

# SEBEHODNOCENÍ

## Výchova ke zdraví

Příjmení a jméno:
-------------------

Ročník: 7.	Třída:	Školní rok:
------------	--------	-------------

Probraná látka	Ano	Pouze částečně	Ne	Jakou známkou bych sám sebe hodnotil(a)
<b>1. pololetí</b>				
Rozumím pojmu zdravý životní styl				
Znám techniky ke zvládnání stresu				
Rozumím důležitosti dobrého spánku				
Vím, proč je důležitý aktivní pohyb a otužování				
Znám důležitá telefonní čísla				
Vím, jak se zachovat v mimořádných situacích				
Dokáži si zabalit evakuační zavazadlo				

<b>2. pololetí</b>				
Znám základní postupy 1. pomoci				
Rozpoznám klamavou reklamu				
Znám rizika zneužívání návykových látek				
Znám rizika dalších závislostí - gamblerství, workoholismus...				
Chápu význam odpovědného sexuálního chování				
Znám svá práva a povinnosti v rodině				
Rozumím pojmu manželství				
Rozumím pojmu handicap				

Hodnocení způsobu práce: (ohodnoť známkami 1 – 3 způsob práce, který ti nejvíce vyhovuje)

	Pracovat samostatně	Práce s učitelem	Skupinová práce	Práce na počítači	Práce s textem
1. pololetí					
2. pololetí					

## **1. pololetí**

Co se mi daří? V čem jsem se zlepšil?

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

## **2. pololetí**

Co se mi daří? V čem jsem se zlepšil?

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

# SEBEHODNOCENÍ

## Výchova ke zdraví

Příjmení a jméno:
-------------------

Ročník: 7.	Třída:	Školní rok:
------------	--------	-------------

Probraná látka	Ano	Pouze částečně	Ne	Jakou známkou bych sám sebe hodnotil(a)
<b>1. pololetí</b>				
Rozumím pojmu zdravý životní styl				
Rozumím pojmu životospráva				
Vím, proč je důležitý zdravý spánek				
Rozpoznám faktory ovlivňující stabilitu rodiny				
Rozumím pojmu manželství				
Rozpoznám klamavou reklamu				
Dokážu objasnit princip manželství a plánovaného rodičovství				

<b>2. pololetí</b>				
Umím poskytnout 1. pomoc				
Znám důležitá telefonní čísla				
Znám rizika nesprávného sex. chování				
Znám nejčastější pohl. choroby				
Vím, jak se pečuje o novorozence				
Znám rizika při zneužívání návyk. látek				
Rozpoznám manipulativní vlivy vrstevníků, sekt.				

Hodnocení způsobu práce: (ohodnoť známkami 1 – 3 způsob práce, který ti nejvíce vyhovuje)

	Pracovat samostatně	Práce s učitelem	Skupinová práce	Práce na počítači	Práce s textem
1. pololetí					
2. pololetí					

## **1. pololetí**

Co se mi daří? V čem jsem se zlepšil?

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):

## **2. pololetí**

Co se mi daří? V čem jsem se zlepšil?

Co mi ještě nejde a jaké mám rezervy?

Jak budu pokračovat dál?

Mé celkové hodnocení (známkou):