

Roční plán práce 2022/2023

Třída: IX. C
Vyučující: Dušan Žváček

Předmět: Výchova ke zdraví
Počet hodin týdně: 1

Učivo	Očekávané výstupy	poznámka
<p>Změny v životě člověka a jejich reflexe – dětství, puberta, dospívání Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – civilizační choroby</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 vyjmenuje civilizační choroby, zná zdravotní rizika civilizačních chorob; zná příčiny civilizačních chorob</p>	<p>OSV – OR – 2 sebepoznání a sebepojetí</p>
<p><i>Světový den výživy</i> Osobnostní a sociální rozvoj - sebepoznání a sebepojetí (vztah k sobě, k druhým, zdravé a vyrovnané sebepojetí) seberegulace a sebeorganizace činností a chování (sebekontrola, sebeovládání, osobní cíle) psychohygiena</p>	<p>umí se kontrolovat, ovládat umí si stanovit osobní cíle a postupné kroky k jejich dosažení zná zásady duševní hygieny</p>	<p>OSV – OR – 2, 4 sebepoznání a sebepojetí, psychohygiena</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 nepřenositelnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy</p>	<p>ví, co způsobuje stres a jak ho zvládat ví, kde vyhledat odbornou pomoc</p>	
<p><i>Světový den boje proti AIDS</i> Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – bezpečné chování - manipulativní reklama a informace</p>	<p>objasní pojem manipulace, média, sekta, agrese; zná způsoby komunikační obrany proti manipulaci</p>	<p>OSV – OR – 3 seberegulace a sebeorganizace</p>
<p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – auto-destruktivní závislosti (škodlivost drog, historie a dělení drog)</p>	<p>zná škodlivé účinky drog, 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</p>	

	<p>základností drog a jejich vlivu na zdraví člověka, vyjádří nesouhlas s nedodržením pravidel v určitých situacích – doping, prodej a šíření drog</p> <p>zná centra pomoci, zná postup v případě ohrožení</p>	
<p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – auto–destruktivní závislosti (nebezpečí alkoholu, nedrogové závislosti)</p>	<p>zná důsledky nadměrného požívání alkoholu</p> <p>zná tzv. nedrogové závislosti a jejich důsledky na zdraví</p>	
<p>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence - skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita</p> <p>Změny v životě člověka a jejich reflexe – - sexuální dospívání a reprodukční zdraví (láska, výběr partnera, manželství, pohlavní styk, předčasný pohlavní styk)</p>	<p>zná formy násilí a zneužívání, uvědomuje si odpovědnost za své zdraví i zdraví ostatních;</p> <p>analyzuje odlišnosti mezi nebezpečnou situací a agresí</p> <p>mezi šikanou a škádlením a špatným chováním</p> <p>dovede rozpoznat sexuální odchylky</p> <p>ví, jak se pohlavní choroby přenáší a jak se před nimi chránit</p> <p>Zná způsoby plánovaného rodičovství</p> <p>zná rizika interrupce</p>	<p>OSV – MR 1, 2</p> <p>řešení problémů a rozhodovací dovednosti; hodnoty, postoje, praktická etika</p>
<p>První pomoc – základní informace KPR, Navázání kontaktu se ZS Bezvědomí, šok</p>	<p>zná teoreticky i prakticky KPR, umí navázat spojení s ZS a popsat situaci</p>	
<p>První pomoc – krvácení, aspirace cizího tělesa, tepelná poranění, otravy a poleptání</p>	<p>Umí provést první pomoc</p>	
<p>První pomoc – Rautekova zotavovací poloha, pomoc tonoucímu, lékárnička</p>	<p>Zná Rautekovu zotavovací polohu, umí poskytnout první pomoc tonoucímu</p>	