

Tematický plán - Výchova ke zdraví - 7. ročník – Mgr. Šárka Ahmed Saleh Ibrahim, šk. rok 2024/2025

Počet tematických celků: 7

ŠVP výstup	Učivo	Počet hodin	Časové vymezení
1. Mezilidské vztahy, komunikace a kooperace			
Dokáže respektovat sebe sama i druhé, přijímá názory druhých	Dorozumívání, aktivní naslouchání		září
	Empatie, chování podporující dobré vztahy		září
Dokáže se vyjadřovat formou přiměřenou situaci, uvědomuje si dopad vlastního jednání	Efektivní komunikace v různých situacích a při konfliktu		září
Dokáže asertivně vyjádřit pochvalu a kritiku a sám je přijímat	Asertivní komunikace, jednání		září
2. Rozvoj osobnosti			
Uvědomuje si důležitost dodržování zásad osobní, duševní a intimní hygieny	Tělesná a duševní hygiena		říjen
Poznává sám sebe a potřeby druhých lidí	Sebepojetí- vztah k sobě samému		říjen
	Mé hodnoty a postoje		říjen
	Sebepojetí - vztah k druhým lidem		listopad
Učí se potlačit své emoce v problémových situacích, hledá řešení při konfliktech v mezilidských vztazích	Cvičení sebereflexe, sebekontroly		listopad
	Zvládání problémových situací		listopad
3. Zdravý životní styl			
Poznává projevy šikany, sexuálního zneužívání a jiných forem násilí a umí se jim bránit	Sexuální kriminalita, zneužívání		prosinec
	Šikana a jiné formy násilí		prosinec
Umí vyhledat na internetu informace o prevenci kardiovaskulárních a metabolických onemocněních	Ochrana před chronickými nepřenositelnými chorobami, úrazy		prosinec
Ví, jak poskytnout první pomoc	Základy první pomoci		leden
Je schopen rozvrhnout den do zdravého režimu, udržet rovnováhu mezi pracovními a odpočinkovými aktivitami	Zdravý denní režim		leden
Chápe význam pohybu pro své zdraví, umí si zvolit vhodný pohybový režim	Tělesná a duševní hygiena		říjen

4. Změny v životě člověka		
Uvědomuje si vývojové změny fyzické, psychické, sociální a dokáže je rozlišit	Dětství, puberta, dospívání- tělesné změny	únor
	Dětství, puberta, dospívání- duševní a společenské změny	únor
Chápe důležitost zdrženlivosti, uvědomuje si si rizika spojená s předčasnou sexuální zkušeností, promiskuitou	Důležitost sexuální zdrženlivosti	únor
Chápe sexualitu jako součást formování své osobnosti	Sexuální dospívání	březen
Uvědomuje si důležitost zdravé reprodukční soustavy	Reprodukční zdraví	březen
Uvědomuje si možné problémy spojené s těhotenstvím a rodičovstvím mladistvých	Problémy rodičovství mladistvých	březen
Je schopen respektovat poruchy pohlavní identity	Poruchy pohlavní identity	březen
5. Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence		
Umí vyjmenovat a třídít některé mimořádné události, zná způsoby varování	Mimořádné události, způsoby varování	duben
Ví, jak bezpečně komunikovat s vrstevníky a neznámými lidmi	Bezpečné chování a komunikace	duben
Dokáže diskutovat o nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických medií	Nebezpečí komunikace prostřednictvím medií	duben
Dokáže se bezpečně pohybovat a chránit své zdraví ve škole, v dopravě a při různých činnostech, dokáže přivolat pomoc	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví	květen
Zná způsoby chování ochrany a prevence při mimořádných situacích a evakuaci	Základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace	květen
6. Péče o zdraví		
Je seznámen se základními cestami přenosu nákaz a jejich prevencí	Ochrana před přenosnými chorobami	červen
Dokáže na internetu vyhledat informace o prevenci a nákaze: respirační, přenosné potravou, bodnutí hmyzem a stykem se zvířaty, získané v přírodě	Ochrana před přenosnými chorobami	Květen, červen
Ví, jak se chránit před chorobami přenosnými krví a sexuálním kontaktem	Ochrana před přenosnými chorobami	červen
7. Život bez závislostí		
Umí uvést do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika se zneužíváním návykových látek	Návykové látky, rizika zneužívání návykových látek	červen

