TEMATICKÝ, časový PLÁN vyučovací předmět: Výchova ke zdraví ročník: 8. A, B, C

školní rok: 2022/2023 vyučující: Mgr. Janoušková

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| cíl vyučovací hodiny  (konkretizovaný výstup) | téma  (konkretizované učivo) | zaměření na rozvíjení klíčových kompetencí | Poznámky  zařazená PT, mezipředmětové vztahy, projekty |
| Září  - vymezí pojem zdraví  - uvede složky lidského zdraví  - popíše význam duševního zdraví  - objasní pojem stres a napětí | - zdraví  - oblasti zdraví  - duševní zdraví  - stres | Kompetence k učení - vyhledává  a třídí informace |  |
| Říjen  - vyzkouší možnosti hodnocení tělesného zdraví  - objasní význam sociálního zdraví  - uvede význam mezilidských vztahů  - vymezí pojem šikana | - duševní zdraví  - sociální zdraví  - šikana | Kompetence komunikativní - formuluje a vyjadřuje své názory a myšlenky | OSV - mezilidské vztahy |
| Listopad  - vymezí pojem závislost  - rozdělí drogy do skupin  - uvede účinky drog na lidský organismus | - autodestruktivní  závislosti | Kompetence k učení - propojuje poznatky do širších souvislostí |  |
| Prosinec  - rozliší typy zlomenin  - provádí nácvik první pomoci při zlomeninách  - uvede příklady improvizovaných pomůcek při fixaci zlomenin  - uvede nemoci kosterní soustavy | - zlomeniny  - nemoci kosterní soustavy | Kompetence sociální a personální - spolupracuje ve skupině |  |
| Leden  - rozezná typy krvácení  - provádí praktický nácvik zástavy krvácení  - nacvičuje kontrolu dechu a krevního oběhu  - uvede důležitá čísla pro přivolání pomoci  - uvede krevní skupiny | - zjišťování životních funkcí  - typy krvácení  - zástava krvácení  - tlakový obvaz  - krevní skupiny | Kompetence pracovní - řídí se obecnými zásady a principy | projekt - krevní skupiny |
| Únor  - uvede nemoci horních a dolních cest dýchacích  - prakticky nacvičuje resuscitaci  - uvede důležité vitamíny a jejich význam | - resuscitace  - horní a dolní cesty dýchací  - vitamíny | Kompetence k řešení problémů - přemýšlí o problémech a hledá vhodná řešení |  |
| Březen  - uvede základní složky potravy  - popíše zásady péče o chrup  - uvede nemoci trávicí soustavy  - rozliší poruchy příjmu potravy | - bílkoviny, cukry, tuky  - lidský chrup - nemoci trávicí soustavy  - anorexie, bulimie | Kompetence k učení - vyhledává a třídí poznatky |  |
| Duben  - uvede nemoci vylučovací soustavy  - uvede nemoci kožní soustavy  - popíše zásady péče o pleť a kůži  - uvede příklady onemocnění nervové soustavy | - nemoci vylučovací soustavy  - kůže | Kompetence k řešení problémů - využívá získané vědomosti a dovednosti k získávání variant řešení |  |
| Květen  - popíše princip krátkozrakosti a dalekozrakosti  - popíše poruchy činnosti endokrinních žláz  - popíše vliv hormonů na dospívání | - krátkozrakost, dalekozrakost  - endokrinní žlázy  - hormony | Kompetence komunikativní - získané poznatky vhodně předá ostatním |  |
| Červen  - popíše menstruační cyklus  - uvede zásady bezpečného sexu  - porovná pohlavní choroby  - objasní pojem sexuální deviace | - menstruace  - dospívání, puberta  - bezpečný sex  - pohlavní choroby  - sexuální deviace | Kompetence sociální a personální - respektuje názory a postoje ostatních | OSV - mezilidské vztahy |