

Plán koordinátora
Výchova k manželstvu a rodičovstvu

september 2014

Koordinátor: Mgr. Mária Ofčáková

Plán výchovy k manželstvu a k rodičovstvu 2014/2015

Súčasťou pôsobenia školy je i výchova k manželstvu a rodičovstvu a teda aj k rodine. Vhodne zvolenou výchovnou formou môže škola docieľiť zvýšenie emočnej inteligencie, ktorá človeku zvyšuje šance rozumieť sebe, iným, zvyšuje mu šance konať správne a teda, vybrať si správne i životného partnera. Rodina má nenahraditeľné miesto v sociálnom systéme a podľa kvality fungovania jej vzťahov možno identifikovať jej vplyv na človeka, ktorý v nej vyrástol, bol ňou formovaný. Výsledkom života rodiny je v mnohých prípadoch rodičovstvo. Rodičovstvo ako jedna z najdôležitejších sociálnych funkcií človeka má v našej spoločnosti stále väčší význam. Rodič svojim pôsobením na vlastné dieťa rozhoduje o osobnosti dieťaťa - budúceho človeka.

Ciele výchovy k manželstvu a rodičovstvu sú zamerané tak, aby prispievali k výchove celej osobnosti dospelujúceho dieťaťa a chlapca, aby boli schopní poznávať a chápať mravné, sociálne, psychologické a fyziologické zvláštnosti ľudských jedincov podľa pohlavia a tak vytvoriť optimálne medziľudské vzťahy s ľuďmi svojho a opačného pohlavia.

Ciele VMR:

- rozvíjať zodpovednosť žiakov voči sebe a iným, aby boli schopní prevziať zodpovednosť za vlastné správanie,
- pomáhať žiakom/kam rozvíjať pozitívne sebavedomie, pestovať sebaúctu,
- pestovať v žiakoch/kách schopnosť výberu na základe správneho rozhodnutia, a to i v prípade, že budú vystavení negatívnemu tlaku (asertivita),
- formovať sociálne zručnosti žiakov v interakcii s inými: vytvárať a zvládnuť vzťahy, odhaľovať a riešiť problémy, jasne a výstižne formulovať myšlienky, vypočúť mienku iných v diskusii, potláčať vulgarizáciu jazyka,
- zdôrazňovať význam kamarátstva a priateľstva, ktoré pomáha rozvíjať interpersonálne vzťahy – empatiu, komunikačné schopnosti,
- poukazovať na rodinu ako na základnú a funkčnú jednotku spoločnosti,
- formovať postoje k bezpečnému správaniu vo vzťahu k zdraviu, špeciálne v otázkach prevencie AIDS,

- oboznámiť žiakov s negatívnymi účinkami fajčenia, alkoholu a iných drog na zdravie a správanie jednotlivca,
- poskytnúť žiakom/kam prvotné informácie o vzniku a vývine ľudského jedinca, o starostlivosti rodičov o dieťa (výživa a opatera),
- poskytnúť žiakom/kam základné poznatky o biologických, emocionálnych a sociálnych zmenách v puberte,
- viesť žiakov/čky k utváraniu personálnej bezpečnosti, poznať rozdiely medzi vhodnými a nedovolenými telesnými dotykmi,
- viesť žiakov/čky k tomu, aby si postupne uvedomovali a osvojili svoju pohlavnú rolu so zreteľom na spoločensko-mravné normy vzájomného správania,
- posilňovať sebahodnotenie a sebaurčenie (dieťa hodnotné a hodné lásky, zachovávanie osobnej sféry),
- poukazovať na rodovú rovnosť, že všetci/ky žiaci/ky majú rovnakú príležitosť rozvíjať svoju osobnosť,
- rozvíjať v nich toleranciu, rešpekt a prosociálne správanie a konanie vo vzťahu ku kultúrnej odlišnosti,
- zvyšovať angažovanosť rodičov pri VMR.

Obsah výchovy k manželstvu a rodičovstvu na 1. stupni ZŠ tvoria tieto témy:

1. Výchova v rodine

Úloha rodiny v spoločnosti.

Príbuzenské vzťahy.

Rodičovská láska a jej význam v živote dieťaťa.

Úcta k rodičom.

Termín: priebežne

Zodpovední: vyučujúci I. stupňa

2. Zásady zdravého života

Zásady zdravého života- hygiena tela, fyzické a sociálne aspekty zdravia.

Zachovanie zdravia závisí do istej miery od schopnosti robiť správny výber a zodpovedne konať.

Význam sociálnych zručností- presné a výstižné vyjadrovanie, schopnosť vypočítať mienku iných v diskusii, odhaľovať a riešiť problémy, asertívne správanie, sebaovládanie a iné.

Zdravé sebavedomie a sebaúcta človeka.

Nebezpečenstvo sexuálneho zneužívania detí, nácvik bezpečného správania v rizikových situáciách.

Termín: priebežne

Zodpovední: pedagogickí zamestnanci

3. Negatívne dôsledky fajčenia, alkoholu a ďalších drog na zdravie a správanie človeka

Fajčenie, alkohol a ďalšie drogy (napr. heroín) ohrozujú zdravie človeka – nervovú sústavu, srdce a cievy, pečeň, žalúdok.

Mimoriadne nebezpečné je užívanie drog v období dospievania (ohrozuje aj zdravý vývin rozmnožovacích ústrojov) a v tehotenstve.

Budúca matka fajčením a pitím alkoholu ohrozuje zdravý vývin plodu.

Správanie človeka pod vplyvom alkoholu a iných drog - strata zábran, uvoľnené správanie.

Riziko prenosu AIDS.

Nácvik asertívneho správania – odmietnutie alkoholického nápoja a iných drog.

Termín: priebežne

Zodpovední: všetci vyučujúci 1. Stupni

4. Rovnoprávnosť pohlaví

Rovnocennosť muža a ženy a ich špecifickosť.

Vzájomné správanie sa chlapcov a dievčat, slušnosť, ohľaduplnosť, čestnosť, ochota vzájomne si pomáhať, gavalierstvo, odvaha.

Význam blízkeho človeka pre život jednotlivca.

Kamarátstvo a priateľstvo.

Termín: priebežne

Zodpovední: vyučujúci 3. – 4. ročníka

5. Vznik a vývoj ľudského jedinca

Telo všetkých živých organizmov (rastlín, živočíchov a húb) sa skladá z buniek.

Tehotenstvo, dĺžka tehotenstva, pôrod.

Životospráva ženy počas tehotenstva- zdravá výživa, pohyb na čerstvom vzduchu, škodlivosť fajčenia a alkoholu, psychická pohoda.

Starostlivosť o narodené dieťa- kŕmenie, prebaľovanie, umývanie, pravidelná návšteva poradne.

Význam materinskej lásky.

Vývojové štádiá: dojča, batola, dieťa predškolského veku, dieťa školského veku, mladistvý/á, dospelý/á.

Úcta a ohľaduplnosť k tehotnej žene.

Termín : podľa TVVP

Zodpovední: vyučujúci 4. ročníka

6. Zmeny v organizme dieťaťa v období puberty

Dôležité zmeny v organizme dieťaťa v období puberty- vonkajšie pohlavné znaky, tvorba spermií a vajíčok, prvá menštruácia.

Vplyv fyzických zmien na emocionálnu a sociálnu oblasť duševného života dospievajúcich, snaha o preberanie zodpovednosti za svoj život, častá mrzutosť a popudlivosť, nehody s rodičmi.

Lahké skamarátenie sa s inými.

Vyvarovať sa napodobňovaniu nevhodného správania sa iných, asertivita.

Potreba zvýšenej hygieny v období dospievania.

Termín: podľa TVVP

Zodpovední: vyučujúci 4. ročníka

Na II. stupni ZŠ je obsah výchovy k manželstvu a rodičovstvu zameraný na objasnenie týchto tematických celkov:

1. Rodina, význam rodiny, typy rodín, príbuzenské vzťahy

Termín: podľa TVVP v predmete OBN v 5. ročníku

Zodpovedný: vyučujúci predmetu

2. Priateľstvo – prvé priateľstvá, ich význam v živote dospievajúcich dievčat a chlapcov, kamarátstvo, priateľstvo a láska, neoddeliteľnosť lásky a sexu.

Termín: podľa ČTP OV v 7. ročníku

Zodpovední: vyučujúci predmetu

3. Kultivované dospievanie – fyzické a psychické zmeny v období dospievania, potreba zvýšenej hygieny, vzťah k vlastnému telu, vzťah k druhému pohlaviu, sexualita zrelého človeka, pohlavná zdržanlivosť.

Termín: podľa TVVP v predmete OBN v 7. ročníku

Zodpovední: vyučujúci predmetu

4. Menštruácia – zdravotné a hygienické problémy v období menštruácie, používanie hygienických potrieb, vedenie menštruačného kalendára, pripravenosť na príchod menštruácie.

Termín: priebežne počas školského roka

Zodpovedná: Mgr. Mária Ofčáková

- 5. Anatómia a fyziológia pohlavných orgánov** – oplodnenie, priebeh gravidity, vývin plodu, pôrod, starostlivosť o gravidnú ženu, úcta a ohľaduplnosť k nej, starostlivosť o novorodenca, prirodzená výživa dieťaťa, plánované rodičovstvo.

Termín: podľa TVVP v predmete BIO v 7. ročníku

Zodpovední: vyučujúci predmetu

- 6. Zodpovedný prístup k sexualite** – vzťah: láska – sex = zodpovednosť, nebezpečenstvo, význam vernosti ako prevencie AIDS a pohlavných chorôb.

Termín: podľa TVVP v predmete BIO v 7. ročníku, OBN v 7. a 9. ročníku

Zodpovední: vyučujúci predmetov

- 7. Negatívny vplyv drogových závislostí na sexuálne a reprodukčné zdravie**- strata zábran, predčasné sexuálne aktivity a ich negatívne dôsledky (neželané tehotenstvo – jeho riešenie, drogový závislý jedinec – novorodenec), zdravotné riziká.

Termín: podľa TVVP v predmete OBN v 7. Ročníku, CHE v 8. a 9. ročníku

Zodpovední: vyučujúci predmetov

- 8. Zásady bezpečného správania** – týranie a zneužívanie detí – sexuálne zneužívanie a detská pornografia, aktívna sebaobrana a schopnosť riešiť krízové situácie. Práva dieťaťa.

Termín: podľa ČTP OV,ETV v 7. – 8. ročníku

Zodpovední: vyučujúci predmetu

Okrem menovaných učiteľov sú za plnenie úloh v rámci VMR spoluzodpovední aj učitelia ostatných predmetov, predovšetkým NBV, SJL, ETV ako aj všetci triedni učitelia.

Plnenie čiastkových úloh:

- vysvetliť možné rizika predčasných a rizikových sexuálnych aktivít (gravidita, interrupcia, pohlavné choroby, AIDS),
- nebezpečenstvo drog pre reprodukčné zdravie,
- pomáhať žiakom v procese sebauvedomovania a sebaúcty, rozvíjanie tolerancie a zodpovednosti ako základných podmienok humánnych vzťahov medzi pohlaviami,
- dať žiakom ucelený etický systém,
- viesť žiakov k pochopeniu lásky základnej zložky sexuality,
- pripraviť žiakov na zodpovedné rozhodovanie v kritických oblastiach psycho – sexuálneho vývinu na základe všeobecne platných hodnôt a noriem,
- prispieť k poznatkom o sexuálnom rozmere nášho života a k jeho pochopeniu,
- sprostredkovať žiakom základné poznatky o biologických, psychických a sociálnych zmenách v puberte,
- dať žiakom primerané informácie o anatómii a fyziológii rozmnožovacieho ústrojenstva ženy a muža,
- naučiť žiakov odolávať negatívnym vplyvom rovesníckych skupín, médií, ochrane pred sexuálnym zneužitím

Spolupráca s rodičmi

Spolupráca s rodičmi musí byť založená na zásade dobrovoľnosti a citlivom prístupe. Učiteľ nemá rodičom vnucovať svoje názory a rady.

Z učebných osnov vyplýva povinnosť školy oboznámiť rodičov s cieľmi a úlohami VMR na škole.

Vo vzťahu školy k rodičom je potrebné splniť nasledovné úlohy:

1. Porozprávať s matkami o potrebe otvoreného rozhovoru s dcérami o hygiene počas menštruácie, o používaní hygienických potrieb.
2. Vysvetľovať rodičom, že fajčenie a alkohol sú drogy vyvolávajúce závislosť a nie sú normálnou súčasťou života.

Termín: priebežne

Zodpovední: vyučujúci a triedni učitelia

Úlohy koordinátora VMR

Poskytnúť učiteľom metodickú pomoc a metodické materiály.

Poradiť a poskytnúť odbornú literatúru.

Poskytnúť triednym učiteľom návrhy tém pre využitie VMR na triednických hodinách.

Plánované aktivity

September

Pri príležitosti Dňa mlieka 25.09.2014- spolupracovať so školskou jedálňou.

VYV 1.-5. ročník – maľba alebo kresba svojej rodiny – vyhodnotenie kresieb –nástenka.

Nástenka v školskej jedálni s námetom - model správnej výživy.

Október

Mesiac úcty k starším- príprava programu pre starších občanov v našej obci.

V rámci týždňa Zdravej výživy – uskutočniť besedu o správnom stravovaní na prvom a druhom stupni.

November

Deň bez fajčenia a škodlivín

Tematická nástenka (+ verejná požiadavka detí, aby ich rodičia, súrodenci,.. dodržali tento deň, pozitívny príklad v prekonávaní závislosti)

V spolupráci s CPPP a koordinátorom prevencie proti drogám uskutočniť besedu. Mimoriadne nebezpečné je užívanie drog v období dospievania (ohrozuje aj zdravý vývin rozmnožovacích ústrojov) a v tehotenstve (budúca matka fajčením a pitím alkoholu ohrozuje zdravý vývin plodu).

December

Vianočná besiedka- VYV- zhotovenie vianočných pohľadníc.

Mikulášske posedenie v ŠKD.

Pre žiačky 9. triedy sa uskutoční beseda spojená s diskusiou na tému – **9 mesiacov o tom a Nedofajčime im detstvo**. Žiačky sa dozvedia viac informácií o tehotenstve, vývoji

plodu, čo škodí tehotenstvu, zdravý životný štýl počas tehotenstva, vplyv fajčenia a alkoholu na prenatálny vývoj dieťaťa, fajčenia a zdravie...)

Január

Novoročné prania– symbolické vypustenie prání, želaní SJL

So žiakmi 5. triedy VYV- absolvujeme hodinu s témou – **Prečo to ľudia robia?** Cieľom vyučovacie hodiny bude pestovať vzťah detí k zdravému životnému štýlu, prevencia závislostí – uvažovanie nad ich príčinami. Uplynulé storočie možno právom nazývať **STOROČÍM ZÁVISLOSTÍ**. Závislostí stále pribúda.



Žiaci budú pracovať vo dvojiciach - riešiť nasledovné úlohy:

- vymyslieť, čo najviac príčin (dôvodov), prečo ľudia upadajú do konkrétnej závislosti,
- vymyslieť, čo najviac dôsledkov, ktoré môže so sebou priniesť konkrétna závislosť, keď jej človek úplne prepadá

Február

Týždeň priateľstva– aktivity počas celého týždňa zamerané na utužovanie kolektívov, priateľstiev, vzájomnej pomoci

Valentínky - pozdrav pre priateľa/ku ,VV

Na tebe sa mi páči – hry, viazanie náramkov priateľstva, obdarovanie.

Marec

Mesiac knihy– Súťaživé hry v rámci školskej knižnice. Návšteva obecnej knižnice, čítanie knižiek, článkov, hravé aktivity.

Apríl

Svetový deň zdravia

V zdravom tele, zdravý duch– cvičenie v prírode, TEV, TSV

Premeny v dospievaní– beseda , s psychologičkou

Máj

Svetový deň rodiny

2v1 Dva v jednom(Deň matiek a otcov = dva v jednom, program pre rodičov (tance, piesne, básne), vyznania pre rodičov (vytvoria na krúžku , na hodinách VYV)

Svetový deň – Pohybom ku zdraviu- TEV

Jún

Deň detí– školská akcia

Všetky deti sveta majú sviatok? Áno, ale nie všetky ho naozaj prežívajú (dokumenty, rozhovory o trpiacich, chorých, opustených, hladných, týraných....deťoch).

Konkrétne napĺňanie Národného programu prevencie obezity (NPPO) v podmienkach

ZŠ s MŠ v Holumnici v školskom roku 2014/2015

Hlavné ciele Národného programu prevencie obezity (NPPO), ktorý schválila vláda SR:

- zabrániť vzniku nadmernej hmotnosti a obezity u detí,
- zastaviť nárast počtu a zároveň znížiť počet dospelých ľudí trpiacich nadváhou a obezitou,
- aktivity by mali byť vykonávané v dvoch základných oblastiach, a to výživa a pohybová aktivita.

Pri tvorbe požiadaviek a opatrení na konkrétne napĺňanie NPPO v podmienkach našej školy sme vychádzali z jeho hlavných cieľov. Zamerali sme sa na oblasti výživy a pohybovej aktivity:

Výživa

- strava v školskej jedálni- viac ovocia, zeleniny (najmä v surovom stave - šaláty), strukovín, rýb, kyslomliečnych výrobkov, menej vysmázaných jedál, sladených nápojov- spolupráca so stravovacou komisiou
- v rámci triednických hodín- besedy o správnej životospráve a zdravom životnom štýle
- formou násteniek propagovať zdravú výživu a zvyšovať povedomie u žiakov o negatívnych dôsledkoch nadváhy a obezity,
- činnosť niektorých športových krúžkov môže pozitívne ovplyvniť žiakov v tejto oblasti.

Pohybová aktivita

- zníženie počtu žiakov, ktorí nevykonávajú žiadnu pohybovú aktivitu,
- zvýšenie počtu žiakov, ktorí vykonávajú pravidelnú zdraviu prospešnú pohybovú aktivitu - hodiny telesnej výchovy, cvičenia na ochranu zdravia, činnosť rôznych krúžkov zameraných na šport a pohyb, účasť v športových a tanečných súťažiach, pohyb v rámci

- zvýšiť počet športových súťaží na škole medzi jednotlivými triedami- okrem pohybovej aktivity je dôležitý i faktor prirodzenej snahy byť čo najlepší a v nemalej miere prispieva k zlepšovaniu vzťahov v kolektíve,
- umožniť žiakom voľné využívanie všetkých dostupných športovísk -napríklad školskú telocvičňu, školské ihrisko
- formou nástieniek propagovať zdravý životný štýl a pozitívne stránky pohybu a športu, povedomie u žiakov o negatívnych dôsledkoch nadváhy a obezity.

Plán NPPO ZŠ s MŠ Holumnica na šk. rok 2014/2015

September

Školská jedáleň – vedúca školskej jedálne spropaguje nástienku

„Zdravý životný štýl“

1. stupeň – pohybové aktivity na školskom dvore formou športových hier

2.stupeň – v rámci telesnej výchovy športové hry na čerstvom vzduchu

Október

1. stupeň – pohybové a relaxačné cvičenia na hodinách telesnej výchovy

2.stupeň – medzitriedne súťaženie v loptových hrách

November

V spolupráci s materskou školou, formou prezentácie propagovať zdravý životný štýl „Objav mlieko“

1.stupeň – na hodinách telesnej výchovy –cvičenie s náradím a náčiním

výtvarná výchova – mlieko a mliečne výrobky – z prác detí

bude v našej škole výstavka

formou prezentácie propagovať zdravý životný štýl

2.stupeň – na triednických hodinách besedovať na tému – zdravý životný

štýl a zdravá výživa

December

1.stupeň – v krúžkovej činnosti v úvodných častiach zaradiť športové

aktivity

2.stupeň – vianočný turnaj- floorball – chlapci II. stupeň – vyhodnotenie

vybíjaná – dievčatá II. stupeň – vyhodnotenie

Január

1.stupeň – súťaž v prvom a druhom ročníku – vybíjaná – vyhodnotenie

v treťom a štvrtom ročníku –mini futbal – vyhodnotenie

2.stupeň – chlapci – školské ihrisko – súťaž v hokeji – vyhodnotenie

dievčatá – tanečný aerobik

Február

1.stupeň – sezónne cvičenia(podľa počasia) sánkovanie, korčuľovanie

2.stupeň – pingpongový turnaj –chlapci – dievčatá

Marec

1.stupeň – hry s loptou – kopanie, hádzanie

2.stupeň – cvičenia s náradím a náčiním

Apríl

1.stupeň – telesná výchova - rozvoj obratnosti na prekážkovej dráhe, člňkový beh

2.stupeň – telesná výchova– športová gymnastika

Máj

1.stupeň – telesná výchova – pohybové hry na školskom ihrisku

2.stupeň – Úpolové hry ako prostriedok sily, rýchlosti, obratnosti a pohotovosti

Jún

1.stupeň – športové hry – naháňacky, súťaženie v ťahaní lana

2.stupeň – všestranné športové hry na školskom ihrisku