

Roční plán práce 2024/2025

Třída: VII. C

Předmět: Výchova ke zdraví

Vyučující: Michal Vrobel

Počet hodin týdně: 1

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

	pečovat, jak jej chránit	
--	--------------------------	--