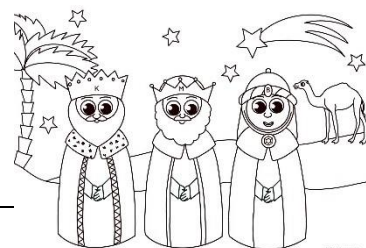


Měsíční plán pro 6. ročník

LEDEN



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