**Roční plán práce 2024/2025**

**Třída: IX. A** **Předmět: Výchova ke zdraví**

**Vyučující: Michal Vrobel** **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 vztahuvyjmenuje 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  |   |