

**Ministerstvo školstva Slovenskej republiky  
Štátny pedagogický ústav v Bratislave**

**Rámcový obsah vzdelávania**

**pre 1. ročník  
Praktickej školy**

**Vzdelávací program ako súčasť štátneho vzdelávacieho programu  
schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky  
pod číslom CD-2008-18550/39582-1:914 dňa 26. mája 2009.**

## OBSAH

| <b>Vzdelávacia oblasť</b>          | <b>Predmet</b>                   | <b>Strana</b> |
|------------------------------------|----------------------------------|---------------|
| Jazyk a komunikácia:               | Slovenský jazyk a literatúra     | 3             |
| Matematika a práca s informáciami: | Matematika                       | 4             |
| Človek a spoločnosť:               | Výchova k mravnosti a občianstvu | 5             |
| Umenie a kultúra:                  | Hudobná výchova                  | 7             |
|                                    | Výtvarná výchova                 | 8             |
| Zdravie a pohyb:                   | Telesná výchova                  | 9             |
| Odborno-praktické predmety:        | Rodinná výchova                  | 11            |
|                                    | Zdravotná výchova                | 12            |
|                                    | Ručné práce a šitie              | 13            |
|                                    | Príprava jedál a výživa          | 14            |
|                                    | Domáce práce a údržba domácnosti | 15            |

**Vzdelávacia oblasť:**

**Jazyk a komunikácia**

## **Slovenský jazyk a literatúra**

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

### **Charakteristika predmetu**

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

### **Ciele**

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

### **Obsah**

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

### **Jazykové vyučovanie a sloh**

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

Rozprávať v súvislých jazykových prejavoch podľa vopred pripravenej osnovy, podľa prečítaného textu, podľa série obrázkov. Reprodukovať prečítaný text podľa otázok učiteľa.

Písať pozdravy a oznámenia na korešpondenčnom lístku.

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

### **Čítanie a rozvoj rečovej kultúry**

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

### **Proces**

Vo vyučovaní uplatňovať princíp postupnosti, to znamená, že žiak si postupne osvojuje nové poznatky. Učiteľ využíva rozličné vyučovacie metódy a rozmanité formy práce. Ich výber a použitie závisí od konkrétnych podmienok v triede. Využíva hravosť žiakov prostredníctvom didaktických hier. Pri rešpektovaní zásad primeranosti veku a intelektovej úrovne triedy má významné miesto individuálny prístup učiteľa k žiakom.

Dôsledne uplatňovať zásadu názornosti, okrem textu v učebnici či v pracovnom zošite, živého príkladu učiteľa, názorných pomôcok a jazykových príručiek, využívať akusticko-auditívne a opticko-akustický pomôcky (rádio, televízia, video).

Súčasťou vyučovacieho procesu je hodnotenie vedomostí a zručností žiakov pri dodržiavaní a rešpektovaní ich individuálnych schopností.

Vyučovanie slovenského jazyka je úzko späté s ostatnými vyučovacími predmetmi, ktoré spolupôsobia pri vytváraní správnych jazykových návykov.

Správne jazykové návyky uľahčujú prácu na iných vyučovacích predmetoch, skvalitňujú výchovno-vzdelávací proces ako celok.

Celkovo vyučovanie slovenského jazyka vedie k odhaľovaniu základných funkcií jazyka - funkcie komunikatívnej, kognitívnej, reprezentatívnej a estetickej.

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

## **Matematika**

(2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín ročne)

### **Charakteristika predmetu**

Predmet matematiky je zameraný na osvojenie si matematických vedomostí, zručností a návykov, ktoré umožnia žiakom riešiť potrebné praktické úlohy matematického charakteru, s ktorými sa stretnú v živote a v budúcom pracovnom začlenení. Úlohou matematiky je poskytnúť žiakom praktické matematické zručnosti, ktoré zodpovedajú ich mentálnej úrovni.

### **Ciele**

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

### **Obsah**

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

Obsah predmetu v 1. ročníku je rozdelený na 5 tematických okruhov, v rámci ktorých sa žiaci zoznamujú s primeranými elementárnymi poznatkami a riešeniami praktických úloh.

#### **1. Numerácia v obore do 20.**

Sčítovanie a odčítovanie v obore do 10.

Sčítovanie a odčítovanie v obore do 20.

Práca s peniazmi – poznávanie bankoviek a mincí.

Kupovanie a vydávanie peňazí /eurá, centy/.

Počítanie s kalkulačkou v obore do 20.

#### **2. Numerácia v obore do 100.**

Sčítovanie a odčítovanie desiatok v obore do 100.

Sčítovanie a odčítovanie prirodzených čísel v obore do 100.

Praktické slovné príklady na sčítovanie v obore do 100 .

Praktické slovné príklady na odčítovanie v obore do 100.  
Práca s peniazmi - kupovanie a vydávanie peňazí /eurá, centy/.  
Počítanie s kalkulačkou v obore do 100.

3. Numerácia v obore do 1 000.  
Počítanie po 100 do 1000.  
Sčítovanie a odčítovanie stoviek.  
Praktické príklady v obore do 1 000.  
Počítanie s kalkulačkou v obore do 1000.
4. Jednotky dĺžky, hmotnosti a času.  
Jednotka dĺžky m, dm, meradlo.  
Praktické príklady merania na m, dm. Krokovanie, odhad vzdialenosti..  
Jednotka dĺžky cm, krajčírsky meter. Praktické príklady na meranie v cm.  
Jednotka hmotnosti kg, váhy. Praktické príklady váženia na kg.  
Jednotka hmotnosti dag, g. Praktické príklady váženia na dag, g.  
Slovné príklady na sčítanie hmotnosti.  
Základné jednotky času - hodina, minúta. Určovanie času.
5. Geometria.  
Meranie dĺžky úsečky, rysovanie úsečky danej dĺžky v cm.  
Vytyčovanie úsečky v teréne, meranie dĺžky úsečky v m.  
Práca s kružidlom. Rysovanie kružnice /stred, polomer/.

### **Proces**

Hlavným a najdôležitejším činiteľom pri dosahovaní učebných cieľov vyučovania matematiky je učiteľ, ktorý aktivizuje žiakov vo všetkých fázach vyučovania. Dbá, aby žiaci porozumeli učivu. Hlavným motívom učenia je radosť z osvojeného poznatku, z vyriešeného problému. Učebné pomôcky, pracovné listy, školské zošity sú dôležitými prostriedkami práce na vyučovacích hodinách pri plnení úloh.

Učiteľ zadáva domáce cvičenia neformálne a ukladá len také úlohy, o ktorých vie, že ich žiaci dokážu vypracovať. Aj pri zadávaní domácich prác uplatňuje diferencovaný prístup.

Účinnými prostriedkami pre pochopenie matematického učiva sú učebné pomôcky. Učiteľ využíva učebné pomôcky tak pri vytváraní matematických pojmov a objasňovaní súvislosti medzi nimi, ako aj pri upevňovaní učiva. Dbá o to, aby správne používal zásadu názornosti.

Pri hodnotení žiackych učebných výkonov sa učiteľ riadi zásadou, že zisťovať a hodnotiť treba to, čo žiak vie.

**Vzdelávacia oblasť:**                    **Človek a spoločnosť**

### **Výchova k mravnosti a občianstvu**

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

### **Charakteristika predmetu**

Predmet výchova k mravnosti a k občianstvu poskytuje žiakom základné vedomosti o podstate a fungovaní demokratickej spoločnosti a o právach a povinnostiach občanov.

Základnú orientáciu v právnych predpisoch a normách potrebných v každodennom živote, vytvárať u žiakov základy právneho vedomia a občianskej zodpovednosti.

### **Ciele**

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

### **Obsah**

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

Obsah predmetu v 1. ročníku je rozdelený na 3 tematické okruhy.

1. Náš domov a naša rodina.  
Domov, rodina, rodinné tradície a zvyky.  
Vzájomné vzťahy v rodine.  
Rodina a rodinní priatelia.  
Vzťah k občanom so zvláštnymi potrebami.
2. Školské vzdelávanie, kvalifikácia, pracovné uplatnenie.  
Školy a predškolské zariadenia.  
Pracovné uplatnenie.
3. Sociálne zabezpečenie, zdravotná starostlivosť.  
Orgány a zariadenia zdravotno – sociálnej starostlivosti.  
Zdravotné poistenie.  
Dôchodkové zabezpečenie.

### **Proces**

Základným predpokladom úspešnosti vyučovania je aktivita žiakov, ktorú učiteľ môže dosiahnuť jednak variabilitou použitých vyučovacích prostriedkov, vyučovacích metód, organizačných foriem a materiálnych prostriedkov (učebné pomôcky a didaktická technika) a poznaním individuálnych a psychologických osobitostí žiakov.

K najefektívnejším metódam vyučovania patria didaktické hry (situačná metóda, inscenačná metóda). Z ostatných metód je vhodné využívať riadený rozhovor, diskusiu a besedy.

Okrem vyučovacej hodiny v triede je možné využiť aj iné organizačné formy ako exkurzie, vychádzky, návštevy a besedy s odborníkmi z praxe. Atmosféra pohody a dôvery je vo výchove k mravnosti a občianstvu nevyhnutná. Žiakom treba vytvoriť priestor na otvorené vyjadrovanie svojich názorov, viesť ich k demokratickému porozumeniu. Preto je potrebné žiakov brať vážne, počúvať, čo hovoria a povýšiť dialóg na nosný pedagogický princíp pri rozoberaní problémov na vyučovacích hodinách.

Hodnotenie žiaka musí byť založené na princípe individuálneho prístupu k osobnosti žiaka.

## **Hudobná výchova**

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

### **Charakteristika predmetu**

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

### **Ciele**

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

### **Obsah**

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

Obsah predmetu v 1. ročníku je rozdelený na 3 tematické okruhy.

**1. Hudobné činnosti.**

Spevacké činnosti.

Inštrumentálne činnosti.

Hudobno-pohybové činnosti.

Počúvanie hudobných ukážok.

**2. Hudobný materiál.**

Detské popevky, riekanky, vyčítanky, piesne o prírode, o zvieratkách, so žartovnými príbehmi, o živote v rodine i v škole.

Hudobné rozprávky, krátke inštrumentálne skladby (najmä tance, pochody, uspávanky), ale aj úryvky z iných skladieb.

Ľudové a umelé hudobno-pohybové (tanečné) hry realizované v súlade s hudbou.

**3. Odporúčané piesne.**

Maličká som. Kukulienka, kde si bola. Pec nám spadla. Červený kachel, biela pec.

Zahrajte mi, muzikanti. Krásna, krásna. Sedemdesiat sukien mala. Prala som ja na potôčku.

Bodaj by vás, vy mládenci. Tancuj, tancuj vykrúcaj. Pod horou, pod horou. Maličká som, húsky pasiem. Hej, už sa na tej hore. V hľbokej doline. A ja ťa nechcem. Slovenské mamičky. Dnes je sobota. Vianočné koledy. Krajové ľudové piesne.

## **Proces**

Hudobné činnosti sa na hodine uskutočňujú predovšetkým podľa typu hudobného materiálu, podľa pedagogického zámeru učiteľa a podľa vyučovacích podmienok. Metódy a formy práce v hudobnej výchove vyrastajú z činnostného základu predmetu, z tematického usporiadania učiva a z práce s piesňou a skladbou ako s umeleckým dielom. Ich spoločnými znakmi sú: motivácia záujmu žiaka, porovnávanie, rozlišovanie, pokusné objavovanie, prežívanie. Na realizáciu hudobnovýchovnej práce učiteľ využíva učebnice hudobnej výchovy, klasické a detské hudobné nástroje, nahrávky skladieb na počúvanie, videonahrávky. Uprednostňuje pritom také učebné pomôcky, ktoré poskytujú žiakom sluchový názor. Nevyhnutným zariadením je klavír alebo elektronický klávesový nástroj (syntetizátor).

Tvorivý učiteľ, vnáša do procesu hudobnej výchovy svoje predstavy, nápady, autenticitu svojej osobnosti. Sleduje pre žiakov a s nimi regionálnu ponuku hudobného života v kultúrnych a osvetových zariadeniach. Dosiahnuté výsledky na hodinách hudobnej výchovy prezentuje aj na rôznych podujatiach, besiedkach pre žiakov školy alebo rodičov.

## **Výtvarná výchova**

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

### **Charakteristika predmetu**

Výtvarné činnosti pomáhajú žiakom uvedomovať si výtvarné hodnoty najbližšieho okolia, domova i okolitého sveta, v ktorom sa pohybujú. K zoznamovaniu s výtvarným umením využíva učiteľ regionálne objekty a exponáty, ktoré sú žiakom blízke. Tak poznávajú umelecké hodnoty prostredníctvom známych objektov. Žiaci sa učia pozerieť okolo seba a všímať si veci, ktorým by inak nevenovali pozornosť.

### **Ciele**

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

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

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

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

### **Obsah**

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

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

Obsah predmetu v 1. ročníku je rozdelený na 3 tematické okruhy.



1. Výtvarné a technické osvojovanie skutočnosti.  
Tematické práce.  
Výtvarné osvojovanie prírody.  
Výtvarné a technické osvojovanie predmetov.
2. Experimentovanie a práca s výtvarnými prostriedkami.  
Farba  
Dekoratívne práce.  
Modelovanie a organizácia priestoru.
3. Výtvarné umenie a životné prostredie.  
Odporúčané činnosti: kresba, maľba, grafika, koláž, kombinované techniky, priestorové vytváranie...

### **Proces**

Spontánne prejavy žiakov, prameniace z citových zážitkov sa stávajú východiskom vo výtvarnej práci. Žiaci sa na estetických činnostiach a na plnení spoločnej úlohy podieľajú diferencovane podľa svojich záujmov a schopností. Učiteľ rešpektuje a využíva ich individuálne osobitosti, rozvíja ich vzájomnú spoluprácu. V kontakte učiteľa so žiakmi dominuje partnerský dialóg. Učiteľ dbá na rozvoj hodnotiaceho myslenia žiakov. Na realizáciu výtvarno-výchovnej práce učiteľ využíva názorné pomôcky, esteticko-výchovné vychádzky, exkurzie, televíziu a pod. V organizovaní vyučovacieho procesu navrhuje viac využívať tímovú prácu pred frontálnou prácou žiakov. Učiteľ vystupuje vo výtvarno-výchovnom procese nielen ako učiteľ a vychovávateľ, ale aj ako spolupracovník svojich žiakov, koordinátor a taktný usmerňovateľ. Záujem žiakov o výtvarné umenie a elementárne estetické postoje prebúdza predovšetkým knižnou ilustráciou, hlavne z prezerania ilustrácií detských kníh a čítaniek, časopisov.

Súčasťou vyučovania výtvarnej výchovy je hodnotenie výtvarných prác žiakov ako výsledkov výchovno-vzdelávacieho procesu. Hodnotenie sa uskutočňuje už pri individuálnom vedení žiakov počas práce a kolektívne na konci hodiny.

**Vzdelávacia oblasť:            Zdravie a pohyb**

### **Telesná výchova**

(2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín ročne)

#### **Charakteristika predmetu**

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

#### **Ciele**

Cieľom telesnej výchovy je prostredníctvom pohybových aktivít podporiť socializáciu každého žiaka v rámci jeho individuálnych možností. Napomáhať k optimálnemu rozvoju

funkcií organizmu a upevnenie zdravia. Zdokonalit' pohybovú kultúru, pri dodržiavaní individuálnych možností žiaka. Upevniť pozitívny vzťah k pohybovým aktivitám.

### **Obsah**

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

Obsah predmetu v 1. ročníku je rozdelený na 10 tematických okruhov.

1. Poznatky, návyky.  
Význam pohybu v živote človeka, životospráva, režim dňa, hygiena.
2. Prípravné, kondičné, kompenzačné a relaxačné cvičenia.  
Cvičenie bez náradia.  
Cvičenie s náradím.
3. Rytmická gymnastika a tanec.  
Technika estetického pohybu tela a jeho časti.  
Rytmizované pohyby a zmeny polôh.  
Tvorivé vyjadrenie hudby.
4. Drobné pohybové hry.  
Pohybové hry pre rozvoj základných spôsobov lokomócie.  
Pohybové hry pre rozvoj obratnosti a pohyblivosti.  
Pohyblivé hry bežecké, loptové, súťažné.
5. Športové hry.  
Futbal a vybíjaná.  
Hráčska činnosť jednotlivca, hráčska kombinácia.
6. Atletika.  
Bežecká abeceda - prípravné cvičenia.  
Štart polovysoký, nízky.  
Beh.
7. Plávanie.  
Orientácia vo vode. Osvojenie základnej plaveckej techniky.  
Nácvik jednoduchého plaveckého spôsobu.
8. Turistika a pobyt v prírode.  
Príprava výletu, turistická výstroj a výzbroj, stravovanie na výlete, správanie sa v prírode.  
Výlet s pochodom cca 4 km.
9. Sánkované.  
Ťahanie sánok, výstup so sánkami.  
Spúšťanie, brzdenie a prechádzanie terénnych nerovností na sánkach.

10. Netradičné športy a činnosti vhodné pre rodinnú pohybovú činnosť.  
Základy jogy, stolný tenis, bicyklovanie, badminton, softtenis a iné.

### **Proces**

Základnou organizačnou formou predmetu telesná výchova je vyučovacia hodina. Špecifickú doplňujúcu funkciu majú drobné organizačné formy telesnej výchovy, ktoré prispievajú k vhodnému dennému režimu, vyváženému pomeru medzi duševnou a telesnou činnosťou. Sú to predovšetkým telovýchovné chvíľky priamo na vyučovacích hodinách, prípadne rôzne formy pohybovej aktivity cez prestávky. Učiteľ i žiaci používajú telovýchovný úbor a obuv. Rozsah tematických celkov je orientačný. Učiteľ ich môže upraviť podľa konkrétnych možností žiakov a podmienok školy. Učiteľ dodržiava zásady primeranosti a individuálnych možností a osobitostí žiaka.

**Vzdelávacia oblasť:** Odborno-praktické predmety

## **Rodinná výchova**

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

### **Charakteristika predmetu**

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

### **Ciele**

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

### **Obsah**

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

Obsah predmetu v 1. ročníku je rozdelený na 4 tematické okruhy.

#### **1. Rodina - domov.**

Pojem rodina, domov, príbuzní. Úplná a neúplná rodina.

Predpoklady pre založenie rodiny.

Návšteva pošty. Rodinný rozpočet.

Bývanie, byt, dom.

Návšteva obecného úradu.

#### **2. Zdravý spôsob života.**

Starostlivosť o fyzické a duševné zdravie.

Starostlivosť o zovňajšok a jeho význam pre zdravie a upevňovanie sebavedomia.

Nebezpečné zlovyky a ich následky.

3. Domácnosť a jej vybavenie.

Byt a jeho funkcia.

Práce v domácnosti.

Ekonomická činnosť rodiny.

4. Komunikácia medzi členmi rodiny, rodinné súžitie.

Rodičia a deti.

Spolužitie viacerých generácií.

Úplná a neúplná rodina.

Konflikty v rodinnom spolužití a možnosti ich riešenia

### **Proces**

Základným predpokladom úspešnosti vyučovania je využitie netradičných foriem vyučovania, uplatňovanie metód nácviku praktických činností, situačných hier, ako aj využitie vlastných skúseností žiakov. Aktivitu žiakov môže učiteľ dosiahnuť jednak variabilitou použitých vyučovacích prostriedkov, vyučovacích metód, organizačných foriem a materiálnych prostriedkov (učebné pomôcky a didaktická technika) a poznaním individuálnych a psychologických osobitostí žiakov. Medzi zaujímavé metódy vyučovania patria didaktické hry (situačná metóda, inscenačná metóda). Z ostatných metód je vhodné využívať rôzne besedy a diskusie, besedy s odborníkmi, exkurzie.

Učiteľ vytvorí žiakom priestor na vyjadrovanie svojich názorov. Pri rozoberaní problémov na vyučovacích hodinách vedie žiakov k rešpektovaniu rôznych názorov.

Hodnotenie žiaka musí byť založené na princípe individuálneho prístupu k osobnosti žiaka.

## **Zdravotná výchova**

(2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín ročne)

### **Charakteristika predmetu**

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

### **Ciele**

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

### **Obsah**

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

Obsah predmetu v 1. ročníku je rozdelený na 4 tematické okruhy.

1. Základné časti ľudského tela.
2. Oporná sústava.
3. Pohybová sústava.
4. Dýchacia sústava.

### **Proces**

Prevládajúcou formou vyučovacieho predmetu je aktívna starostlivosť o zdravie, praktické cvičenia a návštevy zdravotníckych zariadení. Uplatňovanie princípu postupnosti, to znamená, že žiak si postupne osvojuje nové poznatky. Učiteľ využíva rozličné vyučovacie metódy a rozmanité formy práce. Ich výber a použitie závisí od konkrétnych podmienok v triede, osobitostí a individuálnych schopností žiakov. Pri rešpektovaní zásad primeranosti veku a intelektovej úrovne triedy má významné miesto individuálny prístup učiteľa k žiakom. Dôraz sa kladie na precvičovanie praktických zručností pri zabezpečovaní hygieny a osobného zdravia. Z ostatných metód je vhodné využívať rôzne exkurzie, besedy a diskusie s odborníkmi. Dôsledne sa uplatňuje zásada názornosti, pričom sa okrem textu v učebnici či v pracovnom zošite, názorných pomôcok, modelov využíva aj audiodidaktická technika (televízia, video, CD – prehrávač...). Odporúča sa práca s počítačom -disketa "Ľudské telo". Súčasťou vyučovacieho procesu je hodnotenie vedomostí a zručností žiakov pri dodržiavaní a rešpektovaní ich individuálnych schopností.

## **Ručné práce a šitie**

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

### **Charakteristika predmetu**

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

### **Ciele**

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

### **Obsah**

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

Obsah predmetu ručné práce a šitie v 1. ročníku je rozdelený na 6 tematických okruhov.

1. Estetika odievania.
2. Rozdelenie vlákien a poznávanie textilných materiálov.
3. Drobná krajčírska príprava.
4. Hľadenie.

5. Ručné šitie.
6. Háčkovanie, pletenie, vyšívanie.

### **Proces**

Vyučovací proces sa rozvíja na základe obsahu stanovenom učebnými osnovami tak, aby sa dosiahli ciele uvedené pri jednotlivých tematických celkoch. Organizácia vyučovania je daná charakterom predmetu, ktorý prebieha prevažne formou cvičenia. Činnostný charakter výuky vyžaduje individuálny prístup k práci žiaka. Základné techniky ručného šitia, háčkovania a pletenia zaraďuje vyučujúci podľa potreby tak, aby ich žiaci mohli využívať individuálne pri zhotovovaní jednotlivých výrobkov.

## **Príprava jedál a výživa**

(3 hodiny týždenne, spolu 99 hodín ročne)

### **Charakteristika predmetu**

Vyučovací predmet príprava jedál a výživa je zameraný na získanie vedomostí a zručností pri príprave jedál. Žiaci sa majú naučiť organizovať si prácu, dodržiavať bezpečnostné a hygienické predpisy, správne stolovať, vedieť používať návody v kuchárskych knihách, časopisoch, na obaloch potravinárskych výrobkov. Získané zručnosti a poznatky môžu žiaci uplatniť v rodine alebo pri pomocných prácach v stravovacích zariadeniach.

### **Ciele**

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

### **Obsah**

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

Obsah predmetu v 1. ročníku je rozdelený na 5 tematických okruhov.

1. Zariadenie a vybavenie kuchyne, bezpečnosť a hygiena v kuchyni. Stolovanie.
2. Nákup a uskladňovanie potravín.
3. Predbežná úprava základných potravín
4. Príprava studených jedál
5. Príprava najjednoduchších varených jedál

### **Proces**

Učebné osnovy sú koncipované voľne. To predpokladá tvorivú prácu učiteľov a vytvára možnosti voliť optimálny výber teoretických poznatkov a praktických činností podľa záujmu žiakov a materiálnych podmienok. Vyučovací proces sa rozvíja na základe obsahu stanovenom učebnými osnovami tak, aby sa dosiahli uvedené ciele. V organizovaní vyučovacieho procesu je vhodnejšie využívať tímovú prácu pred frontálnou prácou žiakov.

Žiaci sa majú naučiť vzájomne komunikovať v tíme, spoločne pracovať, vedieť uplatniť svoj názor pri riešení problému, učiť sa od ostatných, nieť zodpovednosť za prácu celého tímu.

## **Domáce práce a údržba domácnosti**

(1 hodina týždenne, spolu 33 hodín ročne)

### **Charakteristika predmetu**

Učebný predmet domáce práce je určený pre dievčatá aj pre chlapcov. Vzhľadom na súčasný životný štýl má správne zvládnutie domácich prác dôležité poslanie v rodinnom živote. Oboznámi žiakov so zásadami organizácie pracovných postupov v domácnosti, naučí ich posudzovať prvoradosť, zložitosť a namáhavosť jednotlivých pracovných úkonov. Samostatnú kapitolu tvorí učivo, v ktorom sa žiaci oboznámia s prácou a údržbou okolo rodinného domu a drobnou údržbou nemotorových vozidiel.

### **Ciele**

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

### **Obsah**

Obsah predmetu v 1.–3. ročníku je spracovaný rámcovo do tematických celkov. Formulovaný námetmi na činnosti, ktorých nácvik má viesť k splneniu výchovno-vzdelávacích cieľov. Tieto námety, ich poradie, aj počty hodín pre jednotlivé témy môžu vyučujúci upraviť v rámci triedy ( skupiny ) a ročníka, aj v rámci individuálneho prístupu k žiakom podľa ich poznatkov, zručností, rozumových schopností.

Obsah predmetu v 1. ročníku je rozdelený na 4 tematické okruhy.

1. Životné prostredie.
2. Byt a jeho zariadenie.
3. Údržba bytu.
4. Údržba jednoduchých domácich zariadení.

### **Proces**

Pri výbere a usporiadaní učiva je potrebné rešpektovať výchovno-vzdelávacie ciele predmetu vyučovania v nadväznosti na iné odborné–praktické predmety. V organizovaní vyučovacieho procesu vychádzať z konkrétnej situácie. Klásť dôraz na praktické zručnosti žiakov. Dodržiavať pedagogicko-psychologické vekové osobitosti žiakov a zásad individuálneho prístupu. V organizovaní vyučovacieho procesu viac využívať tímovú prácu pred frontálnou prácou žiakov. Práve tímová práca sa využíva pri riešení rôznych technických problémov v bežnom živote.