

Kód projektu (ITMS): 401403C286

Názov projektu: Rovnocenný štart - zručnosti pre všetkých

Kurz zdravotnej gramotnosti

(Róbert Smrčo, 2025)

Učebný plán – Biológia a Kurz zdravotnej gramotnosti Cieľová skupina: žiaci ukončujúci povinnú školskú dochádzku Forma výučby: teoreticko-praktická Časová dotácia: 25 hodín (Biológia – 5 hodín, Zdravotná gramotnosť – 20 hodín)

I. Biológia (5 hodín)

Hodina	Téma vyučovacej jednotky	Obsahový štandard	Výkonový štandard
1.	Stavba ľudského tela	Orgánové sústavy	Žiak vie pomenovať základné orgány a ich funkcie
2.	Tráviaca a obehová sústava	Proces trávenia a obehu krvi	Žiak rozumie základným funkciám tráviacej a obehovej sústavy
3.	Imunitný systém a hygiena	Prevencia chorôb	Žiak vie vysvetliť význam hygieny a imunity
4.	Zdravý životný štýl	Výživa, pohyb, spánok	Žiak pozná zásady zdravého životného štýlu
5.	Rizikové správanie	Vplyv návykových látok	Žiak vie identifikovať rizikové faktory pre zdravie

II. Kurz zdravotnej gramotnosti (20 hodín)

A. BOZP – Bezpečnosť a ochrana zdravia pri práci (2 hodiny)

Hodina	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard
1.	Riziká na pracovisku	Zásady bezpečnosti	Žiak vie identifikovať rizikové situácie
2.	Prvá pomoc pri úrazoch	Reakcia na úraz	Žiak vie poskytnúť základnú pomoc

B. Starostlivosť o dieťa (10 hodín)

Hodina	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard
1.	Vývoj dieťaťa	Fyzický a psychický vývoj	Žiak rozumie vývojovým štádiám

2.	Hygiena a denný režim	Starostlivosť o zdravie	Žiak vie zostaviť denný režim
----	-----------------------	-------------------------	-------------------------------

Telefón
+421556228031, 32
www.soskuke.sk

Fax
+4210556228034

E-mail
sekretariat@sostke.sk

IČO
00893340

internet

F_151_2021

3.	Výživa detí	Zásady výživy	Žiak pozná vhodné potraviny
4.	Choroby a starostlivosť	Bežné ochorenia	Žiak vie reagovať na príznaky
5.	Bezpečnosť	Prevencia úrazov	Žiak vie zabezpečiť bezpečné prostredie
6.	Komunikácia	Spôsoby komunikácie	Žiak vie komunikovať primerane veku
7.	Hra a rozvoj	Význam hry	Žiak pozná rozvojové aktivity
8.	Starostlivosť o batol'a	Praktické úkony	Žiak vie obslúžiť batol'a
9.	Výchova	Výchovné štýly	Žiak rozumie základom výchovy
10.	Krízové situácie	Reakcia na nečakané stavy	Žiak vie poskytnúť pomoc v kríze

C. Zdravá výživa (3 hodiny)

Hodina	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard
1.	Zásady výživy	Zdravý jedálniček	Žiak vie zostaviť vyvážený jedálniček
2.	Výživové hodnoty	Energetická hodnota	Žiak rozumie nutričným údajom
3.	Riziká stravovania	Nevhodné návyky	Žiak vie identifikovať rizikové potraviny

D. Prvá pomoc (5 hodín)

Hodina	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard
1.	Základy prvej pomoci	Postup pri nehode	Žiak vie privolať pomoc
2.	Resuscitácia	KPR a bezvedomie	Žiak vie vykonať základnú resuscitáciu
3.	Poranenia	Ošetrovanie rán	Žiak vie ošetriť krvácanie, zlomeniny
4.	Akútne stavy	Šok, alergia, epilepsia	Žiak vie rozpoznať a reagovať
5.	Simulácia	Praktické precvičenie	Žiak si osvojí zručnosti v modelovej situácii

Obsah kurzu – Biológia a zdravý životný štýl

1. Stavba ľudského tela

Cieľ: Pochopiť základnú stavbu a funkcie ľudského tela.

Obsah:

- Základné časti tela (hlava, trup, končatiny).
- Hlavné orgány a ich funkcie (mozog, srdce, pľúca, pečeň, obličky).
- Orgánové sústavy: kostrová, svalová, nervová.
- Prehľad vzájomnej súvislosti medzi orgánmi a ich funkciami.

Pracovný list:

1. Vyfarbi ľudské telo a označ hlavné orgány.
 2. Spáruj orgán s jeho funkciou (napr. srdce – pumpuje krv).
 3. Napíš tri fakty, ktoré si sa dozvedel o kostrovom a svalovom systéme.
-

2. Tráviaca a obehová sústava

Cieľ: Pochopiť, ako telo prijíma a spracúva potravu a ako sa živiny dostávajú do buniek.

Obsah:

- Tráviaca sústava: ústa, pažerák, žalúdok, tenké a hrubé črevo, pečeň, pankreas.
- Obehová sústava: srdce, cievy, krv.
- Funkcia trávenia a transportu živín a kyslíka.
- Spojenie trávenia a obehu so zdravím človeka.

Pracovný list:

1. Nakresli jednoduchú schému tráviacej sústavy.
 2. Vyplň tabuľku: orgán – funkcia (napr. žalúdok – štiepi potravu).
 3. Odpovedz na otázku: Prečo je krv dôležitá pre každú bunku tela?
-

3. Imunitný systém a hygiena

Cieľ: Pochopiť, ako telo bojuje proti chorobám a ako hygiena podporuje zdravie.

Obsah:

- Základné prvky imunitného systému: biele krvinky, protilátky.
- Typy obrany: prirodzená vs. získaná imunita.
- Hygiena: ruky, telo, prostredie, potraviny.
- Prevencia chorôb: očkovanie, čistota, zdravé návyky.

Pracovný list:

1. Vyber správne spôsoby, ako si chrániť zdravie (viac možností).
 2. Nakresli „štít imunity“ a napíš, čo telo ochraňuje pred chorobami.
 3. Krátke cvičenie: zoradi obrázky podľa správneho postupu umývania rúk.
-

4. Zdravý životný štýl

Cieľ: Osvojiť si základné návyky zdravého životného štýlu.

Obsah:

- Výživa: vyvážená strava, pitný režim, vitamíny.
- Pohyb: význam športu a pohybu pre zdravie.
- Spánok a regenerácia.
- Stres, odpočinok a psychická pohoda.
- Prevencia chorôb a rizikového správania.

Pracovný list:

1. Napíš svoj typický deň a označ, kde môžeš zlepšiť výživu, pohyb alebo spánok.
2. Vytvor „zdravý tanier“ – vyber potraviny pre jednu dennú dávku.
3. Spíš 3 aktivity, ktoré ti pomáhajú znižovať stres a zlepšujú pohodu.

Kurz zdravotnej gramotnosti – 20 hodín

A. BOZP – Bezpečnosť a ochrana zdravia pri práci (2 h)

Hodina	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Návrh pracovného listu
1	Riziká na pracovisku	Zásady bezpečnosti	Žiak vie identifikovať rizikové situácie	Pracovný list: Nakresli pracovisko a označ potenciálne riziká; navrhni opatrenia na ich elimináciu.
2	Prvá pomoc pri úrazoch	Reakcia na úraz	Žiak vie poskytnúť základnú pomoc	Pracovný list: Popíš postup pri drobnom porezaní, popálení a otrasení hlavy.

B. Starostlivosť o dieťa (10 h)

Hodina	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Návrh pracovného listu
1	Vývoj dieťaťa	Fyzický a psychický vývoj	Žiak rozumie vývojovým štádiám	Porovnaj novorodenca, batola a predškôľáka – napíš rozdiely v pohybe a psychike.
2	Hygiena a denný režim	Starostlivosť o zdravie	Žiak vie zostaviť denný režim	Vytvor denný plán pre batola vrátane spánku, jedla a aktivít.
3	Výživa detí	Zásady výživy	Žiak pozná vhodné potraviny	Rozdel potraviny do skupín – zdravé vs. nevhodné.
4	Bežné ochorenia	Rozpoznanie symptómov	Žiak vie reagovať na príznaky	Napíš, aké príznaky má chrípka, nádcha, horúčka.
5	Bezpečnosť	Prevencia úrazov	Žiak vie zabezpečiť bezpečné prostredie	Identifikuj nebezpečné miesta doma a navrhni opatrenia.
6	Komunikácia	Spôsoby komunikácie	Žiak vie komunikovať primerane veku	Urob jednoduchý scenár rozhovoru s dieťaťom v konflikte.
7	Hra a rozvoj	Význam hry	Žiak pozná rozvojové aktivity	Napíš 3 hry podporujúce motorický alebo psychický vývin.
8	Starostlivosť o batola	Praktické úkony	Žiak vie obslúžiť batola	Praktický úkol: krok za krokom popíš prebaľovanie a kŕmenie.
9	Výchova	Výchovné štýly	Žiak rozumie základom výchovy	Porovnaj autoritatívny, demokratický a permisívny štýl.

Hodina	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Návrh pracovného listu
10	Krízové situácie	Reakcia na nečakané stavy	Žiak vie poskytnúť pomoc v kríze	Scenár: Dieťa spadne a uderila sa o roh – čo robíš?

C. Zdravá výživa (3 h)

Hodina	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Návrh pracovného listu
1	Zásady výživy	Zdravý jedálňiček	Žiak vie zostaviť vyvážený jedálňiček	Nakresli svoj „zdravý tanier“ – rozdel jedlá do správnych skupín.
2	Výživové hodnoty	Energetická hodnota	Žiak rozumie nutričným údajom	Vyplň tabuľku: potravinu – kalórie – hlavná živina.
3	Riziká stravovania	Nevhodné návyky	Žiak vie identifikovať rizikové potraviny	Označ potraviny, ktoré zvyšujú riziko obezity alebo cukrovky.

D. Prvá pomoc (5 h)

Hodina	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Návrh pracovného listu
1	Základy prvej pomoci	Postup pri nehode	Žiak vie privolať pomoc	Scenár: Kto, čo a ako voláš pri úraze?
2	Resuscitácia	KPR a bezvedomie	Žiak vie vykonať základnú resuscitáciu	Popíš krok za krokom KPR dospelého.
3	Poranenia	Ošetrenie rán	Žiak vie ošetriť krvácanie, zlomeniny	Prirad' správne ošetrenie k typu poranenia.
4	Akútne stavy	Šok, alergia, epilepsia	Žiak vie rozpoznať a reagovať	Napíš, čo robíš pri alergickej reakcii alebo epileptickom záchvate.
5	Simulácia	Praktické precvičenie	Žiak si osvojí zručnosti	Praktické cvičenie: simulovaná nehoda – aplikácia všetkých postupov.

E. Rizikové správanie a návykové látky (integrované do kurzu)

Cieľ: Identifikovať rizikové faktory a pochopiť ich vplyv na zdravie.

Obsah:

- Typy návykových látok a ich účinky na zdravie.
- Rizikové správanie a prevencia (drogy, alkohol, fajčenie).
- Spôsoby zodpovedného rozhodovania a odmietania.

Pracovný list:

1. Vytvor tabuľku: látka – riziko pre zdravie – prevencia.
2. Napíš tri spôsoby, ako odmietnuť návykové látky v rôznych situáciách.
3. Diskusná aktivita: Kedy je správanie rizikové? Príklady z praxe.

