



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

PhDr. Margita Pinčáková

Zdravotná výchova v praktickej škole

Súbor pracovných listov pre druhý ročník II

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov

2013

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

Autor OPS/OSO: PhDr. Margita Pinčáková

Kontakt na autora: Spojená škola internátna, Masarykova 11175/20C, 080 01 Prešov
pincakovam@gmail.com

Názov OPS/OSO: Zdravotná výchova v praktickej škole. Súbor pracovných listov pre druhý ročník II.

Rok vytvorenia OPS/OSO: 2013

Odborné stanovisko vypracoval: Mgr. Peter Parada

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

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

Kľúčové slová

Praktická škola. Žiak s mentálnym postihnutím. Zdravotná výchova. Funkčná gramotnosť. Kompetencie. Pedagogické stratégie. Pracovný list. Obehová sústava. Vylučovacia sústava. Krycia sústava.

Anotácia

Autorka predkladá pokračovanie súboru pracovných listov v odbornom predmete Zdravotná výchova pre žiakov druhého ročníka praktickej školy. Pracovné listy slúžia ako učebná pomôcka na preopakovanie prebratého učiva, na upevnenie nových pojmov, zároveň rozvíjajú čítanie slov a jednoduchých viet s porozumením. Vzhľadom na absenciu učebníc pre tento predmet sú aj pomôckou pre vyučujúceho. Obsah pracovných listov rešpektuje požiadavku funkčnej gramotnosti.

OBSAH

Úvod	6
1 EDUKÁCIA V PRAKTICKEJ ŠKOLE	7
2 FUNKČNÁ GRAMOTNOSŤ.....	9
2.1 Funkčná gramotnosť a praktická škola.....	9
2.2 Zdravotná výchova v praktickej škole z pohľadu funkčnej gramotnosti....	10
2.3 Medzipredmetové prepojenie	11
3SÚBOR PRACOVNÝCH LISTOV PRE DRUHÝ ROČNÍK II.....	13
3.1 Obehová sústava.....	14
3.1.1 Krvný obeh.....	14
3.1.2 Krv	15
3.1.3 Transfúzia krvi.....	16
3.1.4 Vysoký krvný tlak.....	17
3.1.5 Meranie pulzu	18
3.1.6 Meranie tlaku.....	19
3.1.7 Drobné krvácanie.....	20
3.1.8 Bolesť na hrudi.....	21
3.1.9 Príznaky infarktu.....	22
3.1.10 Prevencia srdcovo-cievnych ochorení.....	23
3.1.11 Kód zdravého života.....	24
3.2 Vylučovacia sústava.....	25
3.2.1 Zápal močových ciest.....	26
3.2.2 Inkontinencia.....	27
3.3.Krycia sústava. Koža.....	28
3.3.1 Starostlivosť o pokožku.....	29
3.3.2 Akné.....	30
3.3.3 Materské znamienko.....	31
3.3.4 Nebezpečné materské znamienko.....	32
3.3.5 Popáleniny.....	33
3.3.6 Popálenina ohňom.....	34
3.3.7 Slnečný úpal.....	35
3.3.8 Omrzliny.....	36

3.3.9 Časti tela ohrozené omrzlinami.....	37
3.3.10 Poštípanie komárom.....	38
3.3.11 Poštípanie blchou, plošticou.....	39
3.3.12 Voš vo vlasoch	40
3.3.13 Svrab.....	41
3.4 Preventívny program proti negatívnym javom v našej spoločnosti.	42
3.4.1 Deň narcisov.....	43
3.4.2 Medzinárodný deň boja proti rasovej diskriminácii.....	43
3.4.3 Svetový deň bezpečnosti a zdravia pri práci.....	44
3.4.4 Svetový deň: Pohybom k zdraviu.....	45
3.4.5 Svetový deň bez tabaku.....	46
Záver	47

ÚVOD

Osvedčená pedagogická skúsenosť autorky (ďalej OPS) je zameraná na predmet Zdravotná výchova pre druhý ročník praktickej školy.

Napriek rokom existencie nemajú praktické školy žiadne učebnice, žiadne pracovné listy. Pre vyučujúcich v praktickej škole je enormné zaťažujúce v každom predmete každého ročníka pripravovať sa na vyučovanie bez základných pomôcok pre učiteľov aj pre žiakov. Vytvárať vlastný zásobník pracovných materiálov je v praktickej škole nevyhnutnosť. Každý vyučujúci musí pritom brať do úvahy všetky špecifiká edukácie žiakov s mentálnym postihnutím. Musí na začiatku školského roka, pri vypracovávaní tematických výchovno-vzdelávacích plánov, dať do zmysluplných vzťahov ciele predmetu a obsah učiva s kompetenciami, ktoré sa majú prostredníctvom daného predmetu posilňovať. Bez ohľadu na to, koľko hodinový úväzok v praktickej škole učiteľ má, musí počítať s tým, že na každú hodinu sa musí nielen pripraviť v zmysle klasickej prípravy na vyučovanie, ale vypracovať si na ňu aj pracovný list.

Predkladané pracovné listy v predmete zdravotná výchova sú určené pre tých žiakov praktickej školy, ktorí sú absolventami variantu A špeciálnej základnej školy a lepšími absolventami variantu B. U nich je predpoklad, že pri správnom usmernení vyučujúcim dokážu s pracovnými listami pracovať s porozumením.

Pre slabších absolventov variantu B, prípadne pre absolventov variantu C učiteľ vytvára iné, menej náročné pracovné listy. Tie kvôli určenému rozsahu práce OPS nie sú súčasťou tejto práce v plnom rozsahu. V tomto súbore sú pre taký typ žiakov vypracované štyri pracovné listy (3.9 Príznaky infarktu, 3.11Kód zdravého života, 3.21 Popálenina ohňom a 3.24 Časti tela ohrozené omrzlinami).

Vzhľadom na absenciu učebníc pre praktickú školu sú pracovné listy aj základnou orientačnou pomôckou pre vyučujúceho. Základný text na čítanie obsahuje kľúčové učivo.

Autorka v predchádzajúcom kole predložila ako osvedčenú pedagogickú skúsenosť prvý súbor pracovných listov pre druhý ročník praktickej školy v predmete Zdravotná výchova. V tomto kole sa rozhodla pokračovať pracovnými listami druhého ročníka tak, aby spolu s pracovnými listami predchádzajúceho kola tvorili ucelený súbor, zahrňujúci kompletne učivo druhého ročníka v predmete Zdravotná výchova.

Z toho istého dôvodu je aj opis osvedčenej pedagogickej skúsenosti voľným pokračovaním resp. doplnením textu z predchádzajúceho kola. V ňom sa v prvej kapitole zaoberala osobnosťou žiaka s mentálnym postihnutím, a to jej kognitívnou aj nonkognitívnou sférou. Druhú kapitolu venovala legislatívnym východiskám praktickej školy, charakteristike odborného predmetu Zdravotná výchova, didactickej analýze učiva pred písaním tematických výchovno-vyučovacích plánov a prípravám na vyučovanie.

1 EDUKÁCIA V PRAKTICKEJ ŠKOLE

Autorka práce pracuje v Spojenej škole internátnej. Od roku 2006 je jej súčasťou aj praktická škola. Praktická škola vznikla ako jedna z alternatívnych možností riešenia ďalšieho vzdelávania žiakov s mentálnym postihnutím po ukončení špeciálnej základnej školy.

Praktická škola 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 (Vzdelávací program pre praktickú školu ISCED 2). Praktickú školu môžu navštevovať aj žiaci s viacnásobným postihnutím – v tom prípade žiaci pracujú podľa svojich individuálnych možností na základe vypracovaného individuálneho vzdelávacieho programu.

Vzdelávanie v praktickej škole trvá tri roky. 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).

Vo vzdelávacom programe pre praktickú školu je obsah vzdelávacích oblastí rozčlenený do povinných aj voliteľných učebných predmetov. Povinné predmety sa členia na všeobecno-vzdelávacie a odbornopraktické. Výberom voliteľných predmetov sa praktická škola profiluje. Jedna škola sa môže v každom ročníku profilovať iným predmetom. V prípade triedy so žiakmi s viacnásobným postihnutím môže mať každý žiak iný profilový predmet. Zameranie praktickej školy môže byť nasledovné:

- 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.

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). Škola má žiakom poskytnúť možnosť fyzicky a psychicky dospieť tak, aby mohli samostatne žiť v domácom prostredí alebo v chránenom bývaní, a zároveň pracovať v chránenom pracovisku.

Rozhodujúcim činiteľom vo vzdelávacom procese v praktickej škole je učiteľ. Od odbornosti učiteľa, od jeho osobnosti a od jeho mravného profilu závisí kvalita aj účinnosť jeho práce. Toto tvrdenie je doslovné. Učiteľ v praktickej škole má mimoriadne

náročnú prácu. Aj preto v škole, kde pracuje autorka tejto práce, sú do praktickej školy vyberaní iba skúsení učitelia, metodicky fundovaní, manuálne zruční, tvoriví, so schopnosťou a trpezlivosťou predchádzať nedorozumeniam a konfliktom, vyplývajúcim z vekových osobitostí žiakov praktickej školy. V praktickej škole učiteľ totiž vstupuje do triedy, v ktorej sú žiakmi adolescenti s mentálnym postihnutím a nízkou mierou motivácie ku učeniu. Samotná vyučovacia činnosť je vyčerpávajúca práca. K tomu na každej hodine pribúda regulácia správania sa žiakov, nabádanie žiakov samotných k aspoň čiastočnej autoregulácii správania sa. Vo sfére citového prežívania sa učiteľ stretáva najčastejšie s týmito prejavmi:

- 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).

Popritom musí učiteľ neustále žiakov motivovať. Vyplýva to z osobitostí žiakov 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).

K osobitostiam v správaní a vôľovom konaní pristupujú aj osobitosti v poznávacích procesoch. Žiaci praktickej školy sa vo svojej heterogénnosti môžu líšiť vo vnímaní, pozornosti, pamäti, predstavách, myslení, reči, emóciách, vôli, záujmoch, postojoch, či sebahodnotení. Homogénnejšia je nízka miera schopnosti žiakov získať ucelenú sústavu poznatkov a udržať ich v pamäti. A ešte nižšia je miera schopnosti žiakov naučené poznatky aplikovať v praxi.

Pretože v praktickej škole neexistujú učebnice a neexistujú ani výkonové štandardy, učiteľ praktickej školy musí zo všeobecne koncipovaných učebných osnôv v školskom vzdelávacom programe (musia byť koncipované všeobecnejšie práve kvôli heterogénnosti žiakov v doteraz získaných vedomostiach, spôsobilostiach, zručnostiach a návykoch) vypracovať také tematické výchovno-vzdelávacie plány, aby rozvíjal v nich dané kľúčové kompetencie.

Otázka pre vyučujúceho v praktickej škole teda znie: získanie ktorých vedomostí, spôsobilostí, zručností a návykov je z vymedzeného obsahu učiva potrebné, resp. užitočné z aspektu ich možného samostatného alebo chráneného bývania? Touto otázkou sa dostávame k pojmu „funkčná gramotnosť“.

2 FUNKČNÁ GRAMOTNOSŤ

Pôvodne sa slovo „gramotnosť“ vzťahovalo len na schopnosť čítania a písania. Pojem činnosti odráža najmä aspekt praktickej, životnej užitočnosti činností. Vedomosti, poznatky, ktoré neprispievajú k činnosti subjektu, alebo prispievajú len málo, môžeme označiť za dysfunkčné činnosti (Zelina, 2011, s. 17).

Pojem „funkčná gramotnosť“ po prvýkrát použil v roku 1956 W.A. Gray. Funkčná gramotnosť vyjadruje schopnosť človeka použiť naučené a osvojené vedomosti, poznatky, spôsobilosti v praktickom živote.

To, či niečo je funkčné alebo nefunkčné, sa odvodzuje od najširších konceptov zmyslu života. Tak napríklad Svetová zdravotnícka organizácia rozdeľuje kvalitu života do týchto oblastí:

- * fyzická kvalita života – zdravie, odpočinok, kondícia, energia, únava, bolesť, diskomfort,
- * psychická kvalita života – pohoda, pozitívne a negatívne prežívanie, sebahodnotenie, myslenie, učenie, pamäť, koncentrácia,
- * sociálne vzťahy - osobné medzil'udské vzťahy, sociálna podpora, sexuálne aktivity,
- * environmentálna oblasť - finančné zabezpečenie, sloboda, istota a bezpečnosť, kvalita domáceho a pracovného prostredia, kariéra, príležitosť získať nové informácie, účasť na spoločenskom dianí, možnosť odpočinku, fajčenie, životné prostredie, mobilita a pod. (Zelina, 2011, s. 18).

Stupeň funkčnej gramotnosti v každej oblasti je merateľný – skúšaním, pomocou testov, dotazníkov, pozorovaním, prípadne podľa iných konkrétnych ukazovateľov. V školskej praxi sú jej stupne stanovené taxonomicky. Osobnosť a jej funkčnosť sa prezentuje v troch sférach: intelektu, citení, prežívaní a autoregulácii (vôli). Inými slovami v oblasti kognitívnej, afektívnej a psychomotorickej. Funkčná gramotnosť je teda založená na zdokonaľovaní kompetencií žiaka (Zelina, 2011).

2.1 Funkčná gramotnosť a praktická škola

Ak v školách pre intaktných žiakov platí, že žiaci by si mali zo školy odniesť trvalejšie hodnoty ako mechanickou pamäťou zapamätané poznatky, v školách pre žiakov s mentálnym postihnutím to platí dvojnásobne. Učiteľ by mal mať na pamäti pojem funkčnej gramotnosti, aby sa žiak s už aj tak obmedzenou kapacitou pamäti neučil niečo, čo nikdy v živote potrebovať nebude.

Počas vzdelávania sa osobnosť každého žiaka, aj žiaka s mentálnym postihnutím, prezentuje v troch oblastiach – kognitívnej, afektívnej a psychomotorickej. V každej z uvedených oblasti akékoľvek získané vedomosti, spôsobilosti, zručnosti a návyky by im, mali uľahčiť osobný život a integráciu do spoločnosti tak, aby sa stali jej prirodzenou súčasťou. To sa udeje vtedy, ak sa budú môcť zapojiť do pracovného procesu na chránenom pracovisku alebo v chránenej dielni.

2.2 Zdravotná výchova v praktickej škole z pohľadu funkčnej gramotnosti

Vyučovaci predmet Zdravotná výchova patrí do vzdelávacej oblasti Odborno-praktické predmety. 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.

Z cieľov sme si vyvodili, že žiak praktickej školy by mal v predmete Zdravotná výchova získať kompetencie odborno praktického charakteru, ktoré vyplývajú zo samej podstaty funkčnej gramotnosti – učiť sa to, čo v živote budem potrebovať:

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

Tieto kompetencie sa budú dosahovať počas jednotlivých vyučovacích hodín prostredníctvom plnenia špecifických cieľov. Psychomotorické ciele odporúčame formulovať pomocou slovík: pozorovať, vnímať, zbadáť, všímať si, zistiť chuť, ochutnať, odhadnúť, napodobniť, manipulovať, pracovať pod kontrolou, vyskúšať, opraviť, dokončiť, dosiahnuť, zvládnuť, postupovať, vymeniť. Afektívne ciele odporúčame formulovať pomocou slovík: súhlasiť, chápať, akceptovať, reagovať, dávať pozor, spozorovať, všimnúť si, pokúsiť sa, odpovedať, starať sa o, spolupracovať, pomôcť, ponúknuť, poskytnúť, chváliť, podieľať sa. Kognitívne ciele odporúčame formulovať pomocou slovík: diskutovať, určiť, označiť, doplniť, pomenovať, usporiadať, rozoznať/zoradiť, uviesť príklad, rozoznať, vybrať, povedať/použiť, vybrať si, používať, dramatizovať, opýtať sa/zvoliť.

2.3 Medzipredmetové prepojenie

V škole, kde autorka OPS pracuje, druhý rok v triedach variantu C sa úspešne používajú prvky integrovaného tematického vyučovania. V tomto školskom roku sa táto metóda preniesla aj do jednej triedy praktickej školy. V záujme lepšieho osvojenia učiva zdravotnej výchovy, jeho začlenenia do poznatkovej sústavy žiakov a vytvorenia požadovaných zručností dochádza k medzipredmetovému prepojeniu medzi predmetmi Zdravotná výchova a Slovenský jazyk a literatúra. Hlavným cieľom vzdelávacej oblasti Jazyk a komunikácia, súčasťou ktorej je predmet Slovenský jazyk a literatúra, je rozvíjať komunikačné zručnosti, nacvičovanie bežnej spoločenskej konverzácie, rozširovanie a obohacovanie slovnej zásoby a skvalitnenie reči žiakov z formálnej stránky, spresňovanie a upevňovanie zručnosti hlasného a tichého čítania, porozumenie obsahu prečítaného, rozvíjanie záujmu o čítanie časopisov, náučnej a zábavnej literatúry (Školský vzdelávací program pre PŠ).

K tomuto medzipredmetovému prepojeniu došlo z dvoch dôvodov:

- Vzhľadom na mentálne osobitosti žiakov praktickej školy je globálne vyučovanie, prípadne integrované tematické vyučovanie tou najefektívnejšou metódou vyučovania. Neustále objavovanie sa tej istej témy vo viacerých predmetoch (aj keď vždy s inými edukačnými cieľmi) naplňa požiadavku viacnásobného opakovania a je zárukou rozvoja požadovaných kompetencií v zmysle funkčnej gramotnosti.
-
- Pretože v praktickej škole neexistujú učebnice ani pre slovenský jazyk, s pracovnými listami pre predmet Zdravotná výchova vyučujúci slovenského jazyka pracuje podľa svojho uváženia, zabezpečujúc pritom ciele a úlohu predmetu Slovenský jazyk a literatúra.

Skúsenosti z tohto modelu prepojenia vyučovania dvoch predmetov sú povzbudzujúce. Vzájomnú spoluprácu si pochvalujú všetky tri zúčastnené strany – vyučujúca predmetu Slovenský jazyk a literatúra, vyučujúca predmetu Zdravotná výchova, aj samotní žiaci.

Vyučujúca slovenského jazyka oceňuje zmysluplnosť textov, vďaka čomu je ľahšia motivácia žiakov na jej hodinách. Problematika výberu vhodných textov do predmetu Slovenský jazyk a literatúra pre žiakov praktickej školy by si zaslúžila samostatné spracovanie. Nájst' totiž text, ktorý by bol vekuprimeraný a popritom aby bol primeraný aj mentálnej úrovni žiakov, je namáhavá a časovo náročná činnosť.

Vyučujúca predmetu Zdravotná výchova zaraďuje pracovné listy do edukačného procesu 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. Vzhľadom na odborný-praktický charakter predmetu a uplatňovanie metód, preferujúcich skúsenostné učenie v prvej časti hodiny, vyučujúca oceňuje, že žiaci neriešia techniku čítania, ale viac sa sústredia na obsah prečítaného. Aj úlohy na porozumenie čítaného textu sú pri ich druhom opakovaní pre žiakov menej náročné, ako keby sa s pracovným listom stretli prvýkrát.

Žiaci s mentálnym postihnutím sa radi učia to, čo je im aspoň čiastočne známe. Tak ako

intaktní žiaci aj oni radi zažívajú pocit úspechu. Ich nízka motivácia k učeníu je len následkom sledu neúspechov v učení. Autorke tejto práce sa osvedčilo hrať malé divadielko – vždy pri vypracovávaní pracovných listov je príjemne prekvapená, ako to žiakom ide, ako je možné, že nie sú pre nich neznáme nové pojmy a pod. Žiaci zažívajú pocit úspechu a následne na ďalšej hodine slovenského jazyka sú motivovaní k práci, lebo opäť chcú zažiť úspech a chválu.

Súbor pracovných listov pre odborný predmet Zdravotná výchova zohľadňuje aj prierezové témy. Slúži ako súčasť preventívneho programu školy proti negatívnym javom v našej spoločnosti. Vzhľadom na požiadavku získavania praktických skúseností sú v pláne, a následne i v pracovných listoch ako súčasť prevencie začlenené aktivity na podporu zdravia a zdravého životného štýlu a aktivity, ktoré vyplývajú z Národného programu prevencie obezity: v tomto súbore sú aj pracovné listy venované Dňu narcisov, Medzinárodnému dňu boja proti rasovej diskriminácii, Svetovému dňu bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci, Svetovému dňu – Pohybom k zdraviu, Svetovému dňu bez tabaku.

3 SÚBOR PRACOVNÝCH LISTOV PRE DRUHÝ ROČNÍK II

Vypracované pracovné listy sú prínosné pre dve cieľové skupiny - pre vyučujúcich, aj pre žiakov.

Učiteľ, vyučujúci predmet Zdravotná výchova, ocení predkladaný súbor pracovných listov z dvoch dôvodov:

- odbremení ho to od vypracovávaní vlastných pracovných listov (v praktickej škole sú pracovné listy nevyhnutné),
- vzhľadom na absenciu učebníc získa vyučujúci základný obsahový rámec učiva na každú vyučovaciu hodinu (pracovné listy sú vypracované v súlade s obsahom vzdelávania pre druhý ročník praktickej školy, následnosť pracovných listov korešponduje s vypracovaným TVVP),
- prostredníctvom samostatnosti vypracovávaní pracovných listov a úloh vyplývajúcich z nich môže si učiteľ overovať stupeň osvojených kompetencií, a teda aj stupeň funkčnej gramotnosti žiaka v oblasti zdravotnej výchovy.

Žiak získa pracovné listy, ktoré rozvíjajú jeho čitateľskú gramotnosť, ale zároveň aj gramotnosť funkčnú – informácie, ktoré žiak prostredníctvom pracovných listov získa, sú využiteľné v praktickom živote.

Súbor pracovných listov je svojou formou a obsahom vhodný aj pre žiakov prvého stupňa variantu A, žiakov variantu B, pre žiakov - členov záujmových útvarov so zdravotníckym zameraním.

Ponúkané pracovné listy pozostávajú zo štyroch častí :

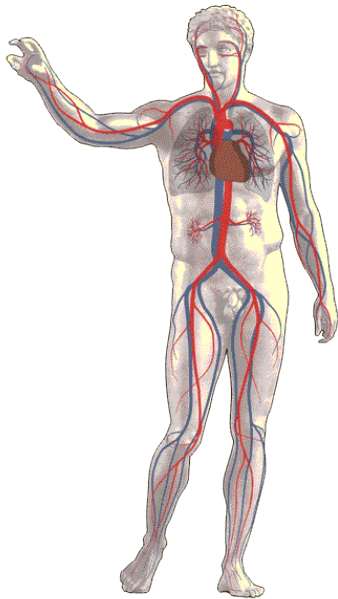
- Prvá časť je venovaná novým pojmom, s ktorými sa žiaci oboznámia v úvode hodiny. Pretože aktívna slovná zásoba žiakov praktickej školy je zväčša nízka, táto etapa vyučovacej hodiny by nemala byť zanedbaná.
- Druhú časť tvorí odborné učivo, ktorého obsah supluje chýbajúcu učebnicu. Text je stručný, pozostávajúci z niekoľkých viet: Text je písaný jednoduchým, prístupným štýlom a maximálne zjednodušený je aj obsah učiva.
- Tretiu časť tvoria kontrolné otázky, ktoré upevňujú nové pojmy, rozvíjajú čítanie textu s porozumením a sú vytvárané v súlade s požiadavkami čitateľskej gramotnosti na stupňujúcu sa úroveň kognitívnych procesov. Pracovné listy sú obohatené o obrázky a kresby tak, aby sprístupňovali učivo aj žiakom, ktorí nemajú zvládnutú techniku čítania.
- Štvrtú časť tvoria jednoduché rady – rozoznanie symptómov choroby, jednoduchá prvá pomoc, domáce liečiteľstvo.

Každý pracovný list v záhlaví obsahuje informáciu, ku ktorému tematickému celku patrí. V pravom hornom rohu je uvedené poradie pracovného listu v uvedenom konkrétnom tematickom celku/počet spracovaných pracovných listov k danému tematickému celku.

KRVNÝ OBEH

Nové pojmy: Cieva. Kyslík.

1. Pozorne si prečítaj článok:



Krvný obeh je pohyb krvi po celom tele. Krv sa nepohybuje, kde chce a ako chce. Pohybuje sa iba v cievach – tie delíme na tepny, žily a vlásoknice.

Krv sa nepohybuje sama od seba. Pohybuje sa pomocou srdca, ktoré funguje ako pumpa. Srdce a krvné cievy tvoria obehovú sústavu.

Obr 1 Prameň: http://sk.wikipedia.org/wiki/Krvný_obe_h

2. Nahrad' nesprávne slová v texte správnymi. Nesprávny výraz daj do zátvorky.

Obehovú sústavu tvoria srdce a krvné cieľe

V krvných cievach je kruh

Úlohou obehovej sústavy je okrem iného udržiavať teplotu tela.

3. Nájdi obrázok srdca, nalep ho na ľavú stranu. Na pravú stranu srdca nakresli.

Nalep srdce	Nakresli srdce

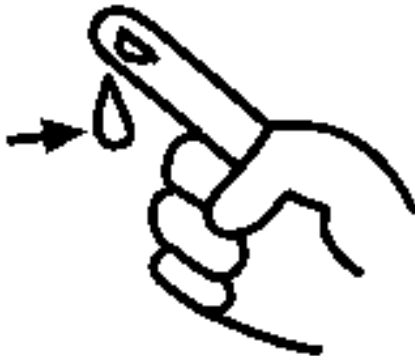
4. Doplň správnu možnosť do vety:

Naše srdce pracuje ako

- a) puška b) puma c) žumpa d) pumpa

KRV

1. Pozorne si prečítaj článok:



Človek má v tele asi 5 – 6 litrov krvi. Ženy majú menej krvi ako muži. Tekutá časť krvi sa volá plazma. V plazme plávajú malé telieska – červené krvinky, biele krvinky a krvné doštičky. Všetky časti krvi usilovne pracujú.

Obr 2 Prameň: Boardmaker

1. Podčiarkni v nasledujúcom texte slová alebo vety, ktoré sú nepravdivé alebo nezmyselné.

Človek má v tele 56 litrov krvi. Muži majú menej krvi ako ženy. Tekutá časť krvi sa volá plazmový televízor. V plazme plávajú malé telieska - zelené krvinky, čierne krvinky a krvné tehličky. Všetky časti krvi usilovne trucidujú.

2. Podčiarkni správnu odpoveď:

Krv človeka má modrú – fialovú – ružovú – červenú – čiernu farbu.

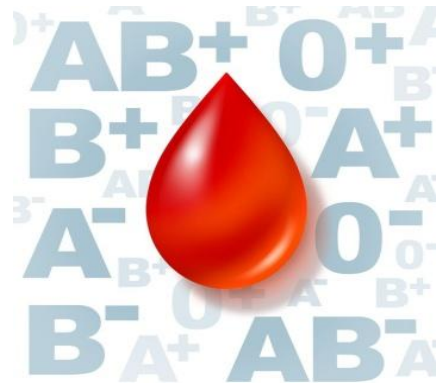
3. Na pravú stranu nakresli a vymaľuj tri kvapky krvi:



Obr. 3 Prameň: <http://www.myjava.sk/odber-krvi-v-hto-myjava/>

TRANSFÚZIA KRVI

Nové pojmy: Transfúzia. Krvná skupina.



Obr 4 Prameň:
<http://www.skialpkrivan.sk/images/info/5/kvapka.jpg>

1. Pozorne prečítaj nasledujúci text:

Keď sa človek poraní, alebo ho operujú, vytečie mu veľa krvi. Lekári mu ju vtedy musia nahradiť darovanou krvou. Volá sa to transfúzia krvi. Krv nemôže darovať každý každému. Každý človek má jednu zo 4 krvných skupín: O, A, B, AB. Darca krvi robí dobrý skutok, lebo krv je veľmi vzácna.

2. Zakrúžkuj správnu odpoveď, kto môže darovať krv:

- a) každý každému b) rodina rodine c) podľa krvných skupín
 b)

3. Každý človek môže mať jednu zo štyroch krvných skupín. Zakrúžkuj, akých:

0 1 A B 2 C1 AB 01 1A B1

4. Zakrúžkuj, na ktorom obrázku prebieha transfúzia krvi:

- a) vľavo b) vpravo



Obr. 5 Prameň : <http://www.jw.org/sk/publikacie/>



Obr. 6 Prameň: <http://www.pnky.sk/aktuality/nemocnica-hlasi-nedostatok-krvi-odklada-operacie/>

VYSOKÝ KRVNÝ TLAK.

Nové pojmy: Tlak krvi. Hmotnosť.



Obr. 7 Prameň: <http://www.ehealth.sk/clanok/30472/validita-merania-krvneho-tlaku>

1. Pozorne si prečítaj nasledujúci text:

Vysoký krvný tlak je nebezpečná choroba, lebo poškodzuje srdce. Vieš, akú má prezývku? Tichý zabijak. A vieš, prečo? Lebo ťa nič pri tejto chorobe nebolí. Ideálny tlak krvi je 120/80 mm Hg. Vysokým začína byť nad 160/95 mm Hg. Aby si neochorel na túto chorobu, snaž sa žiť zdravo.

2. Doplň chýbajúce pojmy do viet:

Vysoký krvný tlak je choroba, ktorá poškodzuje

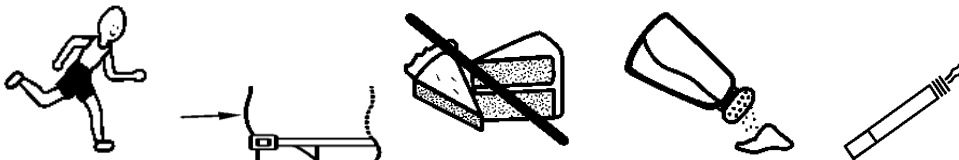
Jej prezývka je

Krvný tlak začína byť vysokým pri nameraní/.....mmHg.

3. Aby si predišiel vysokému krvnému tlaku, mal by si dodržiavať nasledovné rady:

- Pohybuj sa alebo cvič aspoň pol hodiny denne.
- Dávaj si pozor na svoju hmotnosť. Nebuď tučný.
- Jedávaj zdravé potraviny. Jedávaj málo, pomaly a častejšie.
- Menej soľ. Všetko, čo je presolené (napríklad čipsy, soletky), odmietaj.
- Nepi alkohol a nefajči.

4. Na základe obrázkov si preopakuj pravidlá zdravej životosprávy:



Obr. 8 Prameň: Boardmaker

MERANIE PULZU.

Nové pojmy: Pulz. Tep. Povrchová tepna.



Obr 9 Prameň:

<http://www.profimedia.sk/fotografie/meranie-pulzu>

1. Prečítaj si pozorne nasledujúci text:

To, ako rýchlo pracuje srdce, môžeme zistiť meraním pulzu. Pulz je prejavom činnosti srdca. Môžeme ho merať v povrchových tepnách. Preto mu hovoríme aj tep. V pokoji má zdravý dospelý človek priemerne 70 tepov za minútu. Činnosť srdca - a teda aj tep - sa zrýchľuje pri telesnej práci, v teple, pri horúčke, pri rozčúlení sa.

2. Posledné dve vety z predchádzajúceho textu niekto zrejme zle opísal. Vety porovnaj a zle opísané slová podčiarkni. Prezradíme Ti, že máš nájsť 7 zle opísaných slov.

V pokoji má uvravený smelý človek príšerne 70 tepov za minútu.

Činnosť srdca - a teda aj teľa - sa rýmuje pri telesnej práci, v tele, pri horúčke, pri rozčupení sa.

3. Prostredníkom a ukazovákom sa nauč nahmatať pulz na a krčnej a zápästnej tepne.



Obr. 10 Prameň : <http://lesk.cas.sk/clanok/84478/spalovanie-tukov-ovplyvnuje-aj-tep.html>

3. Nauč sa merať svoj pulz:

Zober hodinky so sekundovou ručičkou.

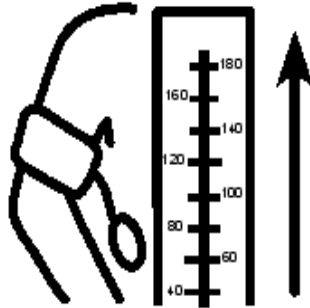
- Polož prsty na tepnu .
- Rýchlosť pulzu na tepne porovnávaj s rýchlosťou sekundovej ručičky.
- Ak je pulz rovnako rýchly ako sekundová ručička, alebo ak je rýchlejší len o trochu, buď spokojný- je to super.

MERANIE TLAKU

Nové pojmy: Tlakomer. Manžeta. Fonendoskop.



Obr. 11 Prameň: <http://zdravie.pravda.sk/-vysoky-krvny-tlak-neboli/>



Obr. 12 Prameň: Boardmaker



Obr. 13 Prameň: Boardmaker

1. Pozorne si prečítaj text:

Tlak krvi sa meria tlakomerom. Pri všetkých tlakomeroch potrebujeme k meraniu aj manžetu, ktorú si upevníme nad lakeť alebo nad zápästie. Pri niektorých tlakomeroch potrebujeme aj fonendoskop.

2. Na obrázku sú tlakomery, s ktorými sa môžeš stretnúť :



Mechanický ortuťový



Digitálny



Mechanický ručičkový

Obr. 14 Prameň: <http://www.ehealth.sk/clanok/30472/validita-merania-krvneho-tlaku>

3. Nauč sa správne nasadiť manžetu:

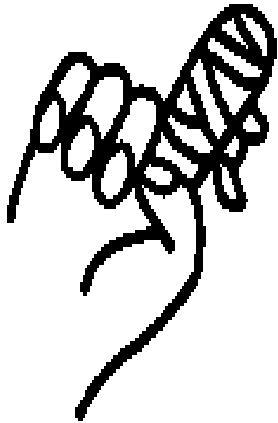
- Manžetu si nesmieš dať na rukáv – nameraný tlak bude nepresný.
- Keď ťa škrtí rukáv vyhrnutý rukáv nad manžetou - nameraný tlak bude nepresný.
- Keď manžeta na ruku nedolieha – nameraný tlak bude nižší.
- Počas merania tlaku krvi nerozprávaj – nameraný tlak bude vyšší.
- Keď vypúšťaš vzduch z manžety veľmi rýchlo, nameraný tlak bude nepresný.

4. Zapamätaj si:

- Ideálny krvný tlak: 120/80
- Vysoký krvný tlak – nad 140/90

DROBNÉ KRVÁCANIE

Nové pojmy: Rezná rana. Dezinfekcia. Infekcia.



Obr. 15 Prameň: Boardmaker

1. Pozorne prečítaj text:

Nie každé krvácanie je nebezpečné:

Drobnú reznú ranu si ošetríš sám – prelepíš ju leukoplastom alebo obviažeš obvazom, a je to.

Ak stúpiš na klinec či drôt, hrozí nebezpečenstvo infekcie, preto ranu potrebuješ dezinfikovať. Štípe to, ale dá sa to vydržať.

Keď sa ti pustí krv z nosa, posad' sa v predklone, rukou si na 10 minút pritlač obe nosné dierky a dýchaj ústami. Ak je niekto s tebou, môže ti dať studený obklad na krk.

1. Doplň slová do viet.

Drobnú reznú ranu si prelep sám

Infekcia rany hrozí, ak stúpiš na.....alebo na

Pri spustení krvi z sa posad' v predklone.

3. Lekára potrebuješ, ak:

- sú rany väčšie ako 1 cm - vtedy potrebujú zašívanie, aby ti po nich neostala škaredá jazva
- sa krvácanie z nosa nezastaví ani po polhodine,
- ti krvácanie spôsobilo zviera



Obr. 16. Prameň: Boardmaker



Obr. 17. Prameň: <http://zdravedieta.rodinka.sk/prva-pomoc/prva-pomoc/prva-pomoc0/>



Obr. 18 Prameň: http://www.winfo.sk/cd/cudzie_zvierata.html

BOLEŠŤ NA HRUDI

Nové pojmy: Zvieravá bolesť. Hrud'. Infarkt.

1. *Pozorne si prečítaj nasledujúci článok a podľa logiky doplň do textu slová: srdce, zvracanie, pot.*



Obr. 19 Prameň: Boardmaker

Veľa ľudí zomrie preto, že má choré..... Najčastejšia choroba srdca je infarkt. Infarkt sa ohlasuje silnou zvieravou bolesťou na hrudi. Sprevádza ho aj nutkanie na... .., pocit slabosti, plytké dýchanie, studený, bledosť a strach. Vtedy je nevyhnutné okamžite volať lekársku pomoc.

2. *Preškrtni nepravdivú vetu. Prezradíme ti, že máš preškrtnúť 3 vety. Hľadaj, ktoré:*

Na infarkt sa nezomiera. Infarkt je choroba srdca. Infarkt sa začína silnými bolesťami kolien. Pri infarkte človeka nutká na zvracanie. Pri infarkte sa človek nepotí. Pri infarkte voláme lekársku pomoc. Vytočíme číslo 112.

Zapamätaj si užitočné rady:

- Kým príde sanitka, prehltni aspirín a zapi ho trochou vody.
- Nejedz, nefajči, nepi iné tekutiny.
- Otvor okno.
- Sadni si a čakaj na sanitku.

Zakrúžkuj všetko to, čo pri infarkte máš robiť:

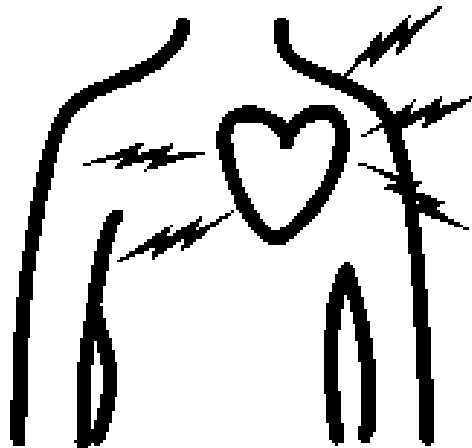
Preškrtni všetko to, čo sa pri infarkte robiť nemá:



Obr. 20 Prameň: Boardmaker

PRÍZNAKY INFARKTU

1. Dokresli postavu človeka a vyfarbi ju:



2. Zakrúžkuj príznaky infarktu a zapamätaj si ich:



Obr. 21: Prameň: Boardmaker

PREVENIA SRDCOVOCIEVNYCH OCHORENÍ

Nové pojmy: Prevencia. Cholesterol.



Obr.22 Prameň: <http://vysetrenie.zoznam.sk/gl/174008/Srdcove-ochorenia>

1. Prečítaj pozorne nasledujúci text:

Chceš byť dlho zdravý a mladý? Potom sa staraj o svoje srdce a cievy. Jedávaj zdravé jedlá - napríklad ryby, ovocie, zeleninu. Vyhybaj sa vypráženým jedlám - rezeň si daj na tanier iba sviatočne. Vyhybaj sa mastným jedlám - slanine, majonéze či vaječným žĺtkom - sú veľmi nezdravé. Nefajči. A nezabudni na pohyb - aspoň tri krát do týždňa si choď zacvičiť.

2. Preškrtni nepravdivé vety:

Chceš byť dlho zdravý a mladý?

Potom sa zahrávaj so svojím srdcom a cievami.

Fajči. A zabudni na pohyb - aspoň šesťkrát do týždňa si choď zamaškrtiť.

3. Ak si pozorne čítal, budeš vedieť preškrtnúť tri veci, ktoré škodia srdcu a cievam:



Obr. 23 Prameň: Boardmaker

4. Zapamätaj si čísla, ktoré sú podľa lekárov základom zdravého srdca a ciev:



Kód zdravého života



Obr. 24 Prameň: <http://www.kysuckenovemesto.sk/spravodajstvo/items/svetovy-den-srdca-29-septembra.html>

KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA

1. Nauč sa kód zdravého života v podobe básne:

Chceš mať zdravé srdce,

chceš mať zdravé cievy?

Stodvadsať na osemdesiat

udržuj tlak krvi.

Cholesterol maj pod päť,

k tomu nula cigariet.

Denne cvič tak tridsať minút -

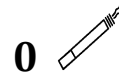
nemôže ťa zdravie minúť.



120/80

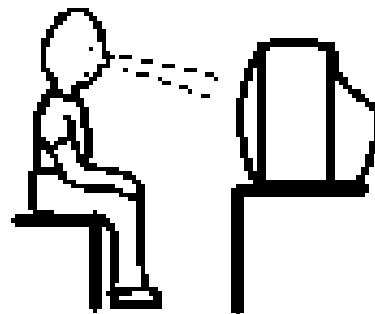
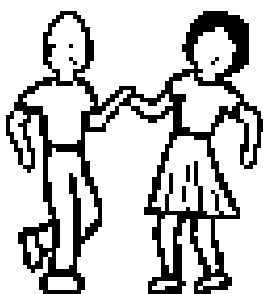


CHOL 4,9



2. Skús vysvetliť porekadlo: „V zdravom tele zdravý duch

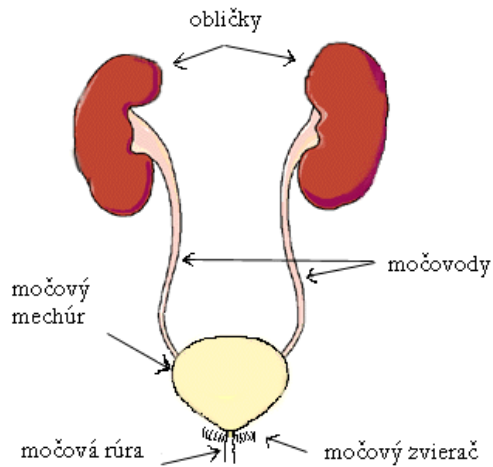
3. Zakrúžkuj všetky činnosti z obrázkov, ktoré napomáhajú zdravému životu.



Obr. 25 Prameň :Boardmaker

VYLUČOVACIA SÚSTAVA

Nové pojmy: Tekutina. Obličky. Močové cesty. Piť s mierou.



Obr.26 Prameň:

<http://www.kontinencia.sk/clanok/neurogenny-mechur>

1. Pozorne čítaj nasledujúci text a podľa významu doplň do viet tieto slová: vylučovať, sústava, moč

Každý živý tvor, ktorý potravu prijíma, musí ajjej zvyšky.

Vylučovacia..... odstraňuje z tela nepotrebnú tekutinu.

Touto tekutinou je

Vylučovanie nepotrebných látok z tela sa deje aj pomocou tráviaceho systému (stolica) a pomocou kože (pot).

2. Podčiarkni a oprav popletené slová:

Každý živý tvor vyhadzujezvyšky potravy.

Nepotrebná televízia sa volá moč.

3. Dobrá rada:

Musíš vypiť aspoň 2 litre tekutiny denne.

Vtedy tvoje obličky, močové cesty a črevá budú dobre fungovať

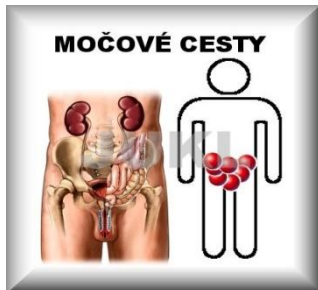
4. Vymenuj aspoň dva príklady tekutín, ktoré by mal človek piť s mierou a opatrne.



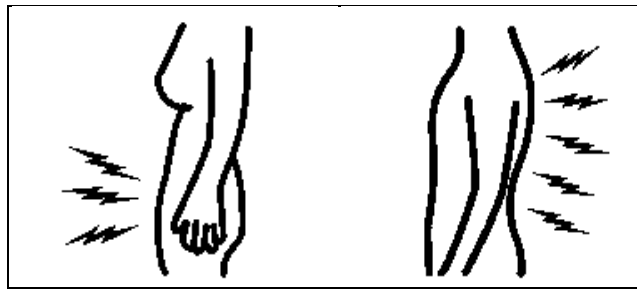
Obr. 27 Prameň: Boardmaker

ZÁPAL MOČOVÝCH CIEST

Nové pojmy: Podbruško. Mechúr.



Obr. 28 Prameň: <http://www.jukl.sk/fyrosan-spa/d-70579/>



Obr.29 Prameň: Boardmaker

1. Pozorne čítaj nasledujúci text a doplň doň nasledovné slová: nutkanie, pálivú, lieky, krv.

Máš stále na močenie?

Pri močení cítiš bolesť?

Máš aj bolesti v podbrušku ?

Musíš ísť k lekárovi, aby ti predpísal

Keď cítiš aj bolesť chrbta a v moči si zazrel ,liečba bude veľmi dlhá.



2. Podčiarkni všetky popletené, málo pravdivé vety:

Neustále nutkanie na močenie je veľmi príjemné.

Lekár ti predpíše recept na koláče.

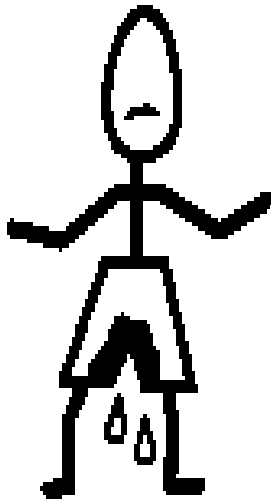
Keď sa v moči objaví krv, zápal sa už zrejme dostal do obličiek.

3. Tipy na prvú pomoc pri zápale močových ciest:

- Potrebuješ 2 T: teplo  a tekutiny  , najlepšie 1 pohár urologického čaju každú hodinu.
- Dbaj na osobnú hygienu.
- Skús sedací kúpeľ z odvaru harmančeka, brezového lístia alebo hypermangánu.

INKONTINENCIA.

Nové pojmy: Inkontinencia. Močenie. Stolica.



Obr.30 Prameň : Boardmaker

1. Pozorne si prečítaj nasledujúci text:
 Je to veľmi nepríjemná situácia.
 Kýchnes alebo zakašleš – a nehoda je na svete. Alebo nutkanie na močenie je také silné, že nedôjdeš na toaletu.
 Ešte zahanbujúcejšie je, keď v sebe neudržíš stolicu.

Nedobrovoľný únik moču alebo stolice lekári nazývajú slovom inkontinencia. Pokiaľ sa ti to stáva - a stáva sa ti to často, potrebuješ pomoc lekára.

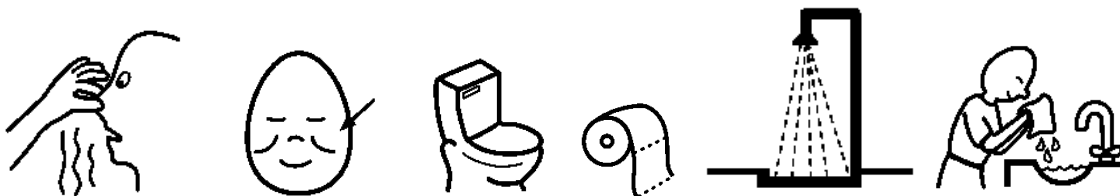
2. Dopln do vety správne tieto slová: uniká, stolica, inkontinencia.

Keď niekomu často samovoľne.....moč alebo, voláme to

3. Zakrúžkuj správny názov samovoľného úniku moču:

- a) Imkompetencia
- b) Inkonkurencia
- c) Inkontinencia

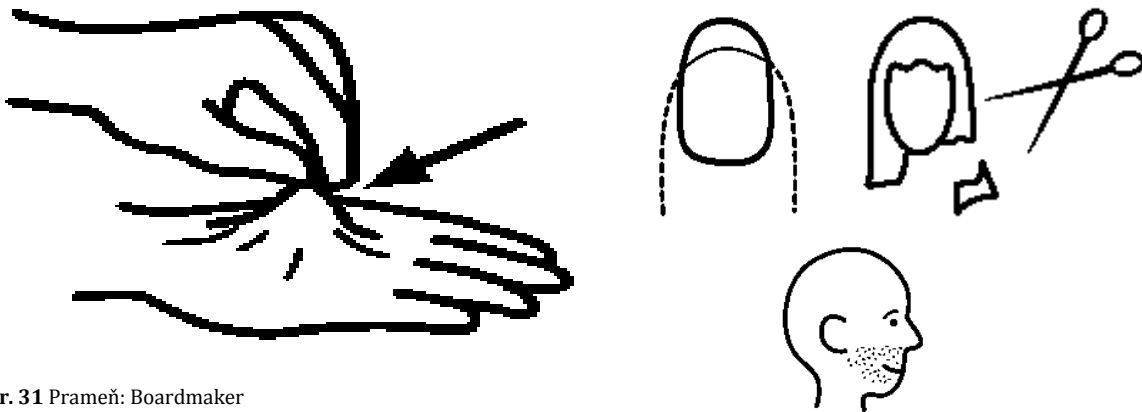
4. Podľa obrázkov si vymysli nejaký príbeh a povedz ho:



Obr: 31 Prameň: Boardmaker

KRYCIA SÚSTAVA. KOŽA

Nové pojmy: Krycia sústava. Orgán.



Obr. 31 Prameň: Boardmaker

1. Prečítaj pozorne článok:

Krycia sústava je najväčším orgánom nášho tela. **Koža** pokrýva celé telo. Najhrubšia je na chodidlách. Koža má veľa práce:

Chráni vnútorné časti nášho tela (napríklad srdce, žalúdok, črevá). Určuje, kedy sa máme potiť. Určuje, kedy sa nám zúžia alebo rozšíria cievy.

Niekedy koža sčervená, zbledne, svrbí nás, alebo sa na nej zjavia pupence. Vtedy sa s nami rozpráva. Vtedy nám vraví, že niečo nie je v poriadku.

Z kože vyrastajú **vlasý a chlpy**. Na rukách a nohách sú prsty zakončené **nechtami**.

2. Dopln slová do viet:

Celé naše telo pokrýva Keď sa s nami koža rozpráva, zjavia sa na nej pupence,alebo nás

Vlasý a chlpy z kože.

3. Vysvetli, čo to znamená, keď sa povie, že „koža sa s nami rozpráva“



Obr. 32 Prameň: Boardmaker

STAROSTLIVOSŤ O POKOŽKU

Nové pojmy: Pokožka. Ochlpenie. Osobná hygiena.



Obr. 33 Prameň: Boardmaker

1. Prečítaj si nasledujúci text:
Vrchná časť kože sa nazýva **pokožka**. O pokožku sa musíme starať. Každý deň ju umývame. Staráme sa aj o **vlasy**, **ochlpenie**, **nehty**. Voláme to **osobná hygiena**.

2. Preškrtni nezmyselné vety:

Osobná hygiena znamená, že sa staráme o svoje telo.

Súčasťou osobnej hygieny je ukrývanie ponožky.

Súčasťou osobnej hygieny je strihanie nechtov.

Červenou farbičkou zakrúžkuj všetky obrázky, týkajúce sa starostlivosti o vlasy.

Zelenou farbičkou zakrúžkuj pomôcky na čistenie nechtov.



Obr. 34 Prameň: Boardmaker

5. Základom starostlivosti o pokožku je:

- a) voňavka
- b) voda
- c) pleťové mlieko



AKNÉ

Nové pojmy: Akné.



Obr. 35 Prameň: <http://www.alma-linne.cz/almalinne/eshop/3-1-AKNE>

1. Čítaj nasledujúci text a všade, kde je vybodkované miesto, vpíš slovo akné:

A..... je chronické ochorenie kože. Najčastejšie postihuje chlapcov v puberte. sa nesmie škriabať ani vytlačovať rukami, lebo takto sa infekcia rozširuje a na tvári zanechá škaredé jazvy. Liečba patrí do rúk kožného lekára.

2. Zakrúžkuj správnu odpoveď:

Kto má najčastejšie akné?

- a) chlapci
- b) dievčatá
- c) obaja rovnako

Kedy sa akné zjavuje?

- a) v starobe
- b) v puberte
- c) pri narodení

Ako sa akné rozširuje?

- a) škriabaním
- b) vytlačovaním
- c) bozkávaním

- Akné lieči:

- a) každý sám
- b) kožný lekár
- c) rodičia

3. Tipy na prvú pomoc pri akné:

- Zvykni si popíjať čaj zo žihľavy.
- Kupuj si iba krémy na aknóznu plet'
- Tvár si umývaj v odvare z repíka alebo nechtíka.
- Zmeň životosprávu a vynechaj masťné, pikantné a vyprážené jedlá.
- Na minimum obmedz alkohol, kávu, fajčenie a ponocovanie.

MATERSKÉ ZNAMIEŇKO

Nové pojmy: Dermatológ.



Obr. 36 Prameň: <http://www.zdrava-dieta.info/rakovina-koze-priznaky-priciny-a-liecba.html>

1. Pozorne si prečítaj nasledujúci text:

Materské znamienka sú bledohnedé až tmavohnedé škvrny na koži. Aspoň raz do roka si ich skontroluj, lebo niektoré znamienka môžu byť veľmi nebezpečné. Neboj sa znamienok, ktoré už máš dlho. Tvoj kožný lekár – dermatológ, by však mal vidieť znamienko, ktoré:

- začína sa zväčšovať
- mení farbu a tvar
- svrbí, páli alebo krváca
- je väčšie ako jednocentovka

2. Podčiarkni vety, ktoré sú podľa teba pravdivé:

- Všetky škvrny na koži musia byť materské znamienka.
- Všetky znamienka sú nebezpečné.
- Čím máš znamienko dlhšie, tým je nebezpečnejšie.
- Kožný lekár má vidieť každé znamienko, ktoré svrbí alebo krváca.
-

KOŽNÝ LEKÁR



DERMATOLÓG

Obr. 37 Prameň: Boardmaker

3. Dopln' do vety:

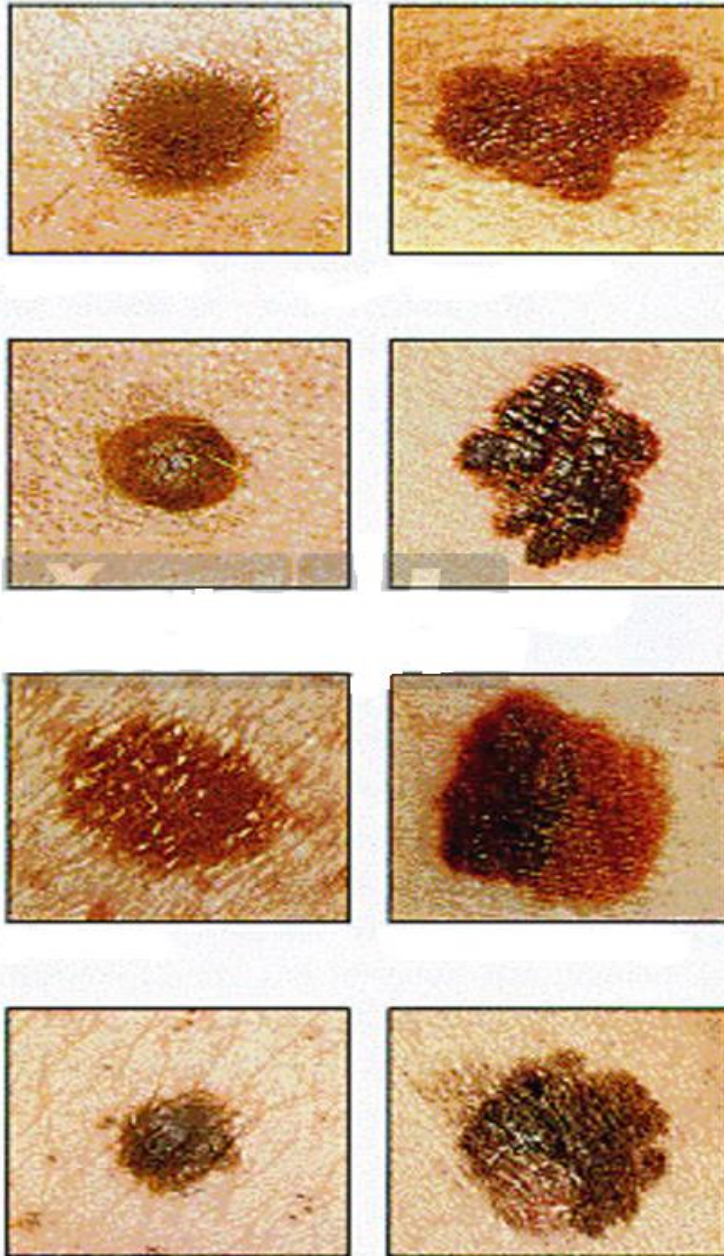
Keď ti niekto povie, že máš ísť ku dermatológovi, budeš hľadaťambulanciu.

NEBEZPEČNÉ MATERSKÉ ZNAMIEŇKO

1. Porovnaj svoje materské znamienka so znamienkami na obrázku :

Tie vľavo sú bezpečné.

Znamienka vpravo by mal vidieť lekár.



Obr. 38 Prameň: <http://www.cas.sk/galeria/285083/pozor-na-rakovinu-koze-nechajte-si-vysetrit-podozrive-znamienka?foto=0>

2. Rady:

Popros rodičov, aby všetky tvoje väčšie znamienka vyfotografovali. Keď máš pocit, že znamienko sa začína meniť, môžeš ho porovnať s fotografiou. Aj kožný lekár ocení, ak mu fotografiu ukážeš.

POPÁLENINY

Nové pojmy: Pl'uzgier. Zuhol'natenie.



Obr: 39. Prameň: htt <http://ps://www.google.sk/>
popáleniny

1. Pozorne si prečítaj nasledovný text:

Tvoju pokožku môže priveľké teplo popáliť. **Popáliť sa** môžeš horúcou vodou, horúcim olejom, horúcou parou, ohňom, ale aj vtedy, keď si dlho na horúcom slnku.

Ak je popálenina:

ľahká - pokožka ti očervenie,

stredná - urobia sa ti pl'uzgiere,

ťažká - koža je zničená a zuhol'natená .

2. Doplň vetu zakrúžkovaním správnej možnosti:

Priveľké teplo môže pokožku a) pripáliť b) zapáliť c) opáliť d) popáliť.
Pl'uzgiere sa ti urobia pri a) ľahkej b) strednej c) ťažkej popálenine.

3. Napíš, čo všetko ťa môže popáliť:

4. Prvá pomoc pri popálení:

- Ľahkú a strednú popáleninu môžeš chladiť vlažnou tečúcou vodou 10 až 15 minút.
- Ruku s ľahkou popáleninou skús strčiť na 10 minút do múky
- Každú popáleninu s pl'uzgiermi by už mal ošetriť lekár.

5. Spoj čiarou stupeň popáleniny, ktorú môžeme chladiť pod vlažnou vodou



Začervenanie

Pl'uzgiere

Zuhol'natenie

Obr.40 Prameň: Boardmaker

POPÁLENINA OHŇOM

1. Chlapec na obrázku si popálil ruku na ohni. Ruka sčervenela a urobil sa mu na nej aj pl'uzgier. Plače a nevie, čo s tým. **Poradiš mu, čo má robiť?**
2. **Dokresli chlapcovi celú postavu, vyfarbi ranu a oheň.**

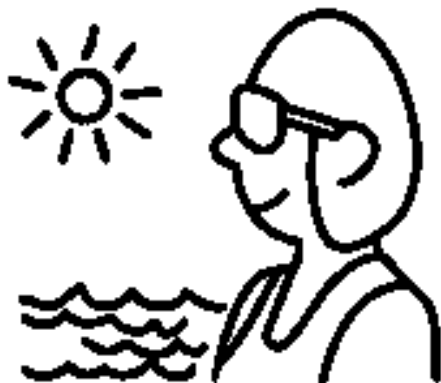


Obr. 41 Prameň: Boardmaker

SLNEČNÝ ÚPAL.

Nové pojmy: Úpal.

1. Pozorne čítaj text a doplň slová podľa významu : úpal, vracanie, obeda, krémom.



Obr. 42 Prameň: Boardemaker

Slnko je náš priateľ.
 Ale veľa slnka môže zapríčiniť
 Pokožka sčervenie, človeka nutká
 na, bolí ho hlava.
 Slnko je najnebezpečnejšie v lete okolo
 Vtedy sa mu vyhýbame.
 Ak ideme von, na hlavu si dáme letnú
 čiapku, na oči okuliare a pokožku si
 natrieme

2. Odpovedaj na otázky

Kedy je pre človeka slnko najnebezpečnejšie?

Ako sa chránime pred silným slnkom?

Čomu sa vyhýbame v lete okolo obeda?



Podľa čoho rozoznáme, že máme úpal?





3. Čím si pomôžeš doma pri ochladzovaní pokožky červenej od slnka? Zakrúžkuj:



a) vlažnou vodou b) horúcou vodou c) smotanou d) studenou vodou e) krémom

Tipy na prvú pomoc pri slnečnom úpale:

Chod' do tieňa  . Na hlavu si daj mokrý obklad . 

Ochladzuj kožu oplachovaním vlažnou vodou  .

Malými dúškami popíjaj minerálku  .

Ak máš hnačku alebo kŕče, vypi osolenú vodu  +  .

Obr. 43 Prameň: Boardemaker

OMRZLINY



Obr. 44 Prameň:

<http://www.winfo.sk/cd/omrzliny.html>

1. Pozorne si prečítaj nasledujúce slová:

V zime sa vždy dobre obleč. Nezabudni na šál, rukavice a čiapku. Lebo môžeš veľmi ľahko prísť k omrzlinám. **Ohrozené miesta sú prsty rúk a nôh, uši, nos, líca.** Nechci to zažiť. Cítiš pritom chlad, pálenie, štípanie, až trpnutie, neskôr necitlivosť. Koža je biela alebo modrá, môžu sa tvoriť pluzgieri. A keď vojdeš do tepla, cítiš neznesiteľnú pichajúcu bolesť

2. Zakrúžkuj všetky časti ľudského tela, o ktorých sa píše v článku:



Obr. 45 Prameň: Boardmaker

3. Zakrúžkuj, čo hrozí týmto častiam tela pri mrazivom počasí?

- a) omrvinky
- b) zmrzliny
- c) omrzliny

4. Tipy na prvú pomoc

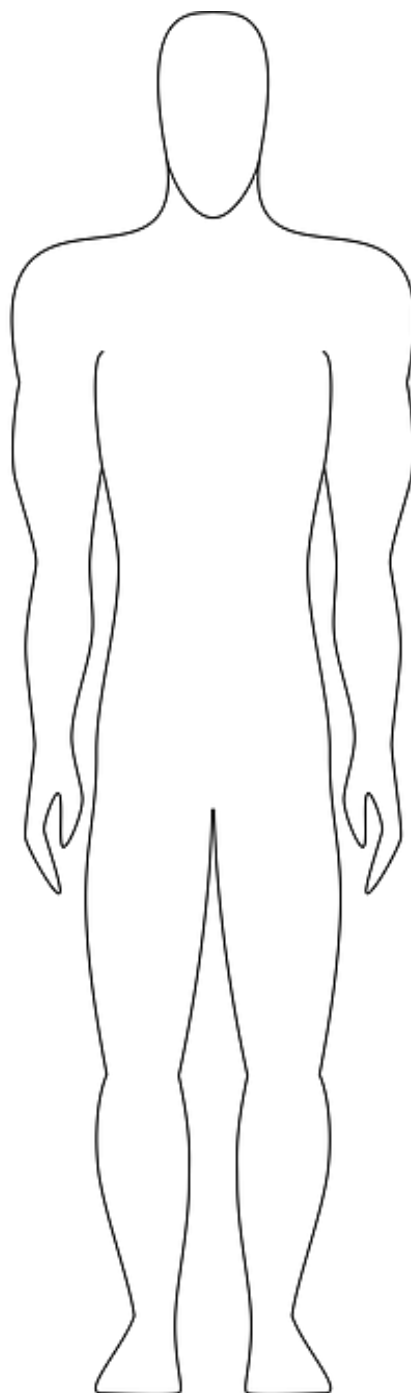


Obr. 45 Prameň: <http://www.nasezena.cz/nebezpeci-vzniku-omrzlin-96.html>

- Nikdy nešúchaj omrzliny snehom
- Nepi alkohol a nefajči
- Chod' do teplej miestnosti
- Popros o teplý a sladký čaj
- Omrznutú časť ponor do vlažnej vody
- Po obnovení citlivosti zabal' do uteráka

ČASTI TELA OHROZENÉ OMRZLINAMI

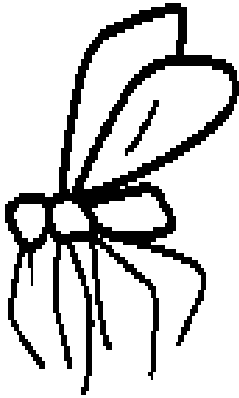
1. Vyznač červenou farbou tie časti tela, ktoré sú najviac ohrozené omrzlinami.



Obr. 46 Prameň: <http://pixabay.com/cs/diagram-obrys>

POŠTÍPANIE KOMÁROM

Nové pojmy: Repelent. Fenistil gel



Obr. 47 Prameň: Boardmaker

1. Pozorne si prečítaj nasledujúce vety. Do jednej z nich sa zatúlalo nesprávne slovo. Keď ho odhalíš, podčiarkni ho:

Komáre v lete otravujú každého z nás. Pred poštípaním ťa ako-tak ochráni **repelent**. Po poštípaní pomôže Fenistil gel. Ak ho nemáš, základnú prvú pomoc na štípanec nájdeš vo vlastnej sline. Svrbenie sa zmierni, keď štípanec potrieš zubnou paradajkou. Vojnu s komármi nevyhráš, ale vyhrať môžeš aspoň akú-takú bitku.

2. Zatúlané slovo.....by si nahradil slovom

- a) pastou b) chrastou c) fľaškou d) paštétou

3. Zakrúžkuj, ako sa ty chrániš pred komármi :

- a) referentom
b) referendom
c) repelentom

4. Povedz, ako si vysvetľuješ poslednú vetu z článku.

5. Dobré rady:



Obr.48 Prameň:
<http://koreniny-pre-dobru-chut>



Obr. 49 Prameň:
<http://necyklopedia/wiki/Alpa>



Obr. 50 Prameň:
<http://www.skloporcelan>

- Vylej jednu malú Alpu do misky a pridaj tam balíček klinčekov. Nechaj vyluhovať 24 hodín. Potom zlej a máš hotový domáci repelent
- Komáre nevidia žlté svetlo, preto pri večernom svetle sa oplatí vymeniť biele žiarovky za žlté.
- Komáre neznášajú paradajky, preto paradajkové kríčky v okne sú výbornou ochranou pred komármi.

POŠTÍPANIE BLCHOU, PLOŠTICOU

Nové pojmy: Cudzopasník. Organizmus. Hostiteľ.



Obr.51 Prameň: Boardmaker

1. Pozorne si prečítaj nasledujúci text:

K najmenej oblúbeným „zvieratkám“ patria **blcha a ploštica**. Blcha aj ploštica sa živia krvou. Ochrana pred nimi je jediná - udržiavanie čistoty v byte.

Jedna dospelá blcha nakladie denne 10 – 20 vajíčok. Preto ak ju prinesieš domov – vysávaj a vysávaj.

Ploštica napáda svoje obete spiace za tmy. Cez deň sa ukrýva v štrbinách nábytku a stien, za obrazmi, garnižami, tapetami

2. Preškrtni nepravdivé vety:

Blcha a ploštica sú vzácne a zriedkavé zvieratá.

K svojmu životu potrebujú iné parazity.

Blcha i ploštica nám darujú krv.

Udržiavaním čistoty v byte im zachránime život.

3. Spoj čiarou obrázky, ktoré k sebe pasujú :



Obr.52 Prameň: <http://ddd-sluzby.sk/blcha-ludska/>



Obr. 53 Prameň: Boardmaker



Obr.54 Prameň: <http://latrynask.blog.cz/plostica-postelna>



1. Praktické rady do života:

- Štípanec od blchy spoznáš na koži podľa svrbiaceho červeného fľaku často s krvavou bodkou uprostred.
- Prítomnosť ploštíc zistíš podľa štípancov na tele, červeno – hnedého trusu na nábytku, aj na postelnej bielizni.

VOŠ VO VLASOCH

Nové pojmy: Parazit. Organizmus. Hostiteľ.



Obr.55 Prameň: <http://www.ruvzca.sk/oddelenia/hygiena-deti-mladeze/aktuality/vyskyt-vsi-u-deti>

1. Pozorne si prečítaj nasledujúci text:

Mal si už niekedy vši vo vlasoch? Nepríjemné, však? Voš je parazit. Parazit na svoj život potrebuje telo iného organizmu – telo hostiteľa.

Voš sa živí krvou človeka. Vo vlasoch ju prezradí svrbenie hlavy a svetlé vajíčka – **hnidy**. Pred všami nás ochráni pravidelné umývanie vlasov.

2. Doplň do viet tieto slová: parazit, hostiteľa, hnidy.

Voš je

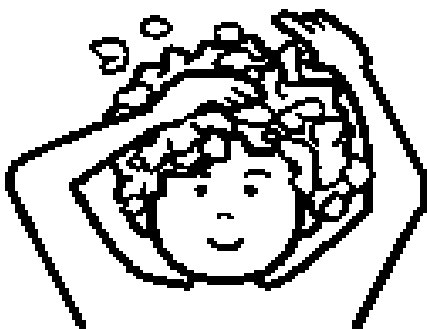
Parazit na svoj život potrebuje telo

Vajíčka vši vlasovej sa volajú

3. Ako zistíš, že máš vši? Zakrúžkuj správne odpovede:

- Svrbí ťa hlava
- Hustým hrebeňom vyčeseš čierne vši veľké ako špendlíková hlavička
- Na vlasoch sú prilepené hnidy.

4. Šampón na odstránenie vší z vlasov kúpiš v každej drogérii. Ale môžeš vyskúšať aj domáci recept:



Obr. 56 Prameň: Boardmaker

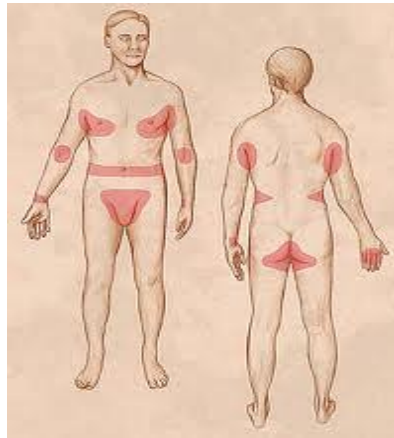
- Do nádoby nalej pol litra octu.
- Dolej jeden a pol litra teplej vody.
- Votri do vlasov.
- Vlasy obal' igelitom a vydrž tak jednu hodinu.
- Potom vlasy opláchni vodou a vyčes hustým hrebeňom.
- Celý postup opakuj ešte raz.

SVRAB

Nové pojmy: Roztoč. Samička. Genitálie.



Obr.57 Prameň: <http://www.asistentka.cz/node/10043>



Obr. 58 Prameň: <http://www.rodina.cz/nazor12864118.htm>

1. Pozorne si prečítaj nasledujúci text:

Svrab je nebezpečná kožná choroba. Pri svrabe roztoče vrtajú chodbičky vo vrchnej časti pokožky, kde kladú vajíčka. **Najčastejšie miesta výskytu sú zápästie, prsty, chodidlá, lakte, pazuchy, prsné bradavky, pás, oblasť genitálií a kolien.** Samička roztoča každý deň zväčší chodbičku o 1 – 5 milimetrov a nakladie dve až tri vajíčka. Postihnuté miesta človeka veľmi svrbia. Pred svrabom sa môžeme brániť dodržiavaním hygieny.

2. Podčiarkni správne slovo:

Svrab spôsobujú vrkoče - kolotoče - roztoče.
Postihnuté miesta človeka smrdia – svrbia.

3. Praktická rada:



Obr. 59. Prameň: <http://www.distrmartin.sk/produkty.html>

Ak sa v rodine vyskytne svrab, všetko nosené oblečenie, posteľné prádlo aj matrace vlož do čistých igelitových vriec , vytlač z nich vzduch a silno zaviaž.

Po 3 – 4 dňoch daj prádlo do práčky , vyper ho a môžeš ho znovu nosiť.

Roztoče totiž za tri dni zomrú od hladu

MEDZINÁRODNÝ DEŇ BOJA PROTI RASOVEJ DISKRIMINÁCII

Kedy: **21. marec**

Nové pojmy: Rasa. Rasista. Diskriminácia.



Obr. 60 Prameň: <http://pokec.azet.sk/chliefik/fotoalbumy/sahibov-sen/ft-215759569>

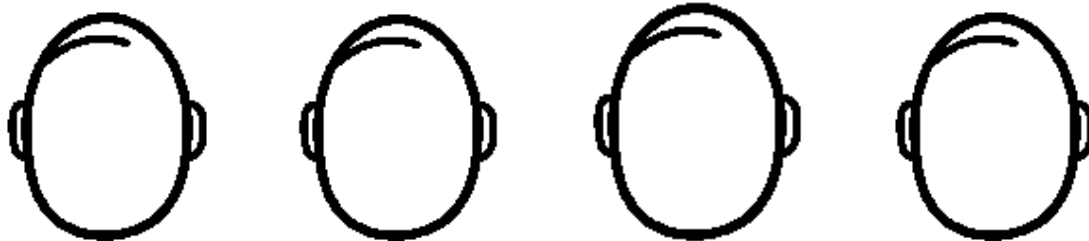
1. Pozorne si prečítaj text:

Ľudská rasa je skupina ľudí, ktorí majú podobné telesné znaky – farbu pokožky, vlasy, tvar očí, nosa, pier, ochplenie, postavu. Poznáme:

- **Bielu rasu**
- **Čiernu rasu**
- **Žltu – hnedú rasu.**

Ľudia všetkých rás sú si rovní. Kto je presvedčený o opaku, volá sa **rasista**. Keď sa s človekom jedná nespravodlivo len preto, že je inej rasy, volá sa to **rasová diskriminácia**.

2. Vymaluj obrázky tak, aby každá postava mala inú farbu pokožky. Podľa obr. 60 nakresli na tváre oči, nos, ústa a vlasy.



Obr. 61 Prameň: Boardmaker

3. Napíš, akej rasy sú deti na obrázku.

Začni zľava:

Prvé dieťa je rasy.

Druhé dieťa je rasy.

Tretie dieťa je rasy.

Štvrté dieťa je rasy.



Obr. 62 Prameň:

http://www.escuelachiquitin.com/centros/proyectos_de_innovacion.php?centro=42

DEŇ NARCISOV

Kedy: **jeden deň v apríli**

Nové pojmy: Dobrovoľník. Finančná zbierka. Príspevok.

1. Prečítaj si, o čom sa píše v nasledujúcom texte:

Raz v roku – 12. apríla – môžeš v uliciach mesta stretnúť dobrovoľníkov, označených žltým narcisom. Robia finančnú zbierku na pomoc onkologickým pacientom. Keď im do oranžovej škatule vhodíš nejaký príspevok, pripnú aj tebe žltý narcis.

Ľudí chorých na rakovinu je čoraz viac a potrebujú aj tvoju pomoc.



Obr63 Prameň: <http://sopusik.wordpress.com/2011/05/02/den-narcisov/>

2. Zakrúžkuj správnu odpoveď: Dobrovoľník je človek, ktorý

- a) chodí dobrovoľne do práce alebo do školy
- b) dobrovoľne pomáha bez nároku na odmenu
- c) dobrovoľne pomáha za dopredu dohodnutú výšku odmeny.



Obr. 64 Prameň: <http://www.impa.sk/?no=264267>

3. Rady:

Daj pozor, aby si nenaletel falošným dobrovoľníkom, ktorí si vyzberané peniaze nechajú. Pravý dobrovoľník na Deň narcisov má:

na krku žltú šnúрку s preukazom a logom,
škatuľu označenú zo všetkých strán,
na nej identifikačné číslo a číslo povolenia zbierky.

SVETOVÝ DEŇ BEZPEČNOSTI A ZDRAVIA PRI PRÁCI

Kedy: 28. apríl

Nové pojmy: Bezpečnostný predpis.

1. Prečítaj si text:

Každý deň zomierajú ľudia, ktorí pri práci porušili nejaký bezpečnostný predpis. Preto si vždy dávaj pozor, keď ideš niečo robiť.

Keď sa poobzeráš po škole, nájdeš mnoho symbolov, ktoré ti niečo zakazujú, prikazujú, vystríhajú pred niečím, alebo ti dávajú návod na použitie. Nauč sa ich rozoznávať.



Obr. 65 Prameň: Boardmaker

2. Pozri sa na tieto značky. Povedz, či niektorú poznáš.



Obr. 66 Prameň: <http://www.artnz.sk/bezpecnostne.html>

Nakresli dva bezpečnostné symboly, ktoré si našiel v budove školy:

SVETOVÝ DEŇ – POHYBOM K ZDRAVIU

Kedy: 10. máj



Obr. 67 Prameň: <http://www.vyletyprodeti.cz/sport/omalovanky-sport-030>

1. Prečítaj si nasledujúci text:

Chceš byť zdravý ? Potom sa musíš veľa pohybovať. Môžeš si vybrať nejaký šport, alebo cvičiť doma aspoň polhodinu každý deň. Ak sa ti nechce ani jedno, ani druhé, potom aspoň veľa tancuj alebo veľa chodievaj pešo.

V súčasnosti cvičí čoraz menej ľudí. Pritom cvičenie:

- zlepšuje náladu
- zlepšuje sebadôveru
- udržiava dobrú postavu
- udržiava telo zdravé.

2. Oprav popletené vety:

Cvičenie zlepšuje nápady.....

Cvičenie udržiava teplo pravé.....

Cvičenie zlepšuje sekeru.....

Cvičenie udržiava dobrú potravu.....



Obr. 68 Prameň: <http://www.vyletyprodeti.cz/sport/omalovanky-sport-029>

3. Vymaluj obrázok s tým druhom športu, ktorý máš najradšej

SVETOVÝ DEŇ BEZ TABAKU

Kedy: 31. máj

Nové Pojmy: Tabak. Pasívne fajčenie.

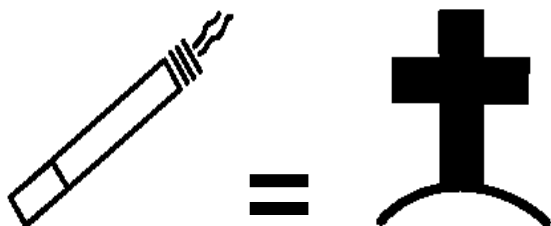
Obr. 69 Prameň: <http://www.rodinabez cigariet.sk/odovzdane-prace/odovzdane-prace/fajcenie-skodi-85>.**1. Pozorne si prečítaj nasledujúce slová:**

Fajčenie je veľmi nebezpečný zlovyk. Fajčiar vyhadzuje peniaze do vzduchu, a pritom škodí svojmu zdraviu. Zároveň škodí aj tvojmu zdraviu, ak si s ním v jednej miestnosti. Ty síce nefajčíš, ale vdychuješ cigaretový dym. Vraví sa tomu, že si pasívny fajčiar. Tabakový dym je vždy škodlivý. Nech ti ani nenapadne začať fajčiť, lebo odvykanie je ťažké.

2. Zakrúžkuj správnu odpoveď. Pasívny fajčiar je človek, ktorý

- a) fajčí len každý párny deň
- b) fajčí tak, že nevdychuje dym do pľúc, len potiahne a vydýchne
- c) je v jednej miestnosti s fajčiacim človekom
- d) ktorý je v jednej miestnosti s fajčiarom, aj keď ten práve nefajčí

Aký význam má obrázok: Vyber správnu možnosť a zakrúžkuj ju:



- a) Fajčenie je kríž
- b) Fajčenie spôsobuje smrť
- c) Cigareta patrí do hrobu
- d) Pri hrobe si zapál'
- e) Mŕtva cigareta v hrobe.

Obr. 70 Prameň: Boardmaker

ZÁVER

Pri spätnom pohľade na obdobie pred prebiehajúcou školskou reformou a jeho porovnaním so súčasnosťou je zrejmé, že súčasná škola sa snaží o sofistikovanejší prístup k dosiahnutiu výchovno-vzdelávacích cieľov. Každý učiteľ s praxou väčšou ako šesť rokov vie, že v súčasnosti sa pri príprave na vyučovanie zamýšľa nad takými vecami, o ktorých predtým nemal ani potuchy – edukačné taxonómie, edukačné kompetencie, ako izolované vedomosti získané v jednotlivých predmetoch vzťahovo spojiť do poznatkovej sústavy a doceliť u žiakov funkčnú gramotnosť.

Spracované pracovné listy majú ambíciu brať do úvahy všetky vyššie menované požiadavky. Súbor vznikol ako výsledok snahy o optimalizáciu výchovno-vzdelávacieho procesu v predmete Zdravotná výchova pri chýbajúcich učebniciach a pracovných listoch. Naším cieľom bolo dať žiakom také vedomosti, znalosti, schopnosti, zručnosti a návyky, aby boli čo najviac sebestační pri riešení bežných zdravotných problémov, aby vedeli rozoznať príznaky vážnejších problémov, aby pri pojme zdravý životný štýl vedeli, čo je potrebné resp žiaduce urobiť pre naplnenie jeho obsahu.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. Jakabčic, I., Požár, L. 1996. Všeobecná patopsychológia. Patopsychológia mentálne postihnutých. IRIS, Bratislava. 1996. 2. vyd. 194 s. ISBN 80-88778-11-5.
2. 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.
3. Zákon č. 245/2008 Z.z. z 22.mája 2008 o výchove a vzdelávaní a o zmene a doplnení niektorých zákonov.
4. Zelina,M. 2011. Rozvoj funkčnej gramotnosti v kontexte medzinárodných porovnávacích štúdií PISA a PIRLS. Dostupné na internete:
http://www.statpedu.sk/files/documents/publikacna/rozvoj_funkcnej_gramotnosti/zelina.pdf