**Tematický plán - Výchova ke zdraví a biologie člověka - 9. ročník**

**Počet tematických celků: 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŠVP výstup** | **Učivo** | **Počet hodin** | **Časové vymezení** |
| **1. Přenosné choroby** | |  |  |
| vysvětlí pojmy: zdroj nákazy, cesta přenosu, vnímavý jedinec | základní cesty přenosu nákazy |  |  |
| charakterizuje základní přenosné choroby, dokáže vysvětlit riziko přenosu pohlavních chorob | přenosné choroby |  |  |
| zná základní ochranné prostředky v boji proti přenosným chorobám | ochrana před přenosnými chorobami |  |  |
| **2. Hygiena** | |  |  |
| vysvětlí pojem denní režim a dokáže charakterizovat svůj denní režim | denní režim |  |  |
| dodržuje zásady osobní hygieny | zásady osobní hygieny |  |  |
| dokáže posoudit význam pohybu pro zdraví | význam pohybu pro zdraví |  |  |
| snaží se o zdravý životní styl | vliv životního stylu na zdraví |  |  |
| **3. Výživa a zdraví** | |  |  |
| obhájí význam zdravé výživy pro fyzické a psychické zdraví člověka, dokáže vybrat správné potraviny při sestavování jídelníčku, uvědomuje si přednosti a slabiny svého způsobu stravování | zásady zdravého stravování, pitný režim |  |  |
| zná rizika spojená s poruchami příjmu potravy | poruchy příjmu potravy |  |  |
| **4. Komunikace** | |  |  |
| komunikuje v různých situacích, toleruje poruchy komunikace | komunikace v rodině, mezi vrstevníky, parta |  |  |
| uvědomí si sebe sama ve vztahu k různým sociálním rolím, vyvaruje se negativních projevů komunikace (vulgarismy, agresivita), pomáhá a respektuje ostatní | mezilidské vztahy, komunikace, kooperace |  |  |
| umí naslouchat druhému člověku, chápe význam lidských hodnot kamarádství, přátelství, láska | vztahy ve dvojici |  |  |
| respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě | vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity |  |  |
| **5. Rizikové chování** | |  |  |
| uvědomuje si, že je potřeba mluvit o svých problémech | psychická onemocnění |  |  |
| uvědomuje si záludnost drog a jejich roli v životě člověka | návykové látky |  |  |
| projevuje odpovědný přístup k trávení volného času s kamarády bez sociálně patologických jevů, uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy | násilné chování, trestná činnost, kriminalita mládeže, sexuální kriminalita |  |  |
| uvede přednosti a nedostatky prevence zneužívání dopingu a ochrany zdraví | doping |  |  |
| uvědomuje si vliv reklamy a médií na naše jednání a chování | manipulativní reklama |  |  |
| **6. Bezpečnost a ochrana zdraví** | |  |  |
| uvědomuje si životní situace nebezpečné pro fyzické a psychické zdraví, zamýšlí se nad riskantním chováním, hledá možnosti prevence násilí ve skupině vrstevníků | nebezpečné situace, adrenalinové sporty, agrese |  |  |
| projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí, v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc | pravidla a povinnosti účastníků silničního provozu |  |  |
| popíše postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti) | postup v případě dopravní nehody |  |  |
| **7. Mimořádné události** | |  |  |
| uvědomuje si životní situace nebezpečné pro fyzické a psychické zdraví | klasifikace mimořádných událostí |  |  |
| dokáže rozpoznat varovné signály a zvolit správný způsob varování před nebezpečím | varovný signál a jiné způsoby varování |  |  |
| ví, jak postupovat v případě evakuace a co má obsahovat evakuační zavazadlo | základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, evakuační zavazadlo |  |  |
| popíše činnosti, které jsou nutné provádět po mimořádné události | činnost po mimořádné události |  |  |
| aktivně se podílí na prevenci | prevence vzniku mimořádných událostí |  |  |
| uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí a mimořádných událostí | sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení |  |  |