

**Špeciálna základná škola s vyučovacím jazykom maďarským  
a Praktická škola s vyučovacím jazykom maďarským, Hviezdoslavova 24,  
979 01 Rimavská Sobota**

**Úlohy a plán činnosti koordinátora výchovy k manželstvu,  
rodičovstvu a výchovy k zdraviu  
v ŠZŠ s VJM a v Praktickej škole s VJM**

**Školský rok: 2017/2018**



Špeciálna základná škola s VJM venuje náležitú pozornosť výchove k manželstvu a rodičovstvu a výchove k zdraviu. Poskytuje pomoc žiakom pri príprave na rodinný život. Naša škola propaguje zdravý životný štýl a vyzýva žiakov školy, aby sa zapájali a plnili pripravované športové aktivity, ktoré sú zahrnuté v plánovaných aktivitách.

Plán práce koordinátora výchovy k manželstvu, rodičovstvu a výchovy k zdraviu bol zostavený na základe:

- Pedagogicko - organizačných pokynov na školský rok 2017/2018
- Štátneho vzdelávacieho programu
- Školského vzdelávacieho programu
- Plánu práce školy
- Vnútorného poriadku školy

a z úloh koncepcii a stratégie ako sú:

- Európsky politický rámec Zdravie 2020
- Národný program prevencie HIV/AIDS v SR
- Národná protidrogová stratégia na roky 2013 – 2020
- Národná stratégia na ochranu detí pred násilím
- Národný program boj proti obchodovaniu s ľuďmi na roky 2015 – 2018

Výchovy k zdraviu v školskom prostredí rozvíjame viacerými spôsobmi:

- **na triednických hodinách**
- **začlenením ako prierezovú tému do rôznych učebných predmetoch**
- **na voľno časových aktivitách.**

Výchova bude realizovaná v predmetoch: vecné učenie, etická výchova, prírodopis, biológia, maďarský jazyk a literatúra, výtvarná výchova, telesná výchova, literárna výchova, občianska náuka, etická výchova a triednické hodiny.

### **Ciele výchovy k manželstvu, rodičovstvu a výchovy k zdraviu**

- prostredníctvom informácií na vyučovacích hodinách vychovávať a pripravovať deti a mládež na zodpovedný partnerský vzťah, manželstvo a rodičovstvo,
- chápať lásku ako súčasť sexuality,
- príprava na kritické obdobia psychosexuálneho vývinu a zodpovedné rozhodovanie,
- pomôcť žiakom rozvíjať toleranciu, zodpovednosť, úctu,
- pomôcť žiakom odolávať negatívnym vplyvom ako predčasný sexuálny život, drogy, AIDS,
- rešpektovať 3 základné oblasti - poznávaciu, emocionálnu, vôľovú, ktorá je najdôležitejšou a týka sa správania žiakov,
- ochraňovať, podporovať a motivovať žiakov na starostlivosti o svoje zdravie,
- posilniť výchovu detí a žiakov k zdravému životnému štýlu,
- venovať zvýšenú pozornosť prevencii užívania alkoholu a tabaku,
- zvýšiť zapojenie detí a žiakov do pohybových aktivít,

- viesť k sebadôvere, k spolupráci, k úcte, otvorenosti, tolerancii, partnerstvu, empatii,
- viesť žiakov rešpektovať zásady zdravej životosprávy a k dodržiavaniu pravidiel vzájomného spolužitia,
- rozvíjať úctu k zdraviu vlastnému i k zdraviu iných ľudí.

### **Okruhy výchovy k zdraviu a výchovy k manželstvu a rodičovstvu:**

- chápanie vlastnej osobnosti
- vymedzenie pojmov zdravie, zdravý životný štýl, harmónia, pohyb, únava, regenerácia, výživa, ekológia, environmentalistika a prevencia
- zdravie – fyzické, mentálne, psychické, sociálne, zodpovednosť za zdravie vlastné i zdravie ostatných, vlastná zodpovednosť vo vzťahu k prostrediu a podmienkam života,
- základné znalosti o cieľoch, úlohách, štruktúre, obsahu, formách, metódach primárnej prevencie zdravotných odchýlok, základné znalosti o správnej životospráve (rizikové faktory zdravia, činitele zdravia),
- základné znalosti o hygiene školskej práce a hygiene domáceho prostredia a domácej prípravy (biorytmy, režim dňa, osobná hygiena, a starostlivosť o chrup, primárne a sekundárne záťažové pôsobenie na žiaka v školskom prostredí i v priebehu domácej prípravy),
- základné poznatky o kvalite a hygiene zdravej výživy, výživová hodnota potravy, energetická potreba organizmu, alternatívne výživové smery, zásady racionálnej výživy, pitný režim, zdravotné riziká rýchleho občerstvenia, reklama v kontexte výživových odporúčaní odborníkov,
- základné znalosti o štruktúre a obsahu pohybových režimov (zdravotne vhodné typy pohybových aktivít z hľadiska veku, pohlavia, skúseností, ich štruktúra, objem, intenzita, frekvencia), význam pohybu pre zdravie, pohyb a psychorelaxácia, zásady korektnosti, úcty a bezpečnosti pri pohybových činnostiach,
- základné praktické zručnosti a spôsoby správania súvisiace so starostlivosťou o zdravie,
- pozitívne životné ciele a hodnoty, základné znalosti o primárnej prevencii problémov s návykovými látkami (príčiny drogových problémov, drogovej závislosti, negatívne dôsledky návykových látok na zdravie, účinky a mechanizmus pôsobenia návykových látok, stratégie, projekty, programy, zásady, požiadavky, trendy, formy a metódy v primárnej prevencii),
- racionálne využívanie voľného času,
- výchova k ochrane a starostlivosti o prírodu (vzťah človeka a prírody, biologická, ekonomická, sociálna, psychologická determinovanosť ekologických problémov), komplexnosť ochrany prírody,
- vplyv rodinného prostredia na rozvoj osobnosti a jej zdravia, asertivita, kritické a pozitívne myslenie, rešpektovanie iných názorov, pestovanie pevnej vôle, riešenie problémov

- oblasť sexuálneho správania, antikoncepcia, etické postoje k sexualite, výchova k partnerstvu, manželstvu a rodičovstvu,
- bezpečné správanie, správanie v krízových situáciách, zodpovednosť za bezpečie vlastné i ostatných, dopravná disciplína, prevencia úrazov a prvá pomoc pri ohrození zdravia
- hodnotenie objektívnosti a závažnosti informácií týkajúcich sa zdravia
- tvorba stratégií, edukačných programov zameraných na aktívnu starostlivosť o zdravie, osvojenie si vedomostí, zručností a návykov vedúcich k efektívnej účasti, aktivite a tvorivosti pri tvorbe zdravého spôsobu života

**Obsah výchovy k manželstvu, rodičovstvu a výchovy k zdraviu na 1. stupni ŠZŠ tvoria tieto témy:**

1. **Výchova v rodine**
2. **Zásady zdravého života**
3. **Negatívne dôsledky fajčenia, alkoholu a ďalších drog na zdravie a správanie**
4. **Rovnoprávnosť pohlaví**
5. **Vznik a vývoj ľudského jedinca**
6. **Zmeny v organizme dieťaťa v období puberty**

**Obsah výchovy k manželstvu, rodičovstvu a výchovy k zdraviu na 2. stupni ŠZŠ a v PŠ tvoria tieto témy:**

1. **Priateľstvo**
2. **Kultivované dospievanie**
3. **Anatómia a fyziológia rozmnožovacích ústrojov**
4. **Zodpovedný prístup k sexualite**
5. **Negatívny vplyv drogových závislostí na sexuálne a reprodukčné zdravie človeka**
6. **Zásady bezpečného správania**

**Úlohou** všetkých pedagógov školy je nájsť správne postupy ako ochrániť žiakov pred civilizačnými chorobami, viesť žiakov k ochrane zdravia a poskytovať pomoc pri príprave na rodinný život. Všetky informácie, ktoré učiteľ žiakom dáva musia zodpovedať súčasnej úrovni vedeckého poznania a musia byť primerané veku z hľadiska biologického, psychologického a sociálneho vývinu žiakov.

Ciele výchovy k manželstvu a rodičovstvu môžeme dosiahnuť aplikáciou vhodných metód a foriem výchovnej práce.

Učitelia môžu využívať **efektívne metódy na motiváciu žiakov**: situačné hry, rolové hry, diskusie, rozprávky, didaktické techniky, **pre uvedomenie si problémov problémové metódy**, výklad, prácu s informačnými zdrojmi, brainstorming, učebné pomôcky (obrazy, modely, video film apod.), besedy ( s lekárom, psychológom, iným odborníkom)

**Povinnosti koordinátora:**

- smerom k vedeniu školy:

- predložiť plán práce školy v oblasti výchovy k manželstvu, rodičovstvu a výchovy k zdraviu

- smerom k triednym učiteľom a ostatným pedagogickým pracovníkom:

- pomáhať triednym učiteľom v otázkach poradenstva pri riešení problémov súvisiacich

so sexuálnym správaním

- pomáhať pri organizovaní a zabezpečovaní preventívnych aktivít so žiakmi

- smerom k žiakom:

- zabezpečovať realizáciu preventívnych aktivít a programov pre žiakov.

### Časový harmonogram aktivít na šk. rok 2017/2018:

#### September

- Pripraviť plán Výchovy k manželstvu, rodičovstvu a výchovy k zdraviu na škole ( zodpovedná: koordinátorka )
- Informácie o cieľoch, obsahu a metódach výchovy k manželstvu, rodičovstvu a výchovy k zdraviu (zodpovední: všetci vyučujúci)
- Vyhlásiť celoškolskú aktivitu: „**Súťaž o najčistejšiu triedu**“ (všetci vyučujúci )
- Tvorba nástenných novín - pravidelne obmieňať nástenku so zdravotnou problematikou – propagovať zdravý životný štýl ( zodpovedná: koordinátorka )

#### Október

- „**Aj ja raz budem starý – úcta k starším**“ – Ako sa vo vašej rodine staráte o starých a chorých príbuzných? – rozhovor so žiakmi 6. až 9. ročníka (zodpovední: všetci vyučujúci)
- **Nástenka „Starší medzi nami**“ – ( zodpovedná: koordinátorka )
- Realizovať besedu na podporu duševného zdravia k príležitosti **SD duševného zdravia** - 10. október ( zodpovedná: koordinátorka )
- **Svetový deň umývania rúk** – 15. október – Hygiena, ústna hygiena (všetci vyučujúci)
- **Svetový deň potravy** – 16. október – vyrábanie a ochutnávanie zdravých šalátov spoločne so žiakmi - zdravá výživa (všetci vyučujúci)

## November

- 20. november **Medzinárodný deň bez fajčenia** - rozhovor so žiakmi 6. až 9. ročníka ( zodpovední: všetci vyučujúci)
- 25. november **Medzinárodný deň eliminácie násilia voči ženám** (zodpovedná: koordinátorka)
- Tvorba nástenných novín: „**Stop týraniu žien**“ ( zodpovedná: koordinátorka)

## December

- Oboznámenie žiakov s možnosťami prevencie nákazy vírusom HIV/AIDS pri príležitosti **Svetového dňa boja proti AIDS** - 1. december  
Vysvetliť žiakom význam plánovaného rodičovstva pre telesný a duševný vývin dieťaťa, zásady rodinnej (zodpovední: triedni učitelia)
- **Medzinárodný deň osôb so zdravotným postihnutím** – 3. december - rozhovor so žiakmi 6. až 9. ročníka (zodpovední: všetci vyučujúci)
- **Vianočné zvyky a tradície** – príprava kultúrneho programu pri príležitosti Vianoc ( zodpovední: všetci vyučujúci)
- **Vianoce – atmosféra v rodine a príprava na ne** ( zodpovední: všetci vyučujúci)

## Január

- Realizácia celoškolských aktivít na triednických hodinách na prevenciu civilizačných ochorení ( zodpovední: triedny učitelia )
- **Deň komplimentov** (24.január) – ovládanie svojho správania sa a vyslovovanie komplimentov, vyhodnotenie najkrajšieho prijatého komplimentu (zodpovední: triedni učitelia v rámci triednických hodín)

## Február

- **TOLERANCIA** medzi ľuďmi, nové formy spolužitia – učiť žiakov odolávať negatívnym vplyvom rovesníckych skupín, učiť ich ochrane pred sexuálnym zneužitím (zodpovední : vyučujúci ETV)
- Aktualizácia nástenných novín s tematikou Tolerancia ( zodpovedná: koordinátorka)
- **Svetový deň manželstva** – 11. február a **Deň zaľúbených** – 14. február – Láska a manželstvo, rodina, zodpovednosť (zodpovední: vyučujúci EV a triedni učitelia)

## Marec

- **Medzinárodný deň žien** (8.marec) - uvedomenie si úlohy a poslania žien - manželstvo a rodičovstvo v literatúre - v rámci MJL, ETV a triednických hodín (zodpovední: vyučujúci a triedny učitelia)
- **Mesiac knihy** využiť na literárnej výchove a triednických hodinách, kde vhodnými článkami viesť žiakov k pochopeniu lásky, ako základnej zložky sexuality

- **Svetový deň zdravého spánku** – 21. marec – Vysvetliť žiakom pojmy: správny životný štýl a spánok, dôležitosť spánku, nedostatok spánku, spánkovú depriváciu... (zodpovedná: koordinátorka)
- **Svetový deň vody** - 22. marec – prednášky a prezentácie – udržiavanie čistoty vody, dôležitosť pitného režimu ( zodpovedná: koordinátorka)

## Apríl

- Aktualizácia nástenných novín s tematikou zdravého životného štýlu a prevencie infekčných prenosných chorôb pri príležitosti **Svetového dňa zdravia** – 7. apríl  
**V zdravom tele, zdravý duch**– cvičenie v prírode (zodpovední: vyučujúci TEV)
- **„Dospievanie a prvé lásky“** – na triednických hodinách zamerať sa na problematiku dospievania z pohľadu mladých ľudí a vedieť si vypočúť ich problémy. Pomôcť im, prípadne poradiť, na koho sa môžu aj z radov odborníkov obrátiť. ( zodpovední: triedny učiteľia )
- **Deklarácia práv dieťaťa** – beseda ( zodpovední: vyučujúci OBN)

## Máj

- Program pre rodičov (tance, piesne, básne), pri príležitosti **DŇA MATIEK** ( 2. májová nedeľa) – (zodpovední: vyučujúci MJL, HUV, triedny učiteľia )
- **Svetový deň - pohybom k zdraviu** – 10. máj – cvičenie v prírode (zodpovední: vyučujúci TEV)
- **Úloha a význam matky pre rodinu** - výtvarná výchova – kresba (zodpovední vyučujúci VYV)
- 31. máj – **Svetový deň bez tabaku** – vyhlásenie výtvarnej súťaže **„Prestaň a vyhraj“**, ktorá je zameraná proti fajčeniu (zodpovední: vyučujúci VYV, PRV)

## Jún

- Vyhodnotenie celoškolskej aktivity: „Súťaž o najčistejšiu triedu“
- **Deň detí** – športové aktivity, celoškolské podujatia (zodpovední: vyučujúci TEV)
- **Svetový deň životného prostredia** – 5. jún – Životné prostredie a zdravý životný štýl – prednáška (zodpovedná: koordinátorka)
- Hovoriť o blížiacich prázdninách a poukázať na nebezpečenstvo, ktoré ich môže stretnúť s neznámymi ľuďmi (autostop, rôzne ponuky, nadväzovanie priateľstiev)

**Poznámka:** Plán práce koordinátora výchovy k manželstvu, rodičovstvu a výchovy k zdraviu je otvorený, a preto je možné ho v priebehu školského roka aktuálne dopĺňať.

V Rimavskej Sobote 19. 9. 2017

Mgr. Agnesa Czókolyová  
koordinátor výchovy k manželstvu,  
rodičovstvu a výchovy k zdraviu