



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

PhDr. Margita Pinčáková

ZDRAVOTNÁ VÝCHOVA V PRAKTICKEJ ŠKOLE

Súbor pracovných listov pre druhý ročník

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov
2012

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava

Autor OPS/OSO: PhDr. Margita Pinčáková

Kontakt na autora: Pracovisko: Spojená škola internátna, Masarykova 11175/20C, Prešov
pincakovam@gmail.com

Názov OPS/OSO: ZDRAVOTNÁ VÝCHOVA V PRAKTICKEJ ŠKOLE.
Súbor pracovných listov pre druhý ročník.

Rok vytvorenia OPS/OSO: 2012

Odborné stanovisko vypracoval: PhDr. Marta Hanečáková, PhD.

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe bola vytvorená z prostriedkov projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov. Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

Praktická škola. Žiak s mentálnym postihnutím. Zdravotná výchova. Kompetencie. Pedagogické stratégie. Štruktúra vyučovacej hodiny. Pracovný list. Tráviaca sústava.

Anotácia

Autorka predkladá pracovné listy a pracovné stratégie v odbornom predmete Zdravotná výchova pre žiakov druhého ročníka praktickej školy. Pracovné listy slúžia ako učebná pomôcka pri uplatňovaní špeciálnopedagogických metód viacnásobného opakovania a multisenzorickej percepcie na preopakovanie prebratého učiva a upevnenie nových pojmov, zároveň rozvíjajú čítanie slov a jednoduchých viet s porozumením. Svojím obsahom zároveň korešpondujú s preventívnym programom proti negatívnym javom v spoločnosti.

OBSAH

Úvod

1 OSOBNOSŤ ŽIAKA S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM	strana 6
1.1 Kognitívna sféra osobnosti žiaka s mentálnym postihnutím.....	strana 6
1.2 Nonkognitívna sféra osobnosti žiaka s mentálnym postihnutím	strana 6
2 PRAKTICKÁ ŠKOLA.....	strana 8
2.1 Zdravotná výchova v praktickej škole.....	strana 8
2.2 Špecifiká vyučovacieho procesu v predmete Zdravotná výchova.....	strana 9
2.3 Kompetencie žiakov, metódy a formy vyučovania	strana 9
2.4 Didaktická analýza učiva	strana 11
2.5 Niekoľko poznámok k príprave na vyučovanie.....	strana 13
3 SÚBOR PRACOVNÝCH LISTOV PRE DRUHÝ ROČNÍK PRAKTICKEJ ŠKOLY.....	strana 15
Tematický okruh: Opakovanie. Časti ľudského tela.....	strana 15
Tematický okruh: Opakovanie. Oporná sústava.....	strana 16
Tematický okruh: Opakovanie. Pohybová sústava.	strana 17
Tematický okruh: Opakovanie. Dýchacia sústava.....	strana 18
Tematický okruh: Opakovanie. Vdychovanie škodlivín.	strana 19
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Tráviaca sústava.....	strana 20
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Zuby.....	strana 21
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Čistenie zubov.....	strana 22
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Jazyk a sliny.....	strana 23
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Ochorenia ústnej dutiny.....	strana 24
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Pažerák a žalúdok.....	strana 25
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Pálenie záhy.....	strana 26
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Tenké črevo, hrubé črevo, konečník.....	strana 27
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Pečeň.....	strana 28
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Správna životospráva. Potravinová pyramída.....	strana 29
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Prejedanie sa a obezita.....	strana 30
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Bolesti brucha.....	strana 31
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Zápcha a nadúvanie.....	strana 32
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Hnačka.....	strana 33
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Otrava hubami.....	strana 34
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Nadmerné použitie liekov.....	strana 35
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Parazity v tráviacom trakte.....	strana 36
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Hygiena pri práci s potravinami.....	strana 37
Tematický okruh: Tráviaca sústava. Hygiena stolovania.....	strana 38
Záver	strana 39
Zoznam bibliografických zdrojov.....	strana 40

ÚVOD

Autorka na základe dlhoročnej pedagogickej skúsenosti so žiakmi so stredným a ťažkým stupňom mentálneho postihnutia predkladá pracovné listy a pracovné stratégie v odbornom predmete Zdravotná výchova pre žiakov praktickej školy. Cieľom zdravotnej výchovy v praktickej škole 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. Charakteristickým znakom predmetu je získavanie praktických skúseností vedúcich k zlepšeniu a zachovaniu zdravia na základe zážitkového učenia.

Pre žiakov praktickej školy pre žiadny predmet nie sú ani učebnice, ani pracovné listy. Vyučujúci v jednotlivých ročníkoch vytvárajú vlastný zásobník pracovných materiálov. Nie je to ľahká práca. Vyučujúci musí brať do úvahy všetky špecifiká edukácie žiakov s mentálnym postihnutím. Hučík (2007) upozorňuje, že učebnice musia byť „písané iným spôsobom ako pre intaktnú populáciu. Majú byť stručné, jasné, prehľadné a najmä názorné, s odlišeným textom základného a doplnkového učiva. Podávané informácie sa musia spájať s praxou a sprostredkovať takými metódami a formami, ktoré zodpovedajú druhu a stupňu mentálneho postihnutia.“ Každá učebnica by podľa Hučíka mala mať aj pracovný zošit.

Aj keď žiakmi praktickej školy sú žiaci vo veku 15 – 18 rokov, vzhľadom na stupeň ich mentálneho prípadne viacnásobného postihnutia sú pracovné listy koncipované na základe názoru, obsah textu je zjednodušený do maximálnej možnej miery, kontrolné otázky sú vytvárané v súlade s požiadavkami čitateľskej gramotnosti na stupňujúcu sa úroveň kognitívnych procesov.

Predkladané pracovné listy sú vypracované v súlade s obsahom vzdelávania pre druhý ročník praktickej školy. Následnosť pracovných listov korešponduje s vypracovaným TVVP. Osvedčilo sa mi používať ich vo fixačnej fáze vyučovacej hodiny. Prvá časť hodiny je zameraná viac prakticky, pracovné listy slúžia na preopakovanie prebratého učiva, upevňujú nové pojmy, rozvíjajú čítanie slov a jednoduchých viet s porozumením.

Časová dotácia predmetu Zdravotná výchova v druhom ročníku praktickej školy sú dve hodiny týždenne, čo predstavuje minimálne 66 hodín v priebehu celého školského roka.

Predkladané pracovné listy sú určené pre absolventov variantu A a lepších absolventov variantu B, u ktorých je predpoklad, že dokážu s pracovnými listami, v ktorých je text, pracovať s porozumením. Pre slabších absolventov variantu B, prípadne pre absolventov variantu C učiteľ vytvára iné, len obrázkové pracovné listy. Tie kvôli určenému rozsahu práce OPS nie sú súčasťou tejto práce. Z toho istého dôvodu sú v nasledujúcej časti práce iba pracovné listy pre prvý polrok školského roka.

1 OSOBNOSŤ ŽIAKA S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM

Osobnosť jednotlivca s mentálnym postihnutím je spojením biologických, psychických a sociálnych faktorov. Každý učiteľ s pedagogickou aj odbornou spôsobilosťou pre vyučovanie v špeciálnej škole by mal dokázať posúdiť jednotlivca s mentálnym, prípadne viacnásobným postihnutím komplexne – berúc do úvahy nielen jeho špeciálnopedagogickú, ale aj medicínsku, psychologickú, logopedickú či sociálnu diagnostiku.

Od intaktných jednotlivcov sa žiaci s mentálnym postihnutím podstatne líšia v psychických obsahoch, procesoch, vlastnostiach aj stavoch. Na priebeh vyučovacieho procesu vplývajú kognitívne aj nonkognitívne podmienky - intelektové schopnosti, vnímanie, pozornosť, pamäť, predstavy, myslenie, reč, emócie, vôľa, záujmy, postoje, sebahodnotenie, Nezanedbateľný je i momentálny stav fyzického zdravia.

1.1 Kognitívna sféra osobnosti žiaka s mentálnym postihnutím

Úroveň poznávacích schopností môže byť veľmi heterogénna vo vnímaní, v predstavivosti, myslení, aj v rečovom prejave. Učiteľ musí počítať s rigiditou **zrakového aj sluchového vnímania**, s ich výberovosťou, spomaleným tempom, rozsahom a s nedostatočnou diferenciáciou. Ďalšou osobitosťou v poznávacích schopnostiach je znížené množstvo aj znížená schopnosť produkcie predstáv (Jakabčic, Požár, 1996).

Bajo a Vašek (1994) tvrdia, že zo všetkých poznávacích procesov u MP je najväčšmi postihnuté **myslenie**, nakoľko je jeho úroveň mimo iného závislá od úrovne ostatných poznávacích procesov. Evidentné sú nedostatky v analýze a syntéze, indukcii a dedukcii, generalizácii, analógii, porovnávaní, klasifikácii a štrukturalizácii. Myslenie je jednoduché, neorganizované, veľké nedostatky sú v stratégii, v situačnom a produktívnom myslení a v procese konceptualizácie. Švarcová (2000) základný nedostatok ich myslenia vidí v obmedzenej až žiadnej schopnosti zovšeobecňovania, čo sa prejavuje tým, že si tieto deti nedokážu osvojiť pravidlá a všeobecné pojmy. Niekedy sa tieto pravidlá naučia naspamäť, ale ich význam nechápu a nevedia, u ktorých javoch je možné ich použiť. Čím je miera mentálneho postihnutia väčšia, tým je schopnosť žiakov niečo sa naučiť a naučené poznatky využiť v praxi menšia. Učiteľ praktik vie, čo to znamená v praxi - že žiaci „pri riešení problému zostávajú v konkrétnej rovine, nie sú schopní riešiť problém pomocou manipulácie s pojmami“ (Jakabčic, Požár, 1996).

Ďalším dôležitým poznávacím procesom, ktorý zasahuje do vyučovacieho procesu, je **pamäť**. Zaostávanie oproti intaktnej populácii je tu pomerne veľké v kvalitatívnej aj kvantitatívnej oblasti. Všetepovanie do pamäti je priamo úmerne sile podnetu (pre daného jednotlivca). Pre uchovanie a vybavenie z pamäti je zas dôležité niekoľkonásobné opakovanie. Preto v špeciálnych školách musia byť v popredí aktivizujúce metódy sprostredkovania učiva, ktoré zapájajú nielen čo najviac zmyslov, ale aj nonkognitívnu zložku osobnosti jednotlivca s mentálnym postihnutím.

1.2 Nonkognitívna sféra osobnosti žiaka s mentálnym postihnutím

Učiteľ v praktickej škole sa musí pripraviť na to, že počas vyučovania sa bude vyrovnávať s mnohými neštandardnými a neočakávanými situáciami. Musí dopredu počítať s tým, že

žiaci nemusia reagovať podľa jeho predstáv a očakávaní. Je to dané celkovou nezrelosťou osobnosti žiakov s mentálnym postihnutím, obdobím dospievania aj charakterom predmetu

Zdravotná výchova, kde mnohé témy vyvolávajú u žiakov neštandardné reakcie. Uvádzame tie nonkognitívne vlastnosti s stavy, ktoré môžu podľa našich skúseností najčastejšie výrazným spôsobom narušiť vyučovací proces – citové prežívanie a vôľové konanie.

Vo sfére **citového prežívania** musí učiteľ počítať s takými citovými prejavmi ako sú:

- neadekvátnosť citových reakcií vo vzťahu k podnetu,
- dominancia citov viažucich sa na uspokojovanie biologických potrieb,
- nedostatočná kontrola citov vzhľadom na situáciu,
- značná impulzivnosť citových reakcií,
- intenzita citových reakcií dokáže byť dlho na jednej úrovni, bez zostupnej reakcie (Jakabčic, Požár, 1996).

Osobitosti sú aj v oblasti **vôľového konania**:

- vytyčovanie nereálnych cieľov,
- zameranie na bezprostredne blízky a žiaduci smer
- časté vzdanie sa cieľa,
- nedostatočne rozvinuté vôľové vlastnosti, ako je vytrvalosť,
- stotožnenie čiastkového cieľa s konečným cieľom (Jakabčic, Požár, 1996).

Kognitívna aj nonkognitívna sféra osobnosti patria medzi vnútorné podmienky vyučovacieho procesu. Okrem týchto dvoch sfér osobnosti musí učiteľ vo vyučovacom procese prihliadať aj na momentálny zdravotný stav žiaka.

2 PRAKTICKÁ ŠKOLA

Praktická škola je jedna z možností riešenia ďalšieho vzdelávania a následnej integrácie žiakov s mentálnym postihnutím do spoločnosti po ukončení špeciálnej základnej školy. Zároveň prispieva k sociálnej integrácii resp. inklúzii žiakov s mentálnym postihnutím. Praktická škola poskytuje vzdelávanie a prípravu na výkon jednoduchých pracovných činností žiakom s mentálnym postihnutím alebo žiakom s mentálnym postihnutím v kombinácii s iným zdravotným postihnutím, ktorým stupeň postihnutia neumožňuje prípravu v odbornom učilišti (Vančová, 2010). Je určená pre menej zručných absolventov špeciálnej základnej školy vzdelávaných podľa variantu A, zároveň pre manuálne zručných absolventov špeciálnej základnej školy vzdelávaných podľa variantu B a C. Do praktickej školy môžu byť prijaté aj dospelé osoby s mentálnym postihnutím, ktoré dovŕšili vek 18 rokov a neboli vzdelávané v odbornom učilišti alebo praktickej škole.

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 (Vzdelávací program pre praktickú školu ISCED 2).

Vo vzdelávacom programe pre praktickú školu je obsah vzdelávacích oblastí rozčlenený do vybraných učebných predmetov - povinných aj voliteľných. Povinné sú všeobecnovzdelávacie a odbornopraktické predmety. Výberom voliteľných predmetov (Starostlivosť o starých a chorých, Pestovateľské práce, Pomocné práce v kuchyni, Remeselné práce, Pomocné práce v záhradníctve a aranžovaní, Tkanie na tkáčskom stave, Pomocné práce v administratíve) sa praktická škola profiluje.

Profilujúcim predmetom môže byť ktorýkoľvek z voliteľných predmetov, ich kombinácia alebo iné predmety, zamerané na jednoduché pracovné činnosti vykonávané v chránených pracoviskách daného regiónu. V prípade, že do praktickej školy sú prijatí nezruční absolventi špeciálnej základnej školy, vzdelávaní podľa variantu B alebo C, ktorí nemajú predpoklady pracovať v chránenom pracovisku, môže sa ako voliteľný profilujúci predmet zaviesť odbornopraktický predmet „Domáce práce a údržba domácnosti“, ktorý ich pripraví na sebestačnejší život v chránenom bývaní. Ak zdravotné znevýhodnenie neumožňuje vzdelávanie žiaka podľa vypracovaného učebného plánu, žiak sa vzdeláva podľa individuálneho výchovno-vzdelávacieho programu, ktorý rešpektuje jeho špeciálne výchovno-vzdelávacie potreby.

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 pod dohľadom zodpovednej osoby. Absolvovaním praktickej školy získajú žiaci nižšie stredné vzdelanie (Zákon č. 245/2008 Z.z. z 22.mája 2008 o výchove a vzdelávaní a o zmene a doplnení niektorých zákonov).

2.1 Zdravotná výchova v praktickej škole

Vyučovaci predmet Zdravotná výchova patrí do vzdelávacej oblasti **Odbornopraktické predmety**. Táto vzdelávacia oblasť vytvára priestor pre získanie a zlepšenie základných zručností potrebných pre rodinný život a pre prácu v chránených dielnach s dôrazom na dodržiavanie zásad bezpečnosti a hygieny v jednotlivých oblastiach. **Cieľom** vyučovacieho predmetu Zdravotná výchova je:

- poznať vlastné telo a vytvoriť si 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,
- poznať rôzne druhy drogových závislostí a ich negatívny vplyv na zdravie

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. Časová dotácia predmetu sú **dve vyučovacie hodiny týždenne**.

Tematické celky v prvom ročníku:

Základné časti ľudského tela. Oporná sústava. Pohybová sústava. Dýchacia sústava.

Tematické celky v druhom ročníku:

Oporná, pohybová, dýchacia sústava – opakovanie z prvého ročníka. Tráviaca sústava. Sústava krvného obehu. Vylučovacia sústava.

Tematické celky v tretom ročníku:

Oporná, pohybová, dýchacia sústava – opakovanie z prvého ročníka. Tráviaca sústava. Sústava krvného obehu. Vylučovacia sústava – opakovanie z druhého ročníka. Zmyslové orgány. Nervová sústava. Rozmnožovacia sústava.

Žiaci s mentálnym postihnutím sú ľahšie prístupní vytváraniu a realizácii tzv. nevhodných záujmov (Jakabčic, Požár, 1995). Preto obsah učiva zahŕňa aj aktivity na podporu zdravia a zdravého životného štýlu, aktivity, ktoré vyplývajú z Národného programu prevencie obezity, aktivity súvisiace so Svetovým dňom výživy, Svetovým dňom mlieka, Európskym týždňom bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci, Svetovým dňom nefajčenia, Medzinárodným dňom proti zneužívaniu drog a obchodovaniu s drogami, Svetovým dňom ústneho zdravia, Svetovým dňom bez násilia, Svetovým dňom duševného zdravia, Európskym týždňom boja proti drogám, Svetovým dňom prevencie AIDS. Súbor pracovných listov pre odborný predmet Zdravotná výchova týmto slúži zároveň ako súčasť preventívneho programu našej školy proti negatívnym javom v našej spoločnosti.

2.2 Špecifiká vyučovacieho procesu v predmete Zdravotná výchova

Špecifiká vyučovacieho predmetu Zdravotná výchova sú dané kompetenciami, špecifickými cieľmi, metódami a formami vyučovania v danom vyučovacom predmete. Špecifiká spočívajú aj vo variabilite rozsahu a náročnosti obsahu učiva vzhľadom na skladbu žiakov triedy z pohľadu predchádzajúceho absolvovaného stupňa špeciálnej základnej školy. Výrazným determinantom organizačného usporiadania vyučovacieho procesu je osobnosť žiakov, zúčastnených na vyučovaní. Okrem kognitívnych a metakognitívnych schopností vyučovanie ovplyvňuje aj nonkognitívna zložka osobnosti žiakov – najmä pohotovosť k učeniu, emocionálne vyladenie, unaviteľnosť, pôsobenie liekov a pod.

2.3 Kompetencie žiakov, metódy a formy vyučovania

V súvislosti s reformou školstva sa dostáva do popredia požiadavka takej edukácie žiakov, aby tí boli schopní adaptovať sa na stále meniace sa podmienky moderného sveta a aby dokázali riešiť problémy každodenného života. Na túto požiadavku reaguje aj predmet Zdravotná výchova pre žiakov praktickej školy. V predmete Zdravotná výchova prostredníctvom zvoleného obsahu učiva a pedagogických stratégií budú rozvíjané nasledovné **kompetencie žiakov**:

- kompetencia aktívnej starostlivosti o svoje zdravie (žiak by mal získať kompetencie na rozpoznanie prvých signálov narušenia zdravia v oblasti jednotlivých telesných sústav, rozoznanie rizík zdravého životného štýlu),
- kompetencia riešiť problémy (žiak by mal získať kompetencie na riešenie elementárnych problémov, súvisiacich so sebaobsluhou, výživou, prvou pomocou a jednoduchými zdravotnými problémami),
- kompetencia učiť sa učiť sa (žiak by mal získať základné kompetencie na čítanie jednoduchých pokynov s porozumením, na orientáciu v pracovných listoch a na aplikáciu jednoduchých rád prvej pomoci do praxe),
- kompetencia v oblasti informačných a komunikačných technológií (žiak by mal získať kompetencie na vyhľadávanie základných informácií o riešení najzákladnejších zdravotných problémov prostredníctvom návštev webových stránok v počítači).

Tieto kompetencie sa budú dosahovať prostredníctvom plnenia **špecifických cieľov** jednotlivých vyučovacích hodín. Z cieľov formulovaných v predchádzajúcej podkapitole jednoznačne vyplýva praktický, nie teoretický charakter predmetu. Dôležité je získanie zručností – teda nácvikom získanej pripravenosti na činnosť v zdravotnej, motorickej, sociálnej aj mentálnej oblasti. Aj preto by v predmete Zdravotná výchova mali byť primárne formulované a plnené psychomotorické a afektívne ciele. Ale akékoľvek uvedomelé vytváranie zručností a postojov musí mať základ v získaných vedomostiach, preto nie je možné ani zanedbávanie kognitívnych cieľov vyučovania.

Pri formulácii **psychomotorických cieľov** odporúčame najčastejšie používať slovesá: pozorovať, vnímať, zbadať, všímať si, porovnať, zistiť chuť, ochutnať, odhadnúť, napodobniť, manipulovať, pracovať pod kontrolou, vyskúšať, opraviť, dokončiť, dosiahnuť, zvládnuť, postupovať, vymeniť.

Pri formulácii **afektívnych cieľov** odporúčame najčastejšie používať slovesá: súhlasiť, chápať, akceptovať, reagovať, dávať pozor, spozorovať, všimnúť si, pokúsiť sa, odpovedať, starať sa o, spolupracovať, pomôcť, ponúknuť, poskytnúť, chváliť, podieľať sa.

Pri formulácii **kognitívnych cieľov** odporúčame najčastejšie používať slovesá: diskutovať, určiť, označiť, doplniť, pomenovať, usporiadať, rozoznať/zoradiť, uviesť príklad, rozoznať, vybrať, povedať/použiť, vybrať si, používať, dramatizovať, opýtať sa/zvoliť.

Prízvukujeme, že v špeciálnych školách neexistuje **výkonový štandard**. Ako jeho „náhrada“ učiteľovi slúžia práve špecifické ciele, pri formulácii ktorých učiteľ určí, ktorú taxonomickú úroveň vedomostí, spôsobilostí, zručností a návykov by mal žiak zvládnuť. Požadovaná

úroveň môže byť u rôznych žiakov rozdielna, v závislosti od ich individuálnych schopností a osobitostí.

Moderné vyučovanie zahŕňa rozmanité prístupy, ktoré podporujú proces učenia sa žiaka. Je na pedagogickom majstrovstve a kreativite každého učiteľa, aké pedagogické stratégie zvolí vo vyučovaní. Vzhľadom na odborný-praktický charakter predmetu odporúčame používanie nasledovných metód:

a) pedagogické metódy:

- praktická metóda
- inscenačná metóda (metóda hrania rolí)
- simulácia
- zážitkové učenie
- učenie prostredníctvom IKT
- slovné metódy (inštruktáž, rozprávanie, dialóg, opis, vysvetľovanie)
- názorno-demonštračná metóda
- pojmové mapovanie

b) špeciálnopedagogické metódy:

- viacnásobného opakovania informácií
- nadmerného zvýraznenia informácií
- multisenzorického sprostredkovania
- algoritmizácie obsahu edukácie
- optimálneho kódovania
- intenzívnej spätnej väzby

Prevládajúcimi **formami** vyučovacieho predmetu by mali byť praktické cvičenia, besedy a návštevy zdravotných zariadení.

2.4 Didaktická analýza učiva

Aj keď Petlák (2004) hovorí o didaktickej analýze učiva v súvislosti s krátkodobou prípravou učiteľa, nám sa javí rovnako vhodné o nej hovoriť v súvislosti s dlhodobou prípravou učiteľa, konkrétne pri príprave tematického výchovnovzdelávacieho plánu. Obsah učiva v štátnom vzdelávacom programe pre praktickú školu je stručný. V druhom ročníku ukladá prebrať tráviciu, obehovú a vylučovaciu sústavu pri časovej dotácii 66 hodín. Stručnosť je namieste vzhľadom na nami už niekoľkokrát opakovanú skutočnosť, že žiakmi praktickej školy sú žiaci so všetkými druhmi a stupňami mentálneho postihnutia. Odporúčame preto rovnakú stručnosť až strohosť aj pri formulácii obsahu učiva v školskom vzdelávacom programe. Reálny rozsah a náročnosť obsahu učiva dokáže dať učiteľ do TVVP iba po poznaní skladby triedy. A tá sa môže z roka na rok meniť. Pokúsime sa to ukázať v nasledujúcich riadkoch.

Petlák (2004, s. 196) cituje Skalkovú, ktorá didaktickú analýzu učiva chápe ako „myšlienkovú činnosť učiteľa, ktorá mu umožňuje z pedagogického hľadiska preniknúť do učebnej látky“. Uvedená myšlienková činnosť podľa Skalkovej znamená analýzu predchádzajúcich vedomostí a skúseností žiakov, analýzu základných pojmov a vzťahov v učive, operačnú analýzu, analýzu učiva z hľadiska medzipredmetových vzťahov.

a) Analýza predchádzajúcich vedomostí a skúseností žiakov

Pretože do praktickej školy sa žiaci hlásia po absolvovaní špeciálnej základnej školy na základe úrovne manuálnych zručností, v jednej triede sa môže stretnúť žiaci variantu A, B aj C. Tým pádom sú medzi žiakmi veľké rozdiely vo všetkých vnútorných podmienkach vyučovacieho procesu.

Vo sfére **psychických obsahov** je úroveň žiakov veľmi heterogénna, možno o niečo viac je homogénna v zručnostiach a návykoch ako vo vedomostiach a predpokladoch na učenie. V čítaní, písaní aj počítaní, t.j. v predmetoch trívia, je úroveň absolventa špeciálnej základnej školy variantu B na úrovni absolventa tretieho ročníka variantu A. Učiteľ teda musí počítať s takou skladbou žiakov, kde budú žiaci s relatívne dobrou funkčnou čitateľskou a pisateľskou gramotnosťou, ale aj žiaci, ktorí čítajú slabikujúc bez pochopenia čítaného textu, aj žiaci, ktorí sa naučili iba podpísať tlačеныmi písmenami a čítať nedokážu.

V rámci predmetu Zdravotná výchova absolventi špeciálnej základnej školy variantu A nadväzujú na poznatky, ktoré získali v rámci predmetov Vecné učenie na prvom stupni, predmetov Vlastiveda, Prírodopis a Biológia na druhom stupni. V stručnosti si osvojili vedomosti o vývoji človeka ako druhu, o anatómii človeka, o jednotlivých telových sústavách, o vývinových obdobiach v živote človeka. Absolventi variantov B a C získali základné poznatky v rámci predmetu Vecné učivo. Osvojili si pojmy súvisiace s telesnou schémou.

Predchádzajúce vedomosti žiakov jednej triedy teda môžu byť odlišné po kvalitatívnej aj kvantitatívnej stránke. Odlišné v prípade heterogénneho zloženia triedy sú aj metakognitívne predpoklady, pôsobiace na osvojovanie si daného obsahu edukácie.

- b) Analýza základných pojmov a vzťahov v učive** znamená ujasniť si náročnosť obsahu učiva, ktoré pojmy, zručnosti a návyky sú základné, ktoré pomocné. Učiteľ aj v tomto prípade musí vychádzať z analýzy skladby žiakov v triede. Čím je stupeň mentálneho postihnutia žiakov triedy ťažší, tým väčšia musí byť redukcia a zjednodušenie učiva, tým viac je potrebné vybrať učivo, ktoré žiaci využijú v praxi. Rovnako dôležitá je vzťahová analýza. Ideálne je zostaviť tematický výchovnovzdelávací plán tak, aby jednotlivé témy na seba nadväzovali, aby na každej novej vyučovacej hodine opakovanie učiva z predchádzajúcej hodiny bolo východiskom pre nové učivo v oblasti pojmov, znalostí, zručností a návykov.

Pri príprave pracovných listov som dlho zvažovala náročnosť obsahu učiva. Základná otázka znela - pre ktorú skupinu žiakov pracovnej školy by mali byť pracovné listy prioritne vypracované a ktoré informácie, fakty a vzťahy budú považované za základné učivo. Vzhľadom na absentujúcu učebnicu rozhodnutie vyplynulo z potreby vytvoriť pracovné listy, ktoré by reflektovali obsah učiva pre absolventa variantu A. Redukcia obsahu učiva pre žiakov s ťažším stupňom mentálneho postihnutia je jednoduchšia ako jeho dopĺňovanie.

- c) Operačná analýza** sa zameriava na činnosti, ktoré vykonáva učiteľ resp. žiak, aby žiak dospel k cieľu. Učiteľ by mal zvážiť nosné stratégie vyučovacieho procesu. Odborno-praktický charakter predmetu, resp. jeho ciele zároveň učiteľa nútia ešte na začiatku školského roka uvažovať o učebných pomôckach. Bola to práve operačná analýza, ktorá nás doviedla k vytváraniu pracovných listov. Pri uplatňovaní špeciálnopedagogických

metód viacnásobného opakovania a multisenzorickej percepcie nám výrazne chýbala učebná pomôcka v podobe pracovného zošita.

d) Analýza učiva z hľadiska medzipredmetových vzťahov.

Je nesporným prínosom, ak jednotlivé predmety v praktickej škole sa nevyučujú izolovane, ale hľadá sa možnosť upevnenia prebratého učiva aj prostredníctvom iných predmetov. Niektoré témy pre vyučovací predmet Slovenský jazyk (pri absencii učebníc aj pracovných listov) sú kompatibilné s učivom zdravotnej výchovy a umožňujú pracovať s pracovnými listami z predmetu Zdravotná výchova v oboch zložkách predmetu Slovenský jazyk. Podobne je to aj v predmetoch Rodinná výchova, Príprava jedál a výživa, kde sú viaceré témy príbuzné a je možné pri formulácii vhodných cieľov pracovné listy zo zdravotnej výchovy využiť. Čím viac medzipredmetových prepojení učiteľ dokáže vo vyučovacom procese vytvoriť, tým je väčšia šanca na naplnenie cieľov predmetu Zdravotná výchova.

2.5 Niekoľko poznámok k príprave na vyučovanie

Príprava na vyučovanie u skúseného učiteľa nemusí mať písomnú podobu. Ale štruktúra hodiny by ním mala byť premyslená z viacerých aspektov, ako bolo uvedené v predchádzajúcich riadkoch. Nám sa v predmete Zdravotná výchova osvedčilo pri všetkých hodinách, kde bolo ako forma vyučovania zvolené praktické cvičenie, dodržiavať tú istú štruktúru.

Motivačná časť hodiny - približne 10 minút

Každá hodina začína priamo motiváciou, realizovanou inscenačnou metódou. Ide o neštruktúrované simulované životné situácie – učiteľ vstupuje do triedy ako do čakárne lekára s určitým zdravotným problémom. Vypytuje sa žiakov, či aj oni mali podobné problémy.

Keď učiteľ inscenačnú metódu v motivačnej fáze začne používať, žiaci sú na prvej – druhej hodine jej používania zaskočení, neskôr sa s radosťou pripoja a hrajú s radosťou svoje roly pacientov v čakárni. Učiteľ im počas čakania na to, kedy sa dostane do ambulancie, rozpráva, aký zdravotný problém mal ostatnýkrát - čím opakuje učivo z predchádzajúcej hodiny. Snaží sa zistiť, či aj ostatní v čakárni takýto problém mali, ako sa s ním vysporiadali, a ak ho nemali, ako by ho liečili. Potom nanesie svoj nový problém, ktorý sa snaží riešiť prostredníctvom diskusie a inými pacientmi (žiakmi). Tým zistí, aké majú svoje vlastné životné skúsenosti s daným zdravotným problémom a jeho liečbou. Následne imaginárne – akože - vojde do ambulancie, a tým sa motivačná fáza hodiny uzavrie.

Expozičná časť hodiny – približne 15 minút.

Potom, čo učiteľ v úlohe pacienta vyjde z ambulancie, začína expozičná fáza hodiny.

Učiteľ rozpráva, čo mu „povedal lekár“ – teda to, čo sa žiaci majú naučiť. Porozpráva čakajúcim pacientom, prípadne im názorne ukáže, čo mu lekár predpísal, ako má upraviť životosprávu a pod. Učiteľ využíva aj iné názorné pomôcky -v čakárni sú plagáty, modely s preberanou tematikou. Odchodom pacienta – učiteľa. z čakárne končí expozičná fáza hodiny.

Fixačná časť hodiny – približne 20 minút.

Odišiel pacient, vchádza učiteľ a vypytuje sa žiakov, či boli u lekára a či sa s niekým stretli a o čom sa v čakárni rozprávali – a vytvára základy pojmovej mapy na tabuli. Následne povie žiakom, že práve o tejto téme sa majú dnes učiť na hodine zdravotnej výchovy a rozdáva

žiakom pracovné listy, ktoré sú dôležité pre proces vstevovania nového učiva do pamäti uplatňovaním špeciálnopedagogických metód viacnásobného opakovania a multisenzorickej percepcie. Po ich vypracovaní sa učiteľ vráti k pojmovej mape a snaží sa ju doplniť o ďalšie pojmy, ktoré si žiaci zapamätali pri vypracovávaní pracovných listov.

Záverečná časť hodiny – približne 5 minút.

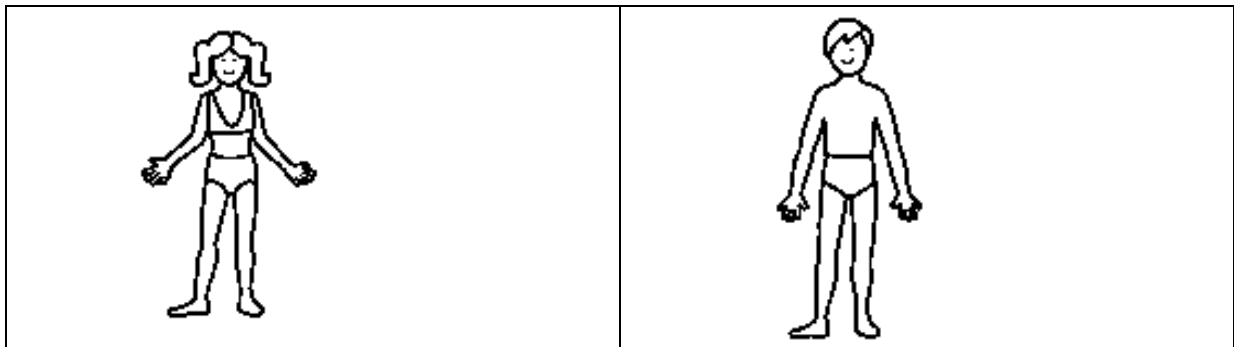
Učiteľ vyzve žiakov, aby zhodnotili, čo sa naučili, aby určili spomedzi seba najaktívnejšieho a najpasívnejšieho žiaka. Potom zhodnotí prácu žiakov on sám, zhodnotí, či boli vytýčené ciele splnené – tie formuluje, rozprávajú sa so žiakmi, vo fixačnej fáze hodiny.

Pri **opakovanom type vyučovacej hodiny** sa štruktúra hodiny aj použité metódy menia. Odporúčam vyhľadávanie návodu na riešenie konkrétneho zdravotného problému na počítači (metóda praktického cvičenia) a následnú besedu s porovnávaním informácií z počítača s informáciami v pracovnom liste (slovná metóda -beseda).

3 SÚBOR PRACOVNÝCH LISTOV PRE DRUHÝ ROČNÍK PRAKTICKEJ ŠKOLY

Tematický okruh: OPAKOVANIE

ČASTI ĽUDSKÉHO TELA



Obrázok č. 1. Ľudská postava. Prameň : Boardmaker

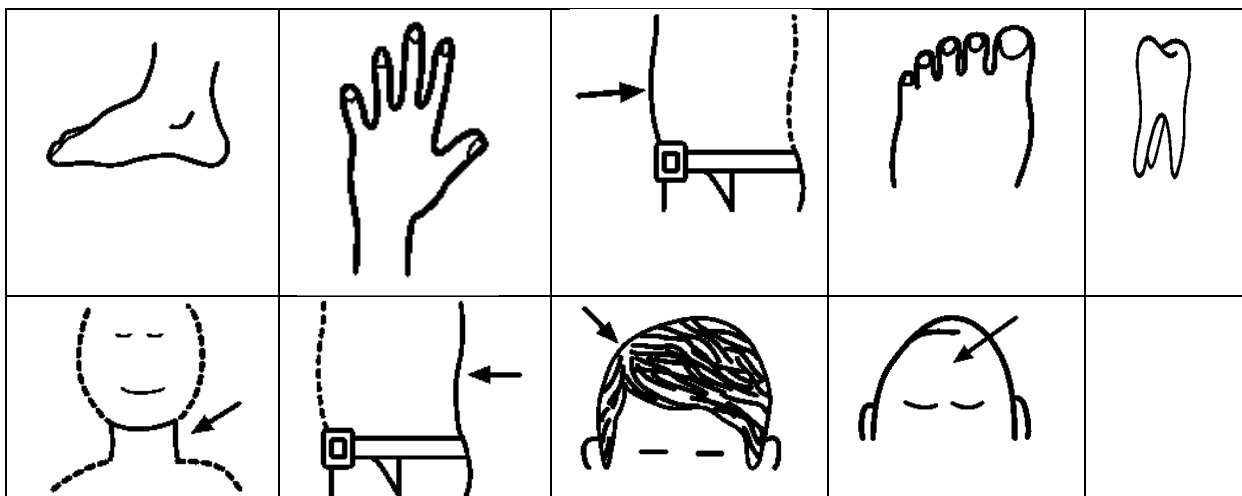
1. Čítaj pozorne. Do textu sa dostali malé chybičky aj veľké chyby. Podčiarkni ceruzkou nepravdivý text:

Každý človek má dve ruky, dve nohy, dve oči, dve uši, dve ústa a dva nosy.
V ústach sú zuby a jazyky. Pupok je na zadnej strane trupu. Na každej ruke máme päť prstov – palec, ukazovec, prostredník, prstenník, malíček. Nohy nám slúžia na státie, na chodenie a na jedenie. Noha má chodidlo, členok, lýtko, stehno a lakeť.

2. Napíš k obrázkom správne číslo:

- 1- čelo
- 2- vlasy
- 3- členok
- 4- krk
- 5- necht
- 6- chrbát

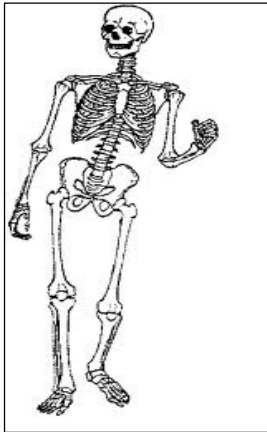
- 7- dlaň
- 8- prsty na nohách
- 9- palec na ruke
- 10- ukazovák
- 11- zub
- 12- prstenník



Obrázok č. 2. Časti ľudského tela. Prameň: Boardmaker

OPORNÁ SÚSTAVA

Opornú sústavu človeka.....a tvoríostri.ostri tvoria.....osti.
.....osti sú spojenéÍbom, väzivom alebo chrupav.....ou.



1. **Prečítaj si pozorne článok. Vypadli z neho písmená **K,k**. Doplň ich do slov.**

Obrázok č. 3. Kostra

Prameň: <http://webnode.cz/news/kostra-cloveka/>

Obrázok č. 4. Kĺby

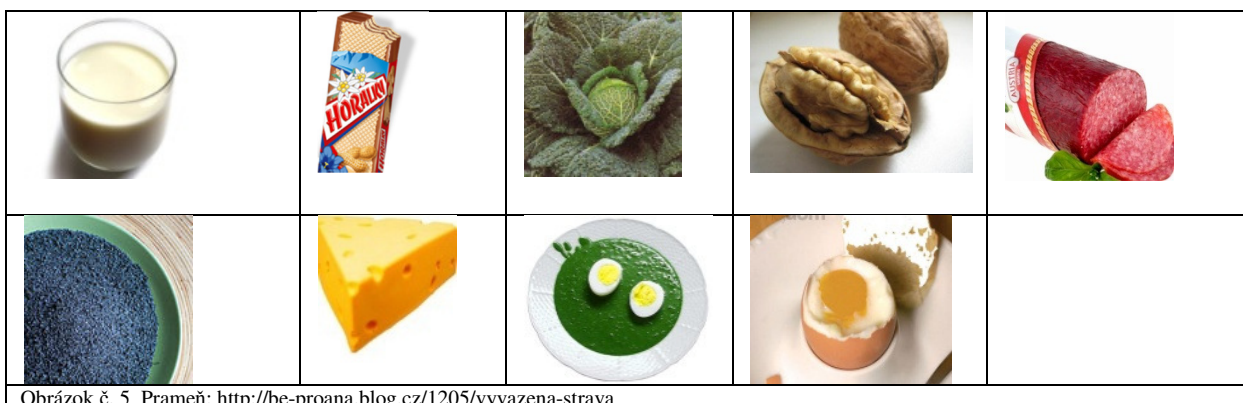
Prameň: <http://ozene.zoznam.sk/cl/100295/253264/O-klby-sa-musime-starat--Najlepsie-pohybom>

2. **Spoj názov kĺbu s kĺbom na obrázku:**

1. Ramenný kĺb
2. Kolenný kĺb
3. Zápästný kĺb

4. Lakt'ový kĺb
5. Bedrový kĺb

3. **Zakrúžkuj , čo musíš jesť a piť, aby si mal pevné kosti:**



Obrázok č. 5 Prameň: <http://be-proana.blog.cz/1205/vyvazena-strava>

4. **Ukáž na svojom tele, kde máš:**

- a) lebku b) rebrá c) panvu d) lopatku e) stehennú kosť f) píšť'alu

POHYBOVÁ SÚSTAVA

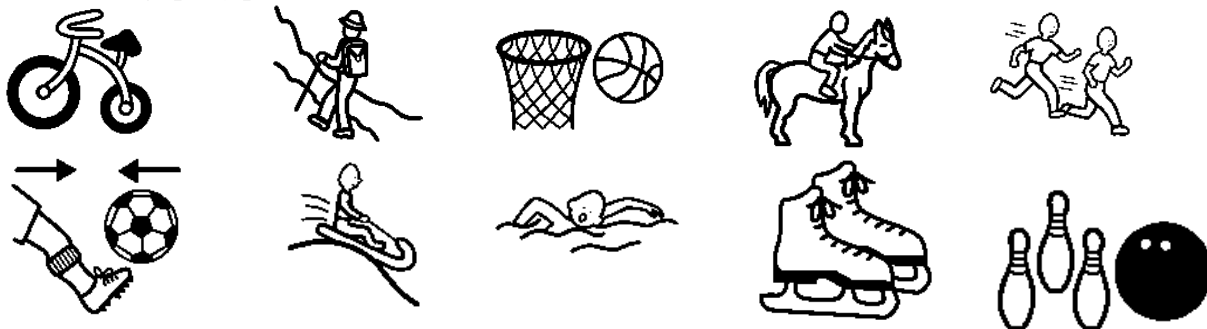


1. *Doplň do vety slová: pohybuj , kĺby, šľachami, slabnú, cvičiť*

Všetky živé organizmy sa
Pohyb človeka zabezpečujú kostra,
a svaly.
Svaly sú ku kostre pripevnené
Svaly, ktoré nepoužívame,
Preto musíme

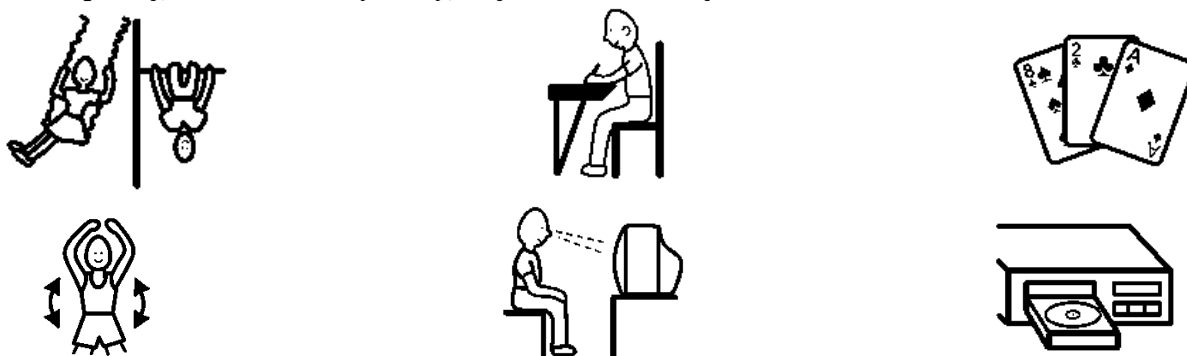
Obrázok č. 6. Prameň: [http:// www.relaxmaserna.cz/masaze.php](http://www.relaxmaserna.cz/masaze.php)

2. *Pomenuj športy podľa obrázkov*



Obrázok č.7. Prameň: Boardmaker

3. *Porozprávaj, ako tráviš voľný čas ty, tvoji súrodenci a tvoji rodičia. Pomôž si obrázkami.*



Obrázok č.8. Prameň: Boardmaker

4. *Pri športovaní môže dôjsť k úrazu a je potrebné volať sanitku. Aké telefónne číslo má prvá pomoc? Zakrúžkuj správnu odpoveď:*

145

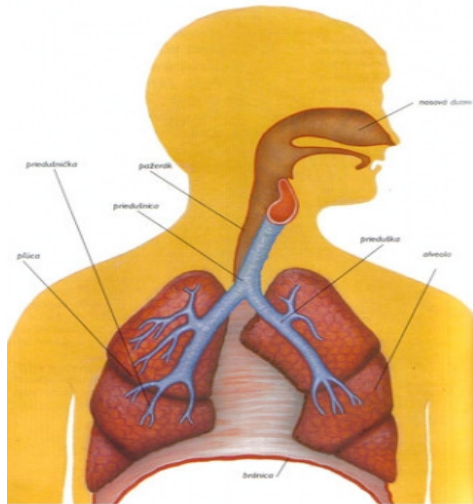
211

112

155

158

DÝCHACIA SÚSTAVA



Obrázok č.9.
Prameň: <http://www.martankovia.sk/article.asp?aid=ludske-telo>

1. Prečítaj nasledujúce vety:

Dýchaním privádzame do pľúc vzduch.

Pľúca si zo vzduchu vezmú kyslík.

Bez dýchania a kyslíka by sme nemohli žiť.

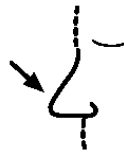
2. Odpovedaj na otázky:

Kam prichádza vzduch, ktorý vdychujeme?

Ako sa volá časť vzduchu, ktorý si pľúca vyberú?

3. Nacvič si správne dýchanie:

Správne je dýchať



a vydychovať



4. Čo patrí medzi príznaky ochorenia dýchacej sústavy? Správne príznaky zakrúžkuj. Nesprávne príznaky preškrtni:

zlomenina - nádcha - pískanie v pri nadychovaní - bolesti brucha - hnačka - kýchanie - modrina - zachrípnutý hlas - časté močenie - pocit nedostatku vzduchu - priberanie - horúčka - hnisavý pľuzgier na nohe – kašeľ.

4. Zakrúžkuj, čo potrebuješ jesť a piť, keď ťa bolí hrdlo alebo keď máš nádchu.

Obrázok č. 10.: Prameň: <http://be-proana.blog.cz/1205/vyvazena-strava>

VDYCHOVANIE ŠKODLIVÍN

POŽIAR

Pri požiaroch nás neohrozuje len oheň, ale i vdychovanie dymu. Keď si nedáme pozor, môžeme sa udusiť. Pozorne si prečítaj, čo máš robiť pri požiaroch a doplň chýbajúce slová v texte:

112

mokrú

zem

dvere



Obrázok č. 11. Prameň: <http://www.novinky.cz/krimi/153669-video-hasici>

1. V horiacej miestnosti pozatváraja okná, lebo oheň sa šíri vzduchom.

2. Volaj tiesňovú linku

3. Aby si nevdychoval sadzu a decht, daj si pred nos a ústavreckovku.

4. Ľahni si na, kde je najmenej dymu a pohybuj sa smerom k úniku.

5. Čakaj na pomoc požiarnikov.

UNIKANIE PLYNU

Pozorne si prečítaj článok a doplň chýbajúce slová v texte: necítiš, zmodrejú, okno, plyn, lekára.



Obrázok č.12. Prameň <http://www.energetickaburza.sk/2011/03/>

Ešte nebezpečnejší ako dym pri požiaroch je zemný plyn.

Zemný plyn nijako

Keď sa ho niekto nadýcha, začne dýcha ťažko a nahlas, ústa a nechty mu

Čo musíš urobiť?

Daj si pred nos vreckovku, otvor, zatvor, odťahni postihnutého do inej miestnosti a volaj lekára.

Aké telefónne číslo vytočíš, keď budeš volať prvú pomoc? Zakrúžkuj správnu odpoveď:

145

211

112

155

158

TRÁVIACA SÚSTAVA

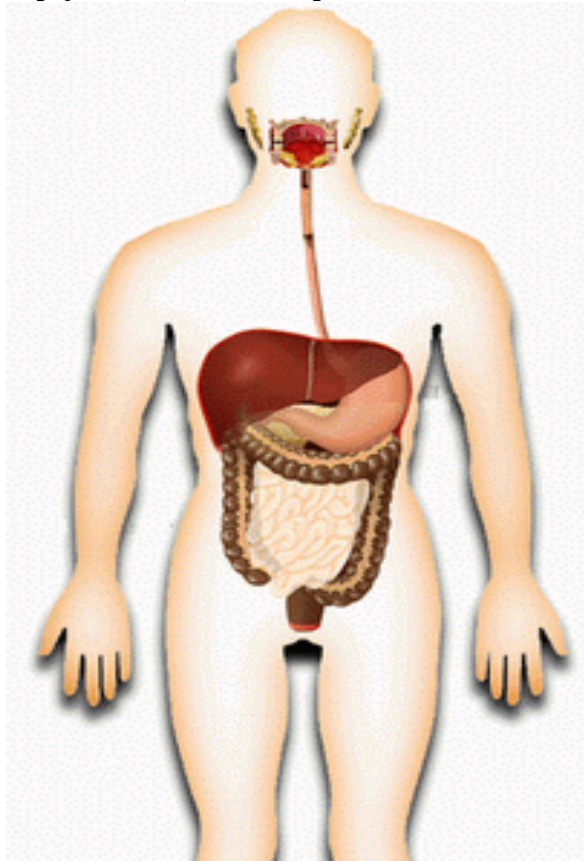
Nové pojmy: Trávenie. Tvor. Živiny. Konečník. Dutina

1. Dopln' do textu slová: *potravu, sústavy, rúra, ústami, vylučuje*

Každý živý tvor prijíma, aby dodal svojmu telu živiny.
Robí tak prostredníctvom tráviacej Tráviacu sústavu tvorí
vlastne jedna Je poskrúcaná, niekde široká, niekde úzka.
Začína....., kde sa potrava prijíma a a končí konečníkom, kde sa
potrava

2. Povedz, prečo kamene a skaly neprijímajú potravu.

3. Spoj čiarami , čo k sebe patrí:



Ústna dutina - zuby, jazyk, sliny

Hltan

Pažerák

Žalúdok

Tenké črevo

Hrubé črevo

Konečník

Pečeň

Obrázok č.13.

Prameň: <http://www.bio-che.szm.com/traviacasustava.htm>

ZUBY

Nové pojmy: Rozomieľanie. Chrup. Stomatológ

1. Pozorne si prečítaj článok



Obrázok č.14. Prameň: Boardmaker

Zuby máme na hryzenie a rozomieľanie potravy. Zuby nám pomáhajú aj pri rozprávaní. O zuby sa musíme starať. Zubný lekár sa pozrie:

- či sú naše zuby zdravé
- či máme zubný kaz
- či sú zuby rovné.

Pokazený zub môže zaplombovať, alebo ho vytrhne. Na krivé zuby nám poradí strojček na zuby. Stomatológa by sme mali navštíviť dvakrát do roka, aj keď nás nič nebolí.

2. Podčiarkni nesprávne a popletené slová.

Zubný lekár sa pozrie, či sú naše búdy zdravé, či máme zubný maz, či sú zuby kovné. Na sivé zuby nám poradí strojček na huby. Stomatológa by sme mali navštíviť stokrát do roka, aj keď nás nič nebolí.

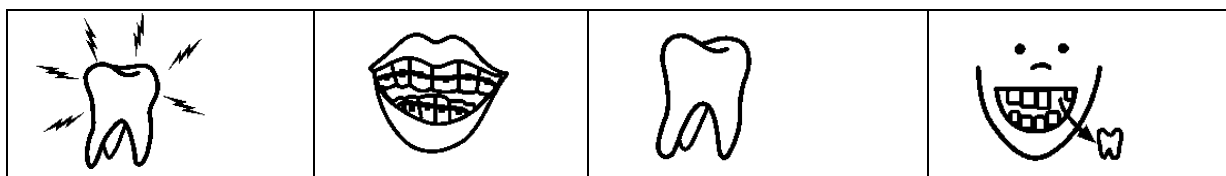
3. Čiarami spoj:

ZDRAVÝ ZUB

BOĽAVÝ ZUB

MEDZERA V CHRUPE

STROJČEK NA ZUBY



Obrázok č. 15. Prameň: Boardmaker

4. Tipy na prvú pomoc:

- * Na boľavé zuby zaberajú lieky s obsahom ibuprofénu. Ale pomôže i acylpirin, panadol, nurofen či ibalgin.
- * Ľadové kocky zabalené do látky si prilož na bolestivú stranu tváre.
- * Vyplachuj si ústa odvarom zo šalvie alebo slanou vodou.

ČISTENIE ZUBOV

Nové pojmy: Čeľusť. Stoličky. Žuvacie plochy.

1. Pozorne si prečítaj nasledujúci text:

Zuby by si mal čistiť minimálne dvakrát do dňa – ráno a večer.

Ale ideálne je čistiť si zuby po každom jedle.

Najprv vyčisti všetky vonkajšie plochy zubov na hornej čeľusti aj na dolnej čeľusti.

Potom vyčisti vnútorné plochy zubov.

Ako posledné vyčisti žuvacie plochy zubov na stoličkách.

2. Označ krížikom správnu odpoveď:

- Zuby si mám čistiť 1 x denne áno nie
- Najprv si vyčistím stoličky áno nie
- Na záver čistím vnútorné plochy zubov áno nie

3. Čiarou spoj, čo k sebe patrí



Horná čeľusť

Dolná čeľusť

Stoličky

Obrázok č. 16. Prameň: Boardmaker

4. Dopln do textu slová: kefka, krátku hlavu, čistení, dva mesiace, ochorení

Správna zubná by mala mať

Štetiny majú byť z umelej hmoty.

Po každom zubov kefku opláchneme.

Kefku na zuby meníme každé

Po každom.....(chrípka, zápal ďasien, herpes, afty, nachladnutie) kefku vymeníme tiež.

Tematický okruh: TRÁVIACA SÚSTAVA

JAZYK A SLINY

Nové pojmy: Ústna dutina.

1. Pozorne si prečítaj článok.



Obrázokč. 17. Prameň: Boardmaker

Trávenie potravy začína v ústach.

Rozžutá potrava sa premieša so slinami a jazyk ju posunie ďalej.

Jazyk je sval. Okrem práce s jedením má aj iné úlohy: pomáha pri rozprávaní, zisťuje teplotu aj chuť jedla.

2. Na čo je ľudom potrebný jazyk? Označ krížikom správnu odpoveď:

- | | | |
|-------------------------|------------------------------|------------------------------|
| POMÁHA PRI JEDENÍ ? | áno <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
| POMÁHA PRI ROZPRÁVANÍ ? | áno <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
| POMÁHA PRI DÝCHANÍ ? | áno <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
| ZISŤUJE TEPLITU JEDLA ? | áno <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |

3. Ako čistíme jazyk? Zakrúžkuj správnu možnosť.



Obrázok č. 18. Prameň : <http://shop.rodinka.sk/348-skrabky-na-jazyk>, <http://ozene.zoznam.sk/cl/10161/156741/Bezna-zubna-kefka-nestaci->

4. Akú majú úlohu sliny? Označ krížikom správnu odpoveď:

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| • Pomáhajú pri zisťovaní chute jedla | áno <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
| • Zvlhčujú jedlo | áno <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
| • Chránia zuby pred poškodením | áno <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
| • Pomáhajú pri tvorbe zubného kazu | áno <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |

OCHORENIA ÚSTNEJ DUTINY

Nové pojmy: Ústna dutina. Zubný kameň

1. Čiarou spoj popis choroby s jej obrázkom a doplň písmená v jej názve



Obrázok č. 19. Prameň: <http://zuby-sk.webnode.sk/zapal-dasien/>



Obrázok č. 20. Prameň: <http://www.asistentka.cz/node/10043>



Obrázok č. 21. Prameň: <http://www.nechcikazy.cz/paradentoz-a-tez-parodontitida>



Obrázok č. 22. Prameň: <http://www.nechcikazy.cz/recidivujici-afty-neboli-chronicke-afty>

ZAPÁLENÉ ĎA - - -

Čo mi je - mám červené a opuchnuté ďasná, ktoré ľahko krvácajú

Prečo to mám - zle si čistím zuby, mám zubný kameň, fajčím

Ako sa vyliečím - musím si správne čistiť zuby, zubný lekár mi odstráni zubný kameň

PA - - - - - A

Čo mi je - Kývajú sa mi zuby, mám na nich usadený zubný kameň

Prečo to mám - nevenoval som pozornosť krvácaniu ďasien ani čisteniu zubného kameňa

Ako sa vyliečím - lekár mi odstráni zubný kameň, musím si často a správne čistiť zuby

- - - PES

Čo mi je - na pere alebo na nose na mi zjaví boľavý pľuzgier

Prečo to mám - mám v tele infekciu

Ako sa vyliečím - nanesiem na herpes zubnú pastu, alebo rozpučený aspirín, alebo šťavu z cibule. Pri prvých príznakoch (pri svrbení), kým ešte nie sú pľuzgiere, pomáha šťava z grapefruitu.

A - - -

Čo mi je - v ústach mám boľavé pľuzgiere

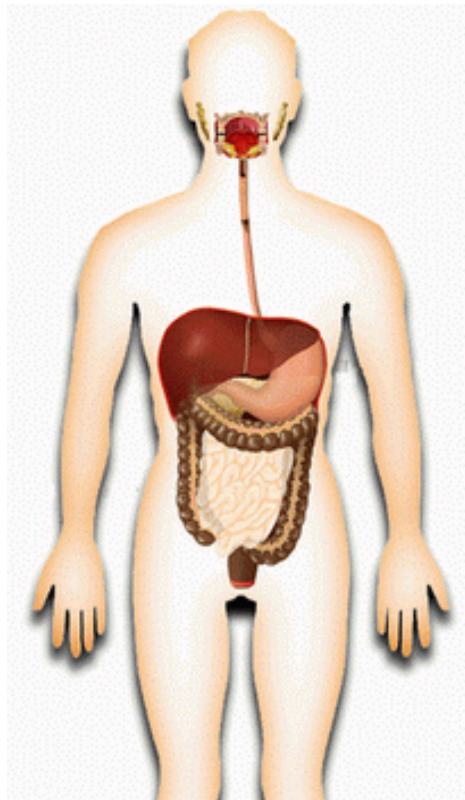
Prečo to mám - chýbajú mi vitamíny skupiny B, zinok, železo a vápnik

Ako sa vyliečím - musím ísť k lekárovi

Tematický okruh: TRÁVIACA SÚSTAVA

PAŽERÁK A ŽALÚDOK

Nové pojmy: Pažerák. Tráviace šťavy



1. Pozorne si prečítaj článok a doplň chýbajúce slová: jest', jazyk, rúra.

Každý človek musí, aby mohol žiť.

Jedlo vkladáme do úst.

V ústach zuby jedlo rozžujú.

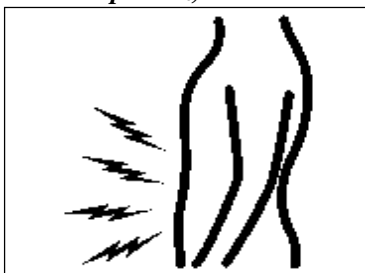
Po zmiešaní jedla so slinami ho.....posunie do hltana a ďalej do pažeráka.

Pažerák je, ktorá spája ústa so žalúdkom.

V žalúdku sa potrava premiešava s tráviacimi šťavami.

Obrázok č. 23. Prameň: <http://www.bio-che.szm.com/traviacasustava.htm>

2. Ukáž žalúdok na svojom tele a povedz, ako sa tam dostane jedlo.

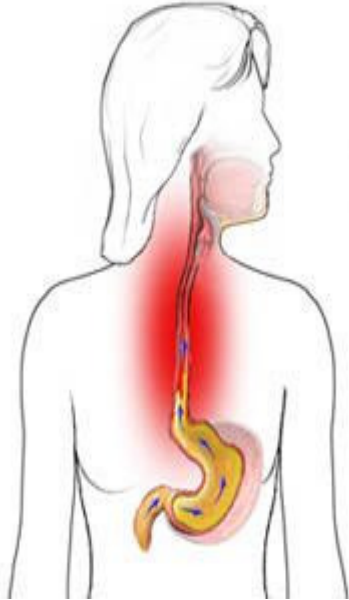


Obrázok č. 24. Prameň: Boardmaker

3. Čo znamená, keď sa povie, že je žalúdok prázdny?

4. Podľa čoho rozoznáš, že je žalúdok plný?

PÁLENIE ZÁHY



1. Pozorne si prečítaj článok a doplň chýbajúce slová:
záhy, pažeráka, bolesť, preplnenom, čokoláda, čierny čaj

Pálenie vzniká, keď sa obsah žalúdka vráti do

Sprevádza to veľmi nepríjemná, páľčivá

Pálenie záhy sa objavuje po rýchlom jedení, alebo pri preplnených črevách ažalúdku.

Pálenie záhy vyvolávajú: paradajky, cibuľa,, káva,....., alkohol, perlivé nápoje.

Obrázok č. 25.
Prameň: http://www.ordinace.cz/Paleni_zahy.html

2. Kedy máš ísť pri pálení záhy k lekárovi? Zakrúžkuj správnu možnosť

- a) keď záha páli 2-3 do týždňa dlhšie ako mesiac
- b) keď záha páli raz za mesiac po dobu pol roka

3. Proti páleniu záhy pomôže správna životospráva. Ak súhlasíš s radou, napíš za vetu „áno“.

Popíjaj často čaj zo feniklu alebo rebríčka.

Jedz 2x denne - na obed a neskoro večer - plne naložený tanier jedla.

Vylúč z jedla sladkosti.

Vyhýbaj sa tabletkám ako je Acylpirin, Ibuprofen.

Nefajči a nepi alkohol.

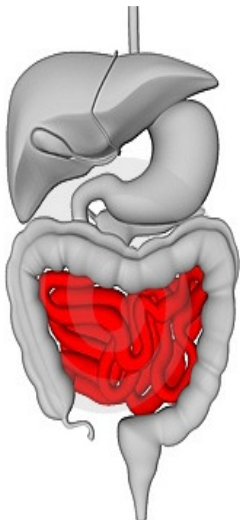
4. Tipy na prvú pomoc:

Rýchlu úľavu prinesie zázvorový čaj alebo šťava z čerstvej kapusty.

Tematický okruh: TRÁVIACA SÚSTAVA

TENKÉ ČREVO, HRUBÉ ČREVO, KONEČNÍK

Nové pojmy: Živiny. Nestrávené zvyšky. Análny otvor. Zvierač. Stolica



1. Pozorne prečítaj nasledujúci text:

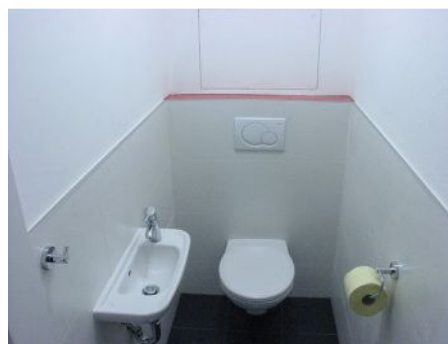
Zo žalúdka sa potrava presúva do tenkého čreva. V tenkom čreve si organizmus zoberie z potravy živiny. Nestrávené zvyšky sa posúvajú do hrubého čreva. V hrubom čreve sa zvyšky zahustia. Konečníkom putujú k análnemu otvoru a vychádzajú ako stolica. Zvierač análneho otvoru umožňuje kontrolu vyprázdňovania čriev.

Obrázok 4. 26. Prameň: http://thumbs.dreamstime.com/thumb_qcunc8.jpg

2. Skús popísať, aký je rozdiel medzi pojmami: „vyprázdňovanie čriev“ a „kontrola vyprázdňovania čriev“?



Obrázok č.27.
Prameň: <http://www.kalos.ro/stiriletale/?tag=toaleta-publica>



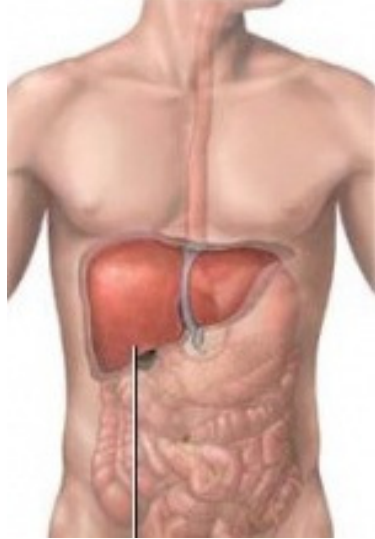



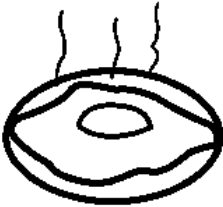


Obrázok č. 28.
Prameň: <http://www.bratislavaguide.com/design>

3. Dopíš možnosť áno/nie:

- Živiny si berie organizmus z tenkého čreva
- Zvyšky sa zahusťujú v hrubom čreve
- Stolica vychádza z análneho otvoru

PEČEŇ

Nové pojmy: alergická látka

	<p>1. Pozorne prečítaj nasledujúce vety:</p> <p>Pečeň je v tvojom tele veľmi potrebná. Je niečo ako čistiareň. Čistí ti telo od alkoholu, nikotínu, zvyšku liekov, od alergických látok. Pomáha aj tráviť tuky a cukry.</p> <p>Kto pije, fajčí, berie veľa liekov a často jedáva vyprážené a sladké jedlá, môže mať chorú pečeň. Pečeň prečistíme jedením chrenu, cesnaku, mrkvy, kyslých jabĺk a jačmenných krúpov.</p>	
<p>Obrázok č.29. Prameň :http://www.cez-okno.net/zdravie/najjednoduchsia-a-najefektivnejsia-ocista-pecene</p>		
<p>2. Nájdi v texte nesprávne slová a podčiarkni ich:</p> <p>Pečeň je v našom tele posledná. Je niečo ako činkáreň. Čistí naše čelo od alkoholu. Pečeňi pomáha jedenie blenu, mrkvy, sladkých jabĺk a jačmenných stĺpov.</p> <p>3. Prečiarkni jedlá, ktoré nepomáhajú prečisťovať pečeň.</p>		
		
		

Tematický okruh: TRÁVIACA SÚSTAVA
SPRÁVNA ŽIVOTOSPRÁVA. POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA.

Nové pojmy: Životospráva. Pyramída

1. Pozorne prečítaj článok:

Ak chceš byť zdravý, musíš dodržiavať tri pravidlá:

1. Ješť zdravé jedlo
2. Nefajčiť, nepiť, nebrať drogy
3. Veľa sa pohybovať a cvičiť.

Volá sa to správna životospráva. Potravinová pyramída je návod na zdravé jedenie. Jedlá, ktoré sú v pyramíde dole, by sme mali ješť každý deň. Jedlá, čo sú na vrchu pyramídy, by sme mali ješť iba niekedy.

2. Podľa obrázkov povedz, aké jedlo máme ješť najčastejšie a aké najmenej?



Obrázok č. 31. Prameň: <http://zdraviepravda.sk/zdrava-vyziva/clanok/26103-vhodne-zlozenie-potravin>



Obrázok č. 32. Prameň: http://www.kulturistika.sk/pages/vyziva/potravinova_pyramida

3. Podčiarknutím si vyber zdravé raňajky, obed a večeru

Zdravé raňajky: Praženica so slaninkou - Ovsenné vločky s ovocím - Biely chlieb s masťou - Čierny chlieb s drožd'ovou nátierkou - Horalka - Šalát z tresky s majonézou

Zdravý obed:

Zeleninová polievka - Polievka z údeného kolena - Krúpková polievka
Zemiakový šalát a vyprázaný syr - Kuracie prsia vo vlastnej šťave a ryža

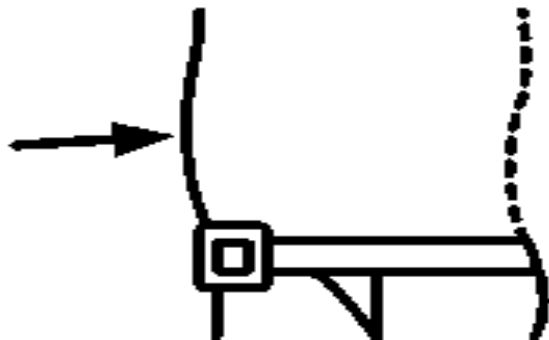
Zdravá večera:

Pečená klobása s bielym chlebom - Banán - Zeleninová šalát - Volské oko - Torta

Tematický okruh: TRÁVIACA SÚSTAVA

PREJEDANIE SA A OBEZITA. DIÉTA.

Nové pojmy: Obezita. Tuk. Nadváha. Diéta



Obrázok č. 33. Prameň : Boardmaker

1. Pozorne si prečítaj nasledovný text

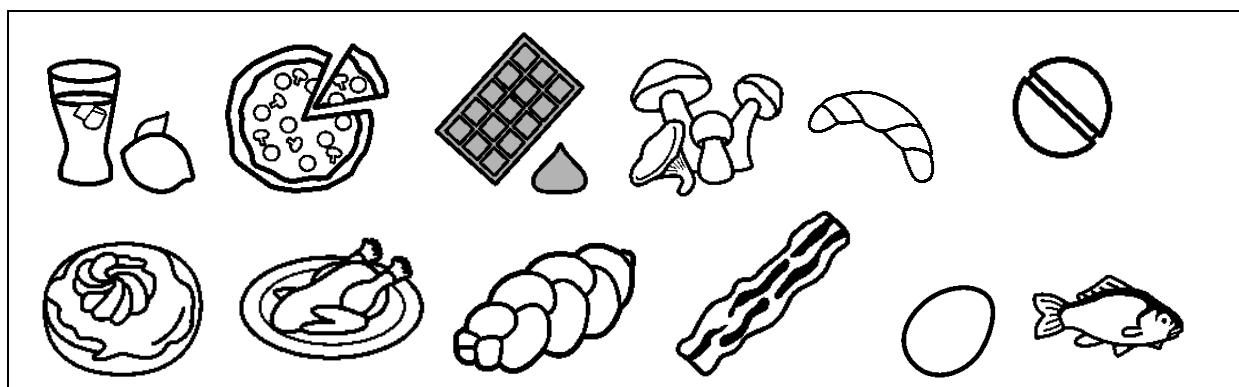
Rád ješ? Máš rád sladkosti? Každú nedeľu musíš mať na tanieri vyprážený rezeň? Vždy natiahneš ruku po šaláte s majonézou? A si ešte štíhly? Zober medzi palec a ukazovák kožu na bruchu. Tam najlepšie zistíš, či máš v tele nadbytočný tuk.

Prejedanie sa je nezdravé. Ľudia, ktoríedia veľa, sú tuční. Tučnota sa volá obezita.

2. Preškrtni slová, ktoré v texte nedávajú zmysel a nahraď ich správnymi slovami.

Rád ješ? Máš rád *slabosti*? Vždy natiahneš ruku po šaláte *s markízou*.....? A si ešte *z ihly*? *Prezeranie sa* je nezdravé. Tučnota sa volá *Zita*

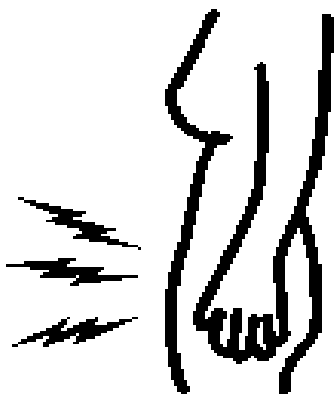
3. Tučným ľudom lekár predpíše diétu. Ak chcú byť zdraví, musia schudnúť. Preškrtni jedlo, ktoré ti lekár zakáže jesť pri diéte.



Obrázok č. 34. Prameň: Boardmaker

Tematický okruh: TRÁVIACA SÚSTAVA
BOLESTI BRUCHA

Nové pojmy: Podceňiť. Krúživý pohyb. Brušná dutina.



Obrázok č. 35. Prameň: Boardmaker

1. Pozorne si prečítaj článok:

Raz máme hnačku, potom zápchu, inokedy nás bolí žalúdok, alebo nás nafukuje. Bolesti v bruchu nesmieme podceňiť. Keď brucho nebolí často, stačí zmeniť stravu. Keď nás bolí často, musíme navštíviť lekára. Keď nás brucho začne bolieť tak veľmi, že sa to nedá vydržať, ideme na pohotovosť alebo voláme záchranku.

2. Vieš, od čoho ťa môže rozbolieť brucho? Podčiarkni to.

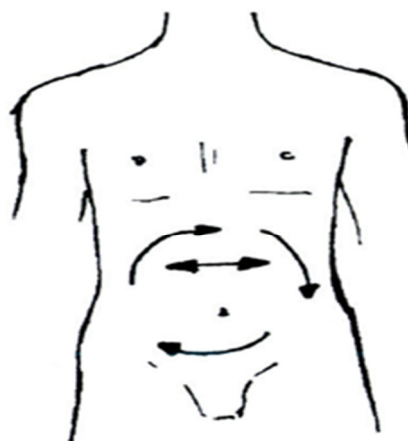
Od pokazeného jedla – od nezrelých jabĺk – od opaľovania - od špenátovej polievky – od hladu - od piatich veľkých zákuskov – od veľkého vyprázaného rezňa so zemiakovým šalátom – od viacerých chorôb brušnej dutiny.

3. Tip na každé ráno:

Masíruj si brucho jemnými krúživými pohybmi v smere hodinových ručičiek. Najlepšie ráno, keď sa zobudíš. Pravidelná masáž brucha ti naštartuje lenivé črevá a odstráni bolesti v bruchu.



Obrázok č. 36.
Prameň : http://www.stockphotos.sk/image.php?img_id

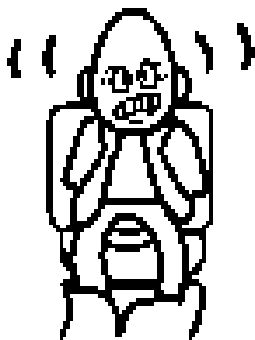


Obrázok č. 37
Prameň: <http://www.slanedeti.sk/view.php?cislocianku>

Tematický okruh: TRÁVIACA SÚSTAVA.

ZÁPCHA A NADÚVANIE.

Nové pojmy: Vlákna. Nestrávené zvyšky potravy. Preháňadlo



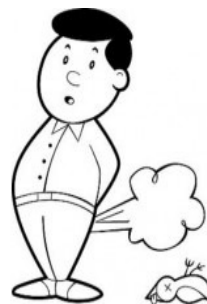
Obrázok č. 38. Prameň: Boardmaker

1. *Pozorne si prečítaj článok. Zakrúžkuj v ňom každé slovo „zápcha“.*

Mal si už zápchu? Je to stav, keď nemôžeš ísť na „veľkú potrebu“. A vieš, kedy vzniká? Keď ješ veľa jedla, ktoré neobsahuje vláknu a zároveň keď piješ málo vody. Zápchu môžeš dostať aj vtedy, keď sa málo pohybuješ. Vtedy hrubé črevo zlenivie a nechce sa mu pracovať. Keď je črevo lenivé, nestrávené zvyšky potravy začínajú zahŕňovať a k zápche sa pridá aj nadúvanie.

2. *Podčiarkni v texte nesprávne alebo nezmyselné slová alebo vety a nahrad' ich správnymi:*

Zápcha vzniká, keď sa človek prejedá, ale v prijatej otravemá veľa slinya veľa tekutín. Keď je otrava v tele dlho, k zápche sa pridá aj *načúvanie*.....



Obrázok č. 39.
Prameň: <http://www.student.si/student/zdravje/resnica/html>

3. **Tip na prvú pomoc:**

- Brušná masáž - to znamená masírovanie brucha asi 1 minútu hneď po prebudení, a to v smere hodinových ručičiek.
- Črevá dokážu naštartovať aj kyslé mliečne výrobky, kyslá kapusta, slivky, jablká, jahody a špenát.
- Pri zápche nemáme jesť syr, biely chlieb, koláče, mäso, čokoládu.
- Pri zápche nemáme piť čierny čaj, čiernu kávu a kravské mlieko.

4. *Zakrúžkuj, ktoré z jedál môžeš jesť a piť pri zápche*



Obrázok č. 40..Prameň: Boardmaker

HNAČKA

Nové slová: Škodliviny. Ohorok. Živočíšne uhlie.



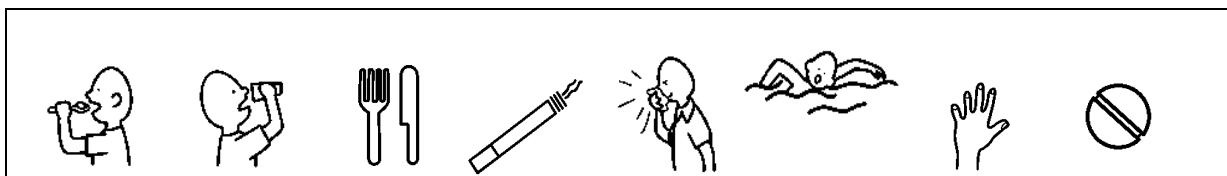
Obrázok č. 41: Prameň : Boardmaker

1. Pozorne prečítaj článok:

Hnačka je obranou tvojho tela pred škodlivinami, ktoré sa dostali do tráviaceho traktu. Mohli sa tam dostať špinavými rukami, špinavým príborom, znečistenou vodou, ohorokom z cigarety, čo si zdvihol zo zeme. Mohol si zjesť pokazené jedlo, niekedy zas hnačku spôsobia lieky. Keď hnačka trvá viac ako dva dni, musíš vyhľadať lekára. Aby si k nemu mohol ísť, na upokojenie čriev môžeš zjesť banán, živočíšne uhlie a vypiť silnú kávu. A ešte niečo. Keď máš hnačku, v kuchyni nerob nič, aby si neinfikoval iných.

2. Odpovedaj na otázky. Zakrúžkuj správnu možnosť.

- Ako sa môžu dostať škodliviny do tvojho tráviaceho traktu?
- Lekára máš vyhľadať, keď hnačka trvá
 - a) jeden deň b) dva dni c) tri dni d) týždeň e) mesiac
- Na čo je dobré živočíšne uhlie?
 - a) na skončenie hnačky b) na upokojenie čriev c) na dezinfekciu WC
- Na čo je dobrá hnačka?
 - a) Aby si nešiel do školy b) na vylúčenie škodlivín z tela c) na schudnutie



Obrázok č. 41. Prameň: Boardmaker

3. Tipy na prvú pomoc:

Pri hnačke musíš piť veľa tekutín, ale nič s bublinkami, lebo by ťa začalo aj nafukovať.

Dobrá je čistá voda s 1 lyžičkou cukru a štipkou soli.

Z polievok je najlepší kurací alebo ryžový vývar.

Nejedz mliečne výrobky, zmrzlinu. Nekonzumuj ani fazuľu, kapustu a kel.

Tematický okruh: TRÁVIACA SÚSTAVA
OTRAVA HUBAMI

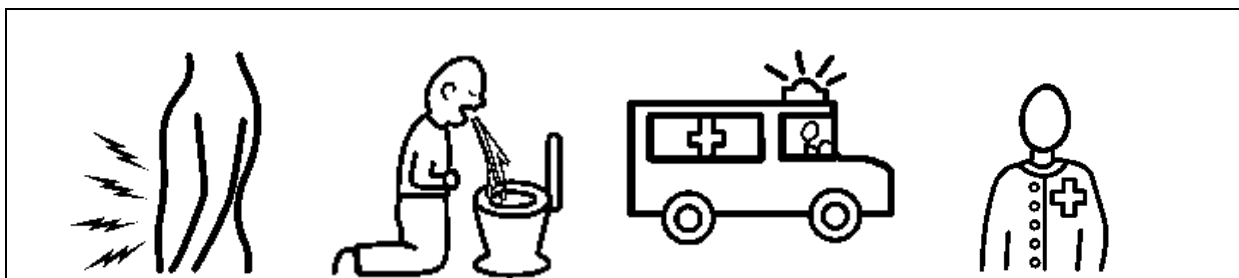


Obrázok č. 43. Prameň: Boardmaker

1. Pozorne si prečítaj článok:

Zberáme iba huby, ktoré zaručene poznáme. Neznáme huby môžu byť jedovaté. Keď zjeme jedovaté huby, môže nám hroziť smrť. Snažíme sa vyvolať zvracanie. Vždy, keď je nám po zjedení húb zle, musíme ísť k lekárovi!

2. Porozprávaj podľa obrázkov, čo robiť, keď je ti zle po zjedení húb.



Obrázok č. 43. Prameň : Boardmaker

3. Na obrázkoch je jediná huba jedlá. Nájdí ju a zakrúžkuj.

Muchotrávka zelená



Hríb satan



Muchotrávka červená



Bedlička ostrošupinatá



Muchotrávka tigrovaná



Pečiarka páchnuca

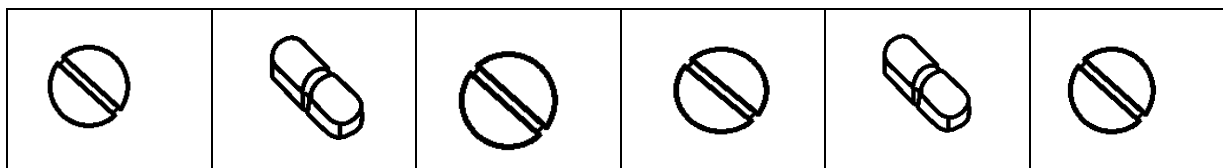


Hríb smrekový



Obrázky 44. Prameň: http://prirodoveda34.szm.com/jedovat_huby.html#

Tematický okruh: TRÁVIACA SÚSTAVA
NADMERNÉ POUŽITIE LIEKOV



Obrázok č. 46. Prameň: Boardmaker

1. Pozorne si prečítaj nasledovný článok a doplň slová: utíšenie, 4, 1, priotráviť, ospalosť.

Mal si niekedy silné bolesti? Napríklad zuba? Rodičia ti vtedy zrejme dali jednu tabletku alebo kvapky na.....bolesti. Druhú tabletku proti bolesti môžeš zobrať spravidla až po..... hodinách. Keď budeš niekedy sám doma a rozbolí ťa hlava alebo zub, vždy zjedz ibatabletku. Keď ich zješ viac naraz, môžeš sa..... Príznaky otravy sú:alebo bezvedomie, vracanie, záchvaty alebo kŕče, nepravidelné dýchanie.

2. Tipy na prvú pomoc:

- Okamžite voláme rýchlu zdravotnú pomoc - číslo 112.
- Lekárovi ukážeme škatuľku alebo fľaštičku od liekov, ktoré postihnutý užil.
- V žiadnom prípade nevyvolávame zvracanie. Keď postihnutý zvracia sám od seba, držíme ho prehnutého cez kolená, aby nevdychol zvratky.

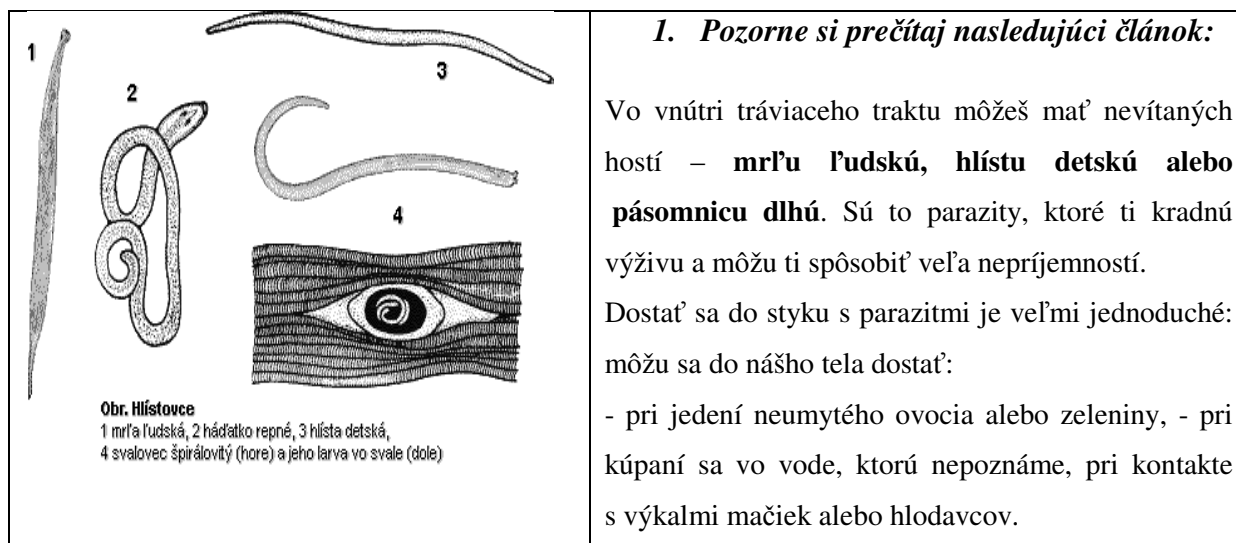
3. Odpovedaj na otázky a správnu odpoveď zakrúžkuj: Ak niekto zje veľa liekov:

	- je správne vyvolať uňho vracanie?	Áno	Nie
	- je správne hodiť fľaštičku a škatuľku od liekov do koša?	Áno	Nie
	- je správne volať sanitku?	Áno	Nie

Obrázky č. 47. Prameň: Boardmaker

PARAZITY V TRÁVIACOM TRAKTE

Nové pojmy: Parazit. Výkaly. Hlodavec. Konečník. Drvina



1. Pozorne si prečítaj nasledujúci článok:

Vo vnútri tráviaceho traktu môžeš mať nevítaných hostí – **mrľu ľudskú, hlístu detskú alebo pásomnicu dlhú**. Sú to parazity, ktoré ti kradnú výživu a môžu ti spôsobiť veľa nepríjemností.

Dostať sa do styku s parazitmi je veľmi jednoduché: môžu sa do nášho tela dostať:

- pri jedení neumytého ovocia alebo zeleniny, - pri kúpaní sa vo vode, ktorú nepoznáme, pri kontakte s výkalmi mačiek alebo hlodavcov.

Obrázok č. 48.

Prameň: <http://www.bioweb.genesis.eu/?cat=5&file=okruhlovce>

2. Zakrúžkuj názov parazita, ktorý:

- žije v tenkom čreve a môže byť dlhý niekoľko metrov
- ak ho máme, bolí nás brucho, sme malátni a často máme zápchu
- najčastejšie sa nakazíme pri jedení bravčového a hovädzieho mäsa, ktoré nie je dost' uvarené.

a) Hlísta detská b) Mrľa ľudská c) Pásomnica dlhá

3. Zakrúžkuj názov parazita, ktorý:

- žije v tenkom čreve a je dlhý
- ak ho máme, môžeme mať horúčky, črevné problémy, koliku
- najčastejšie sa nakazíme pri jedení zle umytého ovocia a zeleniny

a) Hlísta detská b) Mrľa ľudská c) Pásomnica dlhá

4. Zakrúžkuj názov parazita, ktorý:

- žije v hrubom čreve
- ak ho máme, svrbí nás konečník, najmä v noci
- najčastejšie sa nakazíme, keď si pred jedlom neumývame ruky a máme špinavé nechty

a) Hlísta detská b) Mrľa ľudská c) Pásomnica dlhá

Tipy na prvú pomoc:

Ak zistíš, že máš v sebe črevné parazity, musíš ísť k lekárovi.

Z domácich liekov pomáha cesnak, tekvicové semená, drvina z klinčekov.

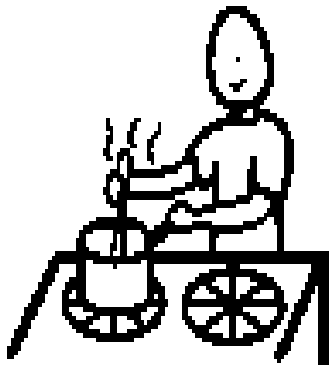
Jesť by si mal iba jedlá bohaté na vlákny.

Tematický okruh: TRÁVIACA SÚSTAVA

HYGIENA PRI PRÁCI S POTRAVINAMI

Nové slová: Hygiena. Potraviny. Hygienické pravidlá.

1. *Pozornej si prečítaj článok:*



Obrázok č. 49. Prameň: Boardmaker

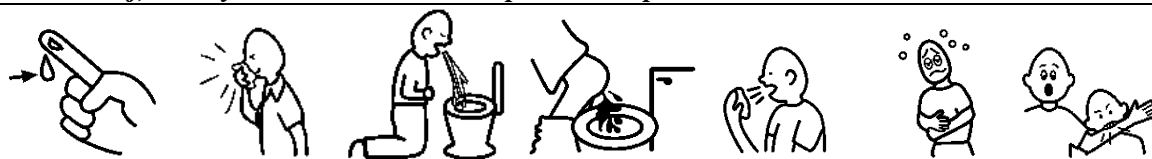
Pri varení musíš mať vždy čisté ruky aj čisté nechty. Aby do jedla nespadol tvoj vlas, na hlavu si daj nejakú pokrývku. Ak pri príprave jedla musíš kašľať a kýchať, vždy len do vreckovky a hneď nato si musíš znovu umyť ruky.

Variť nesmieš, keď máš hnačku, alebo si zvracal. Variť by si nemal ani vtedy, keď si sa porezal, alebo keď máš na pokožke nejaké rany (herpes, infekcia...).

2. *Podčiarkni, aké hygienické pravidlá dodržiavaš ty, keď pomáhaš pri varení:*

- Pred varením si umyjem ruky.
- Pred varením si vyčistím nechty.
- Pred varením si dám na hlavu čiapku alebo šatku.
- Kašlem a kýcham do vreckovky.
- Po každom kýchnutí a zakašľaní si umyjem ruky.
- Vždy po použití WC si umyjem ruky.
- Keď som chorý, v kuchyni nepomáham.

3. *Zakrúžkuj, v ktorých situáciách nesmieš pracovať s potravinami:*



Obrázok č. 50. Prameň: Boardmaker

4. *Vysvetli, prečo človek nemôže variť, keď má hnačku, alebo sa porezal.*

Tematický okruh: TRÁVIACA SÚSTAVA

HYGIENA STOLOVANIA

Nové slová: Hygiena. Stolovanie.



Obrázok č. 51. Prameň:<http://stolovanie-prestieranie.webnode.sk/ukladanie-priborov/>

1. Pozorne si prečítaj nasledujúce vety. Podčiarkni správnu z dvojice možností:

- K stolu prichádzam *s umytými/ neumytými* rukami.
- Obrus na stole *má/nemá* byť čistý.
- Kto by chcel dostať obed na špinavom tanieri, jesť so špinavým príborom a piť zo špinavého pohára?
- Ja veru *áno/nie*.
- S jedlom v ústach *rozprávam/ nerozprávam*.
Jem *rýchlo/ pomaly* a pokojne.
Jedlo dôkladne *rozžujem/hltám*.
Keď počas jedenia kýchnem, *dám si /nedám si* pred ústa vreckovku.
- Jedlo *musí/ nesmie* byť veľmi horúce.
- *Je zdravé/ ne zdravé* jesť často masné, korenené a veľmi slané jedlá.
- *Je zdravé/nezdravé* sa prejedať.
- Jedávam pravidelne *trikrát /päťkrát* do dňa.
- Po každom jedle si *čistím/ nečistím* zuby.

ZÁVER

Praktická škola pripravuje svojich žiakov na výkon jednoduchých pracovných činností pod dohľadom v chránenej dielni a na život v rodine. Znamená to, že cieľom výchovy a vzdelávania žiakov praktickej školy je dať im také vedomosti, znalosti, schopnosti, zručnosti a návyky, aby boli čo najviac sebestační, aby boli pripravení vykonávať s dohľadom jednoduché činnosti a bežné domáce práce. V takomto zmysle zdravotná výchova v praktickej škole je predmetom, ktorý svojím obsahom má pripraviť žiakov k pohotovosti riešiť bežné zdravotné problémy.

Súbor pracovných listov vznikol ako výsledok snahy o optimalizáciu výchovno-vzdelávacieho procesu v predmete Zdravotná výchova pri chýbajúcich učebniciach a pracovných listoch. Predchádzala mu didaktická analýza učiva a uvedomovanie si nevyhnutnosti dôsledne uplatňovať špeciálno-pedagogické postupy v práci so žiakmi praktickej školy.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. Bajo, I., Vašek, Š. 1994. Pedagogika mentálne postihnutých (Psychopédia). Sapiencia, Bratislava. 1994. 251 s. ISBN 80-967180-1-0.
2. Hučík, J. 2007. Profesionálna príprava žiakov s mentálnym postihnutím. Osveta, Martin. 2007. 159 s. ISBN 978-80-8063-260-1.
3. Jakabčic, I., Požár, L. 1996. Všeobecná patopsychológia. Patopsychológia mentálne postihnutých. IRIS, Bratislava. 1996. 2. vyd. 194 s. ISBN 80-88778-11-5.
4. Petlák, E. 2007. Všeobecná didaktika. IRIS, Bratislava. 2007. 311 s. ISBN 80-89018-64-5.
5. Petlák, E. 2005. Kapitoly zo súčasnej didaktiky. IRIS, Bratislava. 2005. 51 s. ISBN 80-89018-89-0.
6. Požár, L. 1996. Psychológia osobnosti postihnutých. UK, Bratislava. 1996. 112 s. ISBN 80-223-1021-2.
7. Švarcová, I. 2000. Mentální retardace. Praha, Portál. 2000. s. 184. ISBN 80-7178-5.
8. Vančová, A. a kol.: 2010. Edukácia mentálne postihnutých. IRIS, Bratislava. 2010. 499 s. ISBN 978-80-89256-53-2.
9. Vzdelávací program pre praktickú školu ISCED 2c - *nižšie stredné vzdelanie*. Vzdelávací program ako súčasť štátneho vzdelávacieho programu schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky pod číslom CD-2008-18550/39582-1:914 dňa 26. mája 2009.
10. Zákon č. 245/2008 Z.Z. Z 22.mája 2008 o výchove a vzdelávaní a o zmene a doplnení niektorých zákonov