

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky

Učebné plány a učebné osnovy pre praktickú školu

Učebné plány a učebné osnovy pre praktickú školu schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky pod číslom 346/2001 – 44 zo dňa 4. júna 2001 s platnosťou od 1. septembra 2001.

Učebné osnovy

Úvod

Prebiehajúce zmeny v ekonomických vzťahoch vytvárajú problémy s uplatnením mentálne postihnutej mládeže na trhu práce. V súvislosti s tým sa ukazuje aktuálnym hľadanie nových prístupov k profesijnej príprave žiakov s ťažším mentálnym postihnutím.

Praktická škola je jedna z nových alternatívnych možností riešenia problému ďalšieho vzdelávania a následnej integrácie žiakov s mentálnym postihnutím do spoločnosti.

Charakteristika praktickej školy

Praktická škola je určená pre chlapcov i dievčatá, menej zručných absolventov špeciálnej základnej školy vzdelávaných podľa variantu A a manuálne zručných absolventov špeciálnej základnej školy vzdelávaných podľa variantu B. Výuka v praktickej škole je trojročná, v každom ročníku dostávajú žiaci vysvedčenie. Škola má žiakom poskytnúť možnosť fyzicky a psychicky dospieť tak, aby mohli samostatne žiť v domácom prostredí alebo v chránenom bývaní a pracovať v chránenom pracovisku. Úlohou praktickej školy je pripraviť žiakov na život v rodine - na sebaobsluhu a praktické práce v domácnosti, zacvičiť ich v prácach profilujúceho voliteľného predmetu tak, aby mohli vykonávať zmysluplnú prácu v chránených pracoviskách. Praktická škola nie je profesijne zameraná na zvládnutie učebného odboru, preto po jej absolvovaní nezískavajú žiaci výučný list ale vysvedčenie o absolvovaní Praktickej školy so zameraním na pomocné práce v určitom odbore.

Výberom voliteľného predmetu sa profiluje zameranie praktickej školy v príprave žiakov na praktické činnosti v chránenom pracovisku alebo v domácnosti. Absolventi praktickej školy sa okrem vlastnej domácnosti môžu uplatniť v štátnom i súkromnom sektore, ako pomocní pracovníci v zdravotníckych zariadeniach, v zariadeniach sociálnej starostlivosti, ako opatrovatelia starých občanov, v stravovacích a obchodných zariadeniach a v poľnohospodárstve.

Učebný plán praktickej školy

Obsah vzdelávania v praktickej škole tvorí učivo povinných a voliteľných predmetov. Povinné sú všeobecnovzdelávacie a odbornopracoviskové predmety.

Medzi všeobecnovzdelávacie predmety je zaradený slovenský jazyk a literatúra, matematika, výchova k mravnosti a k občianstvu, výtvarná výchova, hudobná výchova a telesná výchova.

Odborno - praktické predmety: rodinná výchova, zdravotná výchova, ručné práce a šitie, príprava jedál a výživa, domáce práce a údržba domácnosti - sú zamerané ako príprava na rodinný život. V učebnom pláne sú zaradené voliteľné, profilujúce predmety: pestovateľstvo, chovateľstvo, starostlivosť o starých a chorých, pomocné práce v kuchyni, pomocné práce v obchode a iné.

Praktická škola sa výberom jednotlivých voliteľných predmetov profiluje podľa podmienok školy, zohľadňujúc špecifické podmienky regiónu. Profilujúcim predmetom môže byť ktorýkoľvek z voliteľných predmetov, ich kombinácia alebo

iné predmety, zamerané na jednoduché pracovné činnosti vykonávané v chránených pracoviskách daného regiónu. Pre nezručných absolventov špeciálnej základnej školy vzdelávaných podľa variantu B, ktorí nemajú predpoklady pracovať v chránenom pracovisku, môže sa ako voliteľný profilujúci predmet zaviesť predmet "Domáce práce", ktorý ich pripraví na sebestačnejší život v chránenom bývaní.

Učebný plán pre Praktickú školu

Predmety	1.roč.	2. roč.	3. roč.
<hr style="border-top: 1px dashed black;"/>			
<i>Všeobecno-vzdelávacie predmety</i>			
Slovenský jazyk a literatúra	2	2	2
Matematika	2	2	2
Výchova k mravnosti a občianstvu	1	1	1
Estetická výchova	2	2	2
Telesná výchova	3/3	3/3	2/2
<i>Odborno-praktické predmety</i>			
Rodinná výchova	2/2	2/2	2/2
Zdravotná výchova	2/2	2/2	2/2
Ručné práce a šitie	3/2Ch	3/2Ch	3/2Ch
Príprava jedál a výživa	3/3	3/3	3/3
Domáce práce a údržba domácnosti	3/4Ch	3/4Ch	3/4Ch
<i>Voliteľné predmety</i>	6	6	7
Starostlivosť o starých a chorých			
Pestovateľské práce			
Chovateľstvo			
Pomocné práce v kuchyni			
Pomocné práce v obchode			
Úprava a spracovanie textílií			
Spolu	29	29	29
<i>Nepovinné predmety</i>	2	2	2
Individuálna logopedická starost.			
Športové hry			
Zdravotná telesná výchova			
Plávanie			
Dramatická výchova			

Náboženstvo
Práca na počítači
Spoločenská výchova a tanec

Modifikácia učebného plánu s voliteľným predmetom domáce práce

Predmety	1.roč.	2. roč.	3. roč.
<hr/>			
<i>Všeobecno-vzdelávacie predmety</i>			
Slovenský jazyk a literatúra	2	2	2
Matematika	2	2	2
Výchova k mravnosti a občianstvu	1	1	1
Estetická výchova	2	2	2
Telesná výchova	3/3	3/3	2/2
<i>Odborno-praktické predmety</i>			
Rodinná výchova	2/2	2/2	2/2
Zdravotná výchova	2/2	2/2	2/2
Ručné práce a šitie	3/2Ch	3/2Ch	3/2Ch
Príprava jedál a výživa	3/3	3/3	3/3
Starostlivosť o starých a chorých	1	1	1
Pestovateľské práce	2	2	2
<i>Voliteľné predmety</i>			
Domáce práce a údržba domácnosti	6/7Ch	6/7Ch	6/7Ch
Pomocné práce v kuchyni			
Spolu	29	29	29
<i>Nepovinné predmety</i>			
Individuálna logopedická starost.			
Športové hry			
Zdravotná telesná výchova			
Plávanie			
Náboženstvo			
Práca na počítači			

Poznámky k učebnému plánu:

1. Riaditeľ praktickej školy má možnosť uskutočniť úpravy hodinovej dotácie jednotlivých predmetov až do 25% celkového počtu týždenných vyučovacích hodín určeného učebným plánom s tým, že z učebného plánu sa nevypustí žiadny povinný predmet a neprekročí sa stanovený počet vyučovacích hodín.
2. Obsah učiva si môže vyučujúci upraviť až do výšky 40% rozsahu, kvôli lepšiemu prispôsobeniu učiva špecifickým potrebám žiakov.
3. Štruktúra voliteľných vyučovacích predmetov je v plnej kompetencii riaditeľa školy. V rámci stanoveného počtu hodín sa môžu vyučovať voliteľné predmety jednotlivito alebo v účelnej kombinácii. V ďalšom ročníku sa výber voliteľných predmetov môže zmeniť.
4. Obsah voliteľných - profilujúcich predmetov sa preberá v konkrétnej pracovnej činnosti. Žiaci navštevujú konkrétne alebo štylizované pracovisko, kde nacvičujú pracovné činnosti, ktoré budú potrebovať v chránenom pracovisku. Aj pri nácviku odporúčame vykonávať zmysluplnú činnosť.
5. Sústavu voliteľných predmetov môže riaditeľ školy doplniť podľa personálnych a materiálnych podmienok školy, podľa podmienok regiónu, prípadne záujmu žiakov. V prípade iného voliteľného predmetu je potrebné vypracovať rámcové učebné osnovy a požiadať Štátny pedagogický ústav o ich schválenie.
6. Štruktúra nepovinných predmetov je v plnej kompetencii riaditeľa školy. V školách s internátom alebo s celodennou výchovnou starostlivosťou sa počet hodín nepovinných predmetov môže zvýšiť podľa záujmu žiakov.
7. V záujme efektívnej výuky a bezpečnosti práce, ako i možnosti uplatnenia zásady individuálneho prístupu k žiakom, sa triedy v odborných predmetoch delia na skupiny s optimálnym počtom 4 a s maximálnym počtom 6 žiakov.
8. Organizovanie praxe žiakov /na cudzom pracovisku/ je v kompetencii riaditeľa školy. Pri organizovaní praxe je potrebné uprednostňovať zmysluplnú užitočnú prácu.

Charakteristika obsahu vzdelávania

Vzdelávací obsah praktickej školy je daný učebnými osnovami. Poňatie učebných osnov je rámcové. Umožňuje modifikáciu podľa miery schopností žiakov, úrovne ich mentálneho vývinu a manuálnych zručností, ale aj prispôsobenie k regionálnym podmienkam školy.

Učebné osnovy predmetu

Slovenský jazyk a literatúra

Poňatie vyučovacieho predmetu

Cieľom vyučovania slovenského jazyka a literatúry v praktickej škole je naučiť žiakov zrozumiteľne sa vyjadrovať ústnou a písomnou formou spisovného jazyka. V jazykovom vyučovaní sa kladie dôraz na rozvoj komunikačných zručností, nácvik bežnej spoločenskej konverzácie, rozširovanie a obohacovanie slovnej zásoby a skvalitnenie reči žiakov z formálnej stránky.

Žiaci si spresňujú a upevňujú zručnosť hlasného a tichého čítania, učia sa porozumieť obsahu prečítaného, rozvíjajú si záujem o čítanie časopisov, náučnej a zábavnej literatúry, vytvárajú si kladný vzťah k divadlu, filmu, rozhlasu a televízii.

Obsah vyučovacieho predmetu

1. ročník

/2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne/

Jazykové vyučovanie a sloh

Žiaci si zlepšujú komunikačné zručnosti: precvičujú a upevňujú si formy spoločenského styku: oslovenie, pozdrav, požiadanie, poďakovanie, ospravedlnenie sa, požiadanie o informáciu, podanie informácie, telefonický rozhovor. Cvičia sa rozprávať v súvislých jazykových prejavoch: rozprávajú podľa vopred pripravenej osnovy, podľa prečítaného textu, podľa série obrázkov. Reprodukujú prečítaný text podľa otázok učiteľa a prečítanej osnovy. Učia sa napísať pozdrav a oznámenie na korešpondenčnom lístku.

Z pravopisného hľadiska sa učia správne písať slová, nevynechávať písmená a neprehadzovať ich poradie v slove. Upevňujú si písanie viet s veľkým začiatočným písmenom, správne písať krátke a dlhé samohlásky v slovách. Nacvičujú a upevňujú si písanie svojho mena. Učia sa rozlišovať spisovné a nespisovné slová.

Čítanie a rozvoj rečovej kultúry

Čítanie zameriť na výcvik čítania a ústneho vyjadrovania. Žiaci čítajú správne a s porozumením jednoduché vety v krátkych, obsahom primeraných textoch. Cvičia sa v používaní správneho slovného prízvuku a v uplatňovaní prirodzenej intonácie. Precvičujú a upevňujú si orientáciu v čítanom texte a snažia sa o správnu reprodukciu jeho obsahu. Učia sa zrozumiteľným spôsobom vyjadriť svoje skúsenosti a zážitky.

Pri čítaní a prednese básní si žiaci vytvárajú návyky správneho dýchania, znenia hlasu, správnej artikulácie a spisovnej výslovnosti. Obohacuje a spresňuje sa ich slovná zásoba.

Literatúra odporúčaná na čítanie:

Poézia, napr.:

K.Bendová: Bola raz jedna trieda, Ľ.Podjavorinská: Výber z tvorby, M.Rúfus: Modlitbičky, J.Kostrá: básne zo zbierky Ave Eva , F.Hrubín: Dvakrát sedem rozprávok , S.Chalupka: Turčín Poničan

Báje, balady, povesti a historická próza, napr.:

J.Horák: Povesti a divy, M.Ďuríčková: Dunajská kráľovná, S.Chalupka: Slovenské ľudové balady, R.Móric: Zvon lumpov

Literárno-náučné texty o prírode a technike, napr.:

M.Haštová: Keď pôjdeš lúkou, J.Čaruškin: Moja prvá zoológia, M. Korandová: V kráľovstve rastlín, G.a A. Gréovci: Tomáš objavuje prírodu, V. Bianki: Lesné domčeky

Povedky a romány zo života detí, napr.:

E.Kästner: Lujza a Lotka, M.Hal'amová: O sýkorke z kokosového domčeka, R.Móric: Srnček Parožtek, N.Tánska: S dievčiskom sa nehráme,

Divadlo, rozhlas, film a televízia v živote mladého človeka:

Oboznámiť žiakov s dramatickými dielami slovenských i zahraničných autorov. Návšteva divadelných a filmových predstavení. Sledovanie vybraných relácií v rozhlase a v televízii.

2. ročník

/2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne/

Jazykové vyučovanie a sloh

Žiaci si ústne i písomne precvičujú a upevňujú formy spoločenského styku: oslovenie, pozdrav, požiadanie, poďakovanie, ospravedlnenie sa, predstavovanie, odkaz, požiadanie o informáciu, podanie informácie, telefonický rozhovor. Učia sa a precvičujú si správanie v praktických životných situáciách, napr. v obchode, v reštaurácii, na pošte, v zdravotníckom zariadení, u holiča-kaderníka,

Cvičia sa rozprávať v súvislých jazykových prejavoch: rozprávajú podľa vopred pripravenej osnovy, podľa prečítaného textu, podľa série obrázkov. Učia sa napísať pozdrav a oznámenie na korešpondenčnom lístku, adresu na balík, vyplniť sprievodku na balík, poslať telegram. Precvičujú si opis /ústne i písomne/ jednoduchého predmetu, učia sa rozumieť prečítanému opisu pracovného postupu /receptu na varenie, postupu na obale materiálu/. Reprodukujú prečítaný text podľa otázok učiteľa a prečítanej osnovy.

Z pravopisného hľadiska sa učia správne písať slová, i celé vety. Učia sa písať predložky a spojky ako samostatné slová. Osvojujú si písanie a pravopis osobných zámen / Ty, Ti, Tebe, Vy, Vás, Vám / tak, aby ich vedeli správne používať v písomnom styku.

V jednoduchých prípadoch sa učia správne písať vo vete čiarku, najmä pred najčastejšie frekventovanými spojkami /že, aby, ale/.

Čítanie a rozvoj rečovej kultúry:

Čítanie zameriť na výcvik čítania a ústneho vyjadrovania. Pri čítaní sa žiaci sústreďujú na významovú stránku viet a na porozumenie obsahu textu. Upevňujú si čitateľské zručnosti na primerane náročných náučných a umeleckých textoch, orientujú sa v prečítanom texte a reprodukovujú jeho obsah. Učia sa zrozumiteľným spôsobom vyjadriť svoje potreby a zážitky.

Čítaním a rozprávaním si žiaci rozširujú slovnú zásobu. Presnejšie rozlišujú význam slov, učia sa voliť vhodný výraz a správne tvoriť vety. Učia sa mať záujem o mimoškolské čítanie kníh, časopisov, novín, sledovanie vhodných programov rozhlasu a televízie, podľa miestnych možností aj o návštevy divadelných a filmových predstavení.

Literatúra odporúčaná na čítanie:

Poézia, napr.:

Čarovné zrkadlo - výber zo slovenskej ľudovej slovesnosti, L.Podjavorinská: Čin-čin, J.Navrátil: Čiarky na dlani, T.Janovic: Rozprávkové varechy

Balady, povesti a historická próza, napr.:

J.Horák: Povesti a báje, Hudcov vrch, M.Ďuričková: Panenská veža na Devíne, Kľúče od mesta, S.Chalupka: Slovenské ľudové balady, K.J.Erben: Balady a povesti, M.Ferko: Staré povesti slovenské

Literárno-náučné texty o prírode a technike, napr.:

R.Móric: Rozprávky z lesa, L.Švihran: Rozmarná zemeguľa, G.a A. Gréovci: Tomáš objavuje prírodu, L.Dobroruka, J.Knotek, L.Knotková, P.Rob: Pestrá príroda, M.Šurinová - Zvieratá a ich mláďatá, encyklopédie a knihy pre záujmovú činnosť Atlásky.

Poviedky a romány zo života detí, napr.:

B. Nemcová : Babička, M.Jančová: Prvá láska, J.Tužinský: Straka nekradne, Max von Grun: Krokodíl z predmestia.

Časopisy :

Slovenka, Život, Internacional, 100+1, Dorka, Plus 7, Záhradkár, Bývanie a pod.

Divadlo, rozhlas, film a televízia v živote mladého človeka:

Oboznámiť žiakov s dramatickými dielami slovenských i zahraničných autorov. Návšteva divadelných a filmových predstavení. Sledovanie vybraných relácií v rozhlase a v televízii.

3. ročník

/2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne/

Jazykové vyučovanie a sloh

Z hľadiska jazykového prejavu si žiaci precvičujú správanie sa v praktických životných situáciach, napr. v obchode, v reštaurácii, na pošte, v zdravotníckom zariadení, u holiča-kaderníka, v cudzom meste, na návšteve a pod.

Žiaci si ústne i písomne precvičujú a upevňujú formy spoločenského styku: požiadanie o informáciu, podanie informácie, telefonický rozhovor, uvítanie návštevy, rozlúčenie sa s návštevou, odovzdanie odkazu.

Žiaci sa učia vyplňať, štylizovať a písať praktické písomnosti, ktoré budú v živote potrebovať: vyplniť podací lístok, poštovú poukážku a sprievodku, tlačivo žiadosti na zľavu cestovného železničnej a autobusovej dopravy, prihlášku na pobyt, žiadosť o cestovný pas, vyplniť jednoduchý dotazník, napísať žiadosť. Učia sa napísať oznam a jednoduchú správu, vysloviť sústrast, sformulovať blahoželanie, zostaviť telegram, napísať list.

Z pravopisného hľadiska sa učia správne písať v slovách mäkké i - tvrdé y, krátké a dlhé samohlásky. Učia sa písať číslovky tak, aby vedeli vyplniť poštovú poukážku. Ústne i písomne si osvojujú vykanie a dbajú pri tom na správnosť slovesných tvarov. Osvojujú si písanie a pravopis osobných zámien / Ty, Ti, Tebe, Vy, Vás, Vám / tak, aby ich vedeli správne používať v písomnom styku.

V jednoduchých prípadoch sa učia správne písať vo vete čiarku, najmä pred najčastejšie frekventovanými spojkami /že, aby, ale/.

Čítanie a rozvoj rečovej kultúry:

Čítanie zamerat' na čítanie s porozumením a správne ústne vyjadrovanie. Čitateľské zručnosti upevňovať na primerane náročných náučných a umeleckých textoch, orientovať sa v prečítanom texte a reprodukovat' obsah prečítaného textu. Učiť žiakov zrozumiteľným spôsobom vyjadriť svoje skúsenosti a zážitky.

Vzbudzovať v žiakoch záujem o mimoškolské čítanie kníh, časopisov, novín, sledovanie vhodných programov rozhlasu a televízie, podľa miestnych možností aj o návštevy divadelných a filmových predstavení.

Literatúra odporúčaná na čítanie:

Poézia, napr.:

Išlo dievča po vodu - výber zo slovenských ľudových balád, M.Rázusová-Martáková: Sedmokráska, S.Maršak: Kolotoč, M.Rúfus: výber z diela

Encyklopedická literatúra, napr.:

E.Weberová: Svet okolo nás, I.Fekete, P.Dorinkton Word: Ľudské telo, Angela Wilkesová: Hry na daždivý deň, Svet a človek - atlas pre deti, J.Junas, P.Ďurík:

Encyklopédia zdravia pre deti a mládež, Encyklopédia Nový rozum do vrecka, David Macaulay: Mamutia kniha, a i.

Náučná literatúra, napr.:

M.Labuda: Človek a zvieratá, M.Šurinová: Zvieratá a ich mláďatá, Kde bývajú zvieratá, Ľ.Švihran: Nenápadní spoločníci, J.Galata: Čo je prečo tak, Ľ.Dobroruka a spol.: Pestrá príroda, E.Majzlanová: Stromy a my, B.Škárka: V každom rožku trožku chémie, I.Čajda: Sami proti sebe, J.Strmeňová: Živá voda zadarmo.

Dobrodružné poviedky a romány, napr.:

R.Móric: Rozprávky z lesa, Z poľovníckej kapsy, V.Ferko: Sedmohlávok, D.Defoe: Robinson Krusoe, J.London: Biely tesák, E.Kästner: Emil a detektívi,

Časopisy :

Slovenka, Život, Internacional, 100+1, Dorka, Plus 7, Záhradkár, Bývanie a pod.

Divadlo, rozhlas, film a televízia v živote mladého človeka:

Oboznámiť žiakov s dramatickými dielami slovenských i zahraničných autorov. Návšteva divadelných a filmových predstavení. Sledovanie vybraných relácií v rozhlase a v televízii.

Učebné osnovy predmetu

Matematika

Poňatie vyučovacieho predmetu

Cieľom vyučovania matematiky v praktickej škole je osvojenie si matematických vedomostí, zručností a návykov, ktoré umožnia žiakom riešiť potrebné praktické úlohy matematického charakteru, s ktorými sa stretnú v živote a v budúcom pracovnom začlenení. Úlohou matematiky je poskytnúť žiakom praktické matematické zručnosti, ktoré zodpovedajú ich mentálnej úrovni.

Obsah vyučovacieho predmetu

1. ročník

/2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne/

I. Numerácia v obore do 20

1. Automatizácia sčítovania a odčítovania v obore do 10.
2. Automatizácia sčítovania a odčítovania v obore do 20 bez prechodu cez desiatku.
3. Precvičovanie a automatizácia sčítovania a odčítovania v obore do 20 s prechodom cez desiatku.
4. Práca s peniazmi - kupovanie a vydávanie peňazí /celé koruny/.

II. Numerácia v obore do 100

1. Sčítovanie a odčítovanie desiatok v obore do 100
2. Sčítovanie a odčítovanie prirodzených čísel v obore do 100.
Príklady typu: $10+7=$, $22+6=$, $38+5=$, $20+30=$, $31+44=$
3. Praktické slovné príklady na sčítovanie a odčítovanie v obore do 100 .
4. Poznávanie halierov. Práca s peniazmi - kupovanie a vydávanie peňazí / koruny a haliere/.
5. Písomné sčítovanie a odčítovanie prirodzených čísel v obore do 100. Príklady typu:

$$\begin{array}{r} 34 \\ \underline{23} \end{array} \qquad \begin{array}{r} 57 \\ \underline{-34} \end{array}$$

6. Sčítovanie a odčítovanie prirodzených čísel s prechodom cez desiatku v obore do 100. Príklady typu:

$$\begin{array}{r} 47 \\ \underline{35} \end{array} \qquad \begin{array}{r} 82 \\ \underline{-35} \end{array}$$

7. Praktické slovné príklady na písomné sčítovanie a odčítovanie

v obore do 100.

8. Práca s peniazmi - kupovanie a vydávanie peňazí s prechodom cez desiatku/koruny a haliere/.

9. Počítanie s kalkulačkou v obore do 100

III. Jednotky dĺžky, hmotnosti a času

1. Jednotka dĺžky m, dm, meradlo

Praktické príklady merania na m, dm

Krokovanie, odhad vzdialenosti. Krajčírsky meter.

2. Jednotka dĺžky cm, meradlo

Praktické príklady na meranie v cm.

Meranie dĺžky úsečky na cm

3. Jednotka hmotnosti kg, váhy.

Praktické príklady váženia na kg.

4. Jednotka hmotnosti dag, g.

Praktické príklady váženia na dag, g.

5. Slovné príklady na sčítanie hmotnosti.

6. Základné jednotky času-hodina, minúta.

Určovanie času

IV. Geometria

1. Meranie dĺžky úsečky, rysovanie úsečky danej dĺžky v cm

2. Vytýčovanie úsečky v teréne, meranie dĺžky úsečky v m

3. Súčet dĺžok úsečiek - numericky

4. Praktické slovné príklady na súčet dĺžok úsečiek v cm a m.

5. Práca s kružidlom. Rysovanie kružnice /stred, polomer/.

V. Numerácia v obore do 1 000

1. Počítanie po 100 do 1000.

2. Sčítovanie a odčítovanie stoviek.

3. Slovné príklady na sčítovanie a odčítovanie 100 v obore do 1000.

4. Manipulácia a praktické príklady so 100 v obore do 1 000.

2. ročník

/2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne/

I. Numerácia v obore do 100

1. Sčítovanie a odčítovanie v obore do 100

Precvičovanie a upevňovanie poznatkov z 1. ročníka

2. Praktické príklady na sčítovanie a odčítovanie v obore do 100

3. Práca s peniazmi - kupovanie a vydávanie peňazí / koruny a haliere/.

4. Počítanie s kalkulačkou v obore do 100

II. Numerácia v obore do 1 000

1. Počítanie po 100

2. Sčítanie a odčítanie prirodzených čísel do 1000. Príklady typu:

$$100+300= \quad 400-200=$$

$$800-50= \quad 700+80=$$

$$530+20= \quad 480-40=$$

$$524+5= \quad 639-8=$$

$$369+4= \quad 542-5=$$

$$670+40= \quad 830-50=$$

3. Praktické slovné príklady na sčítanie a odčítanie v obore do 1000 s využitím kalkulačky.

III. Písomné sčítanie a odčítanie v obore do 1 000

1. Písomné sčítovanie a odčítovanie v obore do 1000. Jednotky, desiatky, stovky. Príklady typu:

300	800	280	430	526	372
<u>400</u>	<u>-200</u>	<u>-60</u>	<u>50</u>	<u>-4</u>	6

963	245	830	670	429	692
<u>9</u>	<u>-7</u>	<u>80</u>	<u>-90</u>	<u>85</u>	<u>-76</u>

2. Praktické slovné príklady na písomné sčítovanie a odčítovanie v obore do 1000 s využitím kalkulačky

IV. Násobenie a delenie v obore násobiliek

1. Násobenie a delenie v obore násobiliek do 50

2. Praktické slovné príklady na násobenie a delenie. Využitie kalkulačky

3. Písomné násobenie jednociferným číslom - praktické príklady. Využitie kalkulačky

V. Geometria

1. Meranie dĺžky úsečky, rysovanie úsečky danej dĺžky v cm
2. Meranie dĺžky úsečky, rysovanie úsečky v cm a mm
3. Vytyčovanie úsečky v teréne, meranie dĺžky úsečky v m
4. Praktické slovné príklady na súčet dĺžok úsečiek v cm a mm.
5. Práca s kružidlom. Rysovanie kružnice /stred, polomer/.
6. Pravý uhol
7. Rysovanie trojuholníka.

VI. Jednotky mier, hmotnosti a času

1. Meranie dĺžky v m, cm a mm.
2. Praktické príklady s využitím dĺžkových mier. Rysovanie a meranie čiar. Rysovanie úsečky danej dĺžky.
3. Súčet dĺžok úsečiek - numericky. Rozdiel dĺžok úsečiek - numericky.
4. Jednotka hmotnosti kg, váhy. Praktické príklady váženia na kg.
5. Jednotka hmotnosti dag,g. Praktické príklady váženia na dag, g.
6. Praktické príklady s využitím mier hmotnosti
7. Základné jednotky času-hodina, minúta. Určovanie času.

3. ročník

/2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne/

I. Numerácia v obore do 100

1. Sčítanie a odčítanie v obore do 100
2. Praktické príklady na sčítanie a odčítanie v obore do 100
3. Práca s peniazmi - kupovanie a vydávanie peňazí / koruny a haliere/.
4. Počítanie s kalkulačkou v obore do 100

II. Numerácia v obore do 1 000

1. Počítanie po 100
2. Sčítanie a odčítanie prirodzených čísel do 1000. Príklady typu:

$$100+300=$$

$$400-200=$$

$800-50=$	$700+80=$
$530+20=$	$480-40=$
$524+5=$	$639-8=$
$369+4=$	$542-5=$
$670+40=$	$830-50=$

3. Praktické slovné príklady na sčítanie a odčítanie v obore do 1000 s využitím kalkulačky.

III. Písomné sčítanie a odčítanie v obore do 1 000

1. Písomné sčítanie a odčítanie v obore do 1000. Jednotky, desiatky, stovky. Príklady typu:

300	800	280	430	526	372
400	-200	-60	50	-4	6
963	245	830	670	429	692
9	-7	80	-90	85	-76

2. Praktické slovné príklady na písomné sčítanie a odčítanie v obore do 1000 s využitím kalkulačky

IV. Numerácia v obore do 10 000

- Počítanie po 1000 do 10 000.
- Sčítanie a odčítanie tisícok.
- Praktické príklady s využitím tisícok. Manipulácia s napodobeninami peňazí.

V. Násobenie a delenie v obore násobiliek

- Násobenie a delenie v obore násobiliek do 100
- Praktické slovné príklady na násobenie a delenie. Využitie kalkulačky
- Písomné násobenie jednociferným číslom - praktické príklady. Využitie kalkulačky
- Písomné delenie jednociferným číslom - praktické príklady. Využitie kalkulačky.

VI. Geometria

- Meranie dĺžky úsečky, rysovanie úsečky v cm a mm
- Praktické slovné príklady na súčet dĺžok úsečiek v cm a mm.
- Práca s kružidlom. Rysovanie kružnice /stred, polomer/.
- Pravý uhol
- Rysovanie trojuholníka.

6. Rysovanie štvorca a obdĺžnika.
7. Poznávanie telies: kocka, kváder, hranol, guľa, valec

VII. Jednotky mier, hmotnosti a času

1. Meranie dĺžky v m, dm, cm a mm.
2. Praktické príklady s využitím dĺžkových mier. Rysovanie a meranie čiar. Rysovanie úsečky danej dĺžky.
3. Súčet dĺžok úsečiek - numericky. Rozdiel dĺžok úsečiek - numericky.
4. Jednotky hmotnosti kg, dag, g, q.
5. Praktické príklady s využitím mier hmotnosti
6. Jednotky objemu: l, dcl.
7. Praktické príklady merania objemu.
8. Jednotky času: hodina, minúta, sekunda, deň, týždeň, mesiac, rok.
9. Praktické príklady s využitím jednotiek času.

Rozširujúce učivo:

Násobenie a delenie v obore do 1 000

1. Písomné násobenie jednociferným číslom
2. Praktické slovné príklady na písomné násobenie
3. Písomné delenie jednociferným číslom. Využitie kalkulačky.
4. Praktické slovné príklady na písomné delenie jednociferným číslom.

Učebné osnovy predmetu

Výchova k mravnosti a občianstvu

Poňatie vyučovacieho predmetu

Cieľom výchovy k mravnosti a k občianstvu je poskytovať žiakom základné vedomosti o podstate a fungovaní demokratickej spoločnosti a o právach a povinnostiach občanov. Poskytnúť žiakom základnú orientáciu v právnych predpisoch a normách potrebných v každodennom živote, vytvárať u žiakov základy právneho vedomia a občianskej zodpovednosti.

Vedľa vzdelávacej zložky sa v tomto predmete uplatňuje i zložka výchovná, zameraná na vytváranie humánnych vzťahov medzi ľuďmi, v rodine, na pracovisku, ale aj v širších spoločenských kontextoch vzájomnej ľudskej súdržnosti, úcty a zodpovednosti.

Jednou z podstatných úloh výchovy k mravnosti a k občianstvu je prispievať ku kultivácii osobnosti po stránke mravnej, estetickej a psychickej, k utváraniu trvalého záujmu žiakov o stále sebakontrolovanie a rozvíjanie individuálnych kvalít.

Jednotlivé heslá sú chápané ako rámcový súbor námetov, s ktorým učiteľ môže pracovať tvorivo a samostatne, s prihliadnutím na potreby a záujmy žiakov, na ich individuálne osobitosti. Počet vyučovacích hodín uvedených v tematických celkoch je orientačný.

1. ročník

/1 hodina týždenne, 33 hodín ročne/

Prehľad tematických celkov

- I. Naš domov a naša rodina.
- II. Školské vzdelanie, kvalifikácia, pracovné uplatnenie, sociálne zabezpečenie a zdravotná starostlivosť.
- III. Voľné hodiny.

Obsah tematických celkov

I. Naš domov a naša rodina

1. Domov, ako prvý horizont života a zázemie človeka, ktoré sa nedá ničím nahradiť. Rodinní príslušníci a ich generačná rola. Rodinné tradície a zvyky.
Rozhovor o rodinných tradíciách a zvykoch. Vážiť si rodičov "Cti otca a matku svoju" - držať sa tohto hesla. Môj dom, môj hrad.
2. Vzájomné správanie sa medzi členmi rodiny.

Vzájomná láska, úcta, ohľaduplnosť, ale aj dodržiavanie určitých pravidiel a noriem komunikácie /požiadať, poďakovať sa, rešpektovať súkromie druhého, ospravedlniť sa .../.

Osvojiť si základné prvky komunikácie. Poprosiť a poďakovať - sú základné podmienky ľudského spolunažívania. Ospravedlniť sa, keď sme sa dopustili chyby. Viest' rozhovory o tom, v ktorých situáciách zvykneme ďakovať. Napr. pomoc, láskavosť, pochvala, rada, dar... Tolerancia- vedieť tolerovať druhého.

3. Rodina a rodinní priatelia

Čakáme hostí. Ako sa na návštevu pripravíme a ako sa k nim budeme správať /praktické ukážky/. Ideme na návštevu. Ako sa na návštevu pripravíme, ako sa tam budeme správať /praktické ukážky/. Významné rodinné udalosti: svadba, krst, pohreb, kar, jubileá, životné úspechy.

Scénka : oslavujeme narodeniny

Upozorniť žiakov, že na rodinné udalosti prídeme vždy čisto oblečení a upravení. Oslávencovi zoberieme darček. Kvety vždy z obalu vybalíme, až potom ich podávame, gratuláciu musíme vždy jasne formulovať. Pri stole sa správame slušne, neprejedáme sa. Obdarovaný vždy darček vybalí a pozrie pred darcom. Vedieť, kedy máme z návštevy odísť.

4. Vzťah k slabým, chorým, starým a postihnutým občanom

Ohľaduplnosť, pomoc, úcta k postihnutým a starým občanom. Nikdy sa neposmievať a nerobiť im zle.

Heslo: Nijaký stav, nijaké podmienky, nie sú pre človeka dehonestujúce, ak ho neponižujú a nerobia si z neho posmech samotní ľudia.

Modelová situácia : Nevidiaci človek chce prejsť na druhú stranu ulice.

II. Školské vzdelanie, kvalifikácia, pracovné uplatnenie, sociálne zabezpečenie a zdravotná starostlivosť

1. Školy a predškolské zariadenia.

Školstvo v našom štáte-školy štátne, súkromné, cirkevné, základné, špeciálne, stredné a vysoké. Hlavná úloha školy - príprava pre život a povolanie.

Druhy škôl: základné, stredné a vysoké

Učňovské školstvo - výučný list.

Stredné školstvo - maturita.

Vysoká škola - diplom.

V čom spočíva rozdiel: štátne školy, súkromné, cirkevné

Kurzy, rekvalifikácie.

2. Pracovné uplatnenie, kvalifikácia, rekvalifikácia.

Zamestnanie. Nezamestnanosť a finančné zabezpečenie v dobe nezamestnanosti. Poisťovňa, zdravotné poistenie občanov. Sociálne zabezpečenie a lekárska starostlivosť, orgány a zariadenia zdravotno - sociálnej starostlivosti, zdravotné poistenie a podobne.

Podpora v nezamestnanosti, kedy vznikne nárok a na akú dlhú dobu. Čo je to životné minimum. Kto má nárok na detské prídavky, sociálne dávky, materské príspevky, invalidný dôchodok. Ukázať zdravotný preukaz poistenca.

III. Voľné hodiny

Opakovanie učiva a prípadné rozšírenie obsahu podľa záujmu žiakov.

Návšteva miestneho úradu- oddelenia sociálnych vecí, úradu práce, zdravotného strediska, sociálnej poisťovne. Exkurzie, návštevy, vychádzky.

2. ročník

/1 hodina týždenne, 33 hodín ročne/

Prehľad tematických celkov

I. Človek v spoločnosti

II. Človek ako jedinečná a neopakovateľná bytosť

III. Voľné hodiny.

Obsah tematických celkov

I. Človek v spoločnosti

1. Správanie sa na verejnosti

Nadviazanie kontaktu s cudzími ľuďmi, pozdrav, oslovenie, predstavenie sa, poďakovanie, ako sa správame v divadle, v kine, v reštaurácii, v dopravných prostriedkoch.

Otázka môže byť výzvou k priateľstvu, posolstvom pre druhého, že nás zaujíma on sám, čo robí a čo si myslí.

Poprosiť a poďakovať sa sú základné podmienky spolunažívania. Pozdrav je prejavom úcty, ale aj nadviazaním kontaktu. Často už pozdrav rozhodne o tom, či sa návšteva alebo rozhovor vydará.

Modelové situácie: Sme v divadle, v reštaurácii.

2. Medzilidské vzťahy v demokratickej spoločnosti.

Zásady spoločenského správania sa v malých sociálnych skupinách, rešpektovanie osobnosti druhého človeka, jeho potrieb a záujmov.

Heslá: Spýtaj sa prečo? Vedieť povedať nie. Dve zázračne slová: PROSÍM A ĎAKUJEM. Povedz svoj návrh, ale netrvaj na ňom za každú cenu. Kritiku začni pochvalou.

3. Vzájomné vzťahy v rodine a v manželstve

Výchova detí v rodine. Ako sme boli vychovávaní svojimi rodičmi a ako by ste chceli vychovávať svoje deti?

Postavenie otca v rodine, postavenie matky. Rodičia majú veľkú zodpovednosť za výchovu svojich detí.

Poukázať na nezodpovedných rodičov, ich prístup k svojim deťom (detské domovy). Aby bolo dieťa šťastné, potrebuje okrem starostlivosti aj lásku zo strany rodičov. Len šťastné a zdravé dieťa má všetky predpoklady, aby sa raz stal užitočným človekom v našej spoločnosti. Rodičia by nemali uplatňovať hrubé fyzické tresty.

Modelová situácia. Sexuálne vzťahy v rodine, manželská nevera, promiskuita, prostitúcia.

Ľudia sa ženia a vydávajú z lásky. Láska a obeta dokážu vytvoriť harmonické spolunažívanie. Vysvetliť, čo je to manželská nevera, ako sa zachovať.

Upozorniť žiakov na rozmáhajúcu sa prostitúciu. Vysvetliť slová prostitúcia, pasák. Pozor na pohlavné choroby, AIDS.

Hlavné príčiny rozpadu rodiny (sexuálna disharmónia, rôzny názor na využívanie voľného času, finančné nezhody, rôzne telesné, duševné a emocionálne abnormality). Nebezpečenstvo alkoholizmu a omamných látok, škodlivosť fajčenia. Pri abnormalitách - pocit menejcennosti.

Poukázať na rodinu, kde otec je alkoholik alebo matka. Môžu byť obaja.

Viesť rozhovor o drogovej závislosti, o hracích automatoch, ktoré výrazne ohrozujú rodinný rozpočet a narušajú vzťahy v rodine. Viesť rozhovor o zážitkoch v jednotlivých rodinách detí.

Hospodárenie v rodine, účelné vynakladanie finančných prostriedkov.

II. Človek ako jedinečná a neopakovateľná bytosť.

1. Mravný profil človeka

Aký som a aký by som chcel byť? Ako ma vidia ostatní ľudia?

Mravné vlastnosti človeka: Čestnosť, poctivosť, potreba pomáhať druhým a byť im užitočný.

Negatívne charakterové vlastnosti: Nečestnosť, nepoctivosť, vypočítavosť, sobecstvo, bezzásadovosť, neznášanlivosť.

Aký som?

Cieľ: Sebapoznávanie, ochota nechať sa poznať.

Učiteľ môže žiakom dať žiakom nasledovné otázky.

- Som spokojný so svojím životom /ano, nie, niekedy, čiastočne/
- Som veselý rád sa smejem
- Som dobrý človek
- Som šťastný človek
- Som slušný človek
- Som čestný človek atď ...

Cieľ: Podporiť pozitívne sebahodnotenie.

Empatia znamená schopnosť pochopiť spôsob uvažovania druhej osoby, jeho názory a motívy, tiež schopnosť predvídať jeho myšlienky a správanie.

Emocionálna empatia je schopnosť vcítiť sa do druhej osoby aspoň natoľko, aby sme vycítili, či určitá skutočnosť je pre druhého príjemná alebo nie.

Heslo: Pochopiť druhých

Vôľové vlastnosti človeka a charakter Cieľavedomosť, vytrvalosť ... a ako ich dosiahnuť ?

Čo to znamená, keď hovoríme o niekom , že je to dobrý človek?

Modelová situácia: Žiaci si určia druhého človeka .

Pripisujú mu dobré vlastnosti / je čestný, dodrží slovo, je láskavý , obetavý a pod/. Učiteľ zhrnie všetky dobré vlastnosti a poukáže na ne.

Ako docielime cieľavedomosť a vytrvalosť? Tak, že budeme na sebe sústavne pracovať, musíme si veriť, že to dosiahneme. Hlavné je nevzdávať sa.

2. Ako získať priateľa a dobre vychádzať s druhými ľuďmi?

Čo je to asertivita? Zlaté pravidlo medziľudských vzťahov :

"Čo nechceš, aby robili tebe, nerob to ani ty druhým ".

U človeka rozlišuje správanie pasívne, agresívne a asertívne.

Pasívne sa človek správa, keď proti svojej vôli podľahne manipulácii, nejde za svojím cieľom, ale potom to ľutuje .

Ľutuje sa a trápi. Agresívne správanie v konfliktných situáciách nešetří zlými slovami, niekedy môže prerásť až do fyzického útoku. Je to hnev nad vlastnou bezmocnosťou, nemôcť si spravodlivým spôsobom vymôcť si svoje právo.

Často nebýva adresované tomu, kto v nás túto vnútornú nevôľu vyvolal /takto otrávený človek príde domov z obchodu, kde ho rozčúlili - tam sa však ovládol - ale doma stačí maličkosť a už je oheň na streche./

Asertívne správanie je jasné, priame, snaží sa vyjadriť to, čo chce, aby druhí pochopili. Keďže chce, aby boli rešpektované jeho záujmy, snaží sa rešpektovať záujmy iných.

Správať sa asertívne znamená ostať sám sebou, zachovať svoju identitu, trvať na svojich legitímnych právach a nárokoch, ale pritom správať sa prosociálne a mať ohľad aj na legitímne práva druhého.

Heslá : Spýtaj sa , prečo?

Vedieť povedať nie

Dve zázračné slová: prosím, ďakujem

Povedz svoj návrh, ale netrvaj na ňom za každú cenu

3. Kamarátstvo, priateľstvo

Vzťah medzi chlapcom a dievčaťom, zamilovať sa , láska.

Prečítaj si príbeh lásky Exupéryho Malého princa.

Prečo človek potrebuje priateľa / aby nebol sám ?/, žiaci hovoria prečo ... Je možné, aby vzniklo priateľstvo medzi chlapcom a dievčaťom?

Pozor na zlého "priateľa" - varovanie.

Čo je to láska ? Viest' rozhovor.

W. Shakespeare: Romeo a Júlia / príklad/

III. Voľné hodiny.

Prednáška lekára alebo psychológa.

Exkurzie, praktické cvičenia.

3. ročník

/1 hodina týždenne, 33 hodín ročne/

Prehľad tematických celkov

I. Krajina, v ktorej žijeme.

II. Človek a voľný čas

III. Voľné hodiny.

Obsah tematických celkov

I. Krajina, v ktorej žijeme

1. Štátnoprávne usporiadanie našej republiky / zmeny, ku ktorým došlo po roku 1992/. Poznať hlavné mesto Slovenska, štátnu hymnu, zástavu a štátny znak. Základy demokracie, sloboda, pluralita názorov, národnostné problémy, rasizmus a obrana proti nemu, tolerancia, schopnosť dialógu.

Naučiť sa realizovať svoje práva. Túto schopnosť potrebujeme vtedy, ak niekto zámerne alebo nevedomky ignoruje alebo porušuje naše práva, aj naše právo na vlastný názor. Myslíme tým aj "práva vyplývajúce z pravidiel slušnosti a našej dôstojnosti" ako práva človeka. Trvať na svojich právach predpokladá:

- byť si vedomý svojich práv
- uvedomiť si, že niekto naše práva ohrozuje alebo porušuje
- vedieť, ako správne a účinne reagovať

Pozor na RASIZMUS voči niektorým etnickým skupinám /rómovia, černosi, židia a pod./. Ešte je medzi ľuďmi veľa predsudkov.

2. Zastupiteľské orgány a orgány miestnej správy.

Voľby do miestnej samosprávy a zastupiteľských orgánov. Politické strany, hnutia, organizácie a spolky, ich podiel na živote spoločnosti.

Orgány a inštitúcie s ktorými občan prichádza do styku, obecné, mestské a okresné úrady, ich štruktúra a funkcia. Poznať miestny úrad, vedieť, kde je matrika, odbor sociálnych vecí. Vedieť kde je miestne oddelenie polície a čo sa na polícii vybavuje.

Osobné doklady občana/ občiansky preukaz , cestovné doklady a ich vystavenie, doklady súvisiace s uzavretím manželstva, narodením dieťaťa a úmrtím občana.

Ukázať žiakom OP, pas. Vysvetliť im, kedy a ako uvedené doklady používať. Ako sa zachovať pri strate týchto dokladov. Vysvetliť a ukázať sobášny list, kedy a kde sa vystavuje. Pri narodení dostávame rodný list a pri úmrtí- úmrtný list.

3. Ako komunikujeme s úradmi.

Návšteva miestneho úradu, beseda s pracovníkmi v škole.

Základné prvky medziľudských vzťahov- pozdrav, otázka, poďakovanie, ospravedlnenie. Pekný pozdrav je polovica úspechu. Naučiť sa začať, udržiavať a ukončiť rozhovor.

II. Človek a voľný čas

1. Význam kultúry v živote človeka

Rôzne oblasti kultúry: Kultúra bývania, odievania, stolovania , vkus a nevkus . Kultúrne zariadenia: divadlá, múzeá, výstavy ... a ich význam pre život človeka.

Návšteva kultúrneho zariadenia. Rozvíjanie tvorivosti, aktívna a pasívna zábava /kino, video, rozhlas, televízia, reprodukováaná hudba /.

Zistiť záujem žiakov, čo ich zaujíma, čo nepoznajú, čo by chceli poznať a vidieť.

Vedieť, kde sa nachádza Slovenské národné divadlo. Čo je to opera , čo je to balet. Kde sídli Slovenská filharmónia /koncerty/. Slovenská národná galéria /obrazy/.

2. Význam športu pre zdravie a rozvoj človeka

Aký šport máš najradšej? Športová organizácia a zariadenie, možnosť aktívne športovať v detstve i v dospelosti.

Vymenovať, ktoré druhy športu poznáme . Vedieť, kde je futbalový štadión /Slovan/. Zimný štadión. Závodisko Bratislava /kónské preteky/ a pod.

3. Záujmové organizácie a záujmové činnosti.

Koníčky a hobby ako obohacovanie života. Záujmové združenia, organizácie a zväzy. Vzťah k prírode a jej ochrana. Motorizmus a bezpečnosť cestnej premávky. Nuda a ľahostajnosť a ich negatívne dôsledky u detí i dospelých. Životný štýl človeka a jeho rodiny.

Žiaci vymenujú, aké koníčky alebo hobby majú oni, alebo ich rodičia. Vysvetliť, prečo sa vytvárajú záujmové združenia, organizácie, zväzy /ZPMP, Slovenský orol, Združenie zdrav. postihnutých, Zväz žien a pod./

Opakovanie - dopravné značky

Pozor na nudu / depresie, depresívne nálady, režim dňa / práca, zábava, nájsť si hobbhy, čítanie atď.

Čo je to životný štýl? Poukazovať na jednotlivé národy a ich zvyky.

III. Voľné hodiny.

Opakovanie učiva a ich prípadné rozšírenie podľa záujmu žiakov.

Návšteva miestneho úradu- oddelenia sociálnych vecí, úradu práce, zdravotného strediska, sociálnej poisťovne. Exkurzie, návštevy, vychádzky.

Učebné osnovy predmetu

Estetická výchova

Poňatie učebného predmetu

Cieľom estetickej výchovy v praktickej škole je estetická kultivácia žiakov s ťažiskom v samostatnej tvorivej činnosti, smerujúcej k výchove citlivého a vnímavého človeka. Estetická kultivácia posilňuje kladné stránky ľudskej osobnosti, vrátane citovej výchovy. Umožňuje položiť základy dobrého vkusu, získať citlivosť k farbám a tvarom, schopnosť uvedomovať si krásu okolo seba, v prírode, v umení. Ovplyvňuje životné postoje žiakov, ich vzťah k ostatným ľuďom i k prostrediu v ktorom žijú.

Výtvarné činnosti pomáhajú žiakom uvedomovať si výtvarné hodnoty najbližšieho okolia, domova i okolitého sveta, v ktorom sa pohybujú. Žiaci si zdokonaľujú svoj výtvarný prejav kreslením, maľovaním, grafickými činnosťami, vytváraním priestorových objektov, pri práci s rôznymi materiálmi. K zoznamovaniu s výtvarným umením využíva učiteľ regionálne objekty a exponáty, ktoré sú žiakom blízke. Tak poznávajú umelecké hodnoty prostredníctvom známych objektov. Žiaci sa učia pozerieť okolo seba a všímať si veci, ktorým by inak nevenovali pozornosť.

Cieľom estetickej výchovy je rozvíjať aj hudobné cítenie žiakov a ich pohybovú kultúru. Potrebné je naučiť žiakov pozorne a s porozumením počúvať a vnímať hudbu. Vytvoriť si kladný vzťah k hudbe a prostredníctvom piesní rôzneho hudobného žánru prehlbovať potrebu hudby v ich živote.

Učebný obsah predmetu estetická výchova je zložený z učiva výtvarnej a hudobnej výchovy. Učiteľ môže vyučovať estetickú výchovu v dvojhodinovkách tak, že preberie tú istú tému v hudobnej i výtvarnej výchove /napr. žiaci kreslia obsah piesne alebo skladby, ktorú si vypočuli/. Učiteľ môže estetickú výchovu preberať v jednohodinovkách i v dvojhodinovkách s jedným zameraním / obsah výtvarnej výchovy a hudobnej výchovy bude striedať/.

Učebné osnovy sú rámcové a obsah je voľne koncipovaný tak, aby umožnil prirodzený rozvoj kultúrnych, hudobných a výtvarných činností. Učiteľ s nimi pracuje tvorivo a samostatne, s prihliadaním na záujmy a schopnosti žiakov.

1. ročník

(2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne)

Výtvarná výchova

Obsah tematických celkov

1. Ako vidím sám seba a ako by som chcel vyzerieť.

Cieľ: Uvedomovať si proporcie hlavy a figúry.

Odporúčané výtvarné činnosti: kresba mäkkými materiálmi, priestorové vytváranie (hlina, papier, textil).

Odporúčané námety: autoportét: ako by som chcel vyzerat', ako vyzerám - keď sa hnevám, keď som ospalý, keď mám radosť. Vzťah účesu k typu tváre, ukážky súčasných i historických portrétov, maliarskych i sochárskych, kresby, fotografie.

2. Moje obľúbené farby

Cieľ : Uvedomiť si, čo pre mňa znamená farba. Poznávať vlastnosti farieb a ich pôsobenie na človeka.

Odporúčané činnosti: maľba temperou - hry s farbami, zapúšťanie, miešanie...

Odporúčané námety: Ako sa menia farby podľa toho, či máme dobrú alebo zlú náladu. Ktoré farby mám rád, aké vo mne vzbudzujú pocity. Farby môjho domova, v prírode ...

3. Kvet, ktorý mám rád.

Cieľ : Prehlbovanie citového vzťahu k prírode objavovaním krásy v tvarovej a farebnej rozmanitosti kvetín. Rozvíjať predstavivosť a fantáziu i citlivé pozorovanie prírody.

Odporúčané činnosti: kresba, maľba, grafika, koláž, priestorové objekty, práce z predstavy a podľa skutočnosti.

Odporúčané námety: kvet mojich snov, kytica k sviatku, kvet pre radosť, pre moju dobrú mamu, ...

4. Čo pre mňa znamená domov

Cieľ : Uvedomovanie si citových väzieb ku svojim blízkym, k zvieratám i veciam. Vyjadrenie týchto pocitov výtvarnou formou.

Odporúčané činnosti: kresba, maľba

Odporúčané námety: Čo je pre mňa symbolom domova. Farby domova, keď je doma pohoda. Pociť bezpečia. Na čo sa teším, keď idem domov.

5. Príroda okolo nás

Zvieratá, stromy, rastliny, kamene, voda.

Cieľ : Poznávať bohatstvo tvarov a farieb prírody. Prehlbovať citový vzťah k prírode.

Odporúčané činnosti: kresba, maľba, koláž, haptické prežívanie (hmatom, dotykom), frotáž, priestorové vytváranie.

Odporúčané námety: Fantastické zviera, vták. Rastlina, kvet, rozprávkový strom. Najkrajší kameň môjho života, začarovaný kameň, kúzelný kameň. Dažďová kvapka. Pohľad z okna do dažďa. Studnička, prameň, vodopád.

Hudobná výchova

Obsah vyučovacieho predmetu

I. Hudobné činnosti

1. Spevácke činnosti

a/ Dychové cvičenia - kľudný nádych, hospodárne dýchanie - frázovanie - fráza na jeden nádych, rýchly nádych medzi frázami

- b/ Artikulačné cvičenia - nácvik správnej, jasnej, zreteľnej a zvučnej výslovnosti
- c/ Hlasové cvičenia - silný a slabý hlas, dĺžka hlasu, precvičovanie intenzity hlasu
- d/ Sluchové cvičenia - opakovanie tónov, melódie, intonácie intervalov, rozlíšenie durovej a molovej tóniny
- e/ Jednohlasne alebo dvojhlasne spievať rytmické piesne s jednoduchou melódiou.

2. Inštrumentálne činnosti

Správne uplatňovanie rytmických a rytmicko-melodických orffových nástrojov, ich vkusné a citlivé využívanie. Rozvíjanie hudobnej tvorivosti.

3. Hudobno-pohybové činnosti

Správne držanie a ovládanie vlastného tela, základné polohy tela - stoj, kľak, sed a ľah. Pohyb tela na mieste - hlavou, trupom, ramenami, nohami. Chôdza, beh, poskok, rytmické pohyby. Spájanie základných pohybových prvkov do harmonického celku. Nácvik základných krokových variácií karičky alebo čardáša.

4. Počúvanie hudobných ukážok

Motivácia - základné informácie o tom, čo budeme počúvať, poučenie o hudobnej ukážke, dobe vzniku skladby, o skladateľovi, zaradení skladby do hudobného žánru. Uvedenie vlastného vzťahu učiteľa k danej hudbe, opakované rozhovory so žiakmi po skončení ukážky.

II. Tematické okruhy

1/ Spevácke a hudobno-pohybové činnosti

Ludové i umelé piesne, národné, muzikálové, filmové, populárne

Sprevádzanie hudby pohybom.

2/ Príprava k hudobnej a hudobno-pohybovej činnosti žiaka mimo vyučovania

Nácvik jednoduchých ľudových piesní /napr. Pec nám spadla, Krásna, krásna.../
Nácvik uspávaniek /Hajaj, búvaj, Ej padá, padá rosička.../ Nácvik príležitostných piesní k ročným obdobiam a sviatkom - vianočné, veľkonočné a pod. Spojenie spevu s motorikou napr. Prala som ja na potôčku - napodobovanie prania, napodobňovanie deja piesní - Pec nám spadla, Poštový panáčik, Sadaj, slnko, sadaj, Mandarinka Darinka - kresba deja

3/ Počúvanie hudobných ukážok

Využívanie najznámejších skladieb z oblasti vážnej a populárnej hudby, z domácej i svetovej tvorby

a/ Hudba reprodukováaná - počúvanie nahrávok

b/ Hudba interpretovaná učiteľom, žiakmi, návšteva hud. vystúpení

III. Zoznam odporúčaných piesní:

Maličká som, Kukulienka, kde si bola, Pec nám spadla, Červený kachel, biela pec, Zahrajte mi, mizikanti, Krásna, krásna, Sedemdesiat sukien mala, Prala som ja na potôčku, Bodaj by vás, vy mládenci, Tancuj, tancuj vykrúcaj, Pod horou, pod horou, Maličká som, húsky pasiem, Hej, už sa na tej hore, V hlbokkej doline, A ja ťa

nechcem, Slovenské mamičky, Dnes je sobota, vianočné koledy, krajové ľudové piesne.

2. ročník

(2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne)

Výtvarná výchova

Obsah tematických celkov

1. Ako by som sa chcel obliekať.

Cieľ : Uvedomovať si proporcie ľudskej postavy a súvislosti medzi typom človeka a systémom obliekania.

Odporúčané činnosti: Kresba, maľba, koláž, priestorové vytváranie (napr. odevy z papiera, bábky a pod.)

Odporúčané námety: Farebná predstava letného oblečenia, vzťah vlastnej farebnosti k farbám odevu, vzťah vlastnej postavy k môjmu štýlu obliekania.

2. Zariadujem si izbu

Cieľ : Zoznámiť sa s rôznymi možnosťami riešenia bytového interiéru. Poznávať typy nábytku, jeho funkciu, tvary a farebnosť. Rôzne druhy materiálov a ich štruktúry

Odporúčané činnosti: kresba, maľba , grafika, koláž, priestorové vytváranie, frotáž...

Odporúčané námety: Poznávať štruktúru dreva frotážou a kresbou. Návrhy poťahových látok, textilné techniky- tkanie, gobelín...

3. Čím sa doma obklopujem

Cieľ : Uvedomiť si výtvarnú hodnotu úžitkového umenia, ušľachtilosti materiálov a kvality jeho spracovania. Učiť sa vyberať si veci, s ktorými chcem žiť.

Odporúčané činnosti: Práce s hlinou, drevom, aranžovanie kvetín, kresba , maľba. Textilné techniky (napr. batika, aplikácia...)

Odporúčané námety: prestieranie, ozdobný vankúš, záves, textilné doplnky..., vázička, miska. Úprava kvetín v byte- aranžovanie. Hračky z textilu, dreva, drôtu, papiera, prírodnín.

4. Moje najmilšie zviera

Cieľ : Prehlbovanie citového vzťahu k zvieratám. Poznávanie rozmanitosti tvarov, výrazu, pohybov, farby srsti a kože, vlastností a individualít pozorovaním zvierat.

Odporúčané činnosti: kresba, maľba, grafika, priestorové vytváranie, porovnávanie zvierat...

Odporúčané námety: plagát pre ZOO, pre výstavu mačiek, psov, vtákov. Hračky a bábky z rôznych materiálov...

5. Čo robím vo voľnom čase

Cieľ: Zameranie pozornosti na voľnočasové aktivity. Vnímanie priestoru a činnosti vo svojom okolí.

Odporúčané činnosti: kresba, maľba, koláž, kombinované techniky, priestorové vytváranie.

Odporúčané námety: Hry detí, činnosti ľudí v rozličných ročných obdobiach, športy, dekoratívne predmety.

Hudobná výchova

Obsah vyučovacieho predmetu

I. Hudobné činnosti

1. Spevácke činnosti

a/ Dychové cvičenia - kľudný nádych, hospodárne dýchanie - frázovanie - fráza na jeden nádych, rýchly nádych medzi frázami

b/ Artikulačné cvičenia - nácvik správnej, jasnej, zreteľnej a zvučnej výslovnosti

c/ Hlasové cvičenia - silný a slabý hlas, dĺžka hlasu, precvičovanie intenzity hlasu

d/ Sluchové cvičenia - opakovanie tónov, melódie, intonácie intervalov, rozlíšenie durovej a molovej tóniny

e/ Jednohlasne alebo dvojhlasne spievať rytmické piesne s jednoduchou melódiou.

2. Inštrumentálne činnosti

Správne uplatňovanie rytmických a rytmicko-melodických orffových nástrojov, ich vkusné a citlivé využívanie. Rozvíjanie hudobnej tvorivosti na konkrétnych hudobných nástrojoch - individuálne pokusy hry na hudobnom nástroji.

3. Hudobno-pohybové činnosti

Správne držanie a ovládanie vlastného tela, základné polohy tela - stoj, kľak, sed a ľah. Pohyb tela na mieste - hlavou, trupom, ramenami, nohami. Chôdza, beh, poskok, rytmické pohyby. Spájanie základných pohybových prvkov do harmonického celku. Nácvik základných krokových variácií polky, a moderného tanca.

4. Počúvanie hudobných ukážok

Motivácia - základné informácie o tom, čo budeme počúvať, poučenie o hudobnej ukážke, dobe vzniku skladby, o skladateľovi, zaradení skladby do hudobného žánru. Uvedenie vlastného vzťahu učiteľa k danej hudbe, opakované rozhovory so žiakmi po skončení ukážky, oživovanie ukážok pohybovými činnosťami.

II. Tématické okruhy

1/ Spevácke a hudobno-pohybové činnosti

Ludové i umelé piesne, národné, muzikálové, filmové, populárne.

Sprevádzanie hudby pohybom.

2/ Príprava k hudobnej a hudobno-pohybovej činnosti žiaka mimo vyučovania

Nácvik ľudových piesní /napr. Dobrú noc, má milá , To tá Heľpa, Tri dni ma naháňali.../ Nácvik uspávaniiek /Hajaj, búvaj, Ej padá, padá rosička.../ Nácvik príležitostných piesní k ročným obdobiam a sviatkom - vianočné, veľkonočné a pod. Spojenie spevu s motorikou - snaha o vyjadrenie rytmu a obsahu piesne, kresba deja

3/ Počúvanie hudobných ukážok

Využívanie najznámejších skladieb z oblasti vážnej a populárnej hudby, z domácej i svetovej tvorby

a/ Hudba reprodukováaná - počúvanie nahrávok

b/ Hudba interpretovaná učiteľom, žiakmi, návšteva hud. vystúpení

III. Zoznam odporúčaných piesní:

Krásna, krásna, kde si húsky pásala, Pec nám spadla, Hoja, d'uhďa, hoja, Červený kachel, biela pec, Z brezového dreva voda kvapká, Sedemdesiat sukien mala, Vysoký jalovec, Jedna ruža, dve ruže, Prala som ja na potôčku, Bodaj by vás, vy mládenci, Tancuj, tancuj vykrúcaj, Maličká som, húsky pasiem, Dolina, dolina aká si mi dlhá, Čie sú to kone, Hej, už sa na tej hore, vianočné koledy, krajové ľudové piesne.

3. ročník

(2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne)

Výtvarná výchova

1. Kde bývam a kde by som chcel žiť

Cieľ : Poznávať rozdielnosti architektúry v meste a na dedine (moderná, historická, ľudová)

Odporúčané činnosti: kresba, maľba , grafika, koláž, priestorové vytváranie

Odporúčané námety: Moje mesto, dom , v ktorom by som chcel bývať...

2. Krajina mojich snov

Cieľ : Vyjadrenie vlastných predstáv výtvarnými prostriedkami. Využitie poznatkov a výtvarných znalostí. Vyjadrenie priestoru. Rozvíjanie fantázie a predstáv.

Odporúčané činnosti: kresba, maľba, koláž, priestorové vytváranie.

Odporúčané námety: krajina môjho detstva, zabudnutia, radosti, nádeje, slobody a voľnosti, a pod. Štúdia krajiny. Rôzne typy krajiny.

3. Čo mi ozdobí domov

Cieľ : Uvedomiť si výtvarnú hodnotu úžitkového umenia, ušľachtilosti materiálov a kvality jeho spracovania. Učiť sa vyberať si veci, s ktorými chcem žiť.

Odporúčané činnosti: Textilné techniky (napr. batika, aplikácia, šitá krajka a pod.), práce s hlinou, drevom, aranžovanie kvetín, kresba , maľba.

Odporúčané námety: prestieranie, ozdobný vankúš, záves, textilné doplnky..., vázička, miska. Úprava kvetín v byte- aranžovanie. Návrh prestierania, dekoračné techniky. Hračky z textilu, dreva, drôtu, papiera, prírodnín.

4. Písmo a jeho výtvarný výraz - nielen prostriedok slovnej komunikácie medzi ľuďmi.

Cieľ: poznávanie výtvarnej kvality písma a získavanie citu pre umiestnenie písma na ploche.

Odporúčané činnosti: písané, kreslené, tlačené písmo, druhy písma, použitie hotového písma a jeho umiestnenie na ploche.

Odporúčané námety: pozvánka na ples, vianočné pranie, jedálny lístok a iná drobná úžitková grafika.

5. Voľné hodiny.

Návšteva galérie a kultúrnych pamiatok. Výtvarné stvárnenie úžitkového predmetu. Trojrozmerné vytváranie - spoločná práca žiakov....

Hudobná výchova

Obsah vyučovacieho predmetu

I. Hudobné činnosti

1. Spevácke činnosti

a/ Dychové cvičenia, artikulačné cvičenia, hlasové cvičenia, sluchové cvičenia

b/ Jednohlasne alebo dvojhlasne spievať rytmické piesne s jednoduchou melódiou.

2. Inštrumentálne činnosti

Správne uplatňovanie rytmických a rytmicko-melodických orffových nástrojov, ich vkusné a citlivé využívanie. Rozvíjanie hudobnej tvorivosti na konkrétnych hudobných nástrojoch - individuálne pokusy hry na klavíri, gitare, bubne, trúbke.

3. Hudobno-pohybové činnosti

Spájanie základných pohybových prvkov do harmonického celku. Nácvik základných krokových variácií valčíka a moderného tanca.

4. Počúvanie hudobných ukážok

Motivácia a poučenie o hudobnej ukážke, dobe vzniku skladby, o skladateľovi, zaradení skladby do hudobného žánru. Uvedenie vlastného vzťahu učiteľa k danej hudbe, opakované rozhovory so žiakmi po skončení ukážky, oživovanie ukážok pohybovými činnosťami.

II. Tematické okruhy

1/ Spevácke a hudobno-pohybové činnosti

Ľudové i umelé piesne, národné, muzikálové, filmové, populárne

Sprevádzanie hudby pohybom.

2/ Príprava k hudobnej a hudobno-pohybovej činnosti žiaka mimo vyučovania

Nácvik príležitostných piesní k ročným obdobiam a sviatkom - vianočné, veľkonočné a pod. Prala som ja na potôčku - napodobovanie prania, napodobňovanie deja piesní - Sadaj, slnko, sadaj, Mandarinka Darinka - kresba deja

3/ Počúvanie hudobných ukážok

Využívanie najznámejších skladieb z oblasti vážnej a populárnej hudby, z domácej i svetovej tvorby

a/ Hudba reprodukováaná - počúvanie nahrávok

b/ Hudba interpretovaná učiteľom, žiakmi, návšteva hud. vystúpení

III. Zoznam odporúčaných piesní:

V hlbkej doline, Prší, prší, len sa leje, A ja ťa nechcem, Slovenské mamičky, Dnes je sobota, Kukulienska, kde si bola, Spievanky, spievanky, Keď som išiel cez Bystricu, Pokapala na salaši slanina, Z Východnej dievčatá, Fašiangy, Turíce, Ej, padá, padá rosička, Sadaj slnko sadaj, Zvončeky, zvončeky, V hlbkej doline, Mikulášku, dobrý strýčku, vianočné koledy, krajové ľudové piesne.

Učebné osnovy predmetu

Telesná výchova

Poňatie vyučovacieho predmetu

Telesná výchova prispieva k pohybovému a športovému rozvoju žiakov, k zdravému a kultúrnemu životu.

Cieľom telesnej výchovy je prostredníctvom pohybových aktivít podporiť socializáciu každého žiaka v rámci jeho individuálnych možností.

K základným úlohám telesnej výchovy patrí:

- optimálny rozvoj funkcií organizmu a upevnenie zdravia
- zdokonalenie pohybovej kultúry
- upevnenie pozitívneho vzťahu k pohybovým aktivitám.

Obsah vyučovacieho predmetu je členený do tematických celkov. Učiteľ vyberá učivo podľa náročnosti na základe konkrétnych podmienok školy a skutočných možností úrovne zdravia a záujmu žiakov.

Základnou organizačnou formou predmetu telesná výchova je vyučovacia hodina. Špecifickú doplňujúcu funkciu majú drobné organizačné formy telesnej výchovy, ktoré prispievajú k vhodnému dennému režimu, vyváženému pomeru medzi duševnou a telesnou činnosťou. Sú to predovšetkým telovýchovné chvíľky priamo na vyučovacích hodinách, prípadne rôzne formy pohybovej aktivity cez prestávky. V priebehu vyučovania zodpovedá učiteľ za bezpečnosť žiakov. Učiteľ i žiaci používajú telovýchovný úbor a obuv. Rozsah tematických celkov je orientačný. Učiteľ ich môže upraviť podľa konkrétnych možností žiakov a podmienok školy.

1. ročník

/ 3 hodiny týždenne - 99 hodín ročne/

Prehľad tematických celkov

- I. Poznatky, návyky
- II. Prípravné, kondičné, kompenzačné a relaxačné cvičenia
- III. Rytmická gymnastika a tanec
- IV. Drobné pohybové hry
- V. Športové hry
- VI. Atletika
- VII. Plávanie
- VIII. Turistika a pobyt v prírode
- IX. Sánkované
- X. Netradičné športy a činnosti vhodné pre rodinnú pohybovú činnosť.

Obsah tematických celkov

I. Poznatky, návyky

Význam pohybov v živote človeka, životospráva, režim dňa, hygiena.

II. Prípravné, kondičné, kompenzačné a relaxačné cvičenia

1. Cvičenie bez náradia /preťahovacie, dynamické, dychové, uvoľňovacie, vytrvalostné, obratnostné, pohyblivostné, kompenzačné, relaxačné.
2. Cvičenie s náradím /s krátkym a dlhým švihadlom, s krátkou palicou, s ľahkými loptami, s obručou, so šatkou/

III. Rytmická gymnastika a tanec

1. Technika estetického pohybu tela a jeho časti /chôdza, poskoky, beh, obraty, pohyby paží a nôh/
2. Rytmizované pohyby a zmeny polôh i s obmenou
3. Tvorivé vyjadrenie hudby /vyjadrenie hudby, rytmu vlastnou predstavou pohybov/

IV. Drobné pohybové hry

Pohybové hry pre rozvoj základných spôsobov lokomócie.

Pohybové hry pre rozvoj obratnosti a pohyblivosti.

Pohyblivé hry bežecké, loptové, súťažné.

V. Športové hry

Futbal a vybíjaná /nácvik v 1. ročníku/

Hráčska činnosť jednotlivca, hráčska kombinácia.

Zápas /futbal, vybíjaná/ podľa zjednodušených pravidiel

VI. Atletika

1. Bežecká abeceda - prípravné cvičenia.

Štart polovysoký, nízky

2. Beh

30-60m, vytrvalostný beh a vytrvalostný beh striedaný chôdzou, súvislý vytrvalostný beh podľa možností a schopností žiakov.

VII. Plávanie

Orientácia vo vode. Prípravné cvičenia a hry pre osvojenie základnej plaveckej techniky. Nácvik jednoduchého plaveckého spôsobu.

VIII. Turistika a pobyt v prírode

Príprava výletu, turistická výstroj a výzbroj, stravovanie na výlete, správanie sa v prírode. Výlet s pochodom cca 4 km.

IX. Sánkované

Ťahanie sánok, výstup so sánkami

Spúšťanie, brzdenie a prechádzanie terénnych nerovností na sánkach

X. Netradičné športy a činnosti pre rodinnú pohybovú činnosť

Základy jogy, stolný tenis, badminton, softtenis a iné.

Bicyklovanie, pokus o bicyklovanie na kolieskových korčuliach.

2. ročník

/ 3 hodiny týždenne - 99 hodín ročne/

Prehľad tematických celkov

I. Poznatky, návyky

II. Prípravné, kondičné, kompenzačné a relaxačné cvičenia

III. Gymnastika

IV. Rytmická gymnastika a tanec

V. Drobné pohybové hry

VI. Športové hry

VII. Atletika

VIII. Plávanie

IX. Turistika a pobyt v prírode

X. Sánkované

XI. Netradičné športy a činnosti vhodné pre rodinnú pohybovú činnosť.

Obsah tematických celkov

I. Poznatky, návyky

1. Organizácia jednoduchých cvičení a hier, bezpečnosť pri cvičení.

2. Sledovanie aktuálnych športových udalostí

II. Prípravné, kondičné, kompenzačné a relaxačné cvičenia

1. Cvičenie bez náradia /preťahovacie, dynamické, dychové, uvoľňovacie, vytrvalostné, obratnostné, pohyblivostné, kompenzačné, relaxačné.
2. Cvičenie s náradím /s krátkym a dlhým švihadlom, s krátkou palicou, s ľahkými loptami, s plnými loptami, s obručou, so šatkou/

III. Gymnastika

1. Akrobatické cvičenia /kotúľ vpred a vzad a jeho obmeny/
2. Preskoky

Prípravné cvičenie pre nácvik gymnastického odrazu z trampolíny, skoky odrazom znožmo z trampolíny, preskok kozy.

Lavička - chôdza, rovnovážne polohy, obraty, jednoduché väzby.

IV. Rytmická gymnastika a tanec

1. Technika estetického pohybu tela a jeho časti /chôdza, poskoky, beh, obraty, pohyby paží a nôh/
2. Rytmizované pohyby a zmeny polôh i s obmenou
3. Tvorivé vyjadrenie hudby /vyjadrenie hudby, rytmu vlastnou predstavou pohybov/
4. Tance

Základné tance polka a diskotance.

V. Drobné pohybové hry

Pohybové hry pre rozvoj základných spôsobov lokomócie.

Pohybové hry pre rozvoj obratnosti a pohyblivosti.

Pohyblivé hry bežecké, loptové, súťažné.

Pohybové hry gymnastické, atletické

VI. Športové hry

Futbal a vybíjaná /nácvik v 1. ročníku/

Prehadzovaná, volejbal /nácvik v 2. ročníku/

Hráčska činnosť jednotlivca, hráčska kombinácia.

Zápas /futbal, vybíjaná/ podľa zjednodušených pravidiel

VII. Atletika

1. Bežecká abeceda - prípravné cvičenia.

Štart polovysoký, nízky

2. Beh

30-60m, vytrvalostný beh a vytrvalostný beh striedaný chôdzou, súvislý vytrvalostný beh podľa možností a schopností žiakov, pokus o súťaž v behu s meraním rýchlosti.

3. Skoky

Do diaľky s rozbehom, do výšky na mäkký podklad.

Hod loptičkou alebo granátom z miesta .

VIII. Plávanie

Prípravné cvičenia a hry pre osvojenie základnej plaveckej techniky. Nácvik jednoduchého plaveckého spôsobu.

IX. Turistika a pobyt v prírode

1. Poznatky

Príprava výletu, turistická výstroj a výzbroj, stravovanie na výlete, správanie sa v prírode. Výlet s pochodom cca 5 km.

Jednoduchý orientačný závod.

2. Pohybové aktivity

Chôdza s prekonávaním primeraných prírodných prekážok

Cvičenie obratnosti a rovnováhy na prírodných alebo umelých prekážkach.

3. Praktické precvičovanie odborných- technických vedomostí a schopností z turistiky.

Orientácia s mapou, stanovenie smeru cesty na mape, príprava a likvidácia ohniska a iné.

X. Sánkovanie

Spúšťanie, brzdenie a prechádzanie terénnych nerovností na sánkach

XI. Netradičné športy a činnosti pre rodinnú pohybovú činnosť

Základy jogy, stolný tenis, badminton, softtenis a iné.

Bicyklovanie, korčuľovanie na kolieskových korčuľoch.

Nácvik korčuľovania alebo lyžovania /podľa podmienok školy/.

3. ročník

/ 2 hodiny týždenne - 66 hodín ročne/

Prehľad tematických celkov

I. Poznatky, návyky

II. Prípravné, kondičné, kompenzačné a relaxačné cvičenia

- III. Gymnastika
- IV. Rytmická gymnastika a tanec
- V. Drobné pohybové hry
- VI. Športové hry
- VII. Atletika
- VIII. Plávanie
- IX. Turistika a pobyt v prírode
- X. Sánkované
- XI. Netradičné športy a činnosti vhodné pre rodinnú pohybovú činnosť.

Obsah tematických celkov

I. Poznatky, návyky

1. Organizácia jednoduchých cvičení a hier, bezpečnosť pri cvičení.
2. Sledovanie aktuálnych športových udalostí

II. Prípravné, kondičné, kompenzačné a relaxačné cvičenia

1. Cvičenie bez náradia /preťahovacie, dynamické, dychové, uvoľňovacie, vytrvalostné, obratnostné, pohyblivostné, kompenzačné, relaxačné.
2. Cvičenie s náradím /s krátkym a dlhým švihadlom, s krátkou palicou, s ľahkými loptami, s plnými loptami, s obručou, so šatkou/

III. Gymnastika

1. Akrobatické cvičenia /kotúl' vpred a vzad a jeho obmeny/
2. Preskoky
Prípravné cvičenie pre nácvik gymnastického odrazu z trampolíny, skoky odrazom znožmo z trampolíny, preskok kozy.
Lavička - chôdza, rovnovážne polohy, obraty, jednoduché väzby.
3. Cvičenie s využitím náradia /s lavičkami a na lavičkách, na rebrinách, s využitím bedne

IV. Rytmická gymnastika a tanec

1. Technika estetického pohybu tela a jeho časti /chôdza, poskoky, beh, obraty, pohyby paží a nôh/
2. Rytmizované pohyby a zmeny polôh i s obmenou
3. Tvorivé vyjadrenie hudby /vyjadrenie hudby, rytmu vlastnou predstavou pohybov/
4. Tance
Základné tance valčík, polka a diskotance.

V. Drobné pohybové hry

Pohybové hry pre rozvoj základných spôsobov lokomócie.

Pohybové hry pre rozvoj obratnosti a pohyblivosti.

Pohyblivé hry bežecké, loptové, súťažné.

Pohybové hry gymnastické, atletické

VI. Športové hry

Futbal a vybíjaná /zápas podľa zjednodušených pravidiel/

Prehadzovaná, volejbal /návik hry/

Hráčska činnosť jednotlivca, hráčska kombinácia.

VII. Atletika

1. Bežecká abeceda - prípravné cvičenia.

Štart polovysoký, nízky

2. Beh

30-60m, vytrvalostný beh a vytrvalostný beh striedaný chôdzou, súvislý vytrvalostný beh podľa možnosti a schopností žiakov, pokus o súťaž v behu s meraním rýchlosti.

3. Skoky

Do diaľky s rozbehom, do výšky na mäkký podklad.

Hod loptičkou alebo granátom z miesta .

VIII. Plávanie

Prípravné cvičenia a hry pre osvojenie základnej plaveckej techniky. Návik jednoduchého plaveckého spôsobu.

IX. Turistika a pobyt v prírode

1. Poznatky

Príprava výletu, turistická výstroj a výzbroj, stravovanie na výlete, správanie sa v prírode. Výlet s pochodom cca 5 km.

Jednoduchý orientačný závod.

2. Pohybové aktivity

Chôdza s prekonávaním primeraných prírodných prekážok

Cvičenie obratnosti a rovnováhy na prírodných alebo umelých prekážkach.

3. Praktické precvičovanie odborných- technických vedomostí a schopností z turistiky.

Orientácia s mapou, stanovenie smeru cesty na mape, príprava a likvidácia ohniska a iné.

X. Sánkované

Spúšťanie, brzdenie a prechádzanie terénnych nerovností na sánkach

XI. Netradičné športy a činnosti pre rodinnú pohybovú činnosť

1. Partnerská pohybová činnosť

Základy jogy, stolný tenis, badminton, softtenis a iné.

Bicyklovanie, korčuľovanie na kolieskových korčuliach.

Nácvik korčuľovania alebo lyžovania /podľa podmienok školy/.

2. Cvičenie rodičov s deťmi

Rozvíjanie lokomočných pohybov dieťaťa /chôdza, beh, skok, lezenie/

Cvičenie v domácom prostredí vo dvojici a trojici /rodičia a dieťa/.

Cvičenie v špecifickom prostredí-na lúke, vo vode, na snehu, na ľade.

Učebné osnovy predmetu

Rodinná výchova

Poňatie vyučovacieho predmetu

Vyučovací predmet rodinná výchova vychádza z výchovy k zdravému životnému štýlu a zodpovednému prístupu k založeniu vlastnej rodiny. Hlavným cieľom je pripraviť žiakov na ich úlohu manželov, manželiek, matiek a otcov. Poskytnúť im základné vedomosti a zručnosti potrebné pre rodinný život.

Predpokladom je využitie netradičných foriem vyučovania, uplatňovanie metód nácviku praktických činností, situačných hier, ako aj využitie vlastných skúseností žiakov.

1. ročník

(2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne)

Obsah tematických celkov

I. Rodina - domov.

Pojem rodina, domov, príbuzní. Úplná a neúplná rodina.

Predpoklady pre založenie rodiny :

- fyzická a psychická dospelosť
- sociálno - právne a ekonomické predpoklady

Návšteva pošty, platba inkasa, účtov. Rodinný rozpočet.

Bývanie, byt, dom. Stavba domu, zariadenie bytu.

Návšteva obecného úradu, bytového odboru.

II. Zdravý spôsob života.

1. Starostlivosť o fyzické a duševné zdravie (najmä v dospievaní)

Režim dňa, aktívna činnosť, koníčky a hobby. Odpočinok, hygiena telesná a duševná.

Hygiena odievania a bývania.

2. Starostlivosť o zovňajšok a jeho význam pre zdravie a upevňovanie sebavedomia.

3. Nebezpečné zlozvyky a ich následky. Fajčenie, alkohol, drogy.

III. Domácnosť a jej vybavenie

1. Byt a jeho funkcia : bytové priestory, ich účel a vybavenie. Základné vybavenie domácnosti, financovanie bytového zariadenia

2. Práce v domácnosti:

Podiel jednotlivých členov domácnosti, bežné a veľké upratovanie, umývanie okien a upratovanie.

Výmena a údržba oblečenia, starostlivosť o bytový textil, nábytok

3. Ekonomická činnosť rodiny:

Zdroje príjmov, systém hospodárenia s finančnými prostriedkami a podiel jednotlivých členov domácnosti na hospodárení. Šetrenie, vreckové.

Doporučené praktické cvičenia: Vypracovanie plánu domácich prác na jeden deň, resp. na týždeň. Zistiť ceny najbežnejších druhov potavín, čistiacich prostriedkov, elektriny a plynu.

Beseda: Rozpočet rodiny

IV. Komunikácia medzi členmi rodiny, rodinné súžitie.

1. Rodičia a deti: Jedináčik, rodina s viacerými deťmi, vzťahy medzi súrodencami.

2. Spolužitie viacerých generácií: prarodičia, príbuzní

3. Úplná a neúplná rodina: rozvod a jeho dopad na rodinu, náhradná rodinná starostlivosť, osvojenie, pestúnska starostlivosť

4. Konflikty v rodinnom spolužití a možnosti ich riešenia

Doporučené praktické cvičenia: Rozbor vzťahov medzi rodičmi a prarodičmi. Problematika finančného podielu na spoločnej domácnosti/partnerov, novomanželov a ich rodičov/.

2. ročník

(/2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne)

Obsah tematických celkov

I. Predpoklady pre založenie rodiny

Dospievanie - puberta, dospelosť.

Biologická a fyzická zrelosť človeka.

Správanie sa a zodpovednosť dospelého človeka.

Kladné a záporné vlastnosti človeka.

Medzilidské vzťahy : kamarátstvo, priateľstvo, platonická láska, výber partnera, vytváranie vzťahu medzi partnermi.

Trvácnosť a spoľahlivosť partnerského vzťahu.

Vzťah duševný a sexuálny.

Sexuálny život v období dospievania : antikoncepcia, pohlavné choroby, AIDS.

Premietanie filmov a videonahrávok o dospievaní, sexuálnych vzťahoch, antikoncepcii a pohlavných chorobách.

II. Cesta k uzavretiu manželstva

1. Príprava na uzavretie manželstva : bývanie, ekonomická nezávislosť, problémy manželstiev neploletých, manželstvo z dôvodu tehotenstva.

2. Svatba. Príprava svadby, význam obradu, priebeh, zvyky.

Videozáznam svadobného obradu. Návšteva matriky a svadobného obradu.

III. Manželstvo ako základ rodiny

Úloha a cieľ manželstva. Vzájomné vzťahy ženy a muža - citové, sexuálne.

Postavenie ženy a muža v manželstve - vzájomná pomoc, rešpektovanie záujmov, spolupráca ako predpoklad usporiadaného rodinného života.

Vzťahy medzi členmi rodiny, ich práva a povinnosti.

Problematika generačného spolužitia. Vzťahy medzi jednotlivými členmi rodiny. Zásady spoločného bývania a hospodárenia s rodičmi, vzájomná ohľadupnosť, slušné správanie, najčastejšie konflikty ich príčiny a ich riešenie

IV. Rodičovstvo

1. Rola otca, matky : oplodnenie, tehotenstvo, správna životospráva tehotnej ženy

2. Narodenie dieťaťa: starostlivosť o novorodenca a kojenca, výživa, význam kojenia, režim dňa hygiena.

3. Príchod dieťaťa do rodiny: zmeny v živote rodiny, pomoc matke, pomoc prarodičov, problémy ekonomické, nároky dieťaťa na bývanie, výbavička

4. Neúplná rodina. Starostlivosť o dieťa v neúplnej rodine. Konflikty rodičov, rozvod. Rozvod a jeho vplyv na deti.

Odporúčané praktické cvičenia: Návšteva súdu, prípadne rozvodového konania. Návšteva kojeneckého ústavu alebo detského domova.

3. ročník

/2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne)

Obsah tematických celkov

I. Opakovanie učiva z 2. ročníka

Predpoklady pre založenie rodiny. Cesta k uzavretiu manželstva. Manželstvo ako základ rodiny. Rodičovstvo.

II. Príchod dieťaťa do rodiny

Tehotenstvo, výživa a správanie sa matky v tehotenstve, tehotenská poradňa.

Pôrod, príchod matky s dieťaťom z nemocnice.

Zmeny v živote rodiny - pomoc matke od manžela, rodičov.

Zvýšené ekonomické a hygienické nároky.

Starostlivosť o novorodenca, režim dňa.

Premietanie filmu o pôrode. Praktické cvičenia - prebaľovanie, kúpanie, obliekani, kŕmenie novorodenca.

III. Dieťa v rodine

Psychomotorický vývoj dieťaťa v prvom roku života.

Formovanie osobnosti dieťaťa - význam jednotnej výchovy, najčastejšie chyby vo výchove.

Dieťa ochorelo - najčastejšie detské choroby, ako im predchádzať. Starostlivosť o choré dieťa.

Predškolský vek dieťaťa - fyzický a psychický rozvoj, rozvoj reči, hra ako základ pracovných činností.

Rodičovská autorita, pochvaly a tresty, nedostatok času rodičov, zanedbávanie dieťaťa, konflikty medzi rodičmi a deťmi, ich riešenie.

Riešenie vzťahov dieťa - rodič formou situačných hier.

Výber hraného filmu k danej problematike. Beseda k filmu.

Beseda s detskou sestrou. Exkurzia do materskej škôlky.

IV. Choré a postihnuté dieťa

1. Bežné ochorenia dieťaťa a ich liečenie - nádcha, kašeľ, bolesti v krku, nevoľnosť, zvracanie.

Význam hygienických návykov.

Najčastejšie detské choroby a ich príznaky.

Ošetrovanie detí rôzneho veku.

2. Starostlivosť o postihnuté dieťa.

Druhy postihnutia.

Výchova postihnutého dieťaťa

Kde hľadať pomoc pre postihnuté dieťa?

Špecifické pomôcky pre postihnuté deti.

Nácvik starostlivosti a ošetrovania chorého dieťaťa.

Naučiť sa privolať lekársku pohotovostnú službu, resp. záchrannú službu. Návšteva detského lekára. Rozhovor s detskou sestrou.

Exkurzia do detskej nemocnice alebo sanatória.

Učebné osnovy predmetu

Zdravotná výchova

Poňatie vyučovacieho predmetu

Cieľom predmetu je poznanie vlastného tela a vytvorenie správneho vzťahu k ochrane osobného zdravia a zdravia ostatných členov rodiny.

Prevládajúcou formou vyučovacieho predmetu je aktívna starostlivosť o zdravie, praktické cvičenia, besedy a návštevy zdravotníckych zariadení. Odporúčame prácu s počítačom -disketu "Ľudské telo".

1. ročník

/2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne/

Prehľad tematických celkov

1. Základné časti ľudského tela
2. Oporná sústava
3. Pohybová sústava
4. Dýchacia sústava
5. Zhrnutie a opakovanie učiva

Obsah tematických celkov

1. Základné časti ľudského tela

Poznávanie častí ľudského tela na sebe: hlava, trup, končatiny, krk, chrbát, brucho...
Vedieť pomenovať čo ma bolí /hrdlo, koleno.... , štiepe, páli, pichá.../

2. Oporná sústava

Kostra a jej význam pre človeka.

Kosti - stavba, tvar a veľkosť /zaujímavosti- najväčšia kosť, plochá kosť, dlhá kosť.../
.Kostra hlavy, trupu, končatín - informatívne.

Spojenie kostí - kĺby.

Starostlivosť o zdravý vývin kostry - správna výživa, dostatok vápnika a pohybu.
Držanie tela, význam telesných cvičení a práce.

Plochá noha, ako jej predchádzať, praktické cvičenia pôsobiace na správne tvarovanie nožnej klenby.

Praktické cvičenia:

Určovanie kostí na kostre z rôzneho pohľadu. Schematické kreslenie kostry - pomenovávanie kostí.

Všeobecné zásady pri ošetrovaní vyklbenín a zlomenín. Postup

ošetrenia. Návrik prvej pomoci pri podvrknutí členka, zlomeninách ruky, nohy a pri otvorenej zlomenine. Zlomenie rebra - nebezpečie prepichnutia pľúc, fixovanie plachtou. Návrik fixovania zlomeniny v domácich podmienkach, v prírode. Prenos raneného.

3. Pohybová sústava

Stavba a činnosť svalov. Šľachy.

Najväčšie a najdôležitejšie svaly človeka-informatívne.

Určovanie svalov na obrazovom materiáli.

Pozorovanie činnosti a zmeny svalov pri práci. Význam svalov pre človeka. Následky preťažovania organizmu.

Praktické cvičenia:

Cviky rozvíjajúce určité svalové skupiny.

Význam športu a telesnej práce.

Návšteva zdravotníckeho strediska - traumatológie.

Kreslenie svalov.

Praktická pomoc pri preťažení svalu / obklady,priznitz, gely/.

Praktická pomoc pri pohmoždení svalu / príznaky, ošetrenie/.

4. Dýchacia sústava

Dýchacie cesty - nos, nosohltan,priedušky,pľúca.

Dýchanie - priebeh a význam pre život.

Kvapôčková infekcia. Ako sa chrániť pred infekciou.

Čaje, vitamíny.

Ochorenia horných dýchacích ciest, príznaky ochorenia.

Spôsoby domáceho liečenia /kloktanie, biotronová lampa, Paralen.../

Vplyv znečisteného ovzdušia na dýchacie ústroje.

Škodlivosť fajčenia a fetovania.

Praktické cvičenia:

Kreslenie dýchacej sústavy.

Prvá pomoc pri nehodách a úrazoch - návrik umelého dýchania. Záchrana topiaceho.

Beseda o škodlivosti fajčenia.

5. Zhrnutie a opakovanie učiva

2. ročník

/2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne/

Prehľad tematických celkov

1. Opakovanie učiva 1. ročníka
2. Tráviaca sústava
3. Sústava krvného obehu
4. Vylučovacia sústava
5. Zhrnutie a opakovanie učiva

Obsah tematických celkov

1. Opakovanie učiva 1. ročníka

Oporná a pohybová sústava.

Dýchacia sústava.

2. Tráviaca sústava

Tráviaca sústava - ústna dutina, jazyk, slinné žľazy.

Zuby, stavba zubov, starostlivosť o chrup.

Pažerák, žalúdok, tenké črevo, hrubé črevo, konečník.

Uloženie a funkcia pečene a podžalúdkovej žľazy.

Základné zložky potravy. Trávenie, jeho význam pre človeka.

Najčastejšie choroby tráviacej sústavy, prevencia.

Správne stravovanie, hygiena, správne stolovanie.

Nebezpečie požívania alkoholických nápojov.

Praktické cvičenia:

Kreslenie tráviacej sústavy.

Návšteva zubného lekára.

Opis bolesti žalúdka, žlčníka, zvracanie, hnačka.

Prvá pomoc pri otravách a chorobách tráviacej sústavy.

Používanie liečivých bylín.

Príznaky žltacky, očkovanie.

Hygiena potravín, hygiena stravovania, sterilizácia, správne stolovanie.

Zostavenie jedálneho lístka. Dieta.

3. Sústava krvného obehu

Krv a jej zloženie.

Funkcia krvi v tele človeka. Obranné vlastnosti krvi - imunita.

Transfúzia krvi.

Srdce a jeho činnosť. Hlavné tepny a žily. Krvný obeh.

Choroby srdca a ciev.

Význam správnej životosprávy.

Praktické cvičenia:

Kreslenie krvinky, srdca a krvného obehu.

Cievne ochorenia - príznaky, prevencia, liečenie.

Ošetrovanie odreniny, reznej rany.

Prvá pomoc - zastavenie krvácania z tepny a zo žily.

4. Vylučovacia sústava

Močové orgány.

Choroby močových orgánov - príznaky, prevencia.

Koža - význam a stavba. Starostlivosť o kožu a osobná hygiena.

Ako chránime kožu pred poškodením a slnečným žiarením.

Používanie kozmetických prípravkov. Popáleniny a omrzliny.

Beseda - negatívny vplyv alkoholu na ľudský organizmus.

Praktické cvičenia:

Kreslenie močovej sústavy.

Umývanie a sprchovanie. Hygienické potreby.

Ako chránime kožu, kozmetika, líčenie.

Prvá pomoc pri popáleninách a omrzlinách.

Choroby vylučovacej sústavy - použitie liečivých čajov.

Rakovina kože, príznaky, prevencia. Beseda s lekárom.

5. Zhrnutie a opakovanie učiva

3. ročník

/2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne/

Prehľad tematických celkov

1. Opakovanie učiva 1. a 2. ročníka

2. Zmyslové orgány

3. Rozmnožovacia sústava
4. Nervová sústava
5. Zhrnutie a opakovanie učiva

Obsah tematických celkov:

1. Opakovanie učiva 1.a 2. ročníka

Oporná a pohybová sústava.

Srdce a krvný obeh.

Dýchacia sústava.

Tráviaca sústava.

2. Zmyslové orgány

Oko - stavba oka, ako vidíme - informatívne.

Poruchy a choroby zraku.

Ucho- stavba ucha, ako počujeme - informatívne.

Význam ústroja rovnováhy. Poruchy sluchu.

Nos - ako vnímame čuchom. Čím sa čuch otupí.

Jazyk - ako vnímame chute. Kedy strácame chuť.

Vnímanie dotyku, tlaku, tepla, chladu a bolesti.

Uloženie zmyslových ústrojov.

Praktické cvičenia:

Kreslenie oka, ucha, chuťových buniek.

Choroby oka, ošetrovanie, prevencia. Návšteva u očného lekára.

Hmat u nevidiacich. Návšteva školy pre zmyslovo postihnutých.

Rozlišovanie čuchom a chuťou.

Prvá pomoc pri poranení oka, ucha, nosa, jazyka.

3. Rozmnožovacia sústava

Pohlavné orgány ženy a muža. Fyzická dospelosť.

Oploďnenie vajíčka a jeho vývin v tele matky.

Telesný a duševný vývin dieťaťa po narodení.

Jednotlivé obdobia života človeka.

Osobná hygiena u muža a u ženy.

Ochrana pred počatím a pohlavnými chorobami.

Praktické cvičenia:

Kreslenie pohlavných orgánov.

Menštruačné vložky a prezervatív.

Beseda s odborníkom o sexuálnej výchove v období dospievania.

Videokazeta alebo hraný film k danej problematike.

4. Nervová sústava

Mozog, miecha, nervy - informatívne.

Nervová činnosť - reflexy, myslenie. Duševná hygiena.

Poruchy nervovej sústavy - vrodené a získané.

Drogová závislosť a jej následky.

Praktické cvičenia:

Kreslenie mozgu, nervovej bunky.

Prvá pomoc pri strate vedomia.

Masáž a relaxačné cvičenia.

5. Zhrnutie a opakovanie učiva.

Učebné osnovy predmetu

Ručné práce a šitie

Poňatie vyučovacieho predmetu

Učivo predmetu ručné práce a šitie má poskytnúť žiakom základné vedomosti a zručnosti z oblasti odievania a módy, ručných prác a údržby odevov. Nadobudnuté zručnosti majú žiaci využiť v domácnosti a pre potreby vlastnej rodiny.

Úlohou predmetu je oboznámiť žiakov

- so základnými poznatkami o odevných materiáloch,
- so základnými zásadami, ktoré treba dodržiavať pri údržbe, úprave, prípadne zhotovovaní odevov a bielizne
- vypestovať základné návyky z oblasti techniky šitia, háčkovania a pletenia

Žiaci sa majú naučiť:

- hospodárnosti pri starostlivosti o odevy v rodine
- orientovať sa v móde, sledovať módne časopisy
- orientovať sa v sortimentoch konfekčných výrobkov - orientovať sa vo veľkostiach konfekčných výrobkov

Organizácia vyučovania je daná charakterom predmetu, ktorý prebieha prevažne formou cvičenia. Činnosť charakter výuky vyžaduje individuálny prístup k práci žiaka. Základné techniky ručného i strojového šitia, háčkovania a pletenia zaraďuje vyučujúci podľa potreby tak, aby ich žiaci mohli využívať individuálne pri zhotovovaní jednotlivých výrobkov.

Osnovy vyučovacieho predmetu sú spracované rámcovo. **Rozsah tématických celkov, ich poradie, príp. zaradenie iných prác a časové rozvrhnutie učiva volí učiteľ podľa možností a schopností žiakov.**

1. ročník

/ 3 hodiny týždenne, 99 hodín ročne /

Prehľad tématických celkov

- I. Úvod
- II. Rozdelenie textilných vlákien
- III. Drobná krajčírka príprava
- IV. Hladenie
- V. Ručné šitie
- VI. Háčkovanie, pletenie

Obsah tematických celkov

I. Úvod

Oboznámenie sa s predmetom
Plán práce, bezpečnosť práce
Voľba odevov, doplnky, estetika, ekonomika
Výchova vkusu žiakov

II. Rozdelenie textilných vlákien

Poznávanie textilného materiálu a jeho vlastností:
bavlna, ľan, vlna, prírodný hodváb, umelé vlákna

III. Drobná krajčírska príprava

Význam a použitie
Prišívanie gombíkov, ich umiestnenie
Prišívanie patentiek
Prišívanie háčikov

IV. Hladenie

Hladenie materiálu pred strihaním
Hladenie odevov, prežehľovanie /postup/
Pomôcky pri hladení

V. Ručné šitie

Stehovanie materiálu
Začist'ovací steh
Jednoduchý stonkový steh
Zošívanie dvoch látok
Jednoduché výšivky

VI. Háčkovanie, pletenie

Príprava materiálu /páraná priadza/
Pomôcky na háčkovanie a pletenie, voľba čísla háčika a
ihlíc s ohľadom na priadzu
Výpočet počtu základných očiek pri zhotovovaní výrobku
Výber vzorov s prihľadnutím na použitie výrobku, priadze atď.
Zhotovenie jednoduchého výrobku

2. ročník

/3 hodiny týždenne, 99 hodín ročne/

Prehľad tématických celkov

- I. Opakovanie vedomostí a zručností z 1. ročníka
- II. Ručné šitie
- III. Strojové šitie
- IV. Jednoduchá úprava odevov, drobné opravy odevov a bielizne
- V. Háčkovanie, pletenie

Obsah tematických celkov

I. Opakovanie vedomostí a zručností z 1. ročníka

Plán práce, bezpečnosť práce
Voľba odevov, doplnky, estetika, ekonomika
Výchova vkusu žiakov
Poznávanie textilného materiálu a jeho vlastností:
bavlna, ľan, vlna, prírodný hodváb, umelé vlákna

II. Ručné šitie

Strihanie materiálu podľa strihu
Stehovanie materiálu
Začist'ovací steh
Prišívanie gombíkov, patentiek, pútok
Jednoduchý stonkový steh
Zošívanie dvoch látok
Úprava dĺžky sukne a nohavíc
Rozširovanie zručností v ručnom šití
Jednoduché výšivky, zhotovenie dečky

III. Strojové šitie

Údržba šijacieho stroja, navliekanie nití /spodná, vrchná/
Zoraďovanie stehu
Šitie rôznych druhov švíkov, začist'ovanie švíkov
Zhotovenie jednoduchého výrobku napr. vrecúško na topánky
Výstužný materiál /flyzelín/

IV. Jednoduchá úprava odevov, drobné opravy bielizne a odevov

Použitie ozdobných stehov na záplaty, aplikácie

Štopkanie

Látanie, záplaty

Úprava dĺžky odevov

V. Háčkovanie, pletenie

Príprava materiálu /páraná priadza/

Pomôcky na háčkovanie a pletenie, voľba čísla háčika a ihlíc s ohľadom na priadzu

Výpočet počtu základných očiek pri zhotovovaní výrobku

Výber vzorov s prihľadnutím na použitie výrobku, priadze atď. /Naučiť sa pracovať s popismi nových vzorov z odbornej literatúry, z návodov./

Zhotovenie náročnejších výrobkov podľa schopností žiakov.

Zaradiť aj iné techniky ručných prác napr. uzlovanie,

náročnejšie vyšívanie a pod.

3. ročník

/3 hodiny týždenne, 99 hodín ročne/

Prehľad tématických celkov

I. Opakovanie vedomostí a zručností z 2. ročníka

II. Ručné šitie

III. Strojové šitie

IV. Jednoduchá úprava odevov, drobné opravy odevov a bielizne

V. Háčkovanie, pletenie

Obsah tématických celkov

I. Opakovanie vedomostí a zručností z 2. ročníka

II. Ručné šitie

Strihanie materiálu podľa strihu

Stehovanie materiálu

Začist'ovací steh

Prišívanie gombíkov, patentiek, pútok

Jednoduchý stonkový steh

Zošívanie dvoch látok
Úprava dĺžky sukne a nohavíc
Rozširovanie zručností v ručnom šití
Jednoduché vyšivky, zhotovenie dečky

III. Strojové šitie

Strihanie materiálu podľa strihu a stehovanie
Navliekanie nití /spodná, vrchná/, zoradovanie stehu
Šitie rôznych druhov švíkov, začisťovanie švíkov
Zhotovenie jednoduchého výrobku napr. zástera, vankúš.
Zhotovenie náročnejších výrobkov podľa schopností žiakov.

IV. Jednoduchá úprava odevov, drobné opravy bielizne a odevov

Použitie ozdobných stehov na záplaty, aplikácie
Štopkanie
Látanie, záplaty
Úprava dĺžky odevov

V. Háčkovanie, pletenie

Príprava materiálu /páraná priadza/
Pomôcky na háčkovanie a pletenie, voľba čísla háčika a
ihlíc s ohľadom na priadzu
Výpočet počtu základných očiek pri zhotovovaní výrobku
Výber vzorov s prihľadnutím na použitie výrobku, priadze atď.
/naučiť sa pracovať s popismi nových vzorov z odbornej literatúry, z návodov/
Zhotovenie náročnejších výrobkov podľa schopností žiakov.
Zaradiť aj iné techniky ručných prác napr. uzlovanie,
náročnejšie vyšívanie a pod.

Učebné osnovy predmetu

Príprava jedál a výživa

Poňatie vyučovacieho predmetu

Vyučovací predmet výživa a príprava pokrmov je zameraný na získanie vedomostí a zručností pri príprave jedál. Žiaci sa majú naučiť organizovať si prácu, dodržiavať bezpečnostné a hygienické predpisy, správne stolovať, vedieť používať návod v kuchynských knihách, časopisoch, na obaloch potravinárskych výrobkov. Učia sa úsporne zaobchádzať s potravinami, pripraviť jedlá na denné stravovanie, ale i na rôzne príležitosti, pripraviť detské jedlá, prípadne jedlá pre chorých. Získané zručnosti a poznatky môžu žiaci uplatniť v rodine alebo pri pomocných prácach v stravovacích zariadeniach.

Predmet obsahuje základnú a rozširujúcu formu. Cieľom odborného predmetu v 1. ročníku je poskytnúť žiakom jednoduché praktické zručnosti v príprave jednoduchých jedál teplej a

studenej kuchyne.

V 2. ročníku sa majú prehĺbiť vedomosti a zručnosti žiakov z prípravy jednoduchých jedál teplej a studenej kuchyne v inej úprave. Pri jednotlivých tematických celkoch volí učiteľ prípravu jedla podľa aktuálnych podmienok.

V 3. ročníku nadobúda učivo rozširujúcu formu. Má prehĺbiť vedomosti a zručnosti žiakov z prípravy jedál v inej úprave /varianty ďalších jedál/, prípadne z prípravy celej večere alebo obeda. Učivo môže byť rozšírené o konzervovanie ovocia a zeleniny. Pri jednotlivých tematických celkoch volí učiteľ prípravu jedla podľa aktuálnych podmienok.

1. ročník

(3 hodiny týždenne, 99 hodín ročne)

Obsah tematických celkov

1. Zariadenie a vybavenie kuchyne, bezpečnosť a hygiena v kuchyni. Stolovanie.

Zariadenie, vybavenie kuchyne (nábytok, riad, kuchynské pomôcky), hygiena v kuchyni. Elektrické spotrebiče, ich využitie a bezpečnosť pri práci. Kuchárska kniha a práca s ňou. Základné zásady stolovania.

2. Nákup a uskladňovanie potravín

Posudzovanie potravín pri nákupe (vzhľad, farba, vôňa, dátum výroby, chuť). Zásady skladovania potravín (v pivnici, v komore, potravinových skrinách, chladničke, mrazničke).

3. Predbežná úprava základných potravín

Osobná hygiena a hygiena práce pri príprave pokrmov. Predchádzanie úrazom a bezpečnosť pri práci. Triedenie a čistenie potravín : zemiakov, zeleniny, strukovín, obilnín.

4. Príprava studených jedál

Odkrojiť chlieb na ručnom krájači, nožom. Natrieť chlieb, žemľu, vianočku, sendvič maslom, džemom, medom, nátierkou, paštikou. Nakrájať zeleninu, pekne upraviť na tanieri /rajčiaky, reďkovku, papriku, uhorku a pod./

Príprava nátierky. Príprava obložených chlebičkov, jednohubiek. Úprava na tanieri alebo na misách.

5. Príprava najjednoduchších varených jedál

Príprava čaju, teplého mlieka, bielej kávy, kakaá. Príprava krupicovej kaše a pudingu.

Jednoduché jedlá z vajej /vaje do skla, praženica, volské oko, chlieb namočený vo vaji, pokrúpaná knedľa alebo chlieb s vajcom/.

Príprava jednoduchých jedál varením: zemiaky so syrom, karfiol so strúhankou, rezance s makom, špagety so syrom a kečupom, parené buchty z polotovaru, zeleninové rizoto, lečo a pod.

2. ročník

(3 hodiny týždenne, 99 hodín ročne)

Obsah tematických celkov

1. Bezpečnosť a hygiena v kuchyni. Stolovanie.

Hygiena v kuchyni. Elektrické spotrebiče, ich využitie a bezpečnosť pri práci. Kuchárska kniha a práca s ňou.

Úprava stolov na rôzne príležitosti, zásady spoločenského správania a základy obsluhy.

2. Príprava polievok a základných druhov omáčok

Význam polievok, druhy polievok. Vývary - zeleninový a mäsový. Biela polievka a jej príprava. Jednoduchá hnedá polievka a jej príprava. Využitie polotovarov.

3. Prílohy a doplnky k hlavným jedlám.

Význam príloh, ich rozdelenie. Zemiaky (úprava varením, opekaním, vysmážením). Prílohy z múky (rôzne druhy cestovín, knedlí, halušiek).

Zelenina (úprava surovej zeleniny, varenej a zaprávanej, úprava dusením, vyprážením).

Prílohy z ryže a strukovín.

Jednoduché šaláty (zemiakový, zeleninový a hlávkový).

Kompóty. Pomazánky. Nápoje. Mliečne výrobky.

4. Bezmäsité jedlá.

Príprava jedál zo zemiakov, zeleniny, ryže, cestovín, strukovín, vajec, syrov a tvarohu.

5. Jednoduché múčniky.

Druhy múky.

Význam múčnikov, základné dávkovanie.

Príprava múčnikov zo zemiakov, ovocia, tvarohu a pečiva.

Príprava jednoduchých múčnikov z kysnutého cesta, palacinkového, zemiakového, piškótového.

3. ročník

(3 hodiny týždenne, 99 hodín ročne)

Obsah tematických celkov

1. Hlavná úprava pri spracovaní potravín.

Varenie (zelenina, mäso, hydina, múčne jedlá a cestoviny).

Dusenie (zelenina, mäso, hydina)

Pečenie (mäso, hydina, múčniky)

Vyprážanie.

2. Zostavenie vzorového jedálneho lístka na týždeň.

3. Príprava polievok a základných druhov omáčok

Význam polievok, druhy polievok.

Vývary - zeleninový a mäsový.

Zavárky a vložky do polievok.

Biela polievka a jej príprava.

Jednoduchá hnedá polievka a jej príprava.

Využitie polotovarov.

Teplé a studené omáčky.

4. Bezmäsité jedlá.

Príprava jedál zo zemiakov, zeleniny, ryže, cestovín, strukovín, vajec, syrov a tvarohu.

5. Jednoduché múčniky.

Druhy múky.

Význam múčnikov, základné dávkovanie.

Príprava múčnikov zo zemiakov, ovocia, tvarohu a pečiva.

Príprava jednoduchých múčnikov z kysnutého cesta, palacinkového, zemiakového, piškótového.

6. Úprava pokrmov z mäsa

Predbežná úprava mäsa: Delenie mäsa podľa druhu.

Delenie mäsa podľa častí zvierat'a a vlasností mäsa.

Praktické poznávanie mäsa v obchode.

Opracovanie mäsa - krájanie, odblaňovanie, porcovanie, rozmrazovanie, naklepávanie a prešpikovanie.

Ochutenie koreninami a mletie.

7. Kojenecká a detská strava – príprava

8. Konzervovanie v domácnosti.

Príprava kompótov a ovocných štiav.

Príprava sterilizovanej a nakladanej zeleniny.

Zmrazovanie, sušenie.

Učebné osnovy predmetu

Domáce práce a údržba domácnosti

Poňatie vyučovacieho predmetu

Učebný predmet domáce práce je určený pre dievčatá aj pre chlapcov. Vzhľadom na súčasný životný štýl má správne zvládnutie domácich prác dôležité poslanie v rodinnom živote. Hlavným cieľom predmetu je získať základné vedomosti, zručnosti a návyky potrebné pre ich budúci život vo vlastnej a samostatnej domácnosti, oboznámiť žiakov so zásadami organizácie pracovných postupov v domácnosti, naučiť ich posudzovať prvoradosť, zložitosť a namáhavosť jednotlivých pracovných úkonov. Výchovným cieľom je naučiť žiakov šetrne a hospodárne zaobchádzať s vybavením domácnosti a vykonávať drobné opravy, ktoré umožnia čiastočne šetriť domáci rozpočet.

Samostatnú kapitolu tvorí učivo, v ktorom sa oboznámia s prácou a údržbou okolo rodinných domov a drobnou údržbou nemotorových vozidiel.

Obsah predmetu je formulovaný námetmi na činnosti, ktorých nácvik má viesť k splneniu výchovno-vzdelávacích cieľov. Tieto námety, ich poradie, aj počty hodín pre jednotlivé témy môžu vyučujúci upraviť v rámci triedy (skupiny) a ročníka, aj v rámci individuálneho prístupu k žiakom podľa ich poznatkov, zručností, rozumových schopností a pod. (napr. chlapci - dievčatá), prípadne podľa regionálnych podmienok.

1. ročník

(3 hodiny týždenne, 99 hodín ročne)

Prehľad tematických celkov

- I. Životné prostredie
- II. Byt a jeho zariadenie
- III. Údržba bytu
- IV. Údržba jednoduchých domácich zariadení

Obsah tematických celkov

1. Životné prostredie.

Obytné prostredie (rodinný dom, byt, bývanie na dedine a v meste). Vnútorne riešenie domu, estetika a hygiena bývania, zariadenie a užívanie jednotlivých miestností bytu. Technické vybavenie domácnosti. Povinnosti vlastníka bytu a rodinného domu.

2. Byt a jeho zariadenie.

Zariadenie bytu, rozmiestnenie nábytku, osvetlenie bytu. Technické vybavenie domácnosti.

3. Údržba bytu

Udržiavanie poriadku v byte. Pravidelné práce v domácnosti- utieranie prachu, ometanie obrazov, prášenie prachovky, prikrývok, deky, postielanie postele, zametanie a umývanie dlážky, žmýkanie handry, zametanie a umývanie schodov, utieranie prachu na dlážke, vysávanie vysavačom, upratovanie mechanickou metlou.

Radenie pravidelných prác podľa frekvencie v ročných obdobiach. Druhy upratovania (denné, týždené, občasné, dôkladné, sezónne).

Čistenie a úprava podláh - nácvik zametania a umývania (podlahové krytiny, dlaždice, PVC, parkety a pod.). Poznávanie čistiacich prostriedkov a pracovných nástrojov. Čistenie a dezinfekcia kúpeľňových a toaletných priestorov a zariadení (dezinfekčné prostriedky a pomôcky, bezpečnosť pri práci s nimi).

Umývanie a utieranie riadu. Údržba kuchynského náradia. Umývanie kuchynskej linky.

Umývanie, utieranie a leštenie nábytku (lakovaný, matný a čalúnenný nábytok).

Čistenie obuvi .

Rozdelenie prác medzi muža, ženu a deti.

4. Údržba jednoduchých domácich zariadení

Používanie, čistenie a údržba používaných čistiacich pomôcok a nástrojov /metla, zmeták, handry, vedro, mechanická metla, vysávač, tepovač.../.

Používanie a čistenie všetkých typov ručných kuchynských strojčekov (napr. mlynček, šľahač...).

Čistenie umývadiel, vane, sprchovacieho kúta, WC a bidetu.

2. ročník

(3 hodiny týždenne, 99 hodín ročne)

Prehľad tematických celkov

I. Údržba a opravy odevov.

II. Údržba bielizne a bytových textílií

III. Stolovanie

IV. Obsluhovanie

V. Ekonomika domácnosti

Obsah tematických celkov

1. Údržba a opravy odevov.

Denná údržba odevov. Ukladanie do skrine. Ukladanie sezónnych odevov do úložných priestorov.

Medzinárodná symbolika označujúca spôsoby čistenia rôznych odevov. Čistiace prostriedky na odevy a ich praktické použitie (odstraňovanie škvŕn). Kefovanie, prášenie, chemické čistenie. Hygiena, bezpečnosť práce a protipožiarna ochrana pri čistení.

2. Údržba bielizne a bytových textílií

Základné vybavenie domácností bielizňou, bytovým textilom. Čistenie bielizne, záclon, kobercov a čalúneného nábytku.

Pranie tkanín rôzneho druhu (teplota vody, pracie prostriedky), pranie ručné, v práčke, odstreďovanie, žmýkanie, vešanie bielizne. Typy práčok. Pracie prostriedky. Bezpečnosť a ochrana zdravia.

Sušenie bielizne. Kropenie, vyťahovanie bielizne.

Žehlenie bielizne a odevov. Žehliace potreby a pomôcky.

Ručné pranie. Práca s vlnenými tkaninami a s pleteninou. Umelé vlákna a ich údržba.

Drobné opravy bielizne. Štopkanie, zašívanie silonových nohavíc (pančúch), prišívanie záplat, látanie. Našívanie aplikácií. Domáce farbenie textílií.

3. Stolovanie.

Význam, účel a druhy stolového inventára, správanie sa pri údržbe inventára. Sedenie pri stolovaní a použitie jednotlivých druhov inventára pri stolovaní.

4. Obsluhovanie.

Základné povinnosti správania sa , osobná hygiena, technika obsluhy.

5. Ekonomika domácnosti.

Rodinný a domáci rozpočet (optimálne využitie).Vedenie účtovníctva v domácnosti (evidencia príjmov a výdavkov). Hospodárenie s financiami (sporožiro, sporenie, pôžičky, šetrenie energiami, vodou, hľadiská naliehavosti, účelnosti, efektívnosti, finančných možností a pod.)

3. ročník

/3 hodiny týždenne - 99 hodín ročne/

Prehľad tematických celkov

- I. Význam a prínos drobnej údržby
- II. Bezpečnosť pri práci a pracovné nástroje
- III. Údržba domácich elektrospotrebičov
- IV. Havarijné situácie
- V. Byt a jeho údržba
- VI. Údržba rodinného domu
- VII. Drobné opravy nemotorových vozidiel
- VIII. Domáce kutilstvo

Obsah tematických celkov

I. Význam a prínos drobnej údržby.

Základné vybavenie pri domácej údržbe

Nástroje a náradie údržbárskej dielne

Organizácia pracovného priestoru

Vybavenie domácnosti technikou

II. Bezpečnosť pri práci a pracovné nástroje

Základné rozdelenie pracovných nástrojov, manipulácia s nimi, poriadok na pracovnom mieste.

Vlastnosti horľavín, plynov, elektrickej energie.

Bezpečnosť pri ich používaní

III. Údržba domácich elektrospotrebičov.

Bezpečnostné predpisy pri práci s elektrospotrebičmi. Výmena

poistiek, ističe. Výmena žiaroviek. Čistenie a údržba elektrických mlynčekov mixérov a robotov. Obsluha plynového a elektrického variča.

IV. Havarijné situácie.

Možné nepredvídané situácie a postup pri ich likvidácii. Informácie o odborných špecialistoch pre náročnejšie opravy domácnosti.

V. Byt a jeho údržba

a/ Údržba jednotlivých miestností v byte, estetika miestností

Tesnenie okien, dverí. Funkcie záclon, závesov, ich vešanie.

Regulácia kúrenia, vetranie. Rozoberanie a čistenie okien, dverí.

Zámok, kľučky, pánty, mazanie.

b/ Údržba stien - odstraňovanie starých náterov, pliesne. Maľovanie, tapetovanie.

c/ Natieranie a maľovanie okenných rámov, dverí, nábytku.

VI. Údržba rodinného domu

Zdroj vody, šetrenie vodou, ručná pumpa

Okolie domu, údržba, betón, betónovanie

VII. Drobné opravy nemotorových vozidiel

Časti bicykla, ich údržba, opravy

VIII. Domáce kutilstvo

Obsah učiva v tejto téme môže vyučujúci stanoviť podľa záujmu a schopností žiakov.

Učebné osnovy predmetu

Starostlivosť o starých a chorých

Poňatie vyučovacieho predmetu

V učebnom pláne praktickej školy je predmet Starostlivosť o starých a chorých zaradený medzi voliteľné predmety. Výber tohto predmetu určuje zameranie praktickej rodinnej školy na budúce uplatnenie absolventov v domovoch dôchodcov, v ústavoch sociálneho zabezpečenia a v liečebniach pre dlhodobo chorých.

Cieľom predmetu je vytvorenie správneho vzťahu žiakov k vlastnému zdraviu a zdraviu ostatných členov rodiny, získavanie zručností pri ošetrovaní chorého, prípadne starého človeka, rozvíjanie osobných vlastností potrebných pri starostlivosti o chorých a starých, ako sú trpezlivosť, taktnosť, vľúdnosť, ohľaduplnosť, ochota.

Prevládajúcou formou výuky sú praktické cvičenia zamerané na praktické osvojenie zručností a poznatkov na opatrovanie chorých a starých ľudí v domovoch dôchodcov, v ústavoch sociálnej starostlivosti a v zdravotníckych zariadeniach.

Konkretizáciu učebného obsahu, t.j. výber učiva, postupnosť pri preberaní, časové rozvrhnutie a pod. robí učiteľ vzhľadom na zloženie žiakov v triede, na podmienky výuky a predpokladanú orientáciu praktickej rodinnej školy na budúce pracovné uplatnenie žiakov. V učebnej osnove sú zaradené aj voľné hodiny, ktoré môže učiteľ využiť na prehĺbenie učiva a upevnenie zručností žiakov.

Návrh rozpisu učiva schvaľuje riaditeľ školy.

1. ročník

/ 6 hodín týždenne, 198 hodín ročne/

Prehľad tematických celkov

- I. Hygiena a kozmetická starostlivosť
- II. Starostlivosť o zdravie
- III. Choroby a chorí

Obsah tematických celkov

I. Hygiena a kozmetická starostlivosť

Hygiena a jej význam pre zdravie človeka

Údržba čistoty tela, umývanie, sprchovanie, kúpanie.

Hygiena dieťaťa, mladistvého, dospelaj ženy, muža, starého človeka, chorého človeka.

Hygiena rúk, zubov, vlasov, nôh, pohlavných orgánov.

Hygienické zásady. Nariadenie a pomôcky. Najčastejšie chyby a choroby.

II. Starostlivosť o zdravie

Zásady starostlivosti o zdravie

Výživa, pohyb, vzduch a dýchanie, hygiena, psychická pohoda.

Najbežnejšie ochorenia, návšteva detského a obvodného lekára, vyšetrenie odborného lekára, dodržiavanie pokynov lekára, privolanie prvej pomoci, sanitky, návštevnjej lekárskej služby, lieky a ich užívanie, ukladanie liekov, expirácia liekov, príručná lekárnička.

III. Choroby a chorí

Ochorenie a vplyv choroby na dieťa

Príznaky ochorenia. Správanie sa dieťaťa.

Psychika chorého dieťaťa.

Ošetrovanie, stravovanie chorého dieťaťa, podávanie liekov.

2. ročník

/ 6 hodín týždenne, 198 hodín ročne/

Prehľad tematických celkov

I. Hygiena a kozmetická starostlivosť

II. Starostlivosť o zdravie

III. Choroby a chorí

IV. Starostlivosť o dlhodobu chorého človeka

Obsah tematických celkov

I. Hygiena a kozmetická starostlivosť

1. Osobná hygiena

Hygienické zásady. Náradie a pomôcky.

Najčastejšie chyby a choroby.

2. Kozmetická starostlivosť a jej význam

Starostlivosť o pleť, vlasy a ruky.

Náradie a pomôcky. Najčastejšie chyby a choroby.

Líčenie, trvalá, vodová, pleťové masky. Biliny v kozmetike.

Najbežnejšie ošetrovanie chorej kože, vlasov a nechtov.

Zásady správneho obúvania, ortopedické pomôcky.

II. Starostlivosť o zdravie

Bežné choroby a ich liečenie

Nádcha, kašeľ, bolesti hrdla, nevoľnosť, zvracanie, zápcha, hnačka, prechladnutie, chrípka.

Meranie a znižovanie teploty. Potenie - funkcia.

Najbežnejšie lieky a ich podávanie. Liečivé byliny.

Návšteva lekára. Rizikové skupiny - deti a starí ľudia.

Ošetrovanie drobných poranení, odrenín a popálenín.

Náradie, pomôcky a liečivá.

III. Choroby a chorí

1. Ochorenie a vplyv choroby na dospelého

Najčastejšie ochorenia v dospelosti.

Ošetrovanie, stravovanie chorého, podávanie liekov.

2. Ochorenie a vplyv choroby na starého človeka

Psychika starého človeka, starostlivosť o starých ľudí.

Najčastejšie ochorenia v starobe

Ošetrovanie, stravovanie starého človeka, diéta, podávanie liekov.

IV. Starostlivosť o dlhodobo chorého človeka

1. Odpočinok a spánok chorých

Význam odpočinku a spánku chorého.

Úprava lôžka. Výmena osobnej bielizne a lôžkovín.

Úprava lôžka s chorým a bezvládnym človekom.

Pomôcky, ktoré dopĺňajú lôžko a ich praktické využitie.

Pomôcky na prenos chorého.

2. Hygienická starostlivosť o dlhodobo chorého

Ranná a večerná hygiena chorého. Starostlivosť o ústnu dutinu. Prevencia preležanín.

Umývanie vlasov, strihanie nechťov.

Umývanie chorého na lôžku. Sprchovanie, umývanie bezvládneho človeka.

Podkladanie misy a fľaše, hygiena.

Čistenie lôžka.

3. ročník

/ 6 hodín týždenne, 198 hodín ročne/

Prehľad tematických celkov

I. Starostlivosť o zdravie

II Starostlivosť o dlhodobo chorého človeka

III. Liečivé rastliny v domácnosti

I. Starostlivosť o zdravie

1. Vývin človeka a pohlavný život.

Starostlivosť o ženu - matku. Jednotlivé etapy vo vývine a živote ženy. Zásady starostlivosti o zdravie. Intímna hygiena.

Pohlavný život, tehotenstvo, pôrod. Význam zdravia matky pre zdravý vývoj dieťaťa.

Gynekologické ochorenia dievčat a žien. Pohlavné choroby, AIDS. Prevencia, liečenie.

Plánované rodičovstvo, nežiadúce tehotenstvo, ochrana pred nakazením, prevencia počatia.

2. Poskytovanie prvej pomoci

Prvá pomoc pri akútnych ochoreniach, zlomeninách, popáleninách, krvácaní, autohaváriách, utopení, otravách a poleptaní. Umelé dýchanie, zastavenie krvácania.

Druhy obväzového materiálu - tkaniny, vlákna. Postrekové obväzy. Dlahy. Obvinadlové obväzy, škrtidlá.

Obväzová technika. Nariadenie, pomôcky a liečivá.

II. Starostlivosť o dlhodobo chorého človeka

1. Stravovanie chorých

Podávanie jedla chodiacemu pacientovi, ležiacemu pacientovi.

Podávanie liekov. Príprava čajov a ovocných štiav.

Komunikácia s chorým. Zamestnávanie chorých.

Úprava prostredia pre kultúrne stolovanie.

2. Zdravotne postihnutí ľudia

Druhy postihnutia

Špecifická starostlivosť o postihnuté dieťa: nevidiace, nepočujúce, rečovo postihnuté, mentálne postihnuté, telesne postihnuté. Prevencia a pomoc spoločnosti.

III. Liečivé rastliny v domácnosti

Poznávanie liečivých rastlín a ich liečebných účinkov.

Príprava čajov a macerátov.

Učebné osnovy predmetu

Pestovateľské práce

Poňatie vyučovacieho predmetu

Cieľom odborného predmetu pestovateľské práce je naučiť žiakov jednoduché práce, s ktorými sa najčastejšie stretávajú v bežnom živote a v domácnosti. Úlohou je prehĺbiť u žiakov vzťah k práci a uvedomiť si nutnosť presného dodržiavania agrotechnických postupov pri vykonávaní pestovateľských prác. Učebné osnovy sú koncipované rámcovo. Učiteľ si rozsah a hĺbku prispôsobuje podľa podmienok školy a schopností žiakov. Tomu sa prispôsobuje aj počet hodín v tematických celkoch. Poradie tematických celkov učiteľ prispôsobuje agrotechnickým postupom a podmienkam.

1. ročník

/6 hodín týždenne, 198 hodín ročne/

Prehľad tematických celkov:

1. Úvod do predmetu
2. Vegetačné požiadavky rastlín
3. Pestovanie kvetín
4. Zhrnutie učiva a opakovanie

Obsah tematických celkov

1. Úvod do predmetu

Obsah predmetu a jeho význam

Význam pestovania rastlín pre domácnosť

Význam pestovania rastlín v poľnohospodárstve

2. Vegetačné požiadavky rastlín

Pôda ako rozhodujúci činiteľ pre pestovanie rastlín

Svetlo, teplo, vzduch vo vývoji rastlín

Voda - spôsoby polievania, závlahy

Výživa rastlín - živiny, hnojivá

3. Pestovanie kvetín

Príprava pôdy a pôdneho substrátu pre kvetiny

Prostredie potrebné na pestovanie kvetín

Pestovateľské techniky

Pestovanie kvetín v domácnosti
Pestovanie kvetín v záhrade
Pestovanie skleníkových kvetín
Význam pestovania kvetín
Viazanie a aranžovanie kvetín.
Príprava ozdôb a sezónnych darčiekov z kvetín.
Sušenie kvetín a ich využitie

4. Zhrnutie učiva a opakovanie

Exkurzie a cvičenia
Práce v záhrade a v skleníku

2. ročník

/6 hodín týždenne, 198 hodín ročne/

Prehľad tematických celkov:

1. a) Hygiena a bezpečnosť práce
b) Pestovateľské náradie a pomôcky
c) Hnojenie , postrekovanie a bezpečnosť pri práci
2. Zeleninárstvo
3. Zakladanie pareniska, biopareniska, kompostu
4. Práce vo foliovníku a skleníku
5. Exkurzie a cvičenia
6. Zhrnutie a opakovanie učiva

Obsah tematických celkov

1. Hygiena a bezpečnosť práce

Umývanie znečistených rúk, práca v rukaviciach.

Pestovateľské náradie a pomôcky - správne uchopenie náradia, práca s náradím a pomôckami, odkladanie náradia a pomôcok, ošetrovanie a údržba náradia a pomôcok.

Dodržiavanie zásad bezpečnosti práce s hnojivami, postrekmi, pôsobenie na ľudský organizmus, ochranné pomôcky, prvá pomoc

2. Zeleninárstvo

Význam a pestovanie zeleniny a jej rozdelenie

Kyprenie, príprava pôdy na siatie a sadenie

Siatie a sadenie zeleniny
Ošetrovanie zeleniny v priebehu vegetácie
Ochrana zeleniny v priebehu vegetácie
Špecifiká pestovania jednotlivých druhov zeleniny
Zber a skladovanie zeleniny

3. Zakladanie pareniska, biopareniska, kompostu

Založenie kompostu, úprava dna, vrstvenie rastlinného odpadu, polievanie.

4. Práce vo fóliovníku a skleníku

Charakteristika skleníka a fóliovníka, upravenie pôdy, príprava pôdy, vysádzanie priesad, predpestovanie

6. Exkurzie a cvičenia

Práce v záhrade, v skleníku, v skladoch a v pivnici

Exkurzie do skleníka a záhradníctva

7. Zhrnutie učiva a opakovanie

3. ročník

/6 hodín týždenne, 198 hodín ročne/

Prehľad tematických celkov:

1. Opakovanie a utvrdzovanie poznatkov z 2. ročníka
2. Všeobecná technológia pestovania rastlín
3. Ovocinárstvo
4. Exkurzie a cvičenia
5. Zhrnutie a opakovanie učiva

Obsah tematických celkov

1. Opakovanie a utvrdzovanie poznatkov z 2. ročníka

2. Všeobecná technológia pestovania rastlín /zameraná na konkrétne podmienky pracoviska - kvetiny, zelenina/

Hygiena a bezpečnosť práce

Pestovateľské náradie a pomôcky

Príprava pôdy - kyprenie /ryľovanie, okopávanie, orba/, urovnávanie /hrabanie, bránenie/, hutnenie /valcovanie/

Príprava pôdy na sadenie rastlín.

Príprava pôdneho substrátu pre kvetiny.

Sejba a sadenie - osivo a sadba

Príprava sadeníc, ich pestovanie a presádzanie.

Ošetrovanie rastlín v období vegetácie

Okopávanie, pletie, polievanie

Hnojenie, postrekovanie a bezpečnosť pri práci

Zber poľnohospodárskych rastlín - spôsoby zberu

Uskladnenie plodov po zbere a spôsoby uchovávaní rastlín

3. Ovocinárstvo a sadovníctvo

Význam a pestovanie ovocných rastlín

Triedenie ovocných rastlín

Biologická charakteristika hlavných ovocných druhov

Pestovanie jednotlivých druhov ovocných rastlín

Zber a skladovanie ovocia

Pestovanie okrasných drevín

4. Exkurzie a cvičenia

Práce v záhrade, v sade, v skleníku, v skladoch a v pivnici

Exkurzie do sadu a záhradníctva, prípadne do lesnej škôlky

5. Zhrnutie učiva a opakovanie

Učebné osnovy predmetu

Pomocné práce v kuchyni

Poňatie vyučovacieho predmetu

Vyučovacia pomocné práce v kuchyni je zameraný na osvojenie si niektorých zručností, ktoré bude žiak vykonávať na konkrétnom pracovisku - v reštauračných a stravovacích zariadeniach. Nakoľko práce v stravovacích zariadeniach môžu byť rôzne, treba žiakov naučiť základné práce, ktoré sa vykonávajú v každej kuchyni. Pomocné práce by sa mali vykonávať v skutočnom stravovacom zariadení.

1. ročník

/6 hodín týždenne- 198 hodín ročne/

Obsah vyučovacieho predmetu

Oboznámenie sa s pracoviskom.

Poznávať rozloženie strojov a pracovných pomôcok. Oboznámiť sa s bezpečnosťou práce v kuchyni.

Udržiavanie poriadku a čistoty v kuchyni. Žiaci pracujú na udržiavaní poriadku a čistoty. Používanie čistiacich a dezinfekčných prípravkov. Odkladanie pracovných nástrojov na správne miesto. Význam poriadku a čistoty v kuchyni.

Zbieranie použitého riadu, ukladanie na určené miesto.

Ukladanie odpadkov.

Umývanie, utieranie a ukladanie riadu. Umývanie, utieranie a ukladanie príborov. Umývanie, utieranie a ukladanie nástrojov, strojov a pracovného náradia.

Žiaci sa majú naučiť organizovať si prácu, dodržiavať bezpečnostné a hygienické predpisy.

Čistenie a dočisťovanie zemiakov a zeleniny.

Jednoduché pomocné práce pri príprave jedál /natieranie chleba, nalievanie čaju, mlieka.../

2. ročník

/6 hodín týždenne- 198 hodín ročne/

Obsah vyučovacieho predmetu

Udržiavanie poriadku a čistoty v kuchyni. Žiaci pracujú na udržiavaní poriadku a čistoty. Používanie čistiacich a dezinfekčných prípravkov. Odkladanie pracovných nástrojov na správne miesto. Význam poriadku a čistoty v kuchyni.

Zbieranie použitého riadu, ukladanie na určené miesto.

Ukladanie odpadkov.

Umývanie, utieranie a ukladanie riadu. Umývanie, utieranie a ukladanie príborov.
Umývanie, utieranie a ukladanie nástrojov, strojov a pracovného náradia.

Žiaci sa majú naučiť organizovať si prácu, dodržiavať bezpečnostné a hygienické predpisy.

Čistenie a dočisťovanie zemiakov a zeleniny.

Jednoduché pomocné práce pri príprave jedál /podľa konkrétnej činnosti kuchyne - miešanie, príprava šalátu.../

Naučiť sa správne stolovať, prestriť stôl pre hostí.

Nácvik základov obsluhy hostí.

3. ročník

/6 hodín týždenne- 198 hodín ročne/

Obsah vyučovacieho predmetu

Nácvik konkrétnej činnosti, ktorú bude žiak vykonávať v chránenom pracovisku.

Viesť žiaka k samostatnosti a k spoľahlivosti.

Naučiť žiaka presne a zodpovedne vykonávať svoju prácu.

Poučiť žiaka o povinnostiach a právach zamestnanca.