**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 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 |  |