

Tematický plán - Výchova ke zdraví - 6. ročník, Mgr. Šárka Ahmed Saleh Ibrahim, šk. rok 2024/2025

Počet tematických celků: 5

ŠVP výstup	Učivo	Počet hodin	Časové vymezení
1. Vztahy mezi lidmi a formy soužití			
Rozumí pojmům kamarádství, přátelství, láska	Kamarádství, přátelství a láska		září
Chápe význam partnerských vztahů, manželství a rodičovství v životě člověka	Vztahy mezi lidmi		září
	Partnerské vztahy		září
Je schopen přijímat a respektovat pravidla mezi členy rodiny, mezi spolužáky, kamarády	Manželství a rodičovství		září
	Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity		říjen
	Rodina		říjen
	Škola, vrstevnická skupina		říjen
Je schopný přispět k utváření dobrých vztahů v komunitě	Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity		říjen
	Obec, spolek		říjen
2. Zdravý způsob života a péče o zdraví			
Zná zásady zdravého stravování a pitného režimu	Výživa a zdraví		listopad
	Zásady zdravého stravování, pitný režim		listopad
Chápe vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví člověka	Výživa a zdraví		listopad
	Vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví		listopad
Seznámil se a zná některé poruchy příjmu potravy	Výživa a zdraví		listopad
	Poruchy příjmu potravy		prosinec
Je schopen posoudit vliv vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví člověka	Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví		prosinec
	Kvalita ovzduší a vody		prosinec
	Hluk, osvětlení, teplota		prosinec
Je schopen diskutovat a vyjádřit vlastní názor na vliv prostředí na zdraví	Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví		prosinec

Ovládá zásady první pomoci	První pomoc		leden
3. Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence			
Zná některé kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy a stresových reakcí	Stres a jeho vztah ke zdraví		leden
	Kompenzační, regenerační a relaxační techniky		leden
Chápe důležitost posilování duševní odolnosti	Stres a jeho vztah ke zdraví		leden
	Překonání únavy, stresových situací a posilování duševní odolnosti		leden
	Psychická onemocnění		únor
Umí vyjmenovat některé projevy rizikového chování a zná jejich nebezpečí pro zdraví člověka	Autodestruktivní závislosti		únor
	Rizikové chování, násilné chování		únor
Zná obranu proti násilnému chování, trestné činnosti	Autodestruktivní závislosti		únor
	Trestná činnost, dopink ve sportu		březen
Je schopen zvládat těžké životní situace	Autodestruktivní závislosti		únor
	Násilí namířené proti sobě samému		březen
	Těžké životní situace a jejich zvládání		březen
Je schopen rozlišovat mezi mediálními sděleními	Manipulativní reklama a informace		březen
Mediální sdělení umí kriticky vyhodnotit	Manipulativní reklama a informace		březen
Chápe nebezpečí působení sekt	Manipulativní reklama a informace		březen
	Reklamní vliv, sekty		březen
Ovládá zásady chování člověka při mimořádných situacích	Chování člověka za mimořádných situacích		červen
4. Hodnota a podpora zdraví			
Umí pojmenovat základní složky zdraví a jejich interakci	Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci		duben
	Složky zdraví a jejich interakce		duben
	Prevence a intervence		duben
Zná základní lidské potřeby	Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci		duben
	Základní lidské potřeby a jejich hierarchie		duben
Umí vysvětlit vztah mezi uspokojováním základních	Celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci		duben

lidských potřeb a hodnotou zdraví			
Rozumí pojmům prevence a intervence	Podpora zdraví a její formy		květen
	Prevence a intervence		duben
Chápe důležitost odpovědnosti za své zdraví	Podpora zdraví a její formy		květen
	Působení na změnu kvality prostředí a chování jedince		květen
Umí vysvětlit a diskutovat o zdravém životním stylu	Podpora zdraví a její formy		květen
Dokáže si vyhledat programy na podporu zdraví	Podpora zdraví a její formy		květen
	Odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu		červen
5. Osobní a sociální rozvoj			
Zná některé techniky pro předcházení a zvládnání stresu	Psychohygiena		červen
Umí si prostřednictvím internetu vyhledat pomoc při problémech	Psychohygiena		červen
	Předcházení a zvládnání stresu, hledání pomoci při problémech		červen