Roční plán práce 2025/2026

Třída: IX. B **Předmět: Výchova ke zdraví**
Vyučující: Číhalová Kamila **Počet hodin týdně: 1**

Učivo	Očekávané výstupy	poznámka
Změny v životě člověka a jejich reflexe – dětství, puberta, dospívání **Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence** – civilizační choroby	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	OSV – OR – 2 sebepoznání a sebepojetí
Světový den výživy **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	umí se kontrolovat, ovládat umí si stanovit osobní cíle a postupné kroky k jejich dosažení zná zásady duševní hygieny	OSV – OR – 2, 4 sebepoznání a sebepojetí, psychohygiena

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – stres a jeho vztah ke zdraví **Zdravý způsob života a péče o zdraví** – ochrana před přenosnými i nepřenosnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy	ví, co způsobuje stres a jak ho zvládat ví, kde vyhledat odbornou pomoc	
Světový den boje proti AIDS **Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence** – bezpečné chování - manipulativní reklama a informace	objasní pojem manipulace, média, sekta, agrese; zná způsoby komunikační obrany proti manipulaci	OSV – OR – 3 seberegulace a sebeorganizace
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – auto–destruktivní závislosti (škodlivost drog, historie a dělení drog	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 záludností drog a jejich vlivu na zdraví člověka, vyjádří nesouhlas s nedodržováním pravidel v určitých situacích – doping, prodej a šíření drog zná centra pomoci, zná postup v případě ohrožení	
Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – auto–destruktivní závislosti (nebezpečí alkoholu, nedrogové závislosti)	zná důsledky nadměrného požívání alkoholu zná tzv. nedrogové závislosti a jejich důsledky na zdraví	

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence - skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita **Změny v životě člověka a jejich reflexe –** - sexuální dospívání a reprodukční zdraví (láska,výběr partnera, manželství, pohlavní styk, předčasný pohlavní styk)	zná formy násilí a zneužívání, uvědomuje si odpovědnost za své zdraví i zdraví ostatních; analyzuje odlišnosti mezi nebezpečnou situací a agresí mezi šikanou a škádlením a špatným chováním dovede rozpoznat sexuální odchylky ví, jak se pohlavní choroby přenáší a jak se před nimi chránit Zná způsoby plánovaného rodičovství zná rizika interrupce	OSV – MR 1, 2 řešení problémů a rozhodovací dovednosti; hodnoty, postoje, praktická etika
První pomoc – základní informace KPR, Navázání kontaktu se ZS Bezvědomí, šok	zná teoreticky i prakticky KPR, umí navázat spojení s ZS a popsat situaci	
První pomoc – krvácení, aspirace cizího tělesa, tepelná poranění, otravy a poleptání	Umí provést první pomoc	
První pomoc – Rautekova zotavovací poloha, pomoc tonoucímu, lekárnička	Zná Rautekovu zotavovací polohu, umí poskytnout první pomoc tonoucímu	