

## Měsíční plán 6. třídy pro výchovu ke zdraví

leden

<b>VÝCHOVA KE ZDRAVÍ</b>		
<b>téma</b>	<i>co by žáci měli zvládnout</i>	<b>nové pojmy</b>
<b>Zdravý způsob života a péče o zdraví-dokončení; Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence</b>		
<b>Tělesná a duševní hygiena Režim dne – vyvážení pracovních a odpočinkových (pohybová pyramida) Stres a jeho vztah ke zdraví Kompenzační, relaxační a regenerační techniky</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>znát základy osobní a intimní hygieny dívek a chlapců</i></li><li>- <i>utvořit si vlastní režim dne</i></li><li>- <i>umět použít některé metody a techniky k překonání únavy a stresu</i></li></ul>	<p>Pohybová pyramida</p> <p>stres, sebekontrola, žebříček hodnot</p>