|  |  |
| --- | --- |
| **Názov predmetu** | **Zdravoveda** |
| **Kód predmetu** | U\_22\_ZDR\_KAD |
| **Časový rozsah výučby v jednotlivých ročníkoch** | 1/1/1 |
| **Kód a názov učebného / študijného odboru** | 6463 K kaderník, kaderníčka |
| **Vyučovací jazyk** | slovenský jazyk |

1. **Charakteristika vyučovacieho predmetu**

Vyučovací predmet zdravovedav učebnom odbore kaderník, kaderníčka nadväzuje na predmet biológia v ZŠ, rozširuje učivo technológie, materiálov a prehlbuje učivo odborného výcviku. Podstatnú časť učiva tvorí somatológia. Spojený výklad anatomických a fyziologických poznatkov má žiakom vysvetliť neoddeliteľnosť funkcie od štruktúry a tvaru a dosiahnuť vytvorenie jasnej predstavy o harmonickej jednote ľudského tela – poznanie jeho stavby a všetkých základných životných prejavov a dejov, ktoré vedú k vybudovaniu odborných základov pre prácu v danej profesii.

Dôležitou súčasťou je učivo hygieny, mikrobiológie, epidemiológie a imunológie, ktoré je úzko naviazané na odbor. Žiaci sa zoznámia s poskytovaním prvej pomoci pri zraneniach na pracovisku, s príčinami niektorých chorôb, s prevenciou a najdôležitejšími zásadami hygieny a bezpečnosti práce. Získajú teoretické i praktické poznatky o koži, kožných chorobách, chorobách vlasov a chorobách rúk a nôh.Poznatky jednotlivých vedných disciplín sa navzájom dopĺňajú, tvoria jednotný celok a umožňujú žiakom nadobudnúť prehľadný poznatkový systém.

Metódy, formy a prostriedky vyučovania zdravovedy majú stimulovať rozvoj poznávacích schopností žiakov, podporovať ich cieľavedomosť a samostatnosť. Uprednostňujeme také stratégie vyučovania, pri ktorých žiak ako aktívny subjekt v procese výučby má možnosť spolurozhodovať a spolupracovať, učiteľ zasa má povinnosť motivovať, povzbudzovať a viesť žiaka k čo najlepším výkonom, podporovať jeho aktivity všeobecne, ale aj v oblasti zvýšeného záujmu v rámci učebného odboru.

Stimulovať poznávacie činnosti žiaka predpokladá uplatňovať vo vyučovaní predmetu zdravoveda proporcionálne zastúpenie a prepojenie praktického a teoretického poznávania. Výchovné a vzdelávacie stratégie napomôžu rozvoju a upevňovaniu kľúčových kompetencií žiaka. Dôležitou súčasťou teoretického poznávania a zároveň prostriedkom precvičovania, upevňovania, prehlbovania a systematizácie poznatkov je aj riešenie kvantitatívnych a kvalitatívnych úloh z učiva jednotlivých tematických celkov a úloh komplexného charakteru, ktoré umožňujú spájať a využívať poznatky z viacerých častí učiva v rámci medzipredmetových vzťahov.

Hodnotenie žiakov bude založené na kritériách hodnotenia v každom vzdelávacom výstupe. Použijeme adekvátne metódy a prostriedky hodnotenia.

1. **Ciele vyučovacieho predmetu**

Cieľom vyučovacieho predmetu zdravoveda v učebnom odbore kaderník, kaderníčka je poskytnúť žiakom súbor vedomostí, zručností a kompetencií o ľudskom tele, o príčinách a prejavoch chorôb, formovať logické myslenie a rozvíjať vedomosti, zručnosti a kľúčové kompetencie využiteľné aj v ďalšom vzdelávaní, odbornom výcviku, ale aj v občianskom živote. Vychovávať žiakov k dodržiavaniu zásad, pravidiel a predstáv o hygiene, k starostlivosti o svoje zdravie a zdravie zákazníkov, k starostlivosti o osobnú hygienu, čistotu a poriadok na pracovisku. Žiaci si osvoja aj zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci a budú vedieť správne používať odbornú zdravotnícku terminológiu.

1. **Prehľad výchovných a vzdelávacích stratégií**

Vo vyučovacom predmete zdravoveda využívame pre utváranie a rozvíjanie nasledujúcich kľúčových kompetencií výchovné a vzdelávacie stratégie, ktoré žiakom umožňujú rozvíjať

## *schopnosti riešiť problémy*

* rozpoznávať problémy v priebehu ich vzdelávania využívaním všetkých metód

a prostriedkov, ktoré majú v danom okamihu k dispozícii (pozorovanie a pod.),

* vyjadriť alebo formulovať (jednoznačne) problém, ktorý sa objaví pri ich vzdelávaní,
* hľadať, navrhovať alebo používať ďalšie metódy, informácie alebo nástroje, ktoré by
* mohli prispieť k riešeniu daného problému, pokiaľ doteraz používané metódy,
* informácie a prostriedky neviedli k cieľu,
* posudzovať riešenie daného problému z hľadiska jeho správnosti, jednoznačnosti
* alebo efektívnosti a na základe týchto hľadísk prípadne porovnávať aj rôzne riešenia
* daného problému,
* korigovať nesprávne riešenia problému,
* používať osvojené metódy riešenia problémov aj v iných oblastiach vzdelávania
* žiakov, pokiaľ sú dané metódy v týchto oblastiach aplikovateľné.

## *spôsobilosť využívať informačné technológie*

* získavať informácie v priebehu ich odborného vzdelávania využívaním všetkých
* metód a prostriedkov, ktoré majú v danom okamihu k dispozícii,
* zhromažďovať, triediť, posudzovať a využívať informácie, ktoré by mohli prispieť
* k riešeniu daného problému alebo osvojiť si nové poznatky.

## *komunikatívne a sociálne interakčné spôsobilosti*

* + sprostredkovať informácie vhodným spôsobom (hovorené slovo, diagram, video) tak, aby každý každému porozumel,
  + správne interpretovať získané fakty, vyvodzovať z nich závery a dôsledky
  + vyjadriť alebo formulovať (jednoznačne) vlastný názor a záver.

## *kompetencia k celoživotnému učeniu sa – učiť sa učiť*

* uvedomuje si potrebu svojho autonómneho učenia sa ako prostriedku sebarealizácie a osobného rozvoja,
* dokáže reflektovať proces vlastného učenia sa a myslenia pri získavaní a spracovávaní nových poznatkov a informácií a uplatňuje rôzne stratégie učenia sa,
* dokáže kriticky zhodnotiť informácie a ich zdroj, tvorivo ich spracovať a prakticky využívať,
* kriticky hodnotí svoj pokrok, prijíma spätnú väzbu a uvedomuje si svoje ďalšie rozvojové možnosti,

## *sociálne komunikačné kompetencie*

* dokáže využívať všetky dostupné formy komunikácie pri spracovávaní a vyjadrovaní informácií rôzneho typu, má adekvátny ústny a písomný prejav situácii a účelu uplatnenia,
* efektívne využíva dostupné informačno-komunikačné technológie,
* vie prezentovať sám seba a výsledky svojej práce na verejnosti, používa odborný jazyk,
* chápe význam a uplatňuje formy takých komunikačných spôsobilostí, ktoré sú základom efektívnej spolupráce, založenej na vzájomnom rešpektovaní práv a povinností a na prevzatí osobnej zodpovednosti,

## *kompetencie sociálne a personálne*

* dokáže na primeranej úrovni reflektovať vlastnú identitu a budovať si vlastnú samostatnosť/nezávislosť ako člen celku,
* vie si svoje ciele a priority stanoviť v súlade so svojimi reálnymi schopnosťami, záujmami a potrebami,
* osvojil si základné postupy efektívnej spolupráce v skupine  uvedomuje si svoju zodpovednosť v tíme, kde dokáže tvorivo prispievať pri dosahovaní spoločných cieľov,
* dokáže odhadnúť a korigovať dôsledky vlastného správania a konania a uplatňovať sociálne prospešné zmeny v medziosobných vzťahoch,

## *kompetencie pracovné*

* dokáže si stanoviť ciele s ohľadom na svoje profesijné záujmy, kriticky hodnotí svoje výsledky a aktívne pristupuje k uskutočneniu svojich cieľov,
* je flexibilný a schopný prijať a zvládať inovatívne zmeny,

## *kompetencie smerujúce k iniciatívnosti a podnikavosti*

* dokáže inovovať zaužívané postupy pri riešení úloh, plánovať a riadiť nové projekty so zámerom dosiahnuť ciele, a to nielen v rámci práce, ale aj v každodennom živote,

## *kompetencie občianske*

* uvedomuje si základné humanistické hodnoty, zmysel národného kultúrneho dedičstva, uplatňuje a ochraňuje princípy demokracie,
* vyvážene chápe svoje osobné záujmy v spojení so záujmami širšej skupiny, resp. spoločnosti,
* uvedomuje si svoje práva v kontexte so zodpovedným prístupom k svojim povinnostiam, prispieva k naplneniu práv iných,
* je otvorený kultúrnej a etnickej rôznorodosti,
* má predpoklady zainteresovane sledovať a posudzovať udalosti a vývoj verejného života a zaujímať k nim stanoviská, aktívne podporuje udržateľnosť kvality životného prostredia,

## *kompetencie vnímať a chápať kultúru a vyjadrovať sa nástrojmi kultúry*

* uvedomuje si význam umenia a kultúrnej komunikácie vo svojom živote a v živote celej spoločnosti,
* cení si a rešpektuje umenie a kultúrne historické tradície,
* pozná pravidlá spoločenského kontaktu (etiketu),
* správa sa kultivovane, primerane okolnostiam a situáciám,
* je tolerantný a empatický k prejavom iných kultúr.

1. **Vzdelávacie výstupy**

prvý ročník

* zhodnotiť význam zdravovedy
* popísať životosprávu kaderníka
* uviesť význam osobnej hygieny kaderníka
* objasniť zásady starostlivosti o telo
* charakterizovať bunku ako základnú jednotku živej hmoty
* popísať význam, druhy a stavbu tkanív
* vysvetliť funkciu, stavbu, tvar a spojenie kostí
* opísať kosti lebky, trupu a končatín
* pochopiť prepojenie kostrovej a svalovej sústavy
* popísať stavbu svalu
* vymenovať svaly hlavy, krku, trupu a končatín
* uviesť zloženie krvi
* vysvetliť funkciu krvi a činnosť srdca
* popísať krvné obehy
* opísať význam a funkciu lymfy
* popísať dýchacie cesty
* vysvetliť dýchacie procesy
* popísať časti tráviacej sústavy
* vysvetliť význam tráviacich žliaz a enzýmov v procese trávenia
* pochopiť význam žliaz s vnútornou sekréciou
* uviesť príklady hormonálnych porúch v organizme

druhý ročník

* poznať funkcie močovej sústavy
* popísať stavbu močovej sústavy
* vysvetliť stavbu a funkciu pohlavných orgánov
* opísať priebeh tehotenstva a fázy pôrodu
* objasniť význam a funkciu nervovej sústavy
* opísať nervovú bunku
* vysvetliť stavbu a funkciu miechy a mozgu
* charakterizovať periférnu nervovú sústavu
* objasniť podstatu reflexov
* vysvetliť význam zmyslovej sústavy
* popísať stavbu zmyslových receptorov
* pochopiť význam prvej pomoci
* uviesť zásady prvej pomoci pri jednotlivých úrazoch, poraneniach a akútnych stavoch
* vysvetliť zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci
* vysvetliť význam hygieny na pracovisku
* popísať dezinfekciu, sterilizáciu prostredia a pracovného náradia
* vysvetliť význam epidemiológie
* uviesť riziká pôsobenia choroboplodných mikroorganizmov
* vymenovať pramene nákazy a šírenie nákazy
* charakterizovať infekčné choroby

tretí ročník

* opísať stavbu kože
* popísať jednotlivé vrstvy pokožky
* charakterizovať zamšu
* vysvetliť anatómiu a funkciu podkožného väziva
* poznať význam kožného tuku pri výžive človeka
* opísať význam ciev a nervov v koži
* ovládať anatómiu a typy vlasov
* vedieť základné poznatky z anatómie nechtov, mazových a potných žliaz
* objasniť funkcie kože
* vysvetliť vonkajšie a vnútorné príčiny kožných chorôb
* rozlíšiť jednotlivé eflorescencie
* opísať charakter chorobných zmien na koži
* charakterizovať príčiny a príznaky zápalu
* poznať príčiny a prejavy poškodenia kože fyzikálnymi a chemickými vplyvmi
* objasniť vznik, prejavy a lokalizáciu kožných chorôb vyvolaných vírusmi, baktériami a hubami
* poznať predilekčné miesta, spôsoby prenosu a reakciu kože na pôsobenie vší a zákožky svrabovej
* navrhnúť účinné spôsoby liečby parazitárnych ochorení
* zdôvodniť význam prevencie
* vysvetliť príčiny vzniku a prejavy ekzémov a žihľavky
* vedieť rozdiely medzi benígnym a malígnym nádorom
* rozlíšiť jednotlivé typy seborey a ich prejavy na koži
* vysvetliť príčiny, prejavy, lokalizáciu a liečbu psoriázy
* zdôrazniť význam životosprávy pre psoriatikov
* popísať príčiny, prejavy a metódy liečby porúch tvorby kožného pigmentu
* poznať príčiny, klinický obraz a liečbu alopécií-areata, totalis
* vysvetliť pojem hirsutizmus
* ovládať príčiny šedivenia vlasov
* uviesť príčiny chorôb nosného systému
* rozlíšiť základné choroby a chyby nôh a rúk
* ovládať príčiny, prejavy a prevenciu kožných chorôb z porúch žíl a tepien
* vysvetliť príčiny vzniku, prejavy a význam prevencie cukrovky
* poznať postupy ošetrenia rúk a nôh

1. **Stratégie vyučovania**

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

|  |  |
| --- | --- |
| **Metódy** | **Formy práce** |
| Informačnoreceptívna – výklad  Reproduktívna – rozhovor  Heuristická – rozhovor, riešenie úloh  Expozičná – oboznámenie sa s učivom  Fixačná – upevnenie vedomostí | Frontálna výučba  Frontálna a individuálna práca žiakov  Skupinová práca žiakov  Práca s knihou  Práca s počítačom  Demonštrácia a pozorovanie |

1. **Učebné zdroje**

Bergendiová E., Bergendi Ľ.: Zdravoveda pre 1., 2. a 3. ročník SOU. SPN. Bratislava 2007

Hluchová L.: Zdravoveda 1. Príroda. Bratislava 2007

Jarošová M.: Zdravoveda 1. SPN. Bratislava 2008

Uhereková M. a kol.: Biológia. Expol pedagogika. Bratislava 2006

Ušáková K.: Biológia pre gymnáziá. Expol pedagogika. Bratislava 2006

Ághová Ľ.: Hygiena. Osveta. Martin1993

Mikuš L., Oláh Z.: Dermatológia pre 1. a 2. ročník SOŠ. Poľana. Bratislava 2007

Mikuš L., Oláh Z.: Dermatológia pre 3. a 4. ročník SOŠ. Poľana. Bratislava 2011

Buchvald J., Buchvald D.: Dermatovenerológia. SAP. Bratislava 2002

Weston T.: Atlas ľudského tela. Fortuna print. Bratislava 1993