

**MINISTERSTVO ŠKOLSTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY
ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV V BRATISLAVE**

**RÁMCOVÝ OBSAH VZDELÁVANIA PRE 1. A 2. ROČNÍK
PRAKTICKEJ ŠKOLY**

Rámcový obsah vzdelávania pre 1. a 2. ročník praktickej školy ako súčasť vzdelávacích programov pre žiakov s mentálnym postihnutím schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky pod číslom 2010-10692/23281:1-914 dňa 30. júna 2010.

OBSAH

Vzdelávacia oblasť	Predmet	Strana
Jazyk a komunikácia:	Slovenský jazyk a literatúra	3
Matematika a práca s informáciami:	Matematika	5
Človek a spoločnosť:	Výchova k mravnosti a občianstvu	7
Umenie a kultúra:	Hudobná výchova	8
	Výtvarná výchova	10
Zdravie a pohyb:	Telesná a športová výchova	11
Odborno-praktické predmety:	Rodinná výchova	13
	Zdravotná výchova	15
	Ručné práce a šitie	17
	Príprava jedál a výživa	18
	Domáce práce a údržba domácnosti	20

Vzdelávacia oblasť: Jazyk a komunikácia

Slovenský jazyk a literatúra

Charakteristika predmetu

Vyučovaci predmet slovenský jazyk a literatúra má v systéme školského vzdelávania centrálné postavenie, pretože vytvára predpoklady na zvládnutie ostatných vyučovacích predmetov. Dôraz sa kladie na zrozumiteľné vyjadrovanie sa žiakov ústnou i písomnou formou spisovného jazyka.

Ciele predmetu

Hlavným cieľom slovenského jazyka je rozvíjať komunikačné zručnosti, nácvik bežnej spoločenskej konverzácie, rozširovať a obohacovať slovnú zásobu a skvalitniť reč žiakov z formálnej stránky. Spresňovať a upevňovať zručnosť hlasného a tichého čítania, učiť sa porozumieť obsahu prečítaného. Rozvíjať záujem o čítanie časopisov, náučnej a zábavnej literatúry, vytvárať si kladný vzťah k divadlu, filmu, rozhlasu a televízii.

Obsah vzdelávania

Slovenský jazyk a literatúra v 1. - 3. ročníku praktickej školy zahŕňa jazykové vyučovanie a sloh, čítanie a rozvoj rečovej kultúry. Obsah predmetu je zameraný na precvičovanie správania sa v praktických životných situáciách. Vyplňať, štylizovať a písať praktické písomnosti, ktoré budú žiaci v živote potrebovať.

Jazykové vyučovanie a sloh

Zlepšovať komunikačné zručnosti: precvičovať a upevňovať formy spoločenského styku: oslovenie, pozdrav, požiadanie, poďakovanie, ospravedlnenie sa, požiadanie o informáciu, podanie informácie, telefonický rozhovor.

Rozprávať v súvislých jazykových prejavoch podľa vopred pripravenej osnovy, podľa prečítaného textu, podľa série obrázkov. Reprodukovať prečítaný text podľa otázok učiteľa. Písať pozdravy a oznámenia na korešpondenčnom lístku.

Z pravopisného hľadiska správne písať slová, nevynechávať písmená a neprehadzovať ich poradie v slove. Upevňovať písanie viet s veľkým začiatočným písmenom, správne písať krátke a dlhé samohlásky v slovách. Nacvičovať písanie svojho mena. Rozlišovať spisovné a nespisovné slová.

Čítanie a rozvoj rečovej kultúry

Nácvik čítania a ústneho vyjadrovania. Čítať správne a s porozumením jednoduché vety v krátkych, obsahom primeraných textoch. Cvičiť používanie správneho slovného prízvuku a prirodzenej intonácie. Precvičovať a upevňovať orientáciu v čítanom texte a snažiť sa o správnu reprodukciu jeho obsahu. Zrozumiteľným spôsobom vyjadriť svoje skúsenosti a zážitky.

Prvý ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

1. Komunikačné zručnosti.

Formy spoločenského styku: oslovenie, pozdrav, požiadanie, poďakovanie.
Ospravedlnenie sa, požiadanie o informáciu, podanie informácie.
Telefonický rozhovor.

2. Rozvoj jazykového prejavu.

Reprodukovat' prečítaný text.
Reprodukovat' prečítaný text podľa osnovy.
Reprodukovat' prečítaný text podľa série obrázkov.

3. Písomný prejav.

Písať vety s veľkým začiatočným písmenom.
Správne písať krátke a dlhé samohlásky v slovách.
Upevňovať správne písanie svojho mena.
Písať pozdrav a oznámenie na korešpondenčnom lístku.

4. Čítanie a rozvoj rečovej kultúry

Čítať správne a s porozumením jednoduché vety v krátkych textoch.
Správna a prirodzená intonácia.
Literárne žánre: poézia, rozprávka, balada, bájka.

Druhý ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

1. Komunikačné zručnosti.

Formy spoločenského styku precvičovať v praktických životných situáciách.
Zrozumiteľne vyjadriť svoje skúsenosti a zážitky.
Telefonický rozhovor.

2. Rozvoj jazykového prejavu.

Reprodukovat' prečítaný text podľa osnovy.
Reprodukovat' prečítaný text podľa série obrázkov.
Reprodukovat' prečítaný text podľa otázok.

3. Písomný prejav.

Správne písať vety s rôznymi interpunkčnými znamienkami.
Správne písať vo vete čiarku - v jednoduchých prípadoch.
Správne používať osobné zámená.
Písať jednoduchú korešpondenciu.

4. Čítanie a rozvoj rečovej kultúry.

Literárne žánre: rozprávka, poviedka, povesť.

Čítanie kníh, časopisov, novín.

Vzdelávacia oblasť: **Matematika a práca s informáciami**

Matematika

Charakteristika predmetu

Predmet matematiky je zameraný na 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.

Ciele predmetu

Cieľom matematiky je naučiť žiaka využívať matematiku vo svojom budúcom živote, buď v rodine alebo na pracovisku. Poznať a používať peniaze. Oboznámiť a využívaním IKT. Zoznámiť sa s počítačom a jeho využitím v každodennom živote.

Obsah vzdelávania

Vyučovanie matematiky v 1. – 3. ročníku praktickej školy nadväzuje na skúsenosti matematického charakteru, ktoré žiaci získali v SZŠ. Matematické vedomosti a zručnosti sa budujú v súlade s mentálnymi osobitosťami žiakov.

Prvý ročník

(2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín ročne)

1. Numerácia v obore do 20.

Sčítovanie a odčítovanie v obore do 10.

Sčítovanie a odčítovanie v obore do 20.

Práca s peniazmi – poznávanie bankoviek a mincí.

Kupovanie a vydávanie peňazí /eurá, centy/.

Počítanie s kalkulačkou v obore do 20.

2. Numerácia v obore do 100.

Sčítovanie a odčítovanie desiatok v obore do 100.

Sčítovanie a odčítovanie prirodzených čísel v obore do 100.

Praktické slovné príklady na sčítovanie v obore do 100 .

Praktické slovné príklady na odčítovanie v obore do 100.

Práca s peniazmi - kupovanie a vydávanie peňazí /eurá, centy/.

Počítanie s kalkulačkou v obore do 100.

3. Numerácia v obore do 1 000.

Počítanie po 100 do 1000.
Sčítovanie a odčítovanie stoviek.
Praktické príklady v obore do 1 000.
Počítanie s kalkulačkou v obore do 1000.

4. Jednotky dĺžky, hmotnosti a času.

Jednotka dĺžky m, dm, meradlo.
Praktické príklady merania na m, dm. Krokovanie, odhad vzdialenosti.
Jednotka dĺžky cm, krajčírsky meter. Praktické príklady na meranie v cm.
Jednotka hmotnosti kg, váhy. Praktické príklady váženia na kg.
Jednotka hmotnosti dag, g. Praktické príklady váženia na dag, g.
Základné jednotky času - hodina, minúta. Určovanie času.

5. Geometria.

Meranie dĺžky úsečky, rysovanie úsečky danej dĺžky v cm.
Vytyčovanie úsečky v teréne, meranie dĺžky úsečky v m.
Práca s kružidlom. Rysovanie kružnice /stred, polomer/.
Oboznámenie sa s geometrickými útvarmi.

Druhý ročník

(2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín ročne)

1. Numerácia v obore do 100.

Sčítovanie a odčítovanie v obore do 100.
Práca s peniazmi: kupovanie a vydávanie peňazí (eurá, centy).
Počítanie s kalkulačkou v obore do 100.

2. Numerácia v obore do 1000.

Počítanie po 100.
Sčítovanie a odčítovanie stoviek v obore do 1000.
Písomné sčítovanie a odčítovanie v obore do 1000
Praktické príklady na sčítovanie a odčítovanie v obore do 1000.
Počítanie s kalkulačkou v obore do 1000.

4. Jednotky dĺžky, hmotnosti a času.

Jednotka dĺžky m, dm, cm, mm, meradlo.
Praktické príklady merania na m, dm, cm, mm.
Jednotka hmotnosti kg, dag, g, váhy. Praktické príklady váženia na kg, dag, g.
Slovné príklady na sčítanie hmotnosti.
Základné jednotky času - hodina, minúta, sekunda. Určovanie času.

5. Geometria.

Meranie dĺžky úsečky, rysovanie úsečky danej dĺžky v cm, mm.
Vytyčovanie úsečky v teréne, meranie dĺžky úsečky v m, cm.

Práca s kružidlom. Rysovanie kružnice /stred, polomer/.
Základné geometrické útvary.

Vzdelávacia oblasť: **Človek a spoločnosť**

Výchova k mravnosti a občianstvu

Charakteristika predmetu

Predmet výchova k mravnosti a k občianstvu poskytuje žiakom základné vedomosti o podstate a fungovaní demokratickej spoločnosti a o právach a povinnostiach občanov. Základnú orientáciu v právnych predpisoch a normách potrebných v každodennom živote, vytvárať u žiakov základy právneho vedomia a občianskej zodpovednosti.

Ciele predmetu

Cieľom predmetu výchovy k mravnosti a k občianstvu je prispievať ku kultivácii osobnosti po stránke mravnej, estetickej a psychickej. Utvárať trvalý záujem žiakov o stále seba kontrolovanie a rozvíjanie individuálnych kvalít.

Obsah vzdelávania

Jednotlivé heslá v predmete 1. – 3. ročníka praktickej školy sú chápané ako rámcový súbor námetov, s ktorým učiteľ môže pracovať tvorivo a samostatne s prihliadnutím na potreby a záujmy žiakov a na ich individuálne osobitosti.

Prvý ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

1. Náš domov a naša rodina.

Domov, rodina, rodinné tradície a zvyky.
Vzájomné vzťahy v rodine.
Rodina a rodinní priatelia.
Vzťah k občanom so zvláštnymi potrebami.

2. Školské vzdelávanie, kvalifikácia, pracovné uplatnenie.

Školy a predškolské zariadenia.
Pracovné uplatnenie.

3. Sociálne zabezpečenie, zdravotná starostlivosť.

Orgány a zariadenia zdravotno – sociálnej starostlivosti.
Zdravotné poistenie.
Dôchodkové zabezpečenie.

Druhý ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

1. Človek a spoločnosť.

Vzťahy v demokratickej spoločnosti.
Správanie sa na verejnosti.
Medziľudské vzťahy. Vzťahy v rodine a manželstve.

2. Človek ako jedinečná osobnosť

Mravný profil človeka.
Empatia. Asertívne správanie.
Kamarátstvo, priateľstvo, láska.

3. Sociálne zabezpečenie, zdravotná starostlivosť – prehľad učiva z 1. ročníka

Zdravotno – sociálnej starostlivosti.
Zdravotné poistenie.
Dôchodkové zabezpečenie.

Vzdelávacia oblasť: Umenie a kultúra

Hudobná výchova

Charakteristika predmetu

Hudobná výchova vychádza zo spojenia materinskej reči, spevu, pohybu, tanca a ďalších hudobných činností – inštrumentálnej hry, aktívneho počúvania.

Ciele predmetu

Vytvárať kladný vzťah k hudbe prostredníctvom piesní rôzneho hudobného žánru. Rozvíjať celkovú hudobnosť žiakov, rešpektovať ich individuálne schopnosti, záujmy a špecifiká ich rodinnej a regionálnej hudobnej skúsenosti. Utvárať a upevňovať v nich hudobné schopnosti a zručnosti, základné estetické skúsenosti a kultúrne návyky. Poznávať základné hudobné nástroje. Využívať orffové nástroje v hudobno – pohybových činnostiach.

Obsah vzdelávania

Učebný obsah hudobnej výchovy je koncipovaný v 1. – 3. ročníku tak, aby umožnil prirodzený rozvoj hudobných činností. Učiteľ so žiakmi pracuje tvorivo a samostatne s prihliadnutím na záujmy a schopnosti žiakov. Realizujú sa v kontakte s hudobným materiálom prostredníctvom hudobných činností. Učebné osnovy sú otvorený systém a ich ciele možno dosahovať aplikovaním rozmanitých metodických a didaktických postupov. Súčasne aj rozvrstvenie učiva do ročníkov je len orientačné. Možno individuálne voliť tempo a následnosť jeho preberania.

Prvý ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

1. Hudobné činnosti.

Spevacké činnosti.
Inštrumentálne činnosti.
Hudobno-pohybové činnosti.
Počúvanie hudobných ukážok.

2. Hudobný materiál.

Detské popevky, riekanky, vyčítanky, piesne o prírode, o zvieratkách, so žartovnými príbehmi, o živote v rodine i v škole.
Hudobné rozprávky, krátke inštrumentálne skladby (najmä tance, pochody, uspávanky), ale aj úryvky z iných skladieb.
Ľudové a umelé hudobno-pohybové (tanečné) hry realizované v súlade s hudbou.

3. Odporúčané piesne.

Maličká som. Kukulienka, kde si bola. Pec nám spadla. Červený kachel', biela pec.
Zahrajte mi, muzikanti. 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 hlbkej doline. A ja ťa nechcem. Slovenské mamičky. Dnes je sobota. Vianočné koledy. Krajové ľudové piesne.

Druhý ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

1. Hudobné a inštrumentálne činnosti.

Spevacké činnosti, spievanie piesní s jednoduchou melódiou, ľudové a umelé piesne.
Inštrumentálne činnosti, vhodné využívanie orffových nástrojov.
Rozvíjanie hudobnej tvorivosti.

2. Hudobno-pohybová činnosť.

Spájanie základných pohybových prvkov do hudby.
Ľudové a umelé hudobno-pohybové (tanečné) hry.
Krokové variácie realizované v súlade s hudbou.
Nácvik krokových variácií karičky, čardáša, polky.

3. Hudobné ukážky.

Počúvanie hudobných ukážok, ľudová tvorba.
Tvorba známych skladateľov.
Hudobné žánre- vážna, populárna hudba.
Nácvik ľudových piesní (Dobrá noc, má milá, To ta Heľpa, tri dni ma naháňali..).
Nácvik uspávaniek (Hajaj búvaj, Ej padá, padá rosička, Dobrá noc má milá...)
Nácvik príležitostných piesní k ročným obdobiam a sviatkom.

Výtvarná výchova

Charakteristika predmetu

Výtvarné činnosti pomáhajú žiakom uvedomovať si výtvarné hodnoty najbližšieho okolia, domova i okolitého sveta, v ktorom sa pohybujú. 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 pozerat' okolo seba a všímať si veci, ktorým by inak nevenovali pozornosť.

Ciele predmetu

Rozvíjať u žiakov povedomie vlastnej kultúrnej identity, jeho vlastné kultúrohistorické vedomie, schopnosť rešpektovať a tolerovať hodnoty iných kultúr.

Vyjadrovať svoje estetické zážitky z vnímania umeleckých diel, chápať význam, estetickéj činnosti v každodennom živote, chápať význam umenia v živote jednotlivca a spoločnosti.

Získať poznatky o súčasnej výtvarnej tvorbe. Vyjadriť svoje estetické zážitky z vnímaného umeleckého diela.

Rozvíjať záujem o kultúrne dedičstvo svojho regiónu, národa a štátu. Učiť chápať význam kultúrnych a umeleckých pamiatok. Získať vedomosti o súčasnej umeleckej tvorbe a kultúre.

Obsah vzdelávania

Obsahom výtvarnej výchovy v 1.- 3. ročníka sú rozličné tvorivé, výtvarné činnosti a tvorivé vnímanie, estetické hodnotenie umenia, ktoré žiaka kultivujú. Obsah je rámcový, voľne koncipovaný tak, aby umožnil prirodzený rozvoj kultúrnych a výtvarných činností.

Obsah je zameraný prakticky aj teoreticky. Rozvíja hlavne zručnosti v práci s umeleckými prostriedkami. Vyjadrovacie procesy zapájajú mimo racionálne (zmyslové, citové, motorické) zložky, spolu s predstavivosťou a fantáziou. Od žiaka sa očakávajú najmä jeho autentické, tvorivé riešenia úloh. Predmet výtvarnej výchovy poskytuje možnosť medzi predmetových väzieb s predmetmi iných oblastí.

Prvý ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

1. Výtvarné a technické osvojovanie skutočnosti.

Tematické práce.

Výtvarné osvojovanie prírody.

Výtvarné a technické osvojovanie predmetov.

2. Experimentovanie a práca s výtvarnými prostriedkami.

Farba.

Dekoratívne práce.

Modelovanie a organizácia priestoru.

3. Výtvarné umenie a životné prostredie.

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

Druhý ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

1. Výtvarné a technické osvojovanie skutočnosti.

Kresba, maľba, grafika, koláž, kombinované techniky, tematické práce.

Výtvarné osvojovanie prírody, postavy.

Výtvarné a technické osvojovanie predmetov.

2. Experimentovanie a práca s výtvarnými prostriedkami.

Poznávanie a rozdelenie farieb (teplé, studené farby).

Dekoratívne práce z papiera, textilu.

Modelovanie plastelínou, moduritom.

3. Výtvarné umenie a životné prostredie. Ilustrácie.

Výtvarná hodnota úžitkového umenia.

Poznať výtvarné umenie, najznámejší maliari.

Umelecké výstavy, Bienále ilustrácií.

Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb

Telesná a športová výchova

Charakteristika predmetu

Telesná a športová výchova prispieva k pohybovému a športovému rozvoju žiakov, k zdravému a kultúrnemu životu. Charakteristickým znakom sú praktické skúsenosti vedúce k rozvoju pohybových schopností, zlepšeniu pohybovej výkonnosti žiaka, k získaniu základov športov. Vytvára vzťah k pravidelnej pohybovej činnosti, ako nevyhnutného základu zdravého životného štýlu.

Ciele predmetu

Cieľom telesnej a športovej výchovy je prostredníctvom pohybových aktivít podporiť socializáciu každého žiaka v rámci jeho individuálnych možností. Napomáhať k optimálnemu rozvoju funkcií organizmu a upevnenie zdravia. Zdokonaľiť pohybovú kultúru, pri dodržiavaní individuálnych možností žiaka. Upevniť pozitívny vzťah k pohybovým aktivitám.

Obsah vzdelávania

Obsah vyučovacieho predmetu v 1. – 3. ročníku praktickej školy je členený do tematických celkov, tvorí otvorený systém poznatkov, pravidiel, zásad, pohybových úkonov, operácií, činností ap., ktoré sa účelovo vyberajú z obsahu telesnej kultúry, ale i iných oblastí v záujme dosiahnutia vyššie uvedených cieľov, rešpektovaním zásad primeranosti a vzostupnosti obsahu. Učiteľ vyberá učivo podľa náročnosti na základe konkrétnych podmienok školy a skutočných možností úrovne zdravia a záujmu žiakov.

Prvý ročník

(2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín ročne)

1. Poznatky, návyky.

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

2. Prípravné, kondičné, kompenzačné a relaxačné cvičenia.

Cvičenie bez náradia.

Cvičenie s náradím.

3. Rytmická gymnastika a tanec.

Technika estetického pohybu tela a jeho časti.

Rytmizované pohyby a zmeny polôh.

Tvorivé vyjadrenie hudby.

4. Drobné pohybové hry.

Pohybové hry pre rozvoj základných spôsobov lokomócie.

Pohybové hry pre rozvoj obratnosti a pohyblivosti.

Pohyblivé hry bežecké, loptové, súťažné.

5. Športové hry.

Futbal a vybíjaná.

Hráčska činnosť jednotlivca, hráčska kombinácia.

6. Atletika.

Bežecká abeceda - prípravné cvičenia.

Štart polovysoký, nízky.

Beh.

7. Plávanie.

Orientácia vo vode. Osvojenie základnej plaveckej techniky.

Nácvik jednoduchého plaveckého spôsobu.

8. Turistika a pobyt v prírode.

Príprava výletu, turistická výstroj a výzbroj, stravovanie na výlete, správanie sa v prírode.

Výlet s pochodom cca 4 km.

9. Sánkované.

Ťahanie sánok, výstup so sánkami.

Spúšťanie, brzdenie a prechádzanie terénnych nerovností na sánkach.

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

Základy jogy, stolný tenis, bicyklovanie, bedminton, soft tenis a iné.

Druhý ročník

(2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín ročne)

1. Kondičné, kompenzačné a relaxačné cvičenia.

Cvičenie bez náradia.
Cvičenie s náradím.

2. Gymnastika, rytmická gymnastika a tanec.

Základné akrobatické cvičenia.
Estetika pohybu, rytmizované pohyby a zmeny polôh.
Tvorivé vyjadrenie hudby. Základy tanca.

3. Pohybové hry.

Pohybové hry pre rozvoj obratnosti a pohyblivosti.
Pohyblivé hry bežecké, loptové, súťažné.
Pohybové hry gymnastické, atletické.

4. Športové hry.

Futbal, vybíjaná, prehadzovaná, volejbal.
Hráčska činnosť jednotlivca, hráčska kombinácia.
Zápas podľa zjednodušených pravidiel.

5. Atletika.

Beh. Skoky do diaľky.
Hod loptičkou, granátom.

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

Základy jogy, stolný tenis, bicyklovanie, bedminton, soft tenis a iné.

Vzdelávacia oblasť: **Odborno-praktické predmety**

Rodinná výchova

Charakteristika predmetu

Vyučovaci predmet rodinná výchova vychádza z výchovy k zdravému životnému štýlu a zodpovednému prístupu k jednotlivým úlohám v rodine. Oboznámiť žiakov s fungovaním rodiny. Vyčleniť úlohy jej jednotlivých členov. Predstaviť základné funkcie rodiny.

Ciele predmetu

Hlavným cieľom je pripraviť žiakov na život v rodine, oboznámiť žiakov s úlohou manželov, manželiek, matiek a otcov. Poskytnúť im základné vedomosti a zručnosti potrebné pre rodinný život. Naučiť žiakov zodpovednosti za seba, ale aj za ostatných členov rodiny.

Obsah vzdelávania

Obsah vyučovacieho predmetu rodinná výchova je v 1. – 3. ročníku praktickej školy členený do tematických celkov. Jednotlivé heslá v predmete sú chápané ako rámcový súbor námetov, s ktorým učiteľ môže pracovať tvorivo a samostatne s prihliadnutím na potreby a záujmy žiakov a na ich individuálne osobitosti.

Prvý ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

1. Rodina - domov.

Pojem rodina, domov, príbuzní. Úplná a neúplná rodina.
Predpoklady pre založenie rodiny.
Návšteva pošty. Rodinný rozpočet.
Bývanie, byt, dom.
Návšteva obecného úradu.

2. Zdravý spôsob života.

Starostlivosť o fyzické a duševné zdravie.
Starostlivosť o zovňajšok a jeho význam pre zdravie a upevňovanie sebavedomia.
Nebezpečné zlozvyky a ich následky.

3. Domácnosť a jej vybavenie.

Byt a jeho funkcia.
Práce v domácnosti.
Ekonomická činnosť rodiny.

4. Komunikácia medzi členmi rodiny, rodinné súžitie.

Rodičia a deti.
Spolužitie viacerých generácií.
Úplná a neúplná rodina.
Konflikty v rodinnom spolužití a možnosti ich riešenia

Druhý ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

1. Predpoklady pre založenie rodiny.

Fyzická, duševná, spoločenská zrelosť človeka.
Kladné a záporné vlastnosti človeka.
Medziľudské vzťahy.

2. Cesta k uzavretiu manželstva.

Príprava na uzavretie manželstva.
Svadba, rôzne obrady, zvyky.

3. Manželstvo.

Úloha a ciele manželstva.
Vzájomné vzťahy ženy a muža.
Práva a povinnosti manželov.

4. Rodičovstvo.

Narodenie dieťaťa, rola matky a otca.
Starostlivosť o dieťa.

Zdravotná výchova

Charakteristika predmetu

Predmet zdravotná výchova prispieva k zdravému životnému štýlu, k ochrane vlastného zdravia a zdravia ostatných členov rodiny. Charakteristickým znakom sú praktické skúsenosti vedúce k zlepšeniu a zachovaniu zdravia. Nácvik poskytovania prvej pomoci. Poukázať na rôzne druhy drogových závislostí a ich negatívny vplyv na zdravie.

Ciele predmetu

Cieľom zdravotnej výchovy je poznať vlastné telo. Vytvoriť správny vzťah k ochrane osobného zdravia a zdravia ostatných členov rodiny. Poznať princípy správnej životosprávy a vhodného stravovania. Naučiť sa praktické zručnosti pri základných hygienických úkonoch. Naučiť sa poskytnúť prvú pomoc pri poraneniach a zabezpečiť pomoc.

Obsah vzdelávania

Obsah vyučovacieho predmetu v 1. – 3. ročníku praktickej školy je členený do tematických celkov. Tvorí systém poznatkov, pravidiel, zásad nevyhnutných na zachovanie zdravia. Učiteľ so žiakmi pracuje tvorivo s prihliadnutím na záujmy a individuálne schopnosti žiakov.

Prvý ročník

(2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín ročne)

1. Základné časti ľudského tela.

Základné časti tela: hlava, trup, končatiny.
Vedieť pomenovať čo ma bolí.

2. Oporná sústava.

Kostra a jej význam, kostra hlavy, trupu, končatín.

Kosti – stavba, tvar, veľkosť.
Spojenie kostí – kĺby.
Starostlivosť o zdravý vývin kostry.

3. Pohybová sústava.

Poznať najväčšie a najdôležitejšie svaly človeka.
Stavba a činnosť svalov, šľachy.
Význam svalov pre človeka.
Význam športu a telesnej práce.

4. Dýchacia sústava.

Dýchacie cesty.
Dýchanie – priebeh a význam pre život.
Ochorenia dýchacích ciest.
Znečistené prostredie, fajčenie, fetovanie. Škodlivosť fajčenia.

Druhý ročník

(2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín ročne)

1. Oporná, pohybová, dýchacia sústava – opakovanie z 1. ročníka.

Oporná sústava.
Pohybová sústava.
Dýchacia sústava.

2. Tráviaca sústava.

Základné časti tráviacej sústavy.
Trávenie.
Správna životospráva.
Ochorenia tráviacej sústavy.

3. Sústava krvného obehu.

Krv a jej zloženie.
Funkcia krvi, transfúzia krvi.
Srdce a jej činnosť, krvný obeh.
Správna životospráva.
Choroby srdca a ciev.

4. Vylučovacia sústava.

Močové orgány.
Choroby močových ciest.
Koža – význam, stavba, starostlivosť.
Kožné choroby.

Ručné práce a šitie

Charakteristika predmetu

Učivo predmetu ručné práce a šitie má poskytnúť žiakom základné vedomosti a zručnosti z oblasti odievania a módy, ručných prác a údržby odevov. Oboznámiť žiakov so základnými poznatkami o odevných materiáloch. Charakteristickým znakom je osvojenie si praktických zručností pri údržbe a úprave odevov a ich využitie v domácnosti a v každodennom živote.

Ciele predmetu

Naučiť žiakov hospodáriť pri starostlivosti o odevy v rodine. Orientovať sa v móde, sledovať módne časopisy, orientovať sa v sortimentoch a veľkostiach konfekčných výrobkov. Získať poznatky o textilných materiáloch. Naučiť sa šiť a prišívvať gombíky, patentiek, háčikov. Využiť nadobudnuté zručnosti v domácnosti. Dodržiavať bezpečnosť pri práci.

Obsah vzdelávania

Obsah vyučovacieho predmetu v 1. – 3. ročníku praktickej školy je spracovaný rámcovo. Rozsah tematických celkov, ich poradie, príp. zaradenie iných prác a časové rozvrhnutie učiva volí učiteľ podľa možností a schopností žiakov.

Prvý ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

1. Estetika odievania.

Voľba odevov, doplnkov, estetika, ekonomika.
Výchova vkusu u žiakov.

2. Rozdelenie vlákien a poznávanie textilných materiálov.

Poznať textilný materiál a jeho vlastnosti:
bavlna, ľan, vlna, prírodný hodváb, umelé vlákna.

3. Drobná krajčírka príprava.

Prišívanie gombíkov, ich umiestnenie.
Prišívanie patentiek.
Prišívanie háčikov.

4. Hladenie.

Hladenie, pomôcky pri hladení.
Hladenie materiálu pred strihaním.
Hladenie bielizne, odevov.

5. Ručné šitie.

Stehovanie materiálu.
Začist'ovací steh.
Jednoduchý stonkový steh.

Zošívanie dvoch látok.
Jednoduché výšivky

6. Háčkovanie, pletenie, vyšívanie.

Príprava materiálu, páraná priadza.
Pomôcky na háčkovanie a pletenie.
Základy háčkovania a pletenia.
Zhotovenie jednoduchého výrobku.

Druhý ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

1. Estetika odievania.

Poznávanie textilného materiálu a jeho vlastností.
Výchova vkusu žiakov.

2. Ručné šitie.

Strihanie materiálu.
Stehovanie, začisťovací steh, prišívanie gombíkov.
Jednoduchý stonkový steh.
Zošívanie dvoch látok.

3. Vyšívanie.

Jednoduché výšivky.
Zhotovenie jednoduchej dečky.

4. Jednoduché úpravy odevov.

Jednoduché opravy - ručné šitie.
Použitie ozdobných stehov na záplaty.
Aplikácie – ručné našívanie.

5. Háčkovanie, pletenie, vyšívanie.

Príprava materiálu, páraná priadza.
Pomôcky na háčkovanie, pletenie a vyšívanie.
Zhotovenie jednoduchého výrobku.

Príprava jedál a výživa

Charakteristika predmetu

Vyučovací predmet príprava jedál a výživa 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 návody v kuchárskych knihách,

časopisoch, na obaloch potravinárskych výrobkov. Získané zručnosti a poznatky môžu žiaci uplatniť v rodine alebo pri pomocných prácach v stravovacích zariadeniach.

Ciele predmetu

Naučiť sa úsporne zaobchádzať s potravinami. Pripraviť jedlá na denné stravovanie, ale i na rôzne príležitosti. Pripraviť detské jedlá, prípadne jedlá pre chorých. Naučiť sa základom stolovania. Dodržiavať bezpečnostné a hygienické predpisy pri príprave jedál.

Obsah vzdelávania

Obsah predmetu v 1. – 3. ročníku je spracovaný rámcovo do tematických celkov. Má poskytnúť žiakom jednoduché praktické zručnosti v príprave jednoduchých jedál teplej a studenej kuchyne. Pri jednotlivých tematických celkoch volí učiteľ prípravu jedla podľa aktuálnych podmienok. Učivo môže byť rozšírené o konzervovanie ovocia a zeleniny.

Prvý ročník

(3 hodiny týždenne, spolu 99 hodín ročne)

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

BOZP, hygiena v kuchyni, osobná hygiena.
Zariadenie a vybavenie kuchyne, elektrospotrebiče.
Kuchárska kniha a práca s ňou.
Základné zásady stolovania.

2. Nákup a uskladňovanie potravín.

Posudzovanie potravín, spotreba.
Zásady skladovania potravín.

3. Predbežná úprava základných potravín

Osobná hygiena a hygiena práce pri príprave pokrmov.
Triedenie, čistenie potravín.

4. Príprava studených jedál

Praktická príprava: odkrojiť, natrieť chlieb, ručný krájač.
Čistenie, krájanie zeleniny.
Príprava nátierok, obložených chlebíčkov, jednohubiek, úprava na tanieri.

5. Príprava najjednoduchších varených jedál

Praktická príprava: príprava čaju, teplého mlieka, bielej kávy, kakaá.
Príprava krupicovej kaše a pudingu.
Jednoduché jedlá z vajec.
Varenie zemiakov, špagiet, karfiolu a iných jednoduchých jedál.

Druhý ročník

(3 hodiny týždenne, spolu 99 hodín ročne)

1. Bezpečnosť a hygiena v kuchyni. Stolovanie.

BOZP. Elektrické spotrebiče, ich využitie a údržba.
Stolovania k rôznym príležitostiam.

2. Príprava polievok.

Význam polievok, druhy polievok.
Príprava jednoduchých polievok.

3. Príprava hlavných jedál. Prílohy.

Príprava jedál varením, dusením, pečením.
Význam príloh, príprava príloh.
Šaláty, kompóty.

4. Bezmäsité jedlá

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

5. Múčniky

Pečené a nepečené múčniky.
Príprava jednoduchých múčnikov.

Domáce práce a údržba domácnosti

Charakteristika 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. Oboznámi žiakov so zásadami organizácie pracovných postupov v domácnosti, naučí ich posudzovať prvoradosť, zložitosť a namáhavosť jednotlivých pracovných úkonov. Samostatnú kapitolu tvorí učivo, v ktorom sa žiaci oboznámia s prácou a údržbou okolo rodinného domu a drobnou údržbou nemotorových vozidiel.

Ciele predmetu

Hlavným cieľom predmetu je získať základné vedomosti, zručnosti a návyky potrebné pre ich budúci život vo vlastnej a samostatnej domácnosti. Naučiť žiakov šetrne a hospodárne zaobchádzať s vybavením domácnosti. Vykonávať drobné opravy, ktoré umožnia čiastočne šetriť domáci rozpočet.

Obsah vzdelávania

Obsah predmetu v 1.–3. ročníku je spracovaný rámcovo do tematických celkov. 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.

Prvý ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

1. Životné prostredie.

Bývanie na dedine a v meste.
Exteriér, interiér domu.
Povinnosti vlastníka bytu, domu.

2. Byt a jeho zariadenie.

Zariadenie jednotlivých miestností.
Technické vybavenie domácnosti.

3. Údržba bytu.

Udržiavanie poriadku v byte.
Pravidelné práce v domácnosti.
Sezónne práce.

4. Údržba jednoduchých domácich zariadení.

Čistiace nástroje a pomôcky.
Používanie a čistenie ručných kuchynských strojčekov.

Druhý ročník

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

1. Údržba odevov.

Bývanie na dedine a v meste.
Exteriér, interiér domu.
Povinnosti vlastníka bytu, domu.

2. Údržba bielizne a bytových textílií. Drobné opravy.

Čistenie bielizne, bytového textilu.
Čistiace prostriedky.
Sušenie, kropenie, žehlenie, drobné opravy.

3. Údržba topánok.

Sezónna obuv.

Čistenie, uskladnenie topánok.
Botníky.

4. Stolovanie.

Stolový inventár.
Stolovanie každodenné, príležitostné, slávnostné.

5. Ekonomika domácnosti.

Rodinný a domáci rozpočet.
Vedenie účtovníctva v domácnosti.
Hospodárenie s financiami.

Rámcový obsah vzdelávania pre 1. a 2. ročník praktickej školy

Autori:

RNDr. Mária Šimková

RNDr. Mária Tatranská