

## Roční plán práce 2024/2025

**Třída: VII. B**

**Předmět: Výchova ke zdraví**

**Vyučující: Michal Vrobel**

**Počet hodin týdně: 1**

Měsíc	Učivo	Očekávané výstupy	Poznámka
Září	<b>Hodnota a podpora zdraví</b> – zdraví fyzické, psychické, sociální <b>Zdravý způsob života a péče o zdraví</b> – režim dne, biologické rytmy	rozumí pojmům tělesné, duševní a sociální zdraví umí naplánovat správný denní režim, ví, co jsou biologické rytmy	
Říjen	<b>Zdravý způsob života a péče o zdraví</b> – únava, spánek, aktivní odpočinek, pohybová aktivita, otužování  <i><b>Světový den výživy</b></i>	zná pozitiva pohybové aktivity a aktivního odpočinku, spánku a otužování	
Listopad	<b>Výživa jako složka životospráva</b> - výživa, životospráva (strava, pitný režim)	dokáže vyjmenovat zásady zdravé výživy, sestaví potravinovou pyramidu, chápe význam dodržování pitného režimu	
Prosinec	<b>Hygiena</b> – zdraví a nemoc, osobní a duševní hygiena	zná druhy hygieny, chápe zásady a význam osobní hygieny	
Leden	<b>Změny v životě člověka</b> – období dětství, puberty, dospívání	popíše jednotlivá období a změny spojené s pubertou	
Únor	<b>Změny v životě člověka</b> – dospělost a stáří <b>Vztahy mezi lidmi, formy soužití</b> – vztahy ve dvojici, rodině	popíše jednotlivá období; ví, co vytváří dobré mezilidské vztahy, rozezná přátelství a nepřátelství, ovládá pravidla slušného chování	
Březen	<b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b> – autodestruktivní závislosti, násilí	zná škodlivé účinky drog, ví, kde nalézt centra pomoci, zná formy násilí a zneužívání	
Duben	<b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b> - sexuální kriminalita, dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví  <i><b>Světový den zdraví</b></i>	zná formy násilí a zneužívání, umí čelit nebezpečným situacím	
Květen	<b>Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b> – ochrana za mimořádných událostí (živelné pohromy, evakuace)	pozná varovné signály, ví, jak se zachovat při evakuaci	
Červen	<b>Opakování</b>	chápe důležitost zdraví pro život člověka, ví, jak o zdraví pečovat, jak jej chránit	

