



Vydavateľstvo Rokus

Metodické námety pre učiteľov  
a asistentov učiteľov  
v materských školách

(Učebný text pre ďalšie vzdelávanie)

2. časť  
Výchova bez predsudkov

Prešov 2006

**Vydavateľstvo Rokus**

**Metodické námety pre učiteľov  
a asistentov učiteľov v materských školách**

**(Učebný text pre ďalšie vzdelávanie)**

**2. časť**

**Výchova bez predsudkov**

**Prešov 2006**

**METODICKÉ NÁMETY PRE UČITEĽOV A ASISTENTOV UČITEĽOV  
V MATERSKÝCH ŠKOLÁCH  
(UČEBNÝ TEXT PRE ĎALŠIE VZDELÁVANIE)**

**O B S A H**

**ÚVOD**

**1. ČASŤ**

<b>1</b>	<b>ŠPECIFIKÁ VÝCHOVY A VZDELÁVANIA RÓMSKÝCH DETÍ .....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>PRACOVNÉ PLÁNY PRE MATERSKÉ ŠKOLY .....</b>	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>POLUDŇAJŠIE AKTIVITY PRE RODIČOV A DETI .....</b>	<b>71</b>
	<b>POZOROVACIE HÁRKY</b>	
<b>4</b>	<b>SÚBOR PRACOVNÝCH LISTOV PRE DETI .....</b>	<b>99</b>
<b>5</b>	<b>PLÁN PRÁCE S MATKAMI .....</b>	<b>153</b>
	<b>PRÍLOHY</b>	

**2. ČASŤ**

**VÝCHOVA BEZ PREDISUDKOV**

<b>6</b>	<b>AKTIVITY PRE DOSPELÝCH .....</b>	<b>5</b>
<b>7</b>	<b>SEMINÁRE PRE RÓMSKE MATKY .....</b>	<b>29</b>
<b>8</b>	<b>DOMOV A RODINA .....</b>	<b>33</b>
	<b>PRÍLOHY</b>	
<b>9</b>	<b>DROGOVÁ ZÁVISLOSŤ .....</b>	<b>55</b>
<b>10</b>	<b>ZDRAVÁ VÝŽIVA .....</b>	<b>75</b>
<b>11</b>	<b>ZDRAVOTNÁ STAROSTLIVOSŤ A PRVÁ POMOC .....</b>	<b>95</b>
<b>12</b>	<b>ŠITIE .....</b>	<b>123</b>
<b>13</b>	<b>HISTÓRIA A KULTÚRA RÓMOV .....</b>	<b>141</b>

## **6 AKTIVITY PRE DOSPELÝCH**



## OBSAH

<b>1</b>	<b>PROTIPREDSUDKOVÁ VÝCHOVA.....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>AKTIVITY.....</b>	<b>8</b>
2.1	ODLIŠNOSTI A PODOBNOSTI .....	8
2.2	KTO SOM.....	9
2.3	PREKONÁVANIE PREDSDUDKOV .....	12
2.4	ZÁVEREČNÉ AKTIVITY .....	17
<b>3</b>	<b>PRÍLOHY .....</b>	<b>20</b>
<b>4</b>	<b>LITERATÚRA .....</b>	<b>27</b>

# 1 PROTIPREDSUDKOVÁ VÝCHOVA

## Ciele

- Rozvíjať bezpredsudkové, kritické myslenie a komunikatívne zručnosti.
- Byť schopný vidieť a zhodnotiť svoju kultúru a objektívne si uvedomiť jej pôsobenie na ostatných.
- Získavať poznatky o kultúre rodín, s ktorými učitelia pracujú a zaradiť ich kultúru do práce v triede.
- Osvojiť si kritické myslenie v oblasti predsudkov a diskriminácie vo vlastnom živote a v práci.

## Očakávané výsledky

Na konci seminára budú účastníci schopní:

- využívať získané poznatky pri vytváraní protipredsudkových aktivít priamo v práci s deťmi v triede a pri spolupráci s rodinami detí,
- uvedomiť si vlastné predsudky a snažiť sa ich eliminovať v práci s deťmi a v kontakte s rodičmi.

## Metódy a formy práce

- prednáška
- diskusii
- práca v malých skupinách
- individuálna práca účastníkov
- sebahodnotenie
- dotazník

## Časový plán

1. Odlišnosti a podobnosti	30 min.
2. Kto som	120 min.
3. Prekonávanie predsudkov	150 min.
4. Záverečné aktivity	60 min.

## **2 AKTIVITY**

### **2.1 Odlišnosti a podobnosti**

#### **Ciele**

- Umožniť účastníkom viac sa dozvedieť o sebe a navzájom a umožniť im budovať vzťahy spolupráce.
- Vytvoriť atmosféru spolupráce a otvorenosti.

#### **Pomôcky:**

Flipchart, značkovače.

#### **Postup**

##### **A. Hľadáme sa**

1. Privítajte účastníkov a oboznámte ich s programom dňa a obsahom školenia.
2. Rozdajte každému účastníkovi hárok s tabuľkou (príloha1) a zadajte inštrukciu: „Vašou úlohou bude vyplniť uvedenú tabuľku v stĺpci označenom JA. Potom v priebehu 10 minút oslovte čo najviac účastníkov aby, ste sa dozvedeli od nich čo najviac informácií podľa predlohy v tabuľke. Ich odpovede zapisujte do tabuľky.
3. Po skončení tejto časti aktivity si každý účastník vo svojej tabuľke farebne označí podobnosti a rozdiely medzi sebou a ostatnými účastníkmi, od ktorých získal informácie.
4. Potom vyzvete účastníkov, aby porozmýšľali o tom, čo je to odlišnosť. („Pre nás ako dospelých je dôležité, aby sme sa vedeli rozpamätať a porozmýšľať o našich raných skúsenostiach s odlišnosťou. Veľmi pomáha, ak tieto skúsenosti povieme iným v prostredí plnom úcty a podpory. Venujme niekoľko minút rozmýšľaniu o jednej z vašich najranejších skúseností, keď ste sa priblížili k niekomu, kto bol z inej spoločenskej vrstvy alebo bol inej národnosti. Čo sa stalo? Čo vám táto skúsenosť priniesla? Aké ste mali pocity? Niekedy nás možno učia formovať si názor o ľuďoch, s ktorými sme sa osobne nikdy nestretli. Existuje vo vašej spoločnosti nejaká skupina ľudí, ktorá je tradične chudobnejšia alebo viac znevýhodnená ako iné skupiny? Ako vám ako dieťaťu vysvetľovali ich chudobu? Čo vás učili myslieť si o týchto ľuďoch? Spomeniete si na príhodu, keď vám to hovorili?“) Účastníci si môžu zapisovať svoje úvahy do zošita.
5. Po skončení písania povzbudte účastníkov, aby porozprávali svoje skúsenosti z detstva.

## 2.2 Kto som

### Ciele

- Pokračovať v procese spoznávania seba a iných prostredníctvom príbehov spojených s našimi menami.
- Rozvíjať spoluprácu medzi učiteľmi a asistentmi, medzi účastníkmi navzájom.

### Pomôcky

Flipčart, značkovače, pastelky, nožnice, lepidlo, farebné časopisy, farebný papier.

### Postup

#### A. Príbeh môjho mena

1. Aktivitu uveďte pomocou kľúčových bodov a vysvetlite účastníkom, na čo sa majú zamerať. Otázky môžete vopred pripraviť na flipčart.
2. Účastníci si navzájom vo dvojiciach povedia všetko, čo vedia o svojom mene. Požiadajte ich, aby uvažovali o odpovediach na tieto otázky:
  - Kto vám vybral meno?
  - Prichádzali do úvahy ešte ďalšie mená?
  - Majú rovnaké meno aj iní členovia vašej rodiny?
  - Poznáte niekoho, kto má také isté meno ako vy? Máte také isté meno ako niektorá slávna osobnosť?
  - Je vaše meno výnimočné?
  - Ako sa vám páči mať (alebo nemať) rovnaké meno ako niekto iný?
  - Volali vás vždy rovnako? Ako inak vás volali? Kto? Kedy?
  - Ako sa vám páči vaše meno? Zmenil sa váš postoj k menu počas života? Ako?
3. Potom každý účastník dostane čistý hárok, na ktorý napíše akrostich partnerovho mena tak, že napíše k písmenám jeho mena slová alebo vety, ktoré ho opisujú (tak, aby zostalo miesto na kresbu – asi 2/3 hárku).
4. Potom si hárky vymenia a každý účastník vytvorí k textu o sebe vlastný portrét (kresba, koláž).
5. Akrostichy mien účastníkov a portréty si prezrú účastníci v malých skupinách. Potom ich vyveste na steny učebne, aby boli dostupné pre všetkých. Pustite hudobnú nahrávku, podľa ktorej sa účastníci budú presúvať po miestnosti, aby si pozreli všetky obrázky na stenách.
6. Účastníci môžu počas školenia na vyvesené obrázky dopisovať odkazy účastníkom, ktorým chcú dať pozitívnu spätnú väzbu.
7. Diskutujte s účastníkmi o možnostiach, ako by túto aktivitu mohli využiť vo svojej práci (ako by ju modifikovali, kedy by ju využili – čas, téma,...). Návrhy zapisujte na flipčart.

## Kľúčové body:

- Meno je jedným z najvýraznejších znakov identity človeka. Vo väčšine kultúr sa používajú obrady na pomenovanie dieťaťa. V niektorých kultúrach dostáva človek meno na celý život alebo dedí meno po predkovi. V iných sa meno dieťaťa po dosiahnutí dospelosti zmení, aby lepšie vyjadrovalo povahu svojho nositeľa. V niektorých kultúrach sa nikdy nepoužíva meno zosnulého príbuzného. V iných sa pred mená všetkých dospelých dávajú čestné tituly, ktoré vyjadrujú rešpekt k ich postaveniu v spoločnosti; v ďalších sú čestné tituly výsadou niekoľkých vyvolených. V niektorých kultúrach existuje tradícia, že rodičia sa o výbere mena pre svoje dieťa radia s mudrcmi mimo rodiny; v iných sa riadia menami svätých v kalendári. V niektorých kultúrach je najdôležitejšia zvučnosť a obľúbenosť mena. Mená sú teda významným kultúrnym prvkom.
- Napriek rôznosti mien a rozmanitým zvyklostiam pri pomenovaní detí existujú univerzálne hodnoty, ktoré majú všetky kultúry spoločné: všetci považujeme meno za dôležité a všetci chápeme, že zdvorilým používaním mien preukazujeme ostatným úctu. Aj keď mená sú dôležité vo všetkých kultúrach, v každej sa k nim pristupuje inak. Keď deťom vysvetlíme, že tieto rozdiely sú pre ľudí prirodzené, pomôžeme im ľahšie akceptovať iných. Čím viac vieme, tým lepšie chápeme a akceptujeme ostatných, a to nás obohacuje.
- Každé meno má svoju históriu, príbeh, ktorý sa s ním spája. Meno nám vyberá najbližší človek, obvyčajne z niekoľkých možností. Zvyčajne má na výber mena svoje dôvody. Väčšina mien má všeobecný význam a aj špecifický význam vo vzťahu k rodine. Bez ohľadu na to, či má niekto výnimočné meno, alebo meno, ktorého nositeľmi sú mnohí ľudia, má s ním svoju skúsenosť, o ktorej môže porozprávať.
- Ľudia majú k svojmu menu rôzny vzťah. Niektorým sa páči, iným nie. Niektorí si niekoľkokrát menia meno, iní používajú pôvodné meno celý život. Či už máme k svojmu menu pozitívny alebo negatívny vzťah, všetci máme radi, keď nás ostatní oslovujú určitým spôsobom. Často nás oslovujú aj viacerými odlišnými spôsobmi, ktoré uprednostňujeme v závislosti od situácie.
- Keď rešpektujeme spôsob oslovovania, ktorý má niekto rád, preukazujeme mu tým úctu. Prejavom úcty voči nositeľovi je aj to, že sa naučíme jeho meno správne vyslovovať. Keď niekoho vyzveme, aby nám porozprával príbeh o svojom mene, prejavujeme spolupatričnosť - všetci máme meno a životný príbeh s ním spojený - a súčasne ochotu dozvedieť sa viac o nositeľovi tohto mena.

## B. Abeceda - akí sme

1. Na viacero flipčartových hárkov napíšte pod seba veľké písmená abecedy. Rozvešajte tieto háčky tak, aby ste na ne v priebehu aktivity mohli písať.
2. Rozdeľte účastníkov do malých skupín po 5 – 6 osôb, rozdajte im čisté háčky papiera a zadajte nasledujúcu úlohu: „Vašou úlohou bude ku každému písmenu abecedy vymyslieť čo najviac prídavných mien, ktoré pozitívne charakterizujú ľudí. Napr.: A – ambiciózny, L – láskavý, a pod.).
3. Vysvetlite účastníkom: „Aby sme mohli pochopiť iných ľudí a starať sa o nich, musíme najskôr poznať a starať sa o seba. Čím viac sme schopní uvedomiť si vlastnú ľudskosť, tým viac si uvedomujeme ľudskosť iných. Často nedostatok úcty a ocenenia

voči iným ľuďom je výsledkom pokriveného sebaobrazu a neschopnosti cenit' si to pozitívne a dobré v nás.

### C. Ja som

1. Začnite uvedením dvoch básní (príloha 2). Prečítajte ich skupine ako pomôcku na ich vlastné písanie (alebo použite inú báseň „Ja som“).
2. Požiadajte účastníkov, aby si zatvorili oči a uvažovali o sebe. Požiadajte ich, aby porozmýšľali nad nasledujúcimi otázkami, ktoré im majú pomôcť v procese písania:
  - Ktoré pocity vás charakterizujú, aké sú vaše nádeje, sny, túžby a záväzky?
  - Porozmýšľajte, ako by ste sa opísali. Keby ste boli zvukom, akým? Keby ste boli farbou, akou? Keby ste boli kvetom, akým? Aký vták, aké zviera alebo časť z prírody by vás najlepšie charakterizovali?
  - Ktoré zo slov, ktoré sme zapísali do našej abecedy, vás najlepšie vystihujú?
3. Pripomeňte účastníkom, že každý z nás sa môže charakterizovať mnohými spôsobmi. Môžeme sa charakterizovať prostredníctvom vzťahov, každý z nás môže byť zároveň bratom, synom, otcom, strýkom alebo sestrou, matkou či tetou. Môžeme sa charakterizovať samých seba aj prostredníctvom svojich záujmov: sme milovníkmi kvetov, vtákov, prírody, áut, hudby a/alebo umenia ... alebo prostredníctvom toho, čo vieme urobiť: variť, maľovať, stavať, počúvať.
4. Uveďte príklad básní „Ja som“ o činnostiach, ktoré vykonávame: ráno, keď pripravujeme raňajky sme kuchármi, potom sa z nás stávajú šoféri, lebo vezieme deti do školy, v škole sme učiteľmi v triede plnej žiakov, počas vyučovania sme zdravotnými sestrami, keď ošetrujeme žiakovi poranené koleno, poradcami pri riešení problémov žiakov atď. Preto je každá kniha výnimočná a nebudú ani dve rovnaké.
5. Poskytnite účastníkom čas na skladanie básne. Po skončení (cca 20 minút) ich požiadajte, aby si prečítali, čo vytvorili.
6. Požiadajte účastníkov, aby v malých skupinách (5 - 6 osôb) zostavili zo svojich básní knihu. Keď si účastníci vypracujú návrh knihy, požiadajte ich, aby o ňom informovali ostatných účastníkov v celej skupine.
7. Po prezentácii všetkých kníh sa ostatní členovia skupiny vyjadria, čo sa im na ktorej knihe páčilo. Požiadajte ich, aby pri práci mysleli na deti vo svojej triede, na využitie tejto aktivity v triede a uvedomovali si radosť, ale aj možné problémy, spojené so spoločnou tvorbou kníh (učitelia tvoria knihy spolu s deťmi).
8. Požiadajte účastníkov, aby si brainstormingom pripomenuli čo najviac aktivít, ktoré možno v triede s využitím básne/knihy uskutočniť. Možnosti zapíšte na veľký flipčartový papier, aby si ich mohli všetci účastníci odpísať.

## 2.3 Prekovávanie predsudkov

### Ciele

- Osvojiť si kritické myslenie v oblasti predsudkov, predpojatosti a diskriminácie vo vlastnom živote a v práci.
- Byť schopný obhájiť sa v prípade diskriminácie a naučiť to aj deti.

### Pomôcky

Flipčart, papier, ceruzky, pastelky, značkovače.

### Postup

#### A. Nájdi si skupinu

1. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečný pohyb celej skupiny. Začnite tým, že vyvoláte určitú kategóriu alebo vlastnosť. Účastníci sa premiestnia do skupín po troch alebo štyroch podľa spoločnej charakteristiky. Napríklad ak zavoláte: „Vytvorte skupinu, ktorí chovajú doma psy“, môže sa vytvoriť niekoľko skupín milovníkov psov a niekoľko menších skupín účastníkov, ktorí nemajú radi psov alebo sú dokonca na psov alergickí. Iný príklad kategórie by mohol byť: „Ľudia, ktorí mali na raňajky rovnaké jedlo ako vy. Môžu vzniknúť skupiny „jogurt“, „vajíčka natvrdo“, „hrianka a čaj“, alebo dokonca „žiadne raňajky“.
2. Dôležité je vyvolávať kategórie čo najrýchlejšie, aby ľudia boli stále v pohybe. Ak si nenájdu skupinu v prvom kole, nájdu si ju v druhom. Výber kategórií si vopred dobre premyslite a pripravte; dôležité je, aby každý účastník mal možnosť zapojiť sa. Plynulý prechod do ďalšej aktivity urobte vytvorením piatich pracovných skupín.

#### B. Domček, domček, kto v tebe býva?

1. Prečítajte rozprávku **Domček, domček, kto v tebe býva?** (príloha 3), ktorú podľa ľudovej rozprávky spracovala Iveta Glazunová, učiteľka Špeciálnej základnej školy v Jarovniciach. Modelujte účastníkom spôsob čítania tejto knihy deťom. Požiadajte účastníkov, aby sa pridali k vám pri čítaní „refrénu“.
2. Požiadajte účastníkov, aby prediskutovali rozprávku v malých skupinách s použitím daných otázok. Keď budú s prácou hotoví, požiadajte ich, aby v malých skupinách diskutovali o možnostiach využitia tohto príbehu na prácu s deťmi v materskej škole.
3. Požiadajte ich, aby sa zamýšľali nad príbehom. Opýtajte sa: „Považujete tento príbeh za užitočný pri protipredsudkovej výchove? Aké iné rozprávky alebo príbehy by ste využili v práci s deťmi?“
4. S využitím nasledujúcich otázok ukážte účastníkom možnosti kladenia otázok o príbehu deťom (postup tvorivého dialógu).

### Fáza opisu

- Aký veľký bol podľa teba domček?
- Ako zvieratká zvládli spoločné bývanie?
- Prečo myslíš, že zvieratká vedeli nájsť pre každého miesto, iba pre medveďa nie?

- Čo iné mohli zvieratka medveďovi povedať, aby urobil?
- O čom myslíš, že je tento príbeh a prečo?

### **Fáza individuálneho bádania**

- Stalo sa ti už, že ťa vylúčili z činnosti, ktorú si chcel robiť? Ako si sa cítil? Čo si urobil?
- Bol si aj ty v skupine, ktorá niekoho vylúčila? Prečo ste ho/ju vylúčili? Čo sa stalo?

### **Fáza kritického pochopenia**

- Prečo sú ľudia niekedy vylúčení z aktivít? Ako reagujú, keď sú vylúčení?
- Existuje vôbec opodstatnený dôvod na vylúčenie niekoho? Aký dôvod to môže byť?

### **Fáza uvažovania/transformácie**

- Keď je niekto opustený, čo môžu pre neho ostatní urobiť?
- Ako môžu byť ľudia lepšími priateľmi, keď vidia, že sa s inými zaobchádza nespravodlivo?

## **C. Delíme si domček**

1. Rozdeľte účastníkov do skupín so šiestimi členmi. Poskytnite im čas, aby sa rozdelili, kto bude ktoré zvieratko predstavovať alebo rozdajte účastníkom kartičky s napísanými rolami: myš, žaba, zajac, liška, vlk, medveď. Účastníci budú počas aktivity predstavovať danú rolu.
2. Rozdajte každej skupine plán podlahy, na ktorom je vyznačených 12 metrov štvorcových. Vysvetlite skupinám, že toto je plán podlahy ich domčeka. Ich úlohou bude dohodnúť sa na rozdelení domčeka medzi 6 zvieratiek. Bude mať každý z nich samostatnú miestnosť? Budú mať spoločné miestnosti? Koľko priestoru je spravodlivé vyčleniť pre každé zvieratko? Koľko miesta a aké podmienky sú potrebné pre každé zvieratko?
3. Požiadajte účastníkov, aby vo svojich skupinách vytvorili 5 pravidiel na bývanie v domčeku. Na všetkých podmienkach sa treba vzájomne dohodnúť.
4. Všetky skupiny prezentujú svoje podmienky týkajúce sa bývania v domčeku pred celou skupinou. Po odprezentovaní podmienok požiadajte skupiny, aby prezentovali svoje domčeky a vysvetlili, prečo a ako prišli k takémuto rozhodnutiu.
5. Po odprezentovaní všetkých skupín si jednotlivé skupiny môžu svoje plány upraviť na základe získaných inšpirácií od iných.
6. Aktivitu ukončíte diskusiou s celou skupinou a na záver požiadajte každú skupinu, aby ostatných účastníkov oboznámila s modelom procesu rozhodovania, ktorý využila. Nakoniec požiadajte účastníkov, aby brainstormingom preskúmali, ako by mohli využiť získané poznatky vo svojej práci.
7. Modifikácia: Požiadajte účastníkov, aby si sami vybrali rozprávku a vypracovali postup, ktorý by použili pri práci deťmi vo svojej triede. Úlohou účastníkov bude opísať, v čom je daná aktivita protipredsudková a prečo je vhodná na využitie pri protipredsudkovej výchove (napr. rozprávky odrážajú kultúru komunity; deti ich



poznajú; môžu si vziať príklad z konania postáv, môžu si vytvárať vlastné príbehy). Svoje názory a návrhy prezentujú pred celou skupinou.

### **Kľúčové body**

- Je dôležité, aby sme nepristupovali k výchove k sociálnej spravodlivosti (protipredsudkovej výchove) ako k okrajovej záležitosti, alebo doplnujúcej aktivite. Je potrebné, aby myšlienky výchovy k sociálnej spravodlivosti prenikli do výchovno-vzdelávacieho procesu. To sa dá dosiahnuť prispôbením existujúcich aktivít alebo vytvorením nových tak, aby sme mohli sprostredkovať požadovaný obsah, avšak s uplatnením hľadiska, v ktorom nemá miesto predpojatosť.
- Materiál potrebný v pedagogickom procese možno získať v rodinách, pri podujatiach komunity a s využitím prirodzených záujmov detí. Učitelia môžu nahradiť materiál starostlivým sledovaním kultúrneho života svojich žiakov. Svoje poznatky týkajúce sa sociálnej spravodlivosti rozvíjajú a prehlbujú tým, že do každodenných príprav na výchovno-vzdelávací proces zaradia tieto pojmy do obsahu a počas dňa hľadajú tzv. výchovný moment.
- Ľudové rozprávky sú ďalším výborným zdrojom komunitných alebo rodinných poznatkov, pretože odrážajú skúsenosti a hodnoty komunity, z ktorej pochádzajú. Ide buď o ústne alebo písomné podania, ktoré už deti pravdepodobne poznajú a rozumejú im. Často sú to inkluzívne príbehy, plné hodnôt a názorov, ktoré deti počujú doma.
- Oboznámenie sa s hodnotami a názormi komunity, s ktorou pracujeme, nám umožní nezaujato prehodnotiť existujúce výchovné programy vo všetkých oblastiach. Učitelia by mali sústavne prehodnocovať a preverovať svoju výchovno-vzdelávaciu prácu.

### **D. Škála sociálnej vzdialenosti**

1. Rozdajte účastníkom škálu (príloha 4).
2. Požiadajte ich o vyplnenie inštrukciou: Vyplňte, prosím, záznamový hárok Škála sociálnej vzdialenosti tak, že ku každému typu človeka (v zvislej kolónke Osoby A, B, C, D, E, F, G) zaznamenajte vo vodorovnej kolónke znamienkom plus alebo mínus podľa vášho subjektívneho vnímania, či by ste tohto človeka akceptovali v jednotlivých sociálnych podmienkach, napr. za obyvateľa vášho mesta až po zaťa, resp. nevestu.
3. V prípade súhlasu napíšte znamienko plus, v prípade odmietnutia znamienko mínus. Pracujte individuálne.
4. V diskusii využite otázky: Ako vnímate jednotlivé skupiny osôb? Aké sú príčiny takéhoto vnímania? Akú máte skúsenosť s jednotlivými osobami? Je súvislosť medzi vašou osobnou skúsenosťou a hodnotením? Ako vznikajú predsudky? Čo robiť s predsudkami na verejnosti?

## E. Prednáška

1. V krátkej prednáške vysvetlíme účastníkom podstatu a význam predsudkov a ich eliminovania v predškolskej výchove.

### Základné pojmy

**protipredsudkový:** aktívny prístup zameraný na prekonanie predpojatosti, stereotypného správania, predsudkov a rôznych „izmov“. V spoločnosti, v ktorej inštitucionálne štruktúry vytvárajú a podporujú útlakové štruktúry, nestačí len povedať, že nemáte predsudky a jednoducho sa len prizerať. Je potrebné, aby každý jednotlivec aktívne intervenoval, odmietal a registroval personálne a inštitucionálne správanie, ktoré umožňuje útlak.

**predpojatosť, zaujatosť:** každý postoj, presvedčenie alebo pocit, ktorý má za následok a pomáha ospravedlniť nespravodlivé zaobchádzanie s jednotlivcom na základe jeho identity.

**predsudok:** postoj, názor alebo pocit formovaný bez adekvátneho predchádzajúceho poznania, myslenia alebo príčiny. Predsudok môže byť prisúdený určitej osobe, skupine alebo pohlaviu.

**stereotypy:** názory o triedach jednotlivcov, skupinách alebo objektoch, ktoré sú v podstate šablónovitým spôsobom vnímania a hodnotenia toho, k čomu sa vzťahujú; nie sú produktom priamej skúsenosti jednotlivca, sú preberané a udržiavajú sa tradíciou.

**útlak:** systematický a pervazívny súhrn postojov, správania, zásad a konania v spoločnosti, ktoré majú za úlohu ponížiť, využiť a zle zaobchádzať s ľuďmi, ktorí prislúchajú k určitej skupine. Útlak zahŕňa oslabovanie, odmietanie a neuznávanie ľudskosti jednotlivca a skupiny, ktoré sú cieľom tejto formy zlého zaobchádzania.

**zvnútornený útlak:** mylná domnienka, že cieľová skupina sa sama zvnútornila; vychádza to pritom z chybného zaobchádzania a chybných informácií, prijatých necieľovou skupinou.

**dominantná skupina (necieľová skupina):** skupina ľudí, ktorá systematicky využíva, ponizuje, poškodzuje a zle zaobchádza s inou skupinou ľudí. Dominantná skupina má vo svojich rukách moc v každom zo vzťahov v spoločnosti.

**podriadená, závislá skupina (cieľová skupina):** skupina ľudí, ktorí sú systematicky vylučovaní, ponizovaní, vykorisťovaní a poškodzovaní dominantnou spoločenskou skupinou.

**rasizmus:** súhrnné označenie pre také konanie, ktoré prekračuje vnímanie rasových odlišností a pretvára sa na nepriateľské aktivity voči príslušníkom inej rasy, ktoré sa prejavujú v diskriminácii, v agresívnom správaní (verbálnom alebo fyzickom).

**sexizmus:** postoj, konanie alebo inštitucionálne praktiky kryté inštitucionálnou mocou, ktoré stavajú ľudí do podriadeného postavenia na základe ich pohlavia.

**heterosexizmus (homofóbia):** postoj, konanie alebo inštitucionálne praktiky kryté inštitucionálnou mocou, ktoré odmietajú, odsudzujú, znevažujú iných kvôli ich sexuálnej orientácii.

**diskriminácia:** týka sa negatívnych akcií, ktoré vyplývajú z predsudku. Niektorí, ktorí sú pod vplyvom predsudku, sa môžu v určitých situáciách dopúšťať diskriminácie. Keď sa predsudky darí držať pod kontrolou spoločnosti, potom sa nemia na diskriminačné akty. Ak

však spoločnosť nekladie predsudkom dostatočné prekážky, prejavia sa predsudky diskriminačným konaním, ktoré sa podľa intenzity líši od jednoduchého sociálneho vyhnutia sa až k činom extrémne agresívnym.

**diskriminácia na základe fyzických schopností:** postoj, konanie alebo inštitucionálne praktiky kryté inštitucionálnou mocou, ktoré znevažujú, odmietajú ľudí kvôli ich fyzickému handicapu alebo zníženej schopnosti.

**antisemitizmus:** postoj, konanie alebo inštitucionálne praktiky kryté inštitucionálnou mocou, ktoré odmietajú ľudí kvôli ich židovskému pôvodu.

**diskriminácia na základe príslušnosti k sociálnej triede:** postoj, konanie alebo inštitucionálne praktiky kryté inštitucionálnou mocou, ktoré znevýhodňujú ľudí kvôli ich súčasnému sociálno-ekonomickému postaveniu v spoločnosti.

**diskriminácia na základe veku:** postoj, konanie alebo inštitucionálne praktiky kryté inštitucionálnou mocou, ktoré znevýhodňujú človeka kvôli jeho veku (buď je príliš mladý, alebo príliš starý).

## **F. Bargoti a Roteri**

1. Účastníkom prečítame text Bargoti a Roteri (príloha 5).
2. Po prečítaní textu nakreslia obyvateľa z každej krajiny a rozvineme diskusiu :
  - Akí ľudia sú podľa vás Roterovia, sú všetci takí?
  - Akí ľudia sú podľa vás Bargoti, sú všetci takí?
  - Prečo si obyvateľ danej krajiny nakreslil týmto spôsobom?
  - Podľa čoho si usúdil, že sú všetci Bargoti nepríjemní a všetci Roteri dobrí?
  - Ako a čím by sa líšili opisy skupín, keby každá spracovala svoj vlastný portrét?
3. Aktivita nám pomôže pochopiť vznik predsudku.
4. Diskutovať môžeme i o téme: Ako sa prejavuje predsudok voči určitej skupine ľudí vo vašich kresbách a názoroch.

## 2.4 Záverečné aktivity

### Cieľ

- Umožniť účastníkom uvedomiť si potenciál obsahu školenia pri aplikovaní v práci s deťmi a rodinami.

### Pomôcky

Klbko špagátu, hodnotiaci dotazník.

### Postup

#### A. Čo by som chcel zmeniť v živote detí z mojej triedy?

1. Vyzvite účastníkov, aby uvažovali o nespravodlivom konaní alebo podmienkach, ktoré obmedzujú život detí z ich triedy.
2. Individuálne na hárok papiera pomenujú problém a potom uvedú, ako by mala namiesto toho situácia vyzerat'. Na jednu stranu papiera napíšu svoju predstavu a na druhú stranu uvedú, čo konkrétne by mohli urobiť, aby sa ich predstava splnila. Z jednotlivých zápisov vytvoria v malých skupinách spoločnú knihu „Sny pre deti z mojej triedy a ako im ich môžem pomôcť splniť“.
3. Pri písaní im môžu pomôcť odpovede na otázky:
  - Aby som sa ako učiteľ vyvíjal, môžem...
  - Aby som v triede vytvoril harmonickejšie ovzdušie, môžem...
  - Aby som pozitívne ovplyvňoval život mojich žiakov, môžem...
4. Na záver pomocou brainstormingu v celej skupine uveďte, ako môžu učitelia využiť tieto knihy v triede. Napísanie knihy môže učiteľom pomôcť uvedomiť si, akú majú moc a schopnosti, ktoré dovtedy možno nevyužívali.
5. V diskusii zdôraznite, v čom pomáha začlenenie protipredsudkových aktivít do práce s deťmi predškolského veku. Pomáha:

#### **Pestovať u detí vedomé budovanie pozitívneho sebaobrazu, sebavnímania a skupinovej identity.**

Deti nie sú iba jednotlivcami, ale aj členmi komunity, ktorá patrí k istej kultúrnej skupine. Zmysel dieťaťa pre vlastnú identitu, pocit spolupatričnosti a hodnoty sa formujú v kultúre, v ktorej vyrastá. Preto musíme vytvoriť také výchovné prostredie, v ktorom si deti majú možnosť uvedomiť, že sú rešpektované, že každý môže akceptovať sám seba bez pocitu nadradenosti alebo hanby.

Príklady pre vytváranie prostredia triedy materskej školy bez predsudkov:

- v triede vystavujeme fotografie alebo obrázky detí / ľudí pochádzajúcich z rôznych kultúr, ľudí rôznych národností a rôznej farby pleti (Indiáni, Černosi, Číňania, Arabi a pod.),
- v hudobnom a pohybovom centre dajte deťom k dispozícii hudobné nástroje, ktoré sa používajú v rôznych kultúrach (bongá, píšťaly a pod.),
- v centre rozvíjania reči a ranej gramotnosti využívajte rozprávkové knihy, odrážajúce kultúru iných národov a národností; obrázkové knihy s rôznym

obsahom (zvieratá, veci v domácnosti, pracovné nástroje), ktoré odrážajú svet iných národov a národností,

- v dramatickom centre umiestnite rôzne druhy oblečenia (kroje, látky, klobúky), ktoré sú charakteristické pre ľudí odlišných kultúr; bábiky rôznej farby pleti a pohlavia.

### **Posilniť vzťahy medzi školou, rodinami a komunitami, v ktorých deti vyrastajú**

Tradične sa vzťahy vytvárajú pri takých udalostiach ako sú porada učiteľa a rodiča, rodičovské združenia a dobrovoľná práca v triede. Vo vzdelávaní k sociálnej spravodlivosti sa posilňujú vzťahy medzi rodinou a školou a vytvárajú a využívajú sa materiály poskytované rodinami a komunitami (spoločné vytváranie kníh s rodičmi, spolupráca s rodičmi pri zhromažďovaní materiálov z rómskej komunity – rómske rozprávky, príbehy rodičov, rómske piesne, fotografie rodín, a pod.). Tieto potom slúžia ako základ výchovy a vzdelávania.

Využitím známych materiálov (rozprávkové knihy, piesne, básne,...) pomáhame deťom osvojiť si nové vedomosti a zručnosti. Používanie týchto materiálov rešpektuje a cení si vedomosti, ktoré deti získali počas svojho života v rodine a v komunite.

Uvedený prístup sa líši od tradičného vzdelávania, v ktorom sa často ako jediné správne poznatky určené na osvojenie uvádzajú tie, ktoré vychádzajú z majoritnej kultúry. Umožňuje deťom, aby boli hrdé na svoj pôvod a nehanbili sa zaň.

Príklady pre činnosti s rodičmi:

- spoločné vytváranie kníh (obrázkové kuchárske knihy, knihy o jednotlivých rodinách a pod.),
- rodičia môžu deťom v triede čítať rómske rozprávky alebo rozprávať príbehy o histórii rodu, o zvyklostiach jednotlivých rodín,
- rodičia môžu spolu s deťmi pripravovať typické rómske jedlá alebo priniesť napečené koláče na oslavu narodenín svojho dieťaťa a pod.

### **Podpora sociálnej spravodlivosti**

Tento cieľ obsahuje niekoľko oblastí, ktoré na seba nadväzujú. Po prvé, podporujeme schopnosť každého dieťaťa komunikovať s ľuďmi s odlišným pôvodom bezproblémovým a empatickým spôsobom. Preto je potrebné rozšíriť vzdelávanie o sebe vzdelávaním o iných ľuďoch, ktorí nepatria do ich skupiny. Keď sa učíme o iných, je potrebné deti naučiť chápať odlišnosti a ich pôvod a umožniť im pochopiť, v čom sú tieto odlišnosti cenné.

Po druhé, podporujeme kritické myslenie detí týkajúce sa predsudkov, venujeme pozornosť nesprávnym interpretáciám, stereotypom a predsudkom, ktorým musíme čeliť v spoločnosti, v ktorej žijeme. U detí sa rozvíja pochopenie, že predsudky či rasizmus ubližujú, preto si musíme pestovať zdvorilosť a dôstojnosť vo vzťahoch ku všetkým ľuďom.

Po kritickom myslení nasledujú činy, preto je potrebné pestovať u detí schopnosť obhájiť seba aj iných pred predsudkami a rasizmom. Deti by si mali uvedomiť, že spoločnou prácou ľudí možno dosiahnuť pozitívnu zmenu.

Príklady aktivít, ktorými môžu učitelia u detí rozvíjať kritické myslenie, chápanie a rešpektovanie odlišných kultúr:

- stavanie obydlí, typických pre rôzne kultúry (pueblo, týpý, iglú a pod.),

- príprava jedál a stolovanie (napr. s čínskymi paličkami),
- vytváranie indiánskych náramkov priateľstva, ozdobných čeleniek, origami a pod.,
- dramatizácia rozprávok iných národov s využitím kostýmov a oblečenia, ktoré je pre danú kultúru typické,
- tvorba kníh s protipredsudkovým obsahom (napr. Ako červená farbička zmenila svet).

## **B. Klbko priateľstva**

1. Účastníci sa postavia do kruhu. Lektor drží klbko špagátu, ktoré hodí jednému z účastníkov, pričom koniec špagáta drží v ruke. Povie pritom jednu dôležitú vec, ktorú si odnáša z dnešného školenia.
2. Účastník, ktorý klbko hodí ďalšiemu účastníkovi a tiež povie jednu vec, ktorú si odnáša z dnešného školenia.
3. Takto sa postupuje, pokiaľ všetci účastníci nehodia klbko a nepovedia dôležitú vec, ktorú si zo školenia odnášajú. Klbko sa vždy hádže tomu, kto ho ešte nemá.
4. Aktivitu uzavrite podobenstvom o sieti ako podpore a vzájomnej spolupráci.

## **C. Hodnotenie**

Na záver účastníci vyplnia hodnotiaci dotazník (príloha 6).

### 3 PRÍLOHY

#### Príloha 1

#### Hľadáme sa

	JA								
Najobľúbenejšia kvetina									
Najmilšie jedlo									
Najlepšia dovolenka									
Najpríjemnejšie miesto									
Najlepší film									
Najkrajšia hudba									
Najmilší človek									
Najobľúbenejšia farba									

## Príloha 2

**„Ja som“**

**Isabel Campoy**

Keď som sama  
a zatvorím oči,  
mám krátke vlasy,  
som vtákom, ktorý sedí na elektrických drôtoch,  
som tou, čo sa smeje napoludnie.  
Som dlhým, dlhým vlakom:  
pondelky som motorom,  
piatky služobným vozňom.  
Som vlak, vlak.

Som vôňou čerstvo pokosenej trávy.  
Som mesiacom zaľúbeným do Zeme.  
Som dvaja, som jedna.  
Som Mestiza, Latinka a Američanka.

V mojom vnútri znejú gitarové sny,  
so mnou sú všetky tance sveta.  
Jednou rukou držím za ruku priateľa,  
v druhej držím život akoby bol klobúkom.

A keď otvorím oči,  
utekám a hľadám zrkadlo,  
aby som si povedala z očí do očí,  
ako sa mám rada.

**„Ja som“**

**Maria Coronad, 2000, učiteľka**

Som dcérou hrdinov,  
roľníkov a umelcov,  
matky a otca.  
Som sestrou štedrých ľudí.  
Som matkou sľubov,  
ktoré sú na ceste k svojmu splneniu.

Som silná a zároveň krehká,  
učiteľka a manželka.  
Som veľa  
a som jedna.



Som tu,  
aby som uverila,  
že život sa práve začína.

### Príloha 3

#### Domček, domček, kto v tebe býva?

Kde bolo, tam bolo, bol raz jeden domček. Stál celkom sám v hustom lese. Nikto v ňom nebýval. Jedného dňa uvidela domček myška a opýtala sa: „Domček, domček, kto v tebe býva?“ Nikto neodpovedal. Myška vošla do domčeka a ostala v ňom bývať.

Po čase zbadala domček žabka. Prišla k domčeku a pýta sa: „Domček, domček, kto v tebe býva?“ „Ja“, odvetila myška. „A ty si kto?“ „Ja som žabka. Môžem bývať s tebou?“ „Môžeš,“ povedala myška. Žabka vošla do domčeka a bývali v ňom spoločne.

Zanedlho prihopkal k domčeku zajačik. „Domček, domček, kto v tebe býva?“ opýtal sa zajko. „My,“ povedali myška so žabkou. „A ty si kto?“ „Ja som zajačik. Môžem tu s vami bývať?“ „Môžeš.“ Zajko vošiel do domčeka a už v ňom bývali traja.

Prišla k domčeku líška. Opýtala sa: „Domček, domček, kto v tebe býva?“ „My“, odvetili myška, žabka a zajačik. „A ty si kto?“ „Ja som líštička. Môžem tu s vami bývať?“ „Môžeš.“ Líštička vošla do domčeka a už v ňom bývali štyria.

Išiel okolo domčeka vlk a pýta sa: „Domček, domček, kto v tebe býva?“ „My“, odpovedali myška, žabka, zajačik a líštička. „A kto si ty?“ „Ja som vlk. Môžem bývať s vami?“ „Môžeš“, odpovedali zvieratká. Vlk vošiel do domčeka a už tam bývali piati.

Išiel okolo domčeka veľký medveď a pýta sa: „Domček, domček, kto v tebe býva?“ „My“ odpovedali myška, žabka, zajačik, líštička a vlk. „Môžem tu bývať s vami?“ opýtal sa medveď. „Si príliš veľký, do domčeka sa nezmestíš, ale keď chceš, môžeš bývať na streche“, povedali zvieratká. Medveď sa vyškriabal na strechu a Bum! prepadol sa do domčeka. Ale myška, žabka, zajačik, líštička a vlk stačili z domčeka utiecť. Rozhodli sa, že si všetci spoločne postavia nový domček, ktorý bude lepší ako ten prvý.

## Príloha 4

### Škála sociálnej vzdialenosti

(podľa: Labát, V.: 1999. in: Občan a demokracia, s. 40 )

		Prijal by som (+), neprijal by som (-) - označte				
		Obyvateľ nášho mesta	Kolegu	Spolužiaka	Priateľa, kamaráta	Zať, nevestu
<b>A</b>	<b>Vietnamca</b>					
<b>B</b>	<b>Ukrajinka</b>					
<b>C</b>	<b>Róma</b>					
<b>D</b>	<b>Zdravotne postihnutého</b>					
<b>E</b>	<b>Závislého na drogách</b>					
<b>F</b>	<b>Homosexuála</b>					
<b>G</b>	<b>Bezdomovca</b>					

## **Príloha 5**

### **BARGOTI A ROTERI**

Bargoti žijú v krajine zvanej Bargetia. Táto krajina sa nachádza na druhom konci sveta a rozprestiera sa medzi dvoma ostrovmi Zeter a Trebonia. Ľudia z Bargetie sú úžasní. Deti sa bijú len málokedy a dospelí pracujú v pokoji a bez hádok. Hlavným jedlom je ryža, avšak tanierne v Bargetii nikdy nezostávajú prázdne. Počasie v Bargetii je po celý rok rovnaké: mierny vánok a vždy teplo a slnečno.

Roteri pochádzajú z krajiny zvanej Rotria. Nachádza sa tiež na druhom konci sveta a rozprestiera sa medzi ostrovmi Bilbo a Treblin. Ľudia z Rotrie sú veľmi nepríjemní. Deti na seba vždy kričia a dospelí často jeden druhého udrú. Pri práci sú nedôslední, nič nedotiahnu do konca, pretože namiesto roboty vždy spia alebo sa hádajú. Dni v Rotrii sú veľmi chladné, veterné a daždivé.

## **Príloha 6**

### **Hodnotiaci hárok**

#### **Dátum a miesto:**

#### **Výchova bez predsudkov**

1. Čo bolo pre vás na tomto seminári najväčším prínosom?

2. Čo sa v dôsledku tohto semináru zmení vo vašej práci?

3. Ako hodnotíte celkovú úroveň tohto semináru (zakrúžkujte)?

1

2

3

4

5

málo hodnotný

veľmi hodnotný

4. Čo by ste si želali doplniť k týmto témam? Čo nebolo na tomto školení zodpovedané?

## 4 LITERATÚRA

- Kol. autorov: Čítanka pre neziskové organizácie. Bratislava: Centrum prevencie a riešenia konfliktov, Partners fo democratic change – Slovakia, 1998.
- Komárková, R., Slaměnik, J., Výrost, J.: Aplikovaná sociální psychologie III.
- Občan a demokracia. Metodická príručka. Bratislava: Nadácia občan a demokracia (Minority Right Group – Slovakia), 1999.
- Mistrík, E.: Multikultúrna výchova v príprave učiteľov (Rámec kurikula pre univerzity). Bratislava : IRIS, 2000.
- Průcha, J.: Multikulturní výchova. Praha : ISV, 2001.
- Sociálněpsychologický výcvik. Praha : Grada Publishing, 2001.
- Šišková, T.: Výchova k tolerancii a proti rasizmu. Praha : Portál, 1998.
- Tankersleyová, D. – Smithová, N. J. : Vzdelávanie k sociálnej spravodlivosti. Manuál pre školiteľa.

## **7 SEMINÁRE PRE RÓMSKE MATKY**

## Rómska matka v triede materskej školy

*Zita Bad'uriková, Christine Marchand*

Integrálnou súčasťou projektu je aktívna účasť matiek na pedagogickom procese a živote materskej školy. Zapojenia rómskych matiek sleduje dva základné ciele:

- zlepšiť zaškolenosť detí a pravidelnosť dochádzky do materskej školy,
- rozširovať vedomosti matiek o materskej škole, o hygiene, o výchove detí a pod.

Rómske matky, ktoré majú pozitívne skúsenosti so zaškolením vlastného dieťaťa v materskej škole, sú najlepšimi vyslancami materskej školy v rómskej komunite. Na jednej strane môžu vysvetľovať význam materskej školy pre dieťa, na druhej strane majú osobnú skúsenosť a poznanie, že ich dieťa bolo v materskej škole spokojné a šťastné. Okrem toho sú schopné, spolu s rómskym asistentom učiteľa, pôsobiť ako mediátori medzi učiteľkami a rodičmi.

Zároveň treba rešpektovať, že rómske matky sa učia postupne, napodobňujú činnosti, ktoré ich zaujali alebo sú pre ne zmysluplné a užitočné. Z týchto predpokladov sa vychádza aj pri tvorbe zamerania a obsahu pracovných materiálov na semináre pre rómske matky. Rómske matky zapojené do projektu sú súčasne „žiacikami“ aj „učiteľkami“. Jednou z ich úloh je získané poznatky sprostredkovať aj ostatným matkám. Na to môžu využívať rodičovské miestnosti, ktoré sa postupne zriaďujú v materských školách zapojených do projektu.

Prínos matiek v triede materskej škole môžeme vidieť v nasledovných oblastiach:

1. **pomoc učiteľke** v triede v čase príchodu a odchodu detí. Rómska matka môže pomáhať rodičom, rozprávať sa s nimi napríklad aj o vhodnosti oblečenia detí podľa počasia. Domnievame sa, že určité usmernenia prijímú matky skôr od člena vlastnej komunity ako od učiteľky. Zároveň môže upriamiť pozornosť matky na niektoré prejavy správania dieťaťa, ktoré si zasluhujú zvýšenú pozornosť;
2. **osvojovanie hygienických návykov u detí**. Niektoré rómske deti (najmä tie, ktoré žijú v osadách) nevedia používať sociálne zariadenia. Aj v tomto prípade môže byť pre ne prijateľnejšie, ak sa to učia s pomocou osoby pochádzajúcej z vlastnej komunity. Rómske matky sa zároveň samy učia o význame umývania rúk, keď to vysvetľujú deťom;
3. **pomoc pri organizovaní a realizácii mimoškolských aktivít detí**. Rómska matka, resp. matky, môžu spoločne s učiteľkami a asistentkou sprevádzať deti na výletoch, pri dlhších vychádzkach do okolia a pod.;
4. matky sú schopné podieľať sa na **príprave niektorých materiálov a pomôcok** v triede – napríklad ušit' vankúšiky do centier aktivít, oblečenie pre bábiky, rekvizity pre vystúpenia detí a i. Spoločne s deťmi môžu strihať papier na výtvarné aktivity detí, chystať masky, zbierať prírodniny do prírodovedného centra atď. Dôležité je, aby matky vždy vedeli, aký má ich činnosť zmysel a význam pre deti v materskej škole a ako to môžu využiť aj v domácnosti, či pri starostlivosti o svoje ďalšie deti;
5. každá materská škola dostala práčku, šijacie stroje, žehličku. Okrem toho, že matky túto techniku používajú pre vlastnú potrebu, môžu mať na starosti **aj niektoré práce** pre materskú školu – napr. pranie uterákov a posteľnej bielizne pre deti;



6. iniciovanie a organizovanie aktivít zameraných **na prezentovanie rómskej kultúry** a jej rozvíjanie;
7. organizovanie osláv významných sviatkov.

Dôležité je, aby pre každú matku bola materská škola prostredím, ktoré ju akceptuje, potrebuje a oceňuje jej podiel na živote materskej školy. Z tohto hľadiska sú osobitne významné **pozitívne vzťahy s pedagogickým personálom a vzájomná dôvera**. Je potrebné rešpektovať úlohu matky v rómskej komunite a hľadať spôsoby ako ju zapájať do života materskej školy tak, aby to bolo v súlade s jej postavením rodine.

Súčasťou projektu bolo organizovanie seminárov pre rómske matky. Ich cieľom bolo prispieť k osobnostnému rozvoju matiek zapojených do projektu a vytvoriť predpoklady na ich úspešné pôsobenie v materskej škole a komunite.

## **8 DOMOV A RODINA**

### **PRÍLOHY**

## OBSAH

<b>1</b>	<b>DOMOV A RODINA .....</b>	<b>35</b>
<b>2</b>	<b>AKTIVITY .....</b>	<b>36</b>
2.1	ÚVODNÉ AKTIVITY .....	36
2.2	RODINNÁ VÝCHOVA.....	37
2.3	ZÁKLADY VEDENIA DOMÁCNOSTI .....	39
2.4	EFEKTÍVNA KOMUNIKÁCIA V RODINE .....	41
2.5	PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVO .....	42
2.6	HODNOTENIE .....	44
<b>3</b>	<b>PRÍLOHY .....</b>	<b>45</b>
	<b>DOHOVORME SA LEPŠIE .....</b>	<b>45</b>
	<b>DRUHY ANTIKONCEPCIE .....</b>	<b>46</b>
	<b>MOJA RODINA.....</b>	<b>48</b>
	<b>MÔJ PARTNER A JA.....</b>	<b>49</b>
	<b>PREVENCIA POHLAVNÝCH CHORÔB .....</b>	<b>50</b>
	<b>RODINNÝ ROZPOČET .....</b>	<b>51</b>
	<b>ZARIAĎME SI DOMOV .....</b>	<b>52</b>
<b>4</b>	<b>LITERATÚRA .....</b>	<b>53</b>

# 1 DOMOV A RODINA

## Ciele

- Poskytnúť účastníckam informácie o rodine, jej funkciách, prvkoch výchovných štýlov, rolách jednotlivých členov rodiny.
- Viest' účastníčky k odovzdávaniu vedomostí a zručností v oblasti vedenia domácnosti iným.
- Podporiť účastníčky v učení sa základom efektívnej komunikácie.
- Orientovať účastníčky v problematike plánovaného rodičovstva.

## Očakávané výsledky

Na konci seminára budú účastníčky:

- poznať základné funkcie rodiny, zložky rodinnej výchovy, roly jednotlivých členov rodiny a základné prvky výchovných štýlov,
- vedieť základy vedenia domácnosti, predovšetkým v oblasti plánovania rodinného rozpočtu a hygieny,
- ovládať základy efektívnej komunikácie v rodine,
- schopné orientovať sa v problematike plánovaného rodičovstva,
- motivované k uplatňovaniu získaných informácií v rodinnom živote.

## Metódy a formy práce

- prednáška
- diskusia
- individuálna práca
- brainstorming.

## Časový plán

1. Úvodné aktivity	45 min.
2. Rodinná výchova	90 min.
3. Základy vedenia domácnosti	90 min.
4. Efektívna komunikácia v rodine	60 min.
5. Plánované rodičovstvo	60 min.
6. Hodnotenie	15 min.

## **2 AKTIVITY**

### **2.1 Úvodné aktivity**

#### **Ciele**

- Poskytnúť účastníčkam informácie o seminári.
- Vytvoriť stimulujúcu pracovnú atmosféru.

#### **Pomôcky**

- Flipčart, papier, fixky, vizitky, vopred zhotovené plagáty s najdôležitejšími informáciami.

#### **Postup**

1. Účastníčky osobne privítajte pri vstupe do miestnosti. Nezabudnite navodiť atmosféru pomocou neformálneho rozhovoru. Odovzdajte im pripravenú vizitku a požiadajte ich, aby na ňu čitateľne napísali svoje meno. Vizitky si účastníčky pripnú na odev.
2. Účastníčky sa usadia zoči - voči (prostredie učebne je vopred takto pripravené).
3. Lektorka privíta účastníčky seminára a predstaví sa. Účastníčkam poskytne vhodné informácie o sebe (s prihliadnutím na tému seminára).
4. Lektorka vyzve účastníčky k tomu, aby sa samy predstavili a podelili s ostatnými o základné informácie o sebe.
5. Lektorka predstaví tému seminára, objasní význam témy pre život. Oboznámi účastníčky s jednotlivými tematickými okruhmi a časovým harmonogramom seminára.
6. Následne lektorka uvedie tému seminára, v ktorej zdôrazní najmä význam rodiny pre jednotlivca a spoločnosť. Zdôrazní, že rodina je súčasne hodnotou pre každého z nás, ale aj pre celú spoločnosť. Uvedie, že napriek tomu, že rodina ako inštitúcia sa v súčasnosti mení, jej funkcie pretrvávajú. Poukáže na vybrané funkcie. Zdôrazní rozmanitosť rodinného života, ktorá vyplýva okrem iného aj z kultúrnych faktorov. Pripomenie, že jednotliví členovia rodiny majú v nej svoje postavenie a úlohy.

## 2.2 Rodinná výchova

### Cieľ

- Poskytnúť účastníckam informácie o rodine a jej funkciách, prvkoch výchovných štýlov a rolách jednotlivých členov rodiny.

### Pomôcky

- Pracovný list Moja rodina, flipčart, fixky.

### Postup

1. Lektorka formou prednášky oboznámi účastníčky s významom rodiny pre jednotlivca i spoločnosť a s jej funkciami. Osobitnú pozornosť venuje vymedzeniu rodiny.
2. Lektorka vyzve účastníčky, aby porozprávali o vlastnej rodine.
3. Účastníčky sú vyzvané samostatne pracovať s pracovným listom Moja rodina (otázky 1 a 2).
4. Po jeho čiastočnom vyplnení účastníčky krátko rozprávajú o svojom chápaní rodiny.
5. V ďalšej časti prednášky lektorka upozorní na vybrané prvky základných výchovných štýlov.
6. Účastníčky vyzve, aby vyjadrili svoje názory na jednotlivé výchovné štýly.
7. Lektorka stručne informuje o rolách jednotlivých členov rodiny.
8. Účastníčky budú požiadané samostatne vyplniť pracovný list Moja rodina (ostatné otázky).
9. Nasleduje riadená diskusia o pracovnom liste, ktorá sa zameria na identifikáciu postavenia a úloh jednotlivých členov rodiny.
10. Lektorka s pomocou účastníčok a vopred pripravených flipčartov zopakuje najdôležitejšie informácie z danej témy.

### Kľúčové poznatky

Funkcie rodiny:

- biologicko-reprodukčná
- ekonomická
- emocionálna
- socializačná
- výchovná
- rekreačná

**biologicko-reprodukčná:** má dve základné zložky - uspokojovanie erotických vzťahov medzi manželmi a reprodukciu, plodenie detí;

**ekonomická:** zabezpečenie základných životných potrieb rodiny - strava, teplo, ubytovanie, ošatenie..., je ukazovateľom životnej úrovne rodiny;

**emocionálna:** kladie sa dôraz na kvalitu emocionálneho rozvoja detí, má rozhodujúci význam vo výchove, patrí sem napr.: opora, pocit bezpečia, kladné citové vzťahy vnútri rodiny, medzi rodičmi navzájom, medzi súrodencami a medzi rodičmi a ich deťmi;

**socializačná:** rodina je primárnym socializačným činiteľom, kladie základ osobnosti človeka, je „modelovou dielňou“ ľudského správania, a preto správanie, ktoré si človek osvojí v rodine prenáša aj do iných sociálnych skupín; Na procese socializácie v rodine sa zúčastňuje viacero faktorov, resp. socializačných činiteľov;

**výchovná:** úlohou rodičov je zabezpečiť optimálnu výchovu svojich detí, tak aby sa mohli po nadobudnutí plnoletosti zaradiť do spoločnosti ako samostatní a zodpovední občania;

**rekreačná:** nájst' priestor, čas a možnosti na oddych a relax, upevňuje pocit vzájomnej spolupatričnosti a zdravú klímu rodiny.

### Výchovné štýly:

- **demokratický štýl výchovy:** je založený na priateľskom, partnerskom vzťahu rodiča k dieťaťu, rodič síce usmerňuje výchovu, ale poskytuje dieťaťu aj priestor a možnosti na vlastnú sebarealizáciu, prípadné nezhody sa riešia komunikáciou a diskusiou;
- **liberálny štýl výchovy:** rodič nejaví dostatočný záujem o výchovu, dieťaťu je ponechaná prílišná voľnosť a sloboda, čo môže mať negatívny vplyv na jeho osobnostný vývoj;
- **autoritatívny štýl výchovy:** výchova je založená na príkazoch a zákazoch, osobnosť dieťaťa je potlačovaná, nemá možnosť slobodne sa rozhodovať, nie sú brané do úvahy jeho pocity, záujmy a túžby, musí sa bezvýhradne podriaďovať vôli rodičov.

### Odporúčania

Táto téma je kľúčová na získanie dôvery účastníčok a vytvorenie priaznivej pracovnej atmosféry.

Lektorka by mala byť otvorená.

Je dôležité mať poznatky o špecifikách rodinného života v rómskych komunitách.

Osobitne je dôležitý empatický, nehodnotiaci a korektný prístup.

Účastníčky by sa mali prostredníctvom tejto témy otvoriť, nadviazať s lektorkou pozitívny pracovný vzťah a získať pocit vedomia vlastnej hodnoty.

## 2.3 Základy vedenia domácnosti

### Cieľ

- Viest' účastníčky k odovzdávaniu vedomostí a zručností v oblasti vedenia domácnosti iným.

### Pomôcky

Pracovný list Rodinný rozpočet, pracovný list Zariad'me si domov, flipčart, fixky.

### Postup

1. Lektorka formou prednášky informuje účastníčky o základoch plánovania rodinného rozpočtu.
2. Účastníčky individuálne vypracujú pracovný list Rodinný rozpočet.
3. Lektorka spolu s účastníčkami na základe vyplnených pracovných listov diskutuje o jednotlivých položkách rodinného rozpočtu. Spoločne hľadajú možnosti úspor a prehodnocujú dôležitosť jednotlivých rodinných nákladov.
4. Lektorka formou prednášky objasňuje význam členenia bytového priestoru pre zdravý vývoj detí. Poskytuje základné nápady, ako možno členiť aj relatívne malý priestor.
5. Účastníčky sú vyzvané, aby v pracovnom liste Zariad'me si domov uvažovali o možnostiach členenia jednej miestnosti pre celú rodinu.
6. Lektorka po dohode s účastníčkami zakreslí na vopred pripravený flipčart nákres členenia jednej miestnosti pre život celej rodiny.
7. Záverom lektorka pomocou flipčartov zdôrazní základy vedenia domácnosti tak, aby si ich účastníčky osvojili a mohli ich aj odovzdať ďalším ženám.

### Kľúčové poznatky

#### Rodinný rozpočet

Rodina ako ekonomická jednotka. Pre jej efektívne fungovanie je nevyhnutné **plánovanie rodinného rozpočtu**. Každý člen rodiny má svoje potreby, ktoré treba zohľadňovať v primeranej miere. Je dôležité uvedomiť si príjmovú a výdavkovú časť rodinného rozpočtu.

#### Príjmy rodiny - periodicita: jednorázové a opakované.

Skladba príjmov: najmä mzda za prácu a sociálne dávky (najmä podpora v nezamestnanosti, dávka sociálnej pomoci, štátne sociálne dávky a iné dávky sociálneho zabezpečenia).

Výdavky rodiny – skladba: strava, náklady spojené s bývaním, oblečenie a obuv, hygiena, doprava, vzdelávanie, kultúra, šport, zariadenie domácnosti a pod.

Výdavky rodiny – periodicita: denné, týždenné, mesačné, sezónne (opakované a príležitostné).

Možnosti úspor rodinných nákladov – identifikácia stratégií rómskych rodín a ich pozitív a negatív v súvislosti s významom jednotlivých výdavkov pre zdravý vývoj detí. Vzťah k životným stratégiám a výchove detí. Investičné rozhodovanie rodiny – napr. rozhodnutie o počte detí a ich výchove.



## Bytový priestor

Význam **domova** pre jednotlivca a rodinu:

- psychologická hodnota – najmä intímny priestor, bezpečné prostredie, zdroj osobnej a rodinnej identity,
- sociálna hodnota - priestor na komunikáciu a rozvoj interpersonálnych vzťahov nielen v rámci rodiny, ale aj vo vzťahu k vytváraniu rodinných sietí, úroveň bývania prispieva k sociálnemu statusu rodiny a jej členov,
- ekonomická hodnota – majetok rodiny.

## Členenie bytového priestoru:

- základné vybavenie fungujúcej domácnosti,
- význam pracovných a oddychových zón,
- význam verejnej a súkromnej zóny.

## Odporúčania

Účastníčky seminárov pre matky sú väčšinou ženy, ktorej v danej rómskej komunite predstavujú vzor pre ostatné matky. Ich úlohou v komunite je odovzdávať vlastné skúsenosti a vedomosti získané na seminároch ostatným matkám. Z tohto dôvodu sa sústreďujeme najmä na tréning komunikáčnych zručností účastníčok a poskytovanie podnetov na učenie iných matiek.

Je dôležité brať do úvahy ekonomickú situáciu účastníčok, ktorú by mala lektorka zistiť priebežnými otázkami počas úvodných častí seminárov. Podľa situácie v skupine prispôsobuje aj príklady plánovania rodinného rozpočtu.

Požiadavkou je citlivý prístup najmä pri riešení hľadania možností financovania zdravej výživy, hygieny a vzdelávania detí na úkor znižovania nákladov spojených napr. s fajčením, alkoholom a pod.

Dôležité je upozorňovať na potrebu časového plánovania – t. j. rovnomerného rozloženia financií na celý mesiac. Rómske rodiny v osadách najčastejšie obývajú len jeden spoločný priestor. Z tohto dôvodu vedieme matky k uvedomeniu si **potrieb jednotlivých členov** rodiny, najmä detí. Spolu s matkami hľadáme možnosti efektívneho členenia priestoru tak, aby umožňoval zdravý vývin detí a poskytoval životný priestor pre všetkých členov rodiny. Lektorka upozorňuje napr. aj na dôležitosť hygieny v domácnosti.

## 2.4 Efektívna komunikácia v rodine

### Cieľ

- Podporiť účastníčky v učení sa základom efektívnej komunikácie.

### Pomôcky

- Flipčart, fixky, pracovné listy Môj partner a ja, Dohovorme sa lepšie.

### Postup

1. Lektorka formou prednášky oboznámi účastníčky s významom a základmi efektívnej komunikácie v rodine.
2. Pomocou pracovného listu Dohovorme sa lepšie si účastníčky osvoja základné zásady efektívnej komunikácie a lektorka identifikuje ich záujem o druhy komunikácie.
3. Lektorka krátkou prednáškou reaguje na záujem účastníčok o určitý druh komunikácie.
4. Lektorka v ďalšej časti prednášky uvedie tému komunikácie medzi partnermi a jej dôležitosť pre výchovu dieťaťa.
5. Účastníčky individuálne vyplnia pracovný list Môj partner a ja.
6. Lektorka vedie riadenú diskusiu na tému komunikácie medzi partnermi, pričom upozorňuje na zásady správnej komunikácie a prevencie konfliktov v rodine.
7. V závere v spolupráci s účastníčkami zopakuje zásady správnej komunikácie v rodine.

### Kľúčové poznatky

#### Zásady efektívnej komunikácie

Inšpirujeme sa množstvom odbornej literatúry z oblasti komunikácie, pričom zásady efektívnej komunikácie formulujeme zrozumiteľne a výstižne, napr. takto:

- **vedieť počúvať** – brať do úvahy argumenty partnera v diskusii, v diskusii viac počúvať ako hovoriť,
- **hovoríť otvorene**, čo chcem a čo nechcem,
- **diskutovať** bez agresivity, partnera v diskusii neurážať, nevydávať svoje názory za nespochybniteľné pravdy, dávať najavo, že váš názor partnera v diskusii zaujíma.

#### Odporúčania

Najlepší príklad ovládania komunikačných zručností na určitej úrovni poskytuje sama lektorka. Počas celého seminára a zvlášť v tejto časti demonštruje použitie jednotlivých zásad efektívnej komunikácie.

Je dôležité identifikovať záujem účastníčok o jednotlivé druhy a prvky komunikácie a následne uspokojiť ich potrebu dozvedieť sa viac.

Prednáška a výklad musia byť zrozumiteľné. Používame jednoduché príklady zo života. Postupne zapájame účastníčky do diskusie, aby sa mohli vyjadriť. Podporujeme účastníčky v tom, aby si vyskúšali niektoré prvky verbálnej a neverbálnej komunikácie (napr. kladenie otázok, mlčanie, podanie rúk, pohľad do očí a pod.) a aby vyjadrovali svoje pocity.

## 2.5 Plánované rodičovstvo

### Cieľ

- Orientovať účastníčky v problematike plánovaného rodičovstva.

### Pomôcky

- Flipčart, pracovný list Druhy antikoncepcie, pracovný list Prevencia pohlavných chorôb, informačné letáčky, resp. vzorky druhov antikoncepcie.

### Postup

1. Lektorka formou prednášky objasní význam plánovaného rodičovstva. Sústreďí sa informovanie o jednotlivých druhoch antikoncepcie, pričom osobitnú pozornosť venuje interrupciám.
2. Účastníčky vyjadrujú svoj názor na jednotlivé druhy antikoncepcie, prípadne aj vyjadrujú svoje poznatky o nej. Ako pomôcku lektorka použije pracovný list Druhy antikoncepcie. Vhodné je aj použitie názorných pomôcok – ukážok jednotlivých druhov antikoncepcie.
3. Lektorka formou prednášky poskytne základné informácie o jednotlivých typoch pohlavných chorôb, spôsoboch ich prenosu a prevencii.
4. Lektorka požiada účastníčky, aby pracovali s pracovným listom Prevencia pohlavných chorôb.
5. Následne sa lektorka obracia s otázkami na účastníčky, pričom vytvorí aj priestor na ich otázky.
6. V závere lektorka vyzve účastníčky, aby v skupine zopakovali základné informácie.

### Kľúčové poznatky

**Druhy antikoncepcie** – bližšie napr. v pracovnom liste Druhy antikoncepcie

#### **Pohlavné choroby**

Pohlavne prenosné choroby sú infekcie, ktorými sa človek môže nakaziť len pri fyzickom pohlavnom styku s inou osobou. To znamená pri penetračnej súloží, keď sa penis partnera dotýka pohlavných orgánov alebo do nich preniká.

Riziko rastie pri väčšom počte sexuálnych partnerov.

Okrem ochorenia **AIDS** (syndróm získaného zlyhania imunity) sa väčšina sexuálne prenosných chorôb dá úplne vyliečiť. Samozrejme, len vtedy, ak sa liečba poriadne ukončí a dodržiavajú sa ďalšie opatrenia.

### **Typológia pohlavných chorôb**

#### **Chlamýdiová infekcia**

Je veľmi bežná u mladých mužov a žien, ktorí majú veľký počet rôznych sexuálnych partnerov. Prenáša sa pohlavným stykom s nakazenou osobou. Príznaky (ak nejaké existujú) sa prejavujú 7 - 21 dní po pohlavnom styku.

## **Kvapavka**

Jedna z najznámejších a najbežnejších pohlavných chorôb, ktorá je medzi mladými vekovými skupinami veľmi rozšírená. Šíri sa pohlavným stykom s nakazenou osobou. Inkubačná doba: 2 - 7 dní (v priemere 3 dni po pohlavnom styku).

## **Syfilis**

Spôsobujú ho jednobunkové organizmy nazývané spirochéty. Môže to byť veľmi závažné ochorenie, a ak sa nelieči, dokonca i smrteľné. Modernými testami ho možno takmer vždy zistiť ešte predtým, ako dôjde k vážnemu zhoršeniu stavu. Šíri sa pohlavným stykom s nakazenou osobou. Inkubačná doba je 14 dní až 3 mesiace.

## **Herpes (opar)**

Opuchnuté lymfatické uzliny v slabinách, pocity ako pri chrípke a pľuzgiere na pohlavných orgánoch alebo v ústach. (Nikdy nebozkávajte na ústa ani genitálie toho, kto má opar.) Šíri sa pohlavným stykom s nakazeným partnerom alebo orálnym sexom.

## **Bradavice na genitáliách**

Ide o malé bradavice, vyvolané vírusom. Sú jasne viditeľné pri vchode do pošvy alebo na mužskom penise. Šíria sa rýchlo počas pohlavného styku alebo pri dotyku.

## **Trichomoniáza**

Pohlavná infekcia, zvyčajne prenášaná pohlavným stykom. Väčšinou napáda pošvu, môže sa však dostať aj do močovej trubice partnera alebo partnerky a do predstojnej žľazy (prostaty) muža. Je jednou z najčastejších príčin výtoku z pošvy. Ak je zasiahnutá močová trubica, močenie je sprevádzané pálením.

## **HIV/AIDS**

HIV (vírus zapríčiňujúci zlyhanie ľudskej imunity) napáda imunitný systém, pričom spôsobuje neschopnosť tela vyrovať sa s bežnou infekciou. AIDS (syndróm získaného zlyhania imunity) je pojem, ktorý sa používa vtedy, keď je imunitný systém človeka tak vážne poškodený vírusom HIV, že množstvo lymfocytov typu T, bojujúcich s infekciou, tzv. pomocné T lymfocyty (bunky CD4), poklesne v krvi z normálnej hodnoty 800 až 1 050 v mililitri pod hodnotu 200 v mililitri. Pacient potom vážne ochorie a nakoniec zomrie na následky ochorenia, s ktorým jeho imunitný systém nedokáže bojovať.

Vírusom HIV sa môžete nakaziť vtedy, keď sa vám do krvného riečiska dostane niektorá z telesných tekutín: krv, sperma, pošvový sekrét, mlieko z prsníka.

### **Najčastejšie spôsoby prenosu HIV:**

- Akýkoľvek druh pohlavného styku vrátane orálneho a análneho.
- Použitie niektorého typu ihl vrátane ihl pre aplikáciu drog, piercingu a tetovania.
- Krvná transfúzia.
- Tehotná alebo dojčiaca žena môže vírusom HIV nakaziť svoje dieťa.

## **Prevenca pohlavných chorôb – bližšie napr. pracovný list Prevenca pohlavných chorôb**

### **Odporúčania**

Daná téma patrí do oblasti sexuálnej výchovy, ktorá u rómskej komunity absentuje. Zároveň ide o často tabuizovanú problematiku s množstvom predsudkov a mýtov. Pomerne veľká časť obyvateľstva disponuje nesprávnymi informáciami, resp. nemá adekvátne informácie. Z týchto dôvodov je dôležitá otvorenosť lektorky, citlivý prístup a podanie kvalitných a zrozumiteľných informácií.

### **2.6 Hodnotenie**

Lektorka požiada účastníčky o spätnú väzbu. Vyjadrujú sa najmä k

- obsahovému zameraniu,
- použitiu metód,
- lektorke,
- časovému rozvrhu seminára.

V závere lektorka ocení prístup a aktivitu účastníčok.

### 3 PRÍLOHY

#### Príloha 1

#### Dohovorme sa lepšie

1. Zapište si, čo znamenajú tieto slová:

komunikácia.....

asertivita.....

empatia.....

2. Vpíšte zásady efektívnej komunikácie:

Zásady	Používam
vedieť počúvať – brať do úvahy argumenty partnera v diskusii, v diskusii viac počúvať ako hovoriť	
hovoriť otvorene, čo chcem a čo nechcem	
diskutovať bez agresivity, partnera v diskusii neurážať	
nevydávať svoje názory za nespochybniteľné pravdy	
dávať najavo, že váš názor partnera v diskusii zaujíma	

3. Komunikáciu nám umožňujú:

slová -----

dotyky -----

mimika -----

gestá -----

oči -----

vzhl'ad -----

telefón -----

list -----

Označte, o čom by ste chceli vedieť viac.

## Príloha 2

### Druhy antikoncepcie

#### 1. Antikoncepčné tabletky

#### 2. Iné druhy antikoncepcie

##### a) vnútromaternicový hormonálny systém

Vnútromaternicový hormonálny systém je teliesko vylučujúce hormón gestagén, ktoré sa vkladá do dutiny maternice počas menštruácie. Je účinné počas piatich rokov a trvalo lokálne uvoľňuje malé množstvá gestagénu, ktorý zahusťuje hlien v krčku maternice.

##### b) medená špirála

Špirála je zložená z plastového základu pokrytého medenou vrstvou a do maternice ju vkladá lekár. Tam vylučuje nepatrné množstvo medi, ktoré spomaľuje spermie a zabraňuje uhniedzenu vajíčka. K možným vedľajším účinkom patrí zvýšené menštruačné krvácanie a vyšší výskyt zápalov a uzatvorenia vajíčkovodov.

Medená špirála nie je vhodná pre mladé dievčatá, bezdetné ženy alebo ženy s poruchami menštruačného cyklu, s nepravidelne tvarovanou maternicou, s poruchami krvného zrážania alebo s alergiou na meď. Špirálu je potrebné vymeniť každých tri až päť rokov.

##### c) diafragma

Diafragma je okrúhle gumené teliesko, ktoré sa pred sexuálnym stykom vkladá pred vchod do maternice a musí tam zostať aspoň osem hodín po styku.

##### d) chemická antikoncepcia

Patria sem tablety, guľôčky, čípky alebo krémy, ktoré buď upchajú krčok maternice, alebo chemicky zabíjajú spermie.

##### e) prezervatív

##### f) teplotná metóda

Jeden alebo dva dni po ovulácii stúpne telesná teplota ženy o 0,3 až 0,5 stupňa Celzia. Päť dní pred týmto stúpnutím až tri dni po tomto stúpnutí sa považujú za plodné dni, takže žena by v tomto období nemala mať sexuálny styk.

##### g) prerušovaná súlož (coitus interruptus)

Muž vyberie penis z vagíny krátko pred ejakuláciou. Ide o veľmi nespoľahlivú metódu.

##### h) sterilizácia

Počas anestézie sa žene elektrickým prúdom alebo svorkou uzatvorí vajíčkovody alebo sa mužovi preruší semenovody. Teoreticky ide o nevratný stav. Lekári zvyčajne nevykonávajú túto metódu u žien matiek pod 30 rokov alebo bezdetných žien pod 35 rokov.

Tvorba prirodzených hormónov v organizme a funkcia vaječníkov je zachovaná. Možným vedľajším účinkom sú poruchy menštruačného cyklu. Ženy, ktoré uvažujú o sterilizácii, často zmenia svoje rozhodnutie a vyberú si namiesto sterilizácie inú formu dlhodobej antikoncepcie.



## Príloha 3

### Moja Rodina

1. Kto tvorí vašu rodinu?

.....  
.....  
.....

2. Kto žije s vami v spoločnej domácnosti?

.....  
.....  
.....

3. Napíšte svoje povinnosti v domácnosti.

.....  
.....  
.....

4. S čím vám pomáha v domácnosti váš manžel (partner)?

.....  
.....  
.....

5. S čím vám pomáhajú vaše deti?

.....  
.....  
.....

6. Kto vám ešte pomáha a ako?

.....  
.....  
.....

## Príloha 4

### Môj Partner a Ja

1. Vymyslite desatoro úspešného partnerského vzťahu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Čo sa vám páči na partnerovi?

.....

.....

.....

.....

3. Čím vás v poslednom čase partner potešil?

.....

.....

.....

.....

4. Čím ste v poslednom čase potešili partnera?

.....

.....

.....

.....

## Príloha 5

### Prevenia pohlavných chorôb

**Pohlavné choroby sú infekčné ochorenia, ktoré sa prenášajú pri sexuálnom styku.**

**Existuje prinajmenšom 25 rozličných infekcií, ktoré sa šíria pohlavným stykom alebo orálnym sexom.**

Pohlavné choroby treba začať ihneď liečiť, pretože môžu vážne ohroziť vaše zdravie. Niektoré spôsobujú dokonca až neplodnosť.

**Riziko prenosu sa zvyšuje pri nechránenom pohlavnom styku a pri striedaní partnerov.**

#### Ako sa môžete chrániť?

1. Informujte sa o pohlavných chorobách, možnostiach nákazy a spôsobe ich liečby.
2. Nepodceňujte výchovu svojich detí.
3. Vyhýbajte sa pohlavnému styku s ľuďmi, u ktorých sa predpokladá, že sú nakazení.
4. Praktizujte „bezpečný sex“, t. j. bez výmeny telesných tekutín.
5. Používajte pri pohlavnom styku prezervatív.
6. Dodržiavajte prísne bezpečnostné opatrenia v styku s krvou alebo telesnými tekutinami u podozrivých osôb.

#### Poznámky:

Tu si poznačte, čo vás v prednáške zaujalo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### Otázky:

Ak vám je niečo nejasné, zapíšte si otázku pre lektorku.

.....

.....

.....

## Príloha 6

### Rodinný Rozpočet

1. Kto u vás vedie rodinný rozpočet?

.....

2. Na čo všetko míňate peniaze? Koľko?

potraviny .....	bývanie .....
oblečenie .....	doprava .....
obuv .....	lieky .....
drogéria .....	iné .....

.....

3. Na čo miniete najviac peňazí?

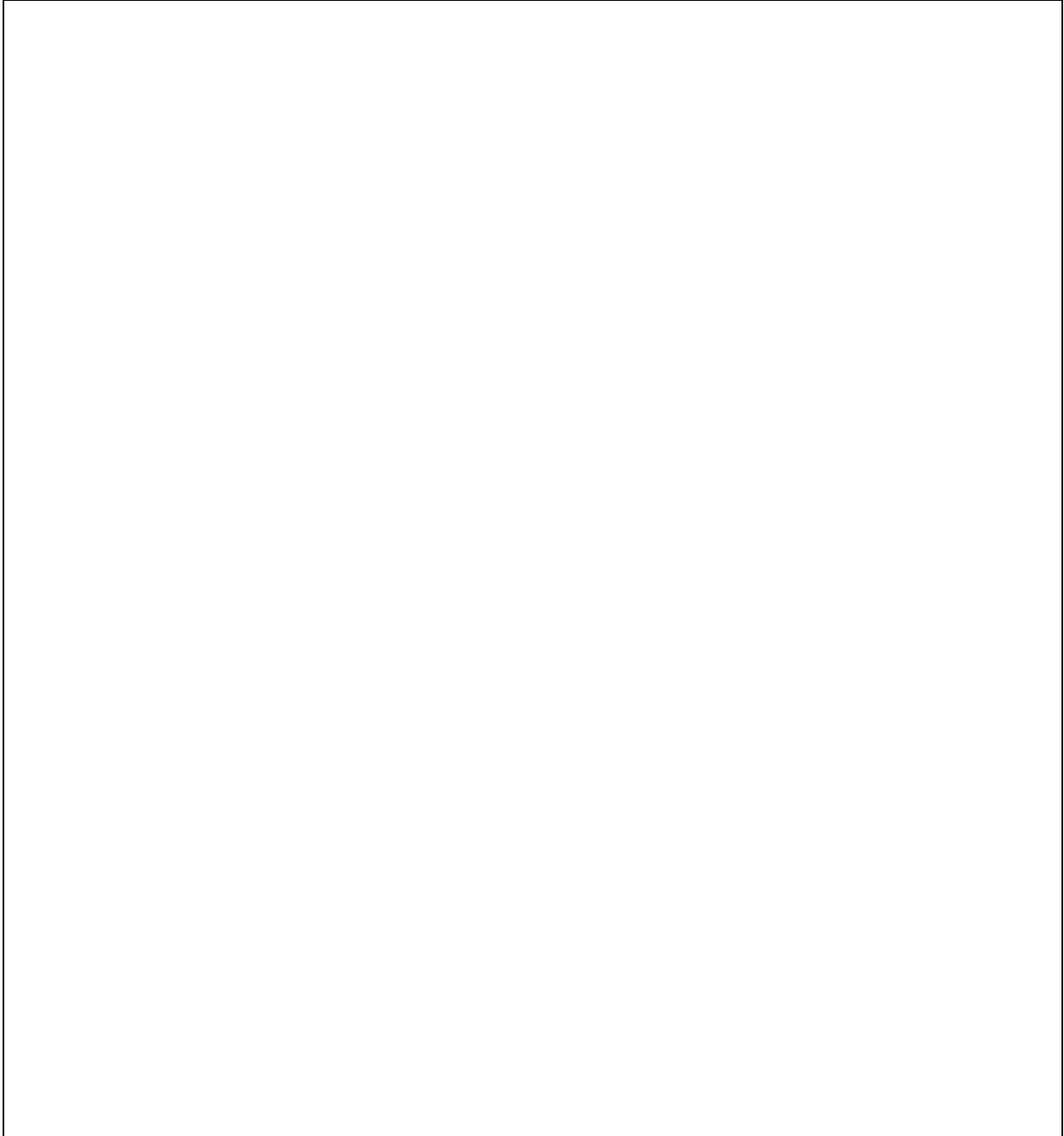
.....

.....

**Príloha 7**

**Zariad'me si domov**

**Ako by ste mohli zariadiť túto miestnosť pre jednu rodinu?**

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or written response to the question above.

#### **4 LITERATÚRA**

- Gordon, T.: Úspešná rodičovská výchova. Mind Control Edition : 1995.
- Stoppardová, M.: Dospievania dievčat. Martin : Neografia, 1992.

## **9 DROGOVÁ ZÁVISLOST**

## OBSAH

<b>1</b>	<b>DROGOVÁ ZÁVISLOSŤ .....</b>	<b>57</b>
<b>2</b>	<b>AKTIVITY .....</b>	<b>58</b>
2.1	ÚVODNÉ AKTIVITY .....	58
2.2	TYPOLÓGIA ZÁVISLOSTI A TYPOLÓGIA DROG; PRÍZNAKY PÔSOBENIA DROG .....	59
2.3	RODINNÁ VÝCHOVA A PRÍČINY VZNIKU DROGOVEJ ZÁVISLOSTI.....	62
2.4	DÔSLEDKY DROGOVEJ ZÁVISLOSTI NA JEDNOTLIVCA A RODINU .....	64
2.5	PREVENCIA DROGOVEJ ZÁVISLOSTI A PÔSOBENIE RODINY .....	65
2.6	HODNOTENIE .....	66
<b>3</b>	<b>PRÍLOHY .....</b>	<b>67</b>
<b>4</b>	<b>LITERATÚRA .....</b>	<b>73</b>



# 1 DROGOVÁ ZÁVISLOSŤ

## Ciele

- Poskytnúť účastníčkam informácie o typoch závislostí a ich dôsledkoch na život jednotlivca a rodiny.
- Viest' účastníčky k uvedomeniu si zodpovednosti za postoj ich detí k drogám, motivovať účastníčky do preferovania zdravého spôsobu života bez požívania drog.
- Naučiť účastníčky rozoznávať základné príznaky požitia jednotlivých typov drog.

## Očakávané výsledky

Na konci seminára budú účastníčky:

- poznať druhy závislostí, druhy drog a príznaky ich požitia,
- rozumieť významu rodinnej výchovy vo vzťahu k príčinám drogovej závislosti,
- vedieť o základných príčinách a dôsledkoch drogovej závislosti na život jednotlivca a rodiny,
- chápať význam rodičovských vzorov v protidrogovej výchove svojich detí.

## Metódy a formy práce

- prednáška
- diskusia
- individuálna práca
- brainstorming.

## Časový plán

1. Úvodné aktivity	30 min.
2. Typológia závislostí a typológia drog; príznaky pôsobenia drog	90 min.
3. Rodinná výchova a príčiny vzniku drogovej závislosti	90 min.
4. Dôsledky drogovej závislosti na jednotlivca a rodinu	90 min.
5. Prevencia drogovej závislosti a pôsobenie rodiny	45 min.
6. Hodnotenie	15 min.

## **2 AKTIVITY**

### **2.1 Úvodné aktivity**

#### **Ciele**

- Poskytnúť účastníčkam informácie o seminári.
- Vytvoriť stimulujúcu pracovnú atmosféru.

#### **Pomôcky**

Flipčartová tabuľa a papier, fixky, vizitky, vopred zhotovené plagáty s najdôležitejšími informáciami.

#### **Postup**

1. Účastníčky osobne privítajte pri vstupe do miestnosti. Nezabudnite navodiť primeranú atmosféru. Odovzdajte im pripravenú vizitku a požiadajte ich, aby na ňu čitateľne napísali svoje meno. Vizitky si účastníčky pripnú na odev.
2. Účastníčky sa usadia zoči-voči (prostredie učebne je vopred takto pripravené).
3. Lektorka privíta účastníčky seminára a jednoduchými otázkami zisťuje ich momentálnu náladu. Poskytne krátky priestor na uvoľnenie a naladenie na seminár.
4. Lektorka predstaví tému seminára. Zdôrazní jej význam pre život a vzťah k rodinnej výchove. Oboznámi účastníčky s jednotlivými tematickými okruhmi a časovým harmonogramom seminára.
5. Následne lektorka uvedie tému seminára, v ktorej zdôrazní najmä:
  - dôsledky užívania drog na život jednotlivca a rodiny,
  - význam rodiny v oblasti prevencie drogovej závislosti.
6. Pripomenieme účastníčkam rolu matky – vychovávateľky. Zdôrazní význam rodinnej výchovy pri vytváraní postojov detí k drogám.

## 2.2 Typológia závislosti a typológia drog; príznaky pôsobenia drog

### Ciele

- Viest' účastníčky k uvedomeniu si jednotlivých druhov závislostí.
- Naučiť účastníčky rozpoznávať jednotlivé druhy drog a príznaky ich pôsobenia.

### Pomôcky

Pracovný list Ako sa odučiť fajčiť, pracovný list Príznaky užitia drogy, flipčart, fixky.

### Postup

1. Lektorka oboznámi účastníčky formou prednášky s jednotlivými typmi závislostí. Osobitnú pozornosť venuje typológii drog a príznakom ich pôsobenia, pričom využije pracovný list Príznaky užitia drogy.
2. Lektorka vyzve účastníčky, aby porozprávali o svojich skúsenostiach a názoroch na požitie jednotlivých drog.
3. Účastníčky dostanú za úlohu samostatne pracovať s pracovným listom Ako sa odučiť fajčiť.
4. Po jeho vyplnení krátko porozprávajú o dôsledkoch fajčenia a odporúčaní, ako odstrániť tento zlozvyk.
5. Lektorka s pomocou účastníčok a vopred pripravených flipčartov zopakuje najdôležitejšie informácie.

### Kľúčové poznatky

**Definícia drogovej závislosti:** je to stav chronickej intoxikácie organizmu návykovou látkou, ktorá sa stala súčasťou metabolizmu a pri jej nedostatku nastáva u závislého abstinenčný syndróm.

### Typológia závislostí

**Fyzická:** droga sa stala súčasťou metabolizmu; ak v určenom čase narkoman neužije potrebnú dávku, prejaví sa uňho abstinenčné príznaky v závislosti od typu drogy, od ktorej je závislý.

**Psychická:** jej základom je, že je nevyliciteľná, človek, ktorý už raz užil drogu a zažil euforizačný zážitok, to môže kedykoľvek zopakovať; prejavuje sa napríklad kladnými postojmi k drogám, obhajovaním drog atď.

- závislosť od alkoholu
- závislosť od nikotínu
- kanabisový typ závislosti
- závislosť od sedatív a hypnotík
- závislosť od opiátov
- závislosť od prchavých látok
- závislosť od halucinogénov

- kokaínový typ závislosti

**Alkohol** spôsobuje pocit eufórie, odstránenie úzkosti, strachu. Zároveň je to silný depresant, spôsobuje stratu kontroly nad vlastným konaním, poruchy reči, spomalené pohyby, poruchy správania, zhoršuje psychomotorickú koordináciu, má nepriaznivý vplyv na pozornosť a myslenie.

**Nikotín** je alkaloid tabaku, je to jed rastlinného pôvodu, vo veľkých dávkach je smrteľne jedovatý. V množstve, ktoré obsahujú cigarety, je návykový. Negatívne pôsobí na srdcovo-cievnu sústavu, má celú škálu negatívnych účinkov na organizmus. U fajčiarov je zvýšená pravdepodobnosť vzniku rakoviny pľúc.

**Kanabisový typ závislosti** je spojený s užívaním marihuany a hašiša. Obsahujú psychotropnú látku tetrahydrokanabinol. Obidve drogy sa fajčia, ale aj pijú v nápojoch či konzumujú ako pevná potrava. Následne prichádzajú poruchy vnímania, strata orientácie, stupňuje sa citové vzrušenie, prejavy radosti alebo úzkosti, agresivity a pod. V poslednej fáze prichádza hlboký spánok.

**Sedatíva** pôsobia upokojujúco, hypnotiká zasa na nespavosť. Zneužívajú sa aj analgetiká, ktoré utlmujú bolesť.

**Ópium** sa získava zo šťavy ešte nezrelých makovic. Z ópia sa získava alkaloid morfín a syntetickou acetyláciou morfínu heroín. Morfín tvorí základ väčšiny opiátových drog, okrem iných aj morfia, ktoré utlmuje bolesť. Heroín vyvoláva príjemné snové predstavy, pocity uvoľnenia, človek necíti hlad ani smäd.

**Závislosť od prchavých látok** je dôsledkom vdychovania (fetovanie, inhalovanie) rôznych chemických rozpúšťadiel, ktoré sú známe aj ako solvenciá. Zneužívané sú rôzne organické rozpúšťadlá, farby a lepidlá – acetón, chemoprén, toluén, odlakovače, laky atď. Fetujúci je pomerne v krátkom čase intoxikovaný. Príznaky intoxikácie sú podobné stavu opitosti. Solvenciá vyvolávajú zmeny nálad, pomalé reakcie, nezrozumiteľnú reč, halucinácie a pod.

Do skupiny **halucinogénov** patria látky schopné vyvolať halucinácie (vidiny). Droga LSD, ktorej súčasťou je kyselina lyzergová, meskalín a iné. Halucinogénne drogy spôsobujú zmeny vo vnímaní a rôzne vidiny, najmä zrakové.

**Kokaín** vyvoláva pocity eufórie, dobrej nálady. Aplikuje sa intravenózne, tiež sa fajčí a šnupe. Môže sa kombinovať s rôznymi drogami.

V našej spoločnosti je povolený alkohol, tabak a káva. Káva obsahuje kofeín - táto závislosť sa nazýva **kofeinizmus**.

Iným druhom závislosti je **hráčska závislosť** (gamblerstvo) – hra na automatoch, hazardné hry.

## **Odporúčania**

V Slovenskej republike v poslednom desaťročí prudko rastie počet drogových závislých detí a mládeže. Tento trend sa týka aj mnohých rómskych komunit. Sociálne prostredie, životný štýl a rodinná výchova zásadne ovplyvňujú postoje detí a mládeže k drogám.

Okrem alkoholizmu a fajčenia sa u rómskych detí a mládeže najčastejšie stretávame so zneužívaním liekov a fetovaním.

Osobitne je dôležitý empatický, nehodnotiaci a korektný prístup. Účastníčky by sa mali prostredníctvom tejto témy otvoriť, nadviazať s lektorkou pozitívny pracovný vzťah a

získať pocit vedomia vlastnej hodnoty. K danej problematike existuje veľké množstvo odbornej literatúry, z ktorej môže lektorka čerpať pri príprave na seminár. Je vhodné použiť aj primeraný obrázkový materiál.

## **2.3 Rodinná výchova a príčiny vzniku drogovej závislosti**

### **Ciele**

- Viest' účastníčky k uvedomeniu si zodpovednosti za postoje ich detí k drogám.
- Motivovať účastníčky, aby preferovali zdravý spôsob života bez požívania drog.
- Naučiť účastníčky rozoznávať základné príznaky požitia jednotlivých typov drog.

### **Pomôcky**

Pracovný list Drogy a deti, flipčart, fixky, obrázkový materiál.

### **Postup**

1. Lektorka formou prednášky oboznámi účastníčky s príčinami vzniku drogovej závislosti. Osobitnú pozornosť venuje vplyvu rodinnej výchovy na postoje detí k drogám.
2. Lektorka vyzve účastníčky, aby porozprávali o svojich skúsenostiach a názoroch na príčiny vzniku drogovej závislosti.
3. Účastníčky samostatne pracujú s pracovným listom Drogy a deti.
4. Po jeho vyplnení porozprávajú o svojich postojoch k užívaniu drog deťmi. Lektorka ich vedie k vzájomnej výmene skúseností s výchovou detí v tejto oblasti, pričom využívajú vyplnené pracovné listy.
5. Lektorka s pomocou účastníčok a vopred pripravených flipčartov zopakuje najdôležitejšie informácie.

### **Kľúčové poznatky**

#### **Príčiny vzniku drogovej závislosti**

Človek sa môže rozhodnúť siahnuť po droge z viacerých príčin. Mladí ľudia siahajú po droge najčastejšie z túžby vyskúšať to. Často na nich negatívne pôsobí vplyv partie. Vyskúšanie drogy sa považuje za skúšku odvahy. Inokedy je to zvedavosť, ktorá ich láka vyskúšať euforizačný účinok drogy, o ktorom počuli od svojich kamarátov. Jednou z najčastejších príčin siahnutia po droge je pokus o únik z reality, pred sebou samým alebo pred problémami, s ktorými si človek nevie poradiť.

Veľakrát zohrá dôležitú úlohu pri vzniku drogovej závislosti u dieťaťa práve rodina. V takomto prípade hovoríme o rodine ako o patogénnom činiteľovi. Je to napr. vtedy, keď rodičia dieťaťa sú konzumentmi drog alebo majú kladné postoje k drogám. Alebo keď je v rodine zlé klíma - časté hádky medzi rodičmi, nezáujem rodičov o dieťa, kladenie privysokých nárokov na dieťa, prípadne sa v rodine vyskytuje týranie, zneužívanie alebo zanedbávanie dieťaťa. V každom prípade je drogová závislosť určitým ukazovateľom toho, že v rodinnom prostredí nie je niečo v poriadku.

## **Odporúčania**

Uvedená problematika patrí k citlivým témam. Je dôležité, aby sa lektorka sústredila na poskytnutie kvalitných informácií, prostredníctvom ktorých môže u účastníčok dôjsť k uvedomeniu si zodpovednosti za vytváranie postoja ich detí k drogám. K problematike rodinnej výchovy a drogovej závislosti je dostatočné množstvo odbornej literatúry, z ktorej možno čerpať pri príprave na prednášku. Vhodným doplnkom prednášky môže byť videofilm, resp. obrázkový materiál.

Lektorka môže použiť aj príklady zo života alebo zo známych filmov, ktoré účastníčky poznajú. Lektorka by mala motivovať účastníčky, aby diskutovali o danej problematike. Je dôležité pripomenúť vzťah medzi témami Domov a rodina, Drogy, Výživa a Zdravotná starostlivosť a prvá pomoc. Osobitne je vhodné zdôrazniť význam zdravého životného štýlu a význam asertivity.

## 2.4 Dôsledky drogovej závislosti na jednotlivca a rodinu

### Cieľ

- Viest' účastníčky k uvedomeniu si dôsledkov drogovej závislosti na jednotlivca a rodinu a tým ich motivovať k preferovaniu zdravého spôsobu života.

### Pomôcky

Pracovný list Škodlivé účinky užívania drogy, flipčart, fixky, obrázkový materiál.

### Postup

1. Lektorka formou prednášky oboznámi účastníčky s dôsledkami drogovej závislosti na jednotlivca a rodinu.
2. Lektorka vyzve účastníčky, aby porozprávali o svojich skúsenostiach s dôsledkami užívania drog. Osobitnú pozornosť v diskusii je potrebné venovať dôsledkom drogovej závislosti na rodinu.
3. Účastníčky sa oboznámia s pracovným listom Škodlivé účinky užívania drogy.
4. Následne lektorka riadi diskusiu o dôsledkoch drogovej závislosti na jednotlivca.
5. Lektorka s pomocou účastníčok a vopred pripravených flipčartov zopakuje najdôležitejšie informácie.

### Kľúčové poznatky

#### Dôsledky drogovej závislosti na jednotlivca a rodinu

Drogová závislosť so sebou prináša celý rad negatívnych dôsledkov. V prvom rade je to veľké množstvo zdravotných problémov, ktoré spôsobujú drogy. Droga postupne úplne ovládne človeka a do značnej miery zmení jeho osobnosť, samozrejme, v negatívnom zmysle. Narkomani sa nedá veriť, pretože zaňho už rozhoduje droga a túžba i potreba získať ju. Výsledkom je veľké množstvo trestných činov, ktoré narkomani každoročne páchajú. Ide predovšetkým o dilerstvo drog a majetkovú kriminalitu, najmä krádeže. Prvými obeťami sú spravidla rodinní príslušníci – dieťa začne okrádať rodičov o peniaze, vynášať veci z domu a takto získané finančné prostriedky používa na získavanie drog. Keď sa tieto zdroje minú, závislý pokračuje v trestnej činnosti naďalej. Dievčatá, často aj maloleté, sa stávajú prostitútkami. Keď sa v rodine vyskytne prípad závislosti, má to vplyv na všetkých príslušníkov. Kríza rodinného systému, sociálna izolácia, posmešky a pohrdanie zo strany okolia, psychické a iné dôsledky.

#### Odporúčania

Lektorka môže použiť príklady životných príbehov drogo závislých a ich rodín, a to aj z literatúry či z filmového umenia.

Vhodné je motivovať účastníčky, aby uviedli životné príbehy ľudí, ktorých poznajú.

Zo všetkých príbehov je potrebné vyvodit' určité odporúčania pre prax.



## 2.5 Prevencia drogovej závislosti a pôsobenie rodiny

### Cieľ

- Motivovať účastníčky do preferovania zdravého spôsobu života a do uplatňovania rôznych spôsobov prevencie drogových závislostí v rodinnej výchove.

### Pomôcky

Pracovný list Čo si všímať, flipčart, fixky, obrázkový materiál.

### Postup

1. Lektorka formou prednášky oboznámi účastníčky s formami prevencie drogovej závislosti. Osobitnú pozornosť venuje vplyvu rodinnej výchovy na postoje detí k drogám.
2. Lektorka vyzve účastníčky, aby porozprávali o vlastnej rodinnej výchove vo vzťahu k prevencii drogovej závislosti.
3. Účastníčky samostatne pracujú s pracovným listom Čo si všímať.
4. Po jeho vyplnení porozprávajú o svojich postojoch k výchove detí vo vzťahu k drogám. Lektorka ich vedie k výmene skúseností s výchovou detí v tejto oblasti, pričom využívajú vyplnené pracovné listy.
5. Lektorka s pomocou účastníčok a vopred pripravených flipčartov zopakuje najdôležitejšie informácie.

### Kľúčové poznatky

#### Prevencia vo vzťahu k rodine

Nedá sa jednoznačne odporučiť recept, ako predchádzať vzniku drogovej závislosti. Je fakt, že rodičia majú často možnosť zabrániť nepríjemnej situácii, ale z najrozličnejších dôvodov ju nevyužijú. Dôvodom býva veľká pracovná vyťaženosť rodičov, pre ktorú nemajú dostatok času na svoje deti. Základom je komunikácia. Rodičia by sa mali o svoje deti v dostatočnej miere zaujímať, o ich problémy, mali by o nich hovoriť, dôležité sú vzťahy medzi rodičmi a deťmi, potrebná je dôvera, dieťa potrebuje vedieť, že sa o svojich rodičov môže oprieť v každej situácii, že u nich nájde podporu a pochopenie. Rodičia by mali poskytnúť deťom možnosti, ako zmysluplne tráviť ich voľný čas, dohliadať na plnenie školských povinností, nie je na škodu sa z času na čas porozprávať s učiteľmi, ktorí majú na starosti ich vzdelávanie atď.

Je vhodné upozorniť rodičov na dôležitosť ich záujmu o deti, najmä trávenia voľného času. Rodičia by si mali všímať príznaky požitia drogy u detí, čo je dôležité aj vo vzťahu k experimentálnemu užívaniu drogy.

#### Odporúčania

Je dôležité motivovať účastníčky, aby sa zaujímali o trávenie voľného času svojich detí.

Účastníčky viest', aby aplikovali získané poznatky o prevencii drogovej závislosti v rodinnej výchove.

Lektorka kladie dôraz na skvalitnenie komunikácie medzi deťmi a rodičmi.

## **2.6 Hodnotenie**

Lektorka požiada účastníčky o spätnú väzbu. Vyjadrujú sa najmä k:

- obsahovému zameraniu,
- použitiu metód,
- lektorke,
- časovému rozvrhu seminára.

V závere lektorka ocení prístup a aktivitu účastníčok.

### 3 PRÍLOHY

#### Príloha 1

#### AKO SA ODUČIŤ FAJČIŤ

##### 1. Fajčenie spôsobuje:

- závislosť (tabakizmus)
- choroby (rakovina, pľúcne choroby)
- sklon k agresivite
- finančné problémy
- žltnutie zubov, rúk (kožné ochorenia)

Ktoré dôsledky sú podľa vás najškodlivejšie? (označte krížikom)

##### 2. Čo vám na fajčení najväčšmi prekáža?

.....  
.....

##### 3. Kedy najčastejšie fajčíte?

.....  
.....

##### 4. Prečo fajčíte?

.....  
.....

##### 5. Kto vo vašej rodine fajčí?

.....  
.....

##### 6. Spočítajte, koľko vo vašej rodine miniete mesačne na cigarety (tabak, cigary):

.....  
.....  
.....  
.....

##### 7. Porad'te fajčiarovi, ako sa odučiť fajčiť:

1.....  
2.....

- 3.....
- 4.....
- 5.....

## Príloha 2

### ČO SI VŠÍMAŤ NA DEŤOCH

Užívaná droga	Čo treba hľadať
alkohol, pivo, víno, likéry	ukryté fľaše, ochabnutý výraz tváre, pomalé pohyby, nedostatok koordinácie, strata pamäti
vdychovanie gleja, niekedy fetovanie	tuby a škrvny od gleja, papierové vreckovky
heroín, morfín, kodeín	ihla alebo podkožná striekačka, balíčky vaty, povrázok, špagát, remeň, ohorené fľašové uzávery alebo lyžice, sklenené ampulky, stopy krvi, stopy po vpichoch
lieky proti kašľu obsahujúce kodeín a ópium	prázdne fľaštičky od liekov proti kašľu
marihuana, pot, tráva, Dym, Boo	červené opuchy pod očami, silný zápach spálených listov alebo trávy, semienka vo vreckách, cigaretové papieriky, sfarbené prsty
LSD, DMT TRIPS, Anjelský prach, Zelené vločky, PCP, TIC	zafarbené kocky cukru, silný zápach tela, tubôčky kvapalných kapsúl, malé štvorce papiera s označením, petržlen vo vrecúšku
povzbudzujúce pilulky, amfetamíny	poháre tabletiiek rôznych farieb, zapalovanie cigariet jednu od druhej, hocijaký hnedý či biely prášok v plastických vrecúškach
CRACK	malé kúsky ako kamienky v sklenených alebo plastických balíčkoch, sviečky a žiletky

Zdroj:

Macíková, J. - Kožuchová, D.: Rodič, dieťa a droga. Prešov : Akadémia vzdelávania. 1997, s. 7 - 8.

### Príloha 3

#### DROGY A DETI

**1. Uved'te drogy, ktoré poznáte:**

.....  
.....  
.....

**2. Poznáte niekoho, kto užíva drogy?**

áno	nie
-----	-----

**3. Ak áno, aké drogy dotyčný (-á) užíva?**

.....  
.....  
.....

**4. Čo môže vaše dieťa u vás doma použiť ako drogu?**

.....  
.....  
.....

**5. Vymenujte škodlivé účinky užívania drog:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**6. Čo robíte preto, aby vaše deti neužívali drogy (zakrúžkujte):**

- a) rozprávame sa s nimi o škodlivosti drog
- b) sme im s manželom príkladom – neužívame drogy
- c) poukazujeme na odstrašujúce príklady z okolia
- d) pravidelne ich kontrolujeme
- e) trávim s nimi voľný čas
- f) zaujímame sa o to, s kým sa kamarátia
- iné

.....

## Príloha 4

### PREJAVY UŽITIA DROGY

#### **Základné prejavy užívania drogy, ktoré by si mali všimnúť dospelí:**

- problémy v škole
- strata pôvodných záujmov
- zmena priateľov a partie
- zmena správania
- slabosť, spanie cez deň
- strata chuti do jedla, chudnutie
- problémy s kožou
- miznutie peňazí
- nález striekačiek, ihl a drog
- stopy po injekčnom vpichu na končatinách

#### **Všímajte si na dieťati:**

- bledý, nezdravý výzor
- spavosť
- strata chuti do jedla
- červené oči
- chvenie rúk
- nadmerné potenie
- dráždivý kašeľ
- precitlivosť
- podráždenosť
- zmeny na pokožke (škvrny, vyrážky, modriny)

## Príloha 5

### Škodlivé účinky užívania drog

#### ZÁVISLOSŤ

Stav, keď si telo alebo duša zvykne na drogu, ktorú človek berie, prispôsobí sa jej a telo ju začne brať ako súčasť svojho metabolizmu. Ak myslíme na telo, hovorí sa o fyzickej závislosti, ak na dušu, o psychickej závislosti. Oba typy závislostí sa často prekrývajú.

#### Abstinenčný syndróm ("abst'ák")

Ak prestane narkoman brať drogu, od ktorej sa stal závislý, prežíva tzv. abst'ák. Trvá niekoľko dní. Prejavuje sa ťažkými telesnými príznakmi - zvracanie, triaška, kŕče, bolesti, ale aj psychickými príznakmi - depresie, agresivita, samovražedné myšlienky.

#### Tolerancia (návyk)

Pri opakovanom užívaní si telo na drogu zvyká a účinok sa tlmí, ako keby fungovala ochranná reakcia proti cudzej látke. Ak sa má dosiahnuť rovnaký účinok ako predtým, musí sa zobrať väčšie množstvo.

#### PREDÁVKOVANIE

Hoci sa často hovorí o úmyselnom predávkovaní (zlatá strela), oveľa častejšie je náhodné predávkovanie spôsobené tým, že koncentrácia účinnej látky v predávanej droge je veľkou neznámou. Predávaná droga sa vždy nadstavuje rôznymi prísadami (cukor, práci prášok ...) kvôli zisku. Keď potom narazíte na čistejšiu drogu a dáte si zvyčajnú dávku, môže to znamenať koniec.

#### OTRAVA

Všetky drogy (ako aj lieky) majú okrem žiaducich účinkov aj nežiaduce. Pri zvyšujúcej sa tolerancii a dávke sa neobvyčajne zaťažuje (a ničí) pečeň. Okrem priamej otravy majú všetky drogy pri pravidelnom užívaní vplyv na srdcovo - cievny, zažívací, nervový, rozmnožovací a imunitný systém.

#### INFEKCIE PRI INJEKČNOM PODÁVANÍ

Pri injekčnom podaní drogy sa často nezabezpečuje sterilita ihly. Hrozí nielen HIV/AIDS, ale aj infekcie hepatitídou B a hepatitídou C.

#### NEBEZPEČNÉ KONANIE V OVPLYVNENOM PSYCHICKOM STAVE, KRIMINALITA

Pod vplyvom užitia drogy často stúpa agresivita. Niektorí ľudia v halucinácii páchajú závažné trestné činy (vražda, bitka a pod.). Iní v snahe získať prostriedky na drogy páchajú krádeže, lúpeže alebo sa dopúšťajú prostitúcie.



## **4 LITERATÚRA**

- Lietava, J.: Drogy v dejinách ľudstva. Nitra : UNIAPRES International, 1997.
- Stoppardová, M.: Dospievanie dievčat. Martin : Neografia, 1992.

## **10 ZDRAVÁ VÝŽIVA**

## OBSAH

<b>1</b>	<b>ZDRAVÁ VÝŽIVA .....</b>	<b>77</b>
<b>2</b>	<b>AKTIVITY .....</b>	<b>78</b>
2.1	ÚVODNÉ AKTIVITY .....	78
2.2	ZÁSADY ZDRAVEJ VÝŽIVY .....	79
2.3	STRAVOVANIE DETÍ .....	82
2.4	PRAKTICKÁ ČASŤ .....	84
2.5	HODNOTENIE .....	87
<b>3</b>	<b>PRÍLOHY .....</b>	<b>88</b>
	<b>JEDÁLNY LÍSTOK.....</b>	<b>88</b>
	<b>ZDRAVÉ STRAVOVANIE DETÍ.....</b>	<b>89</b>
	<b>ŽIVINY V POTRAVINÁCH .....</b>	<b>90</b>
<b>4</b>	<b>LITERATÚRA .....</b>	<b>94</b>

# 1 ZDRAVÁ VÝŽIVA

## Ciele

- Poskytnúť účastníckam informácie o základných zásadách zdravej výživy.
- Viest' účastníčky k uvedomeniu si dôležitosti živín v potravinách.
- Zorientovať účastníčky v špecifikách stravovania detí v závislosti od veku.
- Naučiť účastníčky vybrané jednoduché jedlá pripravované bez tepelnej úpravy.

## Očakávané výsledky

Na konci seminára budú účastníčky:

- poznať základné typy živín a potraviny, ktoré ich obsahujú,
- oboznámené so základnými zásadami zdravej výživy,
- zorientované v špecifikách stravovania detí v závislosti od veku,
- vedieť zostaviť jedálny lístok pre svoju rodinu tak, aby vyhovoval zásadám zdravej výživy detí,
- vedieť pripraviť jednoduché jedlá pripravované bez tepelnej úpravy.

## Metódy a formy práce

- prednáška,
- diskusia,
- individuálna práca.

## Časový plán

1. Úvodné aktivity	15 min.
2. Zásady zdravej výživy	90 min.
3. Stravovanie detí	90 min.
4. Praktická časť	150 min.
5. Hodnotenie	15 min.

## **2 AKTIVITY**

### **2.1 Úvodné aktivity**

#### **Ciele**

- Poskytnúť účastníckam informácie o seminári.
- Vytvoriť stimulujúcu pracovnú atmosféru.

#### **Pomôcky**

- Flipčartová tabuľa a papier, fixky, vizitky, vopred zhotovené plagáty s najdôležitejšími informáciami.

#### **Postup**

1. Účastníčky osobne privítajte pri vstupe do miestnosti. Nezabudnite navodiť neformálnu atmosféru. Odovzdajte im pripravenú vizitku a požiadajte ich, aby na ňu čitateľne napísali svoje meno. Vizitky si účastníčky pripnú na odev.
2. Účastníčky sa usadia zoči - voči (prostredie učebne je vopred takto pripravené).
3. Lektorka privíta účastníčky seminára a neformálnymi otázkami navodí priaznivú pracovnú atmosféru v skupine.
4. Lektorka predstaví tému seminára, objasní význam témy pre život. Oboznámi účastníčky s jednotlivými tematickými okruhmi a časovým harmonogramom seminára.
5. Následne lektorka uvedie tému seminára, v ktorej zdôrazní najmä význam zdravej výživy a stravovania pre zdravotný stav dieťaťa i dospelého. Osobitnú pozornosť venuje motivácii účastníčok naučiť sa rešpektovať základy zdravej výživy v každodennom živote. Upozorní na skutočnosť, že zdravo sa stravovať nemusí byť vždy ekonomicky alebo časovo náročné.

## 2.2 Zásady zdravej výživy

### Ciele

- Oboznámiť účastníčky so základnými typmi živín a s potravinami, ktoré ich obsahujú.
- Vysvetliť účastníčkam základné zásady zdravej výživy.

### Pomôcky

- Pracovný list Živiny v potravinách, flipčart, fixky.

### Postup

1. Lektorka formou prednášky oboznámi účastníčky s významom zdravej výživy a stravovania pre zdravotný stav dieťaťa i dospelého.
2. Osobitnú pozornosť venuje motivácii účastníčok naučiť sa rešpektovať základy zdravej výživy v každodennom živote. Osobitnú pozornosť venuje aj živinám, ktoré sa nachádzajú v potrave.
3. Lektorka vyzve účastníčky, aby porozprávali o jednotlivých potravinách, ktoré používajú a aby porozmýšľali, aké živiny obsahujú.
4. Účastníčky dostanú za úlohu samostatne pracovať s pracovným listom Živiny v potravinách
5. Po jeho vyplnení krátko vo dvojiciach porozprávajú o najobľúbenejších potravinách vo svojej rodine a o živinách, ktoré obsahujú.
6. Lektorka s pomocou účastníčok a vopred pripravených flipčartov zopakuje najdôležitejšie informácie. Upozorní na skutočnosť, že zdravo sa stravovať nemusí byť vždy ekonomicky alebo časovo náročné.

### Kľúčové poznatky

Živiny sú jednotlivé zložky potravy. Rozdeľujú sa na **základné živiny** (bielkoviny, tuky, sacharidy) a na **doplnkové živiny** (voda, minerálne látky a vitamíny).

**Bielkoviny** sú základnou stavebnou látkou buniek. Ľudský organizmus ich potrebuje v detstve na rast, vývin, na stavbu a obnovu tkanív (svalov, kostí, zubov), v dospelosti na obnovenie opotrebovaných buniek, na tvorbu krvných bielkovín, tráviacich štiav, enzýmov a niektorých hormónov. Zúčastňujú sa na všetkých dôležitých procesoch, ktoré v organizme prebiehajú. Podľa pôvodu a zloženia sa bielkoviny rozdeľujú na plnohodnotné a neplnohodnotné.

**Plnohodnotné bielkoviny** sú živočíšneho pôvodu. Obsahujú vo svojich molekulách všetky aminokyseliny, ktoré organizmus človeka bezpodmienečne potrebuje, lebo si ich nevie sám vytvoriť (syntetizovať).

**Neplnohodnotné bielkoviny** sú rastlinného pôvodu. Na rozdiel od plnohodnotných bielkovín vo svojich molekulách neobsahujú všetky nevyhnutné aminokyseliny, preto neposkytujú potrebné množstvo aminokyselín, z ktorých sa v tele znovu vytvárajú bielkoviny potrebné na stavbu telesných tkanív.

V potrave človeka má byť pomer živočíšnych a rastlinných bielkovín asi 1 : 1. Nevhodná je prevaha rastlinných bielkovín, ktorá je znakom menej hodnotného stravovania.

Strava s prevahou **živočišnych bielkovín** (mäso, vajcia, syry a pod.) je hodnotná. Preto jedným z ukazovateľov kvality výživy je pomer zastúpenia živočišnych a rastlinných bielkovín.

Jednotlivé živiny sa odlišujú schopnosťou poskytovať energiu, ktorá vzniká pri metabolizme. Množstvo energie, ktoré sa uvoľní pri látkovej premene potravy, predstavuje energetickú hodnotu potravy. Vyjadruje sa v kilojouloch (kJ).

**Tuky** majú v porovnaní s ostatnými živinami najväčšiu energetickú hodnotu. Preto sú pre organizmus človeka dôležité najmä ako zdroj energie. Človek potrebuje energiu na činnosť všetkých orgánov, na svalovú prácu a udržiavanie teploty tela. Časť energie (tepla) sa stráca do okolia. **Tuky sú takisto ako bielkoviny stavebnou látkou buniek** v bunkových membránach. Pri zvýšenom požívaní tukov sa ukladajú do podkožného tkaniva ako zásobný tuk, ktorý tvorí tepelnú ochranu. Nadbytočné hromadenie tuku je nezdravé.

Podobne ako bielkoviny aj tuky sa rozdeľujú na rastlinné a živočišne. Medzi živočišne tuky patrí masť, maslo, loj, slanina. Medzi rastlinné tuky patria rastlinné oleje a stužený pokrmový tuk. Získavame ich zo semien slnečnice, z arašidov, ľanu a konopy, z obilných a kukuričných klíčkov, zo sóje, z repky a pod. Všetky druhy tukov nie sú rovnako hodnotné. Najväčšiu biologickú hodnotu má maslo a niektoré rastlinné oleje (sójový, slnečnicový), lebo obsahujú vitamíny rozpustné v tukoch a nasýtené mastné kyseliny. Masť a loj majú nízku biologickú hodnotu; neobsahujú vitamíny ani dôležité mastné kyseliny a sú aj ťažšie stráviteľné. Navyše obsahujú cholesterol, ktorý sa ukladá na stenách ciev a znižuje ich pružnosť, čo zapríčiňuje artériosklerózu (kôrnatenie ciev).

Potreba tukov pre ľudský organizmus závisí od veku, pohlavia, zamestnania a klimatických podmienok, teda od množstva energetického výdaja. Deti potrebujú relatívne viac tukov ako dospelí. Ženy potrebujú menej tukov ako muži. Ľudia, ktorí vykonávajú ťažkú prácu, potrebujú viac energie ako ľudia so sedavým spôsobom zamestnania. Na udržanie teploty tela treba v severných krajinách viac energie ako v miernom pásme.

**Sacharidy** sú významnou zložkou ľudského organizmu. Poskytujú energiu potrebnú na vykonávanie všetkých životných funkcií. Polysacharid glykogén, ktorý je v pečeni a vo svaloch, pri metabolických dejoch sa štiepi a uvoľňuje sa energia. V našej potrave sa vyskytujú najmä **polysacharidy**, a to škrob v zemiakoch, v obilnom zrne, v kukurici, v ryži a v strukovinách. Škrob sa v organizme chemicky rozkladá až na jednoduchý cukor glukózu. Medzi polysacharidy patrí aj celulóza. Vyskytuje sa takmer vo všetkých rastlinných potravinách. Pre človeka je dôležitá, lebo podporuje vyprázdňovanie čriev. U nás najviac používaným sacharidom je disacharid sacharóza – repný cukor.

Spotreba všetkých druhov sacharidov závisí od telesnej námahy. Nadbytočné množstvo sacharidov sa premieňa v ľudskom organizme na tuk.

Dôležitou súčasťou ľudského organizmu je voda. Telo dospelého človeka obsahuje 64 až 70 % vody. Nachádza sa vo všetkých telových tkanivách. Bez nej by sa nemohli uskutočniť dôležité procesy látkovej premeny. Je podstatnou zložkou telesných tekutín. Človek prijíma vodu v potrave (nápoje, polievky, omáčky, mäso, maslo, chlieb). Potrebuje denne asi 2,5 až 3 litre vody. Malé množstvo vody vzniká v organizme človeka pri látkovej premene; nazýva sa metabolická voda.

**Vitamíny** sú organické látky nevyhnutné pre ľudský organizmus. Ako zložky enzýmov katalyzujú priebeh metabolických dejov, usmerňujú životné procesy. Organizmus si ich nevie sám utvoriť ani ukladať do zásoby a prijíma ich v potrave. Vitamíny sú napr. v zelenine, ovocí, plodoch a hľúzach rastlín. Označujeme ich veľkými písmenami abecedy

(vitamín A, B, C, D atď.). Nedostatok vitamínov vyvoláva v tele poruchy látkovej premeny. Niektoré vitamíny sú rozpustné v tukoch a niektoré vo vode.

Pre zdravý vývin organizmu a na zabezpečenie činnosti všetkých orgánov sú nevyhnutné **minerálne látky**, ktoré usmerňujú chemické procesy prebiehajúce v organizme. Z prvkov sú to najmä železo (Fe), vápnik (kalcium - Ca), mangán (Mg), sodík (Na)... Iné prvky, najmä meď, kobalt, jód, fluór, mangán, zinok, molybdén, stačí prijímať len v malých množstvách, nazývajú sa stopové prvky. Minerálne látky sa vyskytujú v potravinách rastlinného aj živočíšneho pôvodu. Ich nedostatok zapríčiňuje poruchy, napr. v stavbe kostí, pri tvorbe krvi, zmenu činnosti niektorých žliaz.

### **Odporúčania**

Je dôležité motivovať účastníčky, aby sa zaujímali o zdravie a zdravú výživu svojej rodiny, hlavne detí. Účastníčky viesť k tomu, aby aplikovali získané poznatky o zdravej výžive v rodinnej výchove.

Lektorka kladie dôraz na skvalitnenie stravovania v rodine.



## 2.3 Stravovanie detí

### Ciele

- Zorientovať účastníčky v špecifikách stravovania detí podľa ich veku.
- Naučiť účastníčky zostaviť jedálny lístok pre svoju rodinu tak, aby vyhovoval zásadám zdravej výživy detí.

### Pomôcky

Pracovný list Zdravé stravovanie detí, Jedálny lístok, flipčart, fixky, vzorky potravín vhodných pre deti, ktoré sú dostupné v obchodnej sieti (napr. detská výživa, ovsené vločky, kukuričné lupienky...).

### Postup

1. Lektorka metódou prednášky oboznámi účastníčky so špecifikami pri stravovaní detí podľa ich veku, dôraz kladie na dodržiavanie zásad zdravej výživy.
2. Účastníčky dostanú za úlohu samostatne pracovať s pracovným listom Zdravé stravovanie detí.
3. Po jeho vyplnení si porovnajú potraviny, ktoré uviedli v pracovnom liste, s potravinami, ktoré sú uvedené v dolnej časti pracovného listu.
4. Lektorka vyzve účastníčky, aby samostatne pracovali s pracovným listom Jedálny lístok.
5. Po jeho vyplnení celá skupina vytvorí na základe spolupráce všetkých účastníkov jeden jedálny lístok. Lektorka zároveň navodí atmosféru diskusie o jednotlivých navrhovaných jedlách, o ich vhodnosti či nevhodnosti.
6. Lektorka s pomocou účastníčok a vopred pripravených flipčartov zopakuje najdôležitejšie informácie.

### Kľúčové poznatky

Zdravá výživa dieťaťa sa začína od **prenatálneho obdobia**.

Narodenie – materské mlieko.

Prikrmovanie a umelá výživa – po porade s lekárom.

Vitamín C a D – po 2. týždni/chráni pred krivicou, napomáha rastu zdravých kostí a zubov.

Voda – bezchybná, niekedy nestačí prevariť.

Zisťovanie teploty pokrmov – predlaktie.

Duševne alebo telesne pracujúci majú celodennú stravu prijímať v troch dávkach (na raňajky 30 %, na obed 35 % a na večeru 35 %).

Ťažko pracujúci v štyroch dávkach (na raňajky 18 %, na desiatu 12 %, na obed 35 % na večeru 35 %). **Veľmi ťažko pracujúci a mládež** majú stravu prijímať päťkrát denne (na raňajky 18 %, na desiatu 12 %, na obed 35 %, na olovrant 10 %, a na večeru 25 %).

**Výživa**, ktorú človek potrebuje na správnu funkciu organizmu a získanie energie, na všetky životné deje a na prácu, musí obsahovať základné živiny (bielkoviny, tuky, sacharidy), doplnkové živiny (vitamíny, minerálne soli, voda) a pochutiny.

Všetky tieto zložky sú obsiahnuté v základných skupinách potravín – v mlieku, mliečnych výrobkoch, vajciach, mäse, mäsových výrobkoch, v tukoch, v cukre, zemiakoch a obilninách, v zelenine, ovocí, v nápojoch a pochutinách. Niektoré z nich, napr. cukor, múku alebo niektorý tuk, využíva organizmus len na tvorbu energie a tuku. Hovoríme, že sú energetickou zložkou potravy. Iné potraviny, napr. vajcia, mlieko, mäso, ovocie alebo zelenina, dodávajú telu okrem energie aj stavebné látky, a to vo forme bielkovín alebo minerálnych látok (niekedy sú aj zdrojom energie).

Každodenná strava musí byť zostavená podľa určitých pravidiel, musí vždy obsahovať správny pomer živín a zodpovedať veku, pohlaviu, námahe, prípadne ostatným podmienkam prostredia.

Deti rastú a ich telo sa vyvíja. Preto potrebujú viac stavebných látok ako dospelí a starí ľudia. Okrem toho treba rozlišovať potraviny čerstvé, varené, prípadne konzervované, lebo skladovaním, upravovaním a konzervovaním sa čiastočne biologicky znehodnocujú.

### **Výživa detí v predškolskom veku**

V predškolskom veku sa má výživa detí čo najviac približovať výžive dospelého človeka. Vzhľadom na to, že v tomto veku organizmus rastie, potrebuje veľa stavebných látok. Preto na rozdiel od stravy dospelého človeka má obsahovať viac mlieka (aspoň 0,5 l denne), mliečnych výrobkov, mäsa, ovocia a zeleniny. Dráždivé a veľmi kyslé pokrmy v tomto veku nedávame. Keď deti navštevujú materskú školu, treba dbať, aby strava doma vhodne dopĺňala stravu v škole. Napríklad ak má dieťa v materskej škole bezmäsitý obed, doma pripravíme mäsitú večeru.

### **Odporúčania**

Je dôležité motivovať účastníčky, aby sa zaujímali o zdravie a zdravú výživu svojej rodiny, hlavne detí.

Účastníčky viesť k tomu, aby aplikovali získané poznatky o zdravej výžive v rodinnej výchove.

Lektorka kladie dôraz na skvalitnenie stravovania v rodine.

Lektorka by sa mala rozprávať s účastníčkami aj o špecialitách rómskej kuchyne, o rómskych tradičných jedlách (poznať aspoň jedno jedlo) a hľadať v nich zdroje zdravej výživy.

Je dôležité pri tejto téme nezabúdať na sociálne postavenie Rómov.

Vyberať jedlá a potraviny dostupné a cenovo nie náročné.

## 2.4 Praktická časť

### Cieľ

- Naučiť účastníčky vybrané jednoduché jedlá pripravované bez tepelnej úpravy.

### Pomôcky

Pracovný list Recepty, potraviny podľa zvolených receptov, kuchynský riad – taniere, misy, nože, doštičky na krájanie, lis na cesnak, príbory, naberačka, otvárač na konzervy, servítky, kuchynské utierky, špáradlá.

### Postup

1. Lektorka navodí atmosféru krátkym rozhovorom:

Nevyhnutnou súčasťou našej každodennej stravy je ovocie. Obsahuje mnoho vitamínov nevyhnutných pre náš organizmus. Vitamíny sa rôznymi tepelnými úpravami znehodnocujú, preto za najvhodnejšie považujeme čerstvé ovocie a čerstvé ovocné šťavy. Pri podávaní a príprave čerstvého ovocia treba dodržiavať hygienické zásady:

- každé ovocie pred podávaním umyjeme pod tečúcou pitnou vodou,
- ovocie s pevnou šupou (jablká, hrušky, melóny) môžeme niekoľkokrát opláchnuť horúcou vodou,
- ovocie umývame aj pred lúpaním a krájaním (napr. melón),
- ovocie zbytočne nelúpeme (pod šupou je najviac vitamínov),
- po jedení surového ovocia nepijeme vodu (pre niektoré druhy ovocia je charakteristické napučevanie buničiny, napr. čerešne).

2. Lektorka si spoločne s účastníčkami pripraví potrebné potraviny a náradie na zhotovenie pokrmov.

### Recepty

#### Čerstvé ovocné šťavy

Suroviny: 0,5 l vody, 300 g cukru, 0,5 l šťavy z čerstvého vylisovaného ovocia (citrónov, jahôd, malín, čerešní, pomarančov, ríbezlí, čerešní alebo višní).

Postup: Ovocie vylisujeme alebo pomelieme a necháme odkvapkať. Vodu varíme s cukrom (pri príprave citrónovej alebo pomarančovej šťavy pridáme kôru), po vychladnutí prilejeme čistú ovocnú šťavu. Pri podávaní šťavu zriedime minerálnou vodou alebo sódomou vodou.

#### Ovocie so šľahačkou

Suroviny: 500 g ovocia (banány, čučoriedky, broskyne, brusnice, figy, hrozno, jahody, marhule, černice alebo zmiešame niekoľko druhov ovocia), 100 g cukru, 0, 25 l smotany na šľahanie. Môžeme postupovať napríklad takto:

1. Ovocie posypeme cukrom, navrstvíme na okrúhlu misu a ozdobíme šľahačkou.
2. Osladené ovocie navrstvíme do stredu misy a po obvode ozdobíme šľahačkou.
3. Ovocie posypeme cukrom, dáme do sklenených misiek a ozdobíme šľahačkou.

Pri všetkých uvedených spôsoboch používame čerstvé ovocie, hrušky a jablká olúpeme, vykrojíme jadrovníky a krátko povaríme. Ovocie vždy vykôstkujeme, väčšie druhy ovocia pokrájame. K ovociu podávame piškóty alebo oblátky. Časť piškót môžeme navrstviť do misy pod ovocie.

#### Ovocný šalát

Suroviny: 150 g broskýň, 150 g hrušiek, 150 g banánov, 100 g citrónov, 50 g práškového cukru, 50 g vlašských orechov.

Postup: Olúpané broskyne, mäkšie hrušky a banány pokrájame na plátky, posypeme práškovým cukrom, pokvapkáme citrónovou šťavou, zľahka pomiešame a necháme postáť v chlade. Pred podávaním šalát posypeme nasekanými orechmi.

#### Jablkový a hrozienkový šalát

Suroviny: 600 g jablák, 100 g citrónov, 100 g pomarančov, 50 g hrozienok, 30 g smotany na šľahanie.

Postup: Jablká olúpeme, pokrájame na tenké plátky a polejeme precedenou šťavou z citrónov a pomarančov. Hrozienka umyjeme v horúcej vode, prevaríme (nemusíme) a necháme odkvapkať. Takto upravené hrozienka pomiešame s ochutenými jablkami a necháme vychladnúť. Hotový šalát ozdobíme šľahačkou a kolieskami pomaranča.

#### Ovocný šalát s ovsenými vločkami

Suroviny: 100 g ovsených vločiek, 0,1 l mlieka, 30 g medu, 20 g hrozienok, 10 g pomletých orechov, 100 g pomaranča, 100 g banánu, citrónová šťava, 0,1 l smotany na šľahanie.

Postup: Ovsené vločky a prebraté sparené hrozienka polejeme mliekom a necháme napučať. Potom pridáme med, pomleté orechy, banán a olúpaný na kolieska pokrájany pomaranč, šťavu z celého citróna a pomiešame. Hotový šalát ozdobíme šľahačkou.

#### Miešaný ovocný šalát

Suroviny: 250 g jablák, 250 g hrušiek, 200 g marhúľ, 200 g sliviek, 100 g citróna, 0,15 l jablkového muštu, 50 g mandlí.

Postup: Sladké jablká a hrušky olúpeme, vykrojíme jadrovníky, marhule a slivky vykôstkujeme a všetko pokrájame na rezance. Ovocie pokvapkáme citrónovou šťavou. Pred podávaním šalát posypeme olúpanými a posekanými mandľami.

**Zelenina** obsahuje mnoho biologicky hodnotných látok a dôležitých vitamínov. Okrem vitamínov obsahuje aj potrebné minerálne látky, najmä draslík, železo, vápnik, horčík, fosfor, fluór, jód, zlúčeniny síry a stopové prvky. Okrem toho obsahuje menšie množstvo základných živín, organické kyseliny (jablčnú, citrónovú, vínnu, octovú, šťaveľovú), silice a éterické oleje, ktoré spestrujú chuť a dodávajú jednotlivým druhom zeleniny charakteristickú vôňu. Zelenina obsahuje aj buničinu, ktorá nemá energetickú hodnotu, ale priaznivo pôsobí na peristaltiku (pohyb) čriev.

Plnohodnotná je len čerstvá zelenina, zrelá, nezvädnutá alebo inak neporušená. Každý jedálny listok by mal obsahovať 200 až 300 g zeleniny. Môžeme ju pripravovať rozličnými spôsobmi. Čerstvú surovú zeleninu používame na prípravu rôznych šalátov. Tepelnou úpravou spracúvame zeleninu na polievky, predkrmy, hlavné zeleninové pokrmy, múčniky a pod.

Straty dôležitých biologických látok pri spracúvaní zeleniny obmedzíme dodržiavaním týchto **zásad**:

- zeleninu umývame pod tečúcou vodou,
- na čistenie, krájanie a strúhanie používame nehrdzavejúce nástroje,
- očistenú zeleninu nenecháme dlhšie na svetle a v suchom prostredí,
- očistenú zeleninu znova opláchneme pod tečúcou vodou,
- mladú koreňovú zeleninu nemusíme olúpať, keď ju dobre umyjeme kefkou pod tečúcou vodou,
- zeleninu nikdy nespárujeme,
- upravenú zeleninu vkladáme do horúcej osolenej vody,
- zeleninu varíme vždy prikrytú,
- zeleninu pripravujeme v nepoškodených, nehrdzavejúcich nádobách s rovným dnom a dobre tesniacou pokrývkou,
- mrazenú zeleninu nikdy nerozmrazujeme,
- zeleninu dusíme na tuku prikrytú a podlievame horúcou vodou alebo vývarom,
- na vyprážanie a do nákyrov používame surovú zeleninu,
- vývar zo zeleniny používame na prípravu pokrmov,
- tepelná úprava zeleniny má byť čo najkratšia (3 až 10 minút), druhy s väčším obsahom škrobu 20 až 45 minút,
- tepelne upravenú zeleninu hneď podávame, neudržíme ju dlhšie teplú,
- zeleninové šaláty nepripravujeme do zásoby, v chladničke ich môžeme uschovať 1 až 2 hodiny,
- zeleninu skladujeme vždy v čistom a dostatočne vlhkom prostredí, šalátovú a listovú pri teplote 0° C, hlúbovú (kel, kapustu, karfiol, kaleráb), koreňovú (napr. mrkvu, zeler, petržlen) a cibuľovú zeleninu (cibuľu, cesnak, pór) pri teplote +2 až +3° C, plodovú zeleninu a strukoviny pri teplote +5 až +3° C.

#### Rajčiakový šalát

Suroviny: 450 g rajčiakov, 0,1l vody, soľ, citrónová šťava, 10 g cukru, 10 g oleja.

Postup: Rajčiaky sparíme horúcou vodou, olúpeme a pokrájame na štvrtky a kolieska. Z vody, citrónovej šťavy, soli a oleja, prípadne aj cukru pripravíme nálev, ktorým zalejeme pokrájané rajčiaky, zľahka premiešame a hneď podávame. Podľa chuti môžeme pridať cibuľu pokrájanú na tenké kolieska (100 g) alebo rozotretý strúčik cesnaku.

#### Hlávkový šalát

Suroviny: 2 hlávky šalátu, voda, citrónová šťava alebo ocot, soľ, 10 g práškového cukru.

Postup: Hlávkový šalát zbavíme vonkajších poškodených listov, dobre umyjeme, necháme odkvapkať, pokrájame na tenké rezance alebo rozkrojíme iba na štvrtky a pred podávaním zalejeme nálevom pripraveným z vody, citrónovej šťavy, soli a cukru.

Namiesto nálevu môžeme šalát zaliať 0,2 l smotany rozmiešanej so soľou alebo jogurtom.

### Zelerový šalát s jogurtom

Suroviny : 400 g zeleru, 100 g kyslej uhorky, 50 g cibule, 0,2 l jogurtu, mleté čierne korenie, soľ, cukor, citrónová šťava, zelerová vňať.

Postup: Očistený, olúpaný a opláchnutý zeler postrúhame na strúhadle spolu s kyslou uhorkou a očistenou cibuľou. Jogurt vymiešame so soľou, polejeme ním zmiešanú postrúhanú zeleninu, dochutíme cukrom, mletým čiernym korením a soľou, pomiešame a nakoniec pridáme umytú posekanú zelerovú vňať.

### Rybacia nátierka

Suroviny: 150 g sardiniiek v oleji, 50 g cibule, 100 g masla, mleté čierne korenie, soľ, kečup na dochutenie.

Postup: Sardinky s očistenou a nadrobno nasekanou cibuľou rozmykujeme , pridáme čierne korenie, soľ a kečup podľa chuti.

Po zhotovení jedál účastníčky ochutnajú pripravené jedlo.

**Na záver lektorka s pomocou účastníčok zopakuje najdôležitejšie informácie.**

### **Odporúčania**

Je potrebné vopred vhodne vybrať jedlá, ktoré nie sú časovo a ani finančne náročné. Lektorka zapája aj účastníčky do prípravy jedál.

Je dôležité motivovať účastníčky, aby sa zaujímali o zdravú výživu svojej rodiny, hlavne detí.

Účastníčky viesť k tomu, aby aplikovali získané poznatky o zdravej výžive v rodinnej výchove.

Lektorka kladie dôraz na skvalitnenie stravovania v rodine.

## **2.5 Hodnotenie**

Lektorka požiada účastníčky o spätnú väzbu. Vyjadrujú sa najmä k

- obsahovému zameraniu,
- použitým metódam,
- lektorke,
- časovému rozvrhu seminára.

V závere lektorka ocení prístup a aktivitu účastníčok.

### 3 PRÍLOHY

#### Príloha 1

#### Jedálny lístok

Zostavte jedálny lístok pre svoju rodinu tak, aby bol vhodný aj pre deti.

Deň	Raňajky	Obed	Večera
Pondelok			
Utorok			
Streda			
Štvrtok			
Piatok			
Sobota			
Nedeľa			

## Príloha 2

### Zdravé stravovanie detí

**PRELOŽTE PAPIER PODĽA UVEDENEJ ČIARY.**

Čo vaše deti rady jedia?
Čo vaše deti nerady jedia?

Porovnajte potraviny, ktoré ste uviedli, s týmto zoznamom.

Potraviny vhodné pre deti:

<b>Potraviny vhodné pre deti:</b>	<b>Potraviny nevhodné pre deti:</b>
obilniny a zrnoviny – pšenica, obilné vločky, pohánka, pšeno, ryža natural, kukurica	údeniny
ryža, cestoviny	korenené mäsové výrobky
živočíšne produkty – hydinové, rybie, teľacie mäso, vajcia	sladkosti vo väčšom množstve
strukoviny – hrach, fazuľa, šošovica, cícer, sója, tofu (sójový syr)	káva
zelenina, zemiaky, tekvica	vrecúškové polievky
ovocie, sušené ovocie	polotovary z vrecúška
orechy a semená obsahujúce tuk – vlašské orechy, lieskovce, mandle, arašidy, tekvicové jadierka, jedlé gaštany, mak, kokos	majonézové šaláty
mliečne produkty – jogurty, kefír, mlieko, tvaroh, syry, maslo	pikantné kečupy a horčice
pochutiny a koreniny – bylinky, prípravky bez glutamanu sodného	



### Príloha 3

## Živiny v potravinách

PRELOŽTE PAPIER PODĽA UVEDENEJ ČIARY.

bravčová masť, sója, fazuľa, zákusok, párky, slanina, chlieb, jablká, mlieko, rybie mäso, grahamové rožky, vlašské orechy, mrkva, jogurt, kapusta, paprika
---

Do tabuľky vpíšte jednotlivé potraviny, ktoré obsahujú najviac uvedených látok.

Bielkoviny	
sacharidy (cukry)	
tuky	
vitamíny	

### SPRÁVNE RIEŠENIE

bielkoviny	sója, fazuľa, rybie mäso, mlieko, jogurt
sacharidy (cukry)	zákusok, chlieb, grahamové rožky
tuky	párky, slanina, vlašské orechy, bravčová masť
vitamíny	jablká, mrkva, kapusta, paprika

## Príloha 4

<p><b>Hovädzí guláš</b></p> <p>Suroviny: 400 g hovädzej glejovky (mäso z nohy) alebo predného hovädzieho mäsa, 60 g tuku, 160 g cibule, 10 g rajčiakového pretlaku, 40 g múky, 8 g mletej červenej papriky, 5 g cesnaku, mleté čierne korenie, majorán, rasca, voda alebo vývar, soľ.</p> <p>Postup:</p> <p>Očistenú, umytú a čistou utierkou osušenú glejovku pokrájame na rovnaké kúsky. Na horúcom tuku oparážime dozlata na tenké plátky pokrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, rajčiakový pretlak, zamiešame a nakoniec poukladáme pripravené mäso. Dusíme na šťave a počas dusenia občas premiešame. Neskôr pridáme koreniny a soľ, podľa potreby dolejeme vodu alebo vývar a pod pokrývkou udusíme do polomäčka. Šťavu vydusíme na tuk, zaprášime múkou, chvíľu pražíme, zalejeme vlažným vývarom, pridáme rozotretý cesnak, dobre pomiešame a udusíme do mäčka.</p> <p>Ako prílohu podávame zemiaky posypané posekanou petržlenovou vňaťou, domáci chlieb alebo pečivo.</p>	<p><b>Bravčové rebierko na rasci</b></p> <p>Suroviny: 600 g bravčového karé, 60 g tuku, 80 g cibule, 20 g hladkej múky, 10 g rasce, voda alebo vývar, soľ.</p> <p>Postup: Umyté karé pokrájame, zľahka naklepeme, okrajové blany narežeme, osolíme a z obidvoch strán rýchlo opečieme na horúcom tuku. Na tuku po opekaní speníme cibuľu, pridáme rascu a opečené rebierka za občasného podlievania udusíme do mäčka. Mäkké rebierka vyberieme, šťavu vydusíme na tuk, zaprášime a povaríme. Šťavu pretrieme cez husté sito, polejeme ňou rebierka a krátko povaríme. Hotové rebierka podávame na teplom tanieri poliate horúcou šťavou.</p> <p>Ako prílohu podávame varené zemiaky posypané posekanou petržlenovou vňaťou.</p>
<p><b>Segedínsky guláš</b></p> <p>Suroviny: 600 g tučného mäsa (bôčik alebo pliecko), 30 g masti, 1 cibuľa, soľ, rasca, sladká paprika, asi 1/4 kg kyslej kapusty, 20 g masti, 20 g polohrubej múky na zápražku, 0,25 l kyslej smotany.</p> <p>Postup: Na masti speníme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme na menšie kúsky pokrájané mäso, dusíme, osolíme a pridáme korenie. Najprv v šťave dusíme, potom mierne podlejeme. Keď je mäso mäkké, prilejeme 2/3 kyslej smotany aj s kapustou. Dusíme ešte tak dlho, až je kapusta polomäkká. Z masti a múky urobíme zápražku a pridáme ju k mäsu. Krátko povaríme a môžeme pridať kyslú smotanu. Do hotového pokrmu zamiešame zvyšok surovej kapusty. Najvhodnejšou prílohou sú knedle alebo chlieb a žemľa.</p>	<p><b>Zaprávané kurča</b></p> <p>Suroviny: 1 kurča, 50 g múky, 100 g očistenej koreňovej zeleniny, 40 g očistenej cibule, 50 g masle, 0,5 l vody, soľ, 0,1 l mlieka, 0,1 l smotany na šľahanie, 4 menšie šampiňóny, 1 žltok, citrón, mletý muškátový kvet, petržlenová vňať, 100 g sterilizovaného hrášku.</p> <p>Postup: Očistené a umyté kurča rozdelíme na štvrtky, vložíme do horúcej osolenej vody, pridáme zeleninu pokrájanú na väčšie kúsky, 1 celú očistenú cibuľu, očistené šampiňóny a všetko spolu varíme takmer do mäčka. Uvarené porcie kurčatá vyberieme a vývar precedíme cez jemné sito. Z masla a múky pripravíme svetlú zápražku, pridáme muškátový kvet, zalejeme vlažným vývarom, dôkladne premiešame a povaríme. Krátko pred dovarením pridáme do omáčky mlieko. Prevarenú omáčku zjemníme smotanou s rozšľahaným žltkom, podľa chuti osolíme a dochutíme citrónovou šťavou. Uvarené porcie kurčatá vložíme do hotovej omáčky, pridáme sterilizovaný zelený hrášok, posekanú petržlenovú vňať a zohrejeme (nevaríme). Ako prílohu podávame knedle, dusenú ryžu alebo jemné druhy cestovín.</p>

## Príloha 5

<p>Prírodný sekaný rezeň</p> <p>Suroviny: 80 g predného teľacieho mäsa, 160 g predného bravčového mäsa, 160 g predného hovädzieho mäsa, 2 žemle, 60 g tuku, 1 vajce, 20 g strúhanky, 40 g cibule, 15 g hladkej múky, mleté čierne korenie, voda alebo vývar, soľ.</p> <p>Postup: Umyté a osušené mäso pokrájame na menšie kúsky a pomelieme. Pridáme namočené a vytlačené žemle, nadrobno pokrájanú cibuľu, soľ, mleté čierne korenie, preosiatu strúhanku, vajce a všetko spolu dobre pomiešame. Z mäsy formujeme karbonátky, ktoré z obidvoch strán opečieme na horúcom tuku dozlata. Tuk po opekaní zaprášime múkou, popražíme, zalejeme vodou alebo vývarom, povaríme, vložíme opečené karbonátky a krátko podusíme.</p> <p>Ako prílohu podávame varené zemiaky poliate roztopeným maslom, zemiakovú kašu a rozličné kompóty.</p>	<p>Čevabčiči</p> <p>Suroviny: 200 g hovädzieho mäsa, 200 g bravčového mäsa, 200 g baranieho mäsa, 200 g očistenej cibule, 80 g tuku, horčica, mletá červená paprika, mleté čierne korenie, soľ.</p> <p>Postup: K jemno pomletému mäsu pridáme 1/3 z celkového množstva nadrobno posekanej cibule, osolíme, okoreníme a dôkladne pomiešame. Z pripravenej masy sformujeme valčeky (na 1 porciu 4 kusy), ktoré opečieme dozlata na horúcom tuku zo všetkých strán. Pri opekaní dbáme, aby sa veľmi nepripekli a aby zostali šťavnaté.</p> <p>Ako prílohu podávame nadrobno pokrájanú cibuľu, horčicu a opekané zemiaky.</p>
<p>Milánske špagety s kečupom</p> <p>Suroviny: 600 g špagiet, 100 g masla, 300 g šampiňónov, 100 g oleja, 100 g cibule, 100 g ementálskeho syra, 300 g kečupu, 30 g soli.</p> <p>Postup: Špagety uvaríme v osolenej vode. Uvarené scedíme a omastíme čerstvým maslom. Scedené špagety nepreplachujeme, ale hneď omastíme a podávame čerstvé. Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme očistené šampiňóny a prikryté dusíme 5 minút. Potom ich osolíme a posypeme posekanou petržlenovou vňaťou. Uvarené špagety dáme na misu, do stredu nalejeme kečup, posypeme postrúhaným syrom a ozdobíme šampiňónmi.</p>	<p>Karfiolový šalát</p> <p>Suroviny: 600 g karfiolu, 0,8 l vody, soľ, 20 g cukru, ocot, celé čierne korenie, bobkový list.</p> <p>Postup: Karfiol vložíme do vlažnej osolenej vody, aby sa zbavil hmyzu, potom ho opláchneme, rozoberieme na ružičky a hlúbik pokrájame na kocky alebo plátky. Z vody, soli, octu, cukru, bobkového listu a niekoľkých zrníček čierneho korenia pripravíme nálev. Do horúceho nálevu vložíme pripravený karfiol, uvaríme takmer do mäkka a necháme vychladnúť.</p>

## Príloha 6

Bábovky	Ovocie s vanilkovým krémom
<p>Do kysnutého cesta pridáme 20 až 30 g hrozienok, 20 g olúpaných nadrobno nakrájaných mandlí, citrónovú alebo pomarančovú kôru. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh a zľahka premiešame. Na menšiu bábovku stačí 1/2 alebo 2/3 cesta. Vypracované cesto dáme hneď do bábovkovej formy, ktorú sme vymastili tukom a posypali hrubou múkou alebo strúhankou. Formu plníme len do dvoch tretín, aby cesto mohlo vykysnúť. Po vykysnutí vložíme bábovku do stredne teplej rúry a pečieme asi ¾ hodiny. Vpichnutím ostrej špajle sa presvedčíme, či je prepečená. Po vybratí z rúry necháme bábovku asi 5 minút vychladnúť, potom priložíme na formu drôtenú podložku a bábovku na ňu opatrne preklopíme. V prípade, že sa nedá vyklopiť, formu prikryjeme vlhkou utierkou. Ešte zahorúca bábovku posypeme cukrom.</p>	<p>Suroviny: 500 g ovocia, 50 g cukru, 50 g orechov. Vanilkový krém : 0,75 l mlieka, 70 g cukru, 1 vanilkový pudíng alebo 40 g zemiakovej múčky, 1 vanilkový cukor, 1 žltok.</p> <p>Postup: Vykôstkované ovocie pokrájame na menšie kúsky, pomiešame s cukrom, posekanými orechmi a dáme do sklenenej misy alebo do kompótových misiek.</p> <p>Pudíngový prášok dobre vyšľaháme, nádobu postavíme do vodného kúpeľa a za stáleho šľahania zohrievame, až krém zhustne. Nesmie sa variť. Hotový vychladnutý krém nalejeme na ovocie. Povrch ozdobíme ovocím a dáme vychladnúť.</p> <p>Môžeme použiť broskyne, čučoriedky, hrozno, jahody, maliny, černice, pomaranče, rebarboru. Hrušky a jablká skôr olúpeme a podusíme.</p>
Obložené vajcia na jemnom zeleninovom šaláte	Ovocný šalát s ovsenými vločkami
<p>Suroviny: 4 vajcia, 500 g jemného šalátu, 100 g masla, soľ, 20 g sardelovej pasty, 200 g citróna, 50 g kaviáru, 100 g údeného lososa, petržlenová vňať.</p> <p>Postup: Jemný šalát zo zeleniny navrstvíme do stredu misy na dĺžku a šírku ôsmich polovičiek uvarených vajec. Vajcia uvaríme natvrdo, rozkrojíme a žĺtky vyberieme.</p> <p>Maslo, sardelovú pastu, pretreté žĺtky s niekoľkými kvapkami citróna spolu dobre rozmiešame na jemnú penu. Bielky z vajec uvarených natvrdo poukladáme rovnomerne na pripravený šalát a naplníme žĺtkovou penou tak, aby okraje vajec boli vyvýšené. Do stredu dáme kaviár a každé vajce ozdobíme kúskom kápie.</p> <p>Citrón umyjeme, pokrájame na kolieska (16) a vyberieme jadierka. Plátky údeného konzervovaného lososa (16 kusov) necháme odkvapkať od oleja. Kolieska citróna s plátkom lososa stočíme, priložíme z obidvoch strán ku každému naplnenému vajcu, upevníme a ozdobíme petržlenovou vňaťou.</p>	<p>Suroviny: 100 g ovsených vločiek, 0,1 l mlieka, 30 g medu, 20 g hrozienok, 10 g pomletých orechov, 100 g pomaranča, 100 g banánu, citrónová šťava, 0,1 l smotany na šľahanie.</p> <p>Postup: Ovsené vločky a prebraté sparené hrozienka polejeme mliekom a necháme napučať. Potom pridáme med, pomleté orechy, banán a olúpaný na kolieska pokrájaný pomaranč, šťavu z celého citróna a pomiešame. Hotový šalát ozdobíme šľahačkou.</p>

## 4 LITERATÚRA

- Ako vychovávať dojčatá a batol'atá. Metodická príručka Nadácie Škola dokorán. Žiar nad Hronom : 2003.
- Hejda, S.: Správna výživa teoreticky a prakticky. Bratislava : SPN, 1974.
- Stoppardová, M.: Dospievanie dievčat. Martin : Neografia, 1992.

Názov : **Metodické námety pre učiteľov a asistentov učiteľov  
v materských školách  
(Učebný text pre ďalšie vzdelávanie)  
Výchova bez predsudkov  
2. časť**

Autori : Zita Baďuriková  
Eva Ďuríková  
Ingrid Lukáčová  
Tatiana Matulayová  
Eva Wágnerová  
Christine Marchand

Vydavateľ : Metodicko-pedagogické centrum v Prešove

\ c'x{f cplg} qf r qxgf a ""<""Rcgf F t0kcp'Rcxmrx.'Rj F 0'tkcf kg 'O RE

Viac : Rokus s.r.o.

Rok vydania : 2006

Materiál neprešiel jazykovou úpravou.

1. vydanie

Materiál bol vypracovaný v rámci projektu Phare “Zlepšenie podmienok na sebarealizáciu Rómov vo vzdelávacom systéme, SK0002.01.01.0005“ realizovanom v gescii Ministerstva školstva SR a Úradu vlády SR.

Radi by sme vyjadrili naše osobné poďakovanie za spoluprácu a podporu projektu:

- Jane Kviečinskej - generálnej riaditeľke sekcie ľudských práv a menšín, Úrad vlády SR,

- Kinge Novotnej - riaditeľke odboru koordinácie projektov, Sekcia ľudských práv a menšín, Úrad vlády SR,

- Vladimírovi Belovičovi - poverenému riadením odboru európskych záležitostí a Phare, Ministerstvo školstva SR,

- Júlii Štěpánkovej – riaditeľke implementačnej jednotky Phare, Ministerstvo školstva SR.

Projekt bol realizovaný konzorciom vedeným spoločnosťou European Consultants Organisation v spolupráci s Centre International d'Études Pédagogiques (CIEP), Union Nationale des Institutions Sociales d'Action pour les Tsiganes (UNISAT), Nadáciou škola dokorán a Fórum Inštitútom pre výskum menšín.

Na základe listu MŠ SR č. CD-2005-5380/29974-5:097 zo dňa 30. 9. 2005 je možné využívať publikáciu ako učebný text v rámci foriem ďalšieho vzdelávania učiteľov a asistentov učiteľov detí a žiakov zo sociálne znevýhodneného prostredia.

