

Roční plán práce 2026/2027

Třída: VII. A
Vyučující: Iveta Kopečná

Předmět: Výchova ke zdraví
Počet hodin týdně: 1

Učivo	Očekávané výstupy	Pozn.
Vztahy mezi lidmi - Vztahy ve dvojici, rodině a vrstevnické skupině - Přátelství, komunikace a respektování pravidel	- Rozlišuje dobré a špatné mezilidské vztahy, chápe přátelství, nepřátelství a pravidla slušného chování.	
Hodnota a podpora zdraví - Fyzické, psychické a sociální zdraví - Vztah zdraví k uspokojování základních potřeb	- Rozumí pojmům tělesné, duševní a sociální zdraví a chápe jejich význam pro život.	
Zdravý způsob života a péče o zdraví - Režim dne, spánek, pohyb a odpočinek, biologické rytmy - Zdravá výživa a prevence poruch příjmu potravy	- Umí plánovat denní režim, zná biologické rytmy. Zná pozitiva pohybu, odpočinku, spánku, otužování a zásady zdravé výživy včetně pitného režimu.	
Hygiena a prevence nemocí - Osobní a duševní hygiena - Nemoci – civilizační, chronické, infekční a psychické	- Zná osobní a duševní hygienu a chápe jejich význam pro zdraví. Chápe význam osobní hygieny a ví, jak předcházet nemocem.	
První pomoc a bezpečí Základní pravidla bezpečného chování a první pomoc	- Umí poskytnout první pomoc a resuscitaci.	
Změny v životě člověka Dospívání, puberta, dospělost a stáří	- Popíše období života člověka a změny spojené s pubertou, dospělostí a stářím.	
Rizikové chování a prevence - Návykové látky a závislosti - Šikana, zneužívání, rizikové sexuální chování	- Zná škodlivé účinky drog, formy násilí a zneužívání a ví, kde hledat pomoc.	
Ochrana při mimořádných událostech Živelné pohromy, krizové situace a evakuace	- Ví, jak se chovat při mimořádných událostech a evakuaci.	