

## Roční plán práce 2024/2025

**Třída: IX. C**  
**Vyučující: Michal Vrobel**

**Předmět: Výchova ke zdraví**  
**Počet hodin týdně: 1**

Měsíc	Učivo	Očekávané výstupy	poznámka
Září	<b>Změny v životě člověka a jejich reflexe</b> – dětství, puberta, dospívání <b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b> – 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 sebezpoznání a sebepečetí
Říjen	<i>Světový den výživy</i> <b>Osobnostní a sociální rozvoj</b> - sebezpoznání a sebepečetí (vztah k sobě, k druhým, zdravé a vyrovnané sebepečetí) 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 sebezpoznání a sebepečetí, psychohygiena
Listopad	<b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b> – stres a jeho vztah ke zdraví <b>Zdravý způsob života a péče o zdraví</b> – ochrana před přenosnými i nepřenosnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy	ví, co způsobuje stres a jak ho zvládat ví, kde vyhledat odbornou pomoc	
Prosinec	<i>Světový den boje proti AIDS</i> <b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b> – bezpečné chování - manipulativní reklama a informace	objasní pojem manipulace, médiá, sekta, agrese; zná způsoby komunikační obrany proti manipulaci	OSV – OR – 3 seberegulace a sebeorganizace
Leden	<b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b> – 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	

		<p>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</p> <p>zná centra pomoci, zná postup v případě ohrožení</p>	
<b>Únor</b>	<b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b> – auto–destruktivní závislosti ( nebezpečí alkoholu, nedrogové závislosti)	<p>zná důsledky nadměrného požívání alkoholu</p> <p>zná tzv. nedrogové závislosti a jejich důsledky na zdraví</p>	
<b>Březen</b>	<b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b> - skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita <b>Změny v životě člověka a jejich reflexe</b> – - sexuální dospívání a reprodukční zdraví (láska,výběr partnera, manželství, pohlavní styk, předčasný pohlavní styk)	<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>	OSV – MR 1, 2 řešení problémů a rozhodovací dovednosti; hodnoty, postoje, praktická etika
<b>Duben</b>	<b>První pomoc</b> – základní informace KPR, Navázání kontaktu se ZS Bezvědomí, šok	zná teoreticky i prakticky KPR, umí navázat spojení s ZS a popsat situaci	
<b>Květen</b>	<b>První pomoc</b> – krvácení, aspirace cizího tělesa, tepelná poranění, otravy a poleptání	Umí provést první pomoc	
<b>Červen</b>	<b>První pomoc</b> – Rautekova zotavovací poloha, pomoc tonoucím, lékárnička	Zná Rautekovu zotavovací polohu, umí poskytnout první pomoc tonoucím	