

## Roční plán práce 2020/2021

**Třída: IX. A**

**Vyučující: Michal Vrobel**

**Předmět: Výchova ke zdraví**

**Počet hodin týdně: 1**

Učivo	Očekávané výstupy	Poznámka
<p>Změny v životě člověka a jejich reflexe - dětství, puberta, dospívání, rodina, sexuální dospívání, sexualita a reprodukční zdraví – láska, výběr partnera, manželství, pohlavní styk, předčasný pohlavní styk ...</p> <p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita <i>Světový den boje proti AIDS</i></p> <p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – civilizační choroby <i>Světový den výživy</i></p>	<p>Zná fyziologické změny v období dospívání Zná pravidla slušného chování k opačnému pohlaví Dovede vysvětlit pojem sexualita, identita; uvědomí si rizika předčasného pohlavního vztahu Zná formy násilí a zneužívání Dovede rozpoznat sexuální odchylky Analyzuje odlišnosti mezi nebezpečnou situací a agresí mezi šikanou a škádlením a špatným chováním Vyjmenuje civilizační choroby, zná jejich zdravotní rizika, příčiny, ...</p>	<p>Řešení problémů a rozhodovací dovednosti; Hodnoty, postoje, praktická etika</p>
<p>Osobnostní a sociální rozvoj: Sebepoznání, zdravé a vyrovnané sebepojetí Vztah k sobě, k druhým Seberegulace a organizace činností, chování – sebekontrola, sebeovládání, osobní cíle Psychohygiena</p>	<p>Umí se kontrolovat, ovládat</p> <p>Umí si stanovit osobní cíle a postupné kroky k jejich dosažení Zná zásady Psychohygieny</p>	
<p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – stres a jeho vztah ke zdraví Zdravý způsob života a péče o zdraví – ochrana před přenosnými i nepřenosiými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy</p>	<p>Ví, co způsobuje stres a jak ho zvládat Ví, kde vyhledat odbornou pomoc</p>	
<p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – bezpečné chování Reklama, manipulativní a klamavá reklama</p>	<p>Objasní pojem reklama a manipulace, média, ... Zná způsoby komunikační obrany proti manipulaci</p>	

<p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence autodestruktivní závislosti, sebepoškozování, ...</p> <p>Historie, rozdělení drog, zástupci</p> <p>Alkohol, tabák</p> <p>Smart drogy</p> <p>Nedrogové závislosti</p>	<p>Umí vysvětlit pojem autodestruktivní závislost, sebepoškozování</p> <p>Ví, co jsou drogy a zná jejich rozdělení Zná jejich škodlivé účinky Zaujme odmítavé stanovisko k různým názorům týkajících se propagace návykových látek Aplikuje osvojené poznatky v konkrétních životních situacích – otázky prevence a odmítnutí drogy Umí vyjádřit své pocity spojené se základností drog a jejich vliv na zdraví člověka a vyjádří nesouhlas – doping, prodej a šíření drog Zná kontakty na centra pomoci</p> <p>Zná důsledky nadměrného požívání alkoholu a tabáku</p> <p>Zná význam - smart drogy, vyjmenuje zástupce a zná jejich účinky Zná nedrogové závislosti a jejich důsledky na zdraví</p>	
<p>První pomoc: Základní informace KPR, Navázání kontaktu se ZS Rautekova zotavovací poloha Bezvědomí, šok – protišoková opatření</p> <p>Poranění hlavy hrudníku a břicha Vnitřní krvácení a vnější krvácení Tlakový obvaz Aspirace cizího tělesa Tepelná poranění Úpal, úžeh Otravy a poleptání</p> <p>Lékárnička</p> <p>Pomoc tonoucímu</p>	<p>Zná teoreticky i prakticky KPR Umí navázat spojení s ZS a popsat situaci Zná Rautekovu zotavovací polohu Zná a umí provést protišoková opatření Umí základy první pomoci v různých situacích</p> <p>Zná rozdíl a umí provést první pomoc Zná složení a nutnost lékárničky – auto, kolo, turistika, dovolená, ... Umí poskytnout první pomoc tonoucímu</p>	<p>Praktické dovednosti Individuální dovednosti, První pomoc ve dvojicích, ve trojicích</p>