|  |  |
| --- | --- |
| **Názov predmetu** | **Zdravoveda** |
| **Kód predmetu** | S\_36\_ZDR\_VIZ\_KOZ\_KAV |
| **Časový rozsah výučby** | 2/1/1/2 |
| **Kód a názov študijného odboru** | 6362 M kozmetička a vizážistka  6446 K kozmetik  6425 K kaderník-vizážista |
| **Vyučovací jazyk** | slovenský jazyk |

# Charakteristika učebného predmetu

Vyučovací predmet **zdravoveda** v študijných odboroch kozmetička a vizážistka, kozmetik a kaderník-vizážista nadväzuje na predmet biológia v ZŠ, rozširuje učivo materiálov, kozmetiky, dermatológie a prehlbuje učivo praxe a odborného výcviku. Poskytuje žiakom poznatky z biológie, mikrobiológie, imunológie, epidemiológie a hygieny.

Podstatnú časť učiva tvorí somatológia. Spojenie učiva anatómie a fyziológie má žiakom vysvetliť neoddeliteľnosť funkcie od štruktúry a tvaru a dosiahnuť utvorenie jasnej predstavy o harmonickej jednote ľudského tela. Dokonalé poznanie ľudského tela vedie k vybudovaniu odborných základov pre prácu v odbore. Dôležitou súčasťou vyučovania zdravovedy je učivo mikrobiológie, imunológie, epidemiológie a hygieny, ktoré sa úzko viaže k odboru. Poznatky jednotlivých vedných disciplín sa navzájom dopĺňajú a tvoria jednotný celok. Žiaci získajú teoretické i praktické poznatky zo zdravovedy, a to o bunke, bunkovej stavbe organizmov, ale najmä o telových sústavách.

Okrem toho sa žiaci zoznámia s poskytovaním prvej pomoci pri zraneniach na pracovisku, s príčinami niektorých chorôb, s prevenciou a najdôležitejšími zásadami hygieny a bezpečnosti práce.

Predmet **zdravoveda** utvára základ pre ostatné predmety, predovšetkým pre kozmetiku, dermatológiu, materiály a odborný výcvik. Jednotlivé tematické celky na seba nadväzujú 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. Pri výučbe používame formu výkladu, riadeného rozhovoru, demonštrovania, preferujeme prácu s odbornou literatúrou a počítačom. Odporúčajú sa aj rôzne odborné časopisy z oblasti zdravotníctva.

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. V tomto predmete budeme rozvíjať a skvalitňovať kľúčové kompetencie tvorivo riešiť problémy a upevňovať spôsobilosti na využívanie informačných technológií. Preto je dôležitou súčasťou teoretického poznávania a zároveň prostriedkom precvičovania, upevňovania, prehlbovania a systematizácie poznatkov, okrem iného aj riešenie kvantitatívnych a kvalitatívnych úloh z učiva jednotlivých tematických celkov, 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. Klasifikácia bude vychádzať z pravidiel hodnotenia tohto školského vzdelávacieho programu. Použijeme adekvátne metódy a prostriedky hodnotenia.

# Ciele učebného predmetu

Cieľom vyučovacieho predmetu **zdravoveda** v študijných odboroch kozmetička a vizážistka, kozmetik a kaderník-vizážista je poskytnúť žiakom súbor vedomostí, zručností a kompetencií o ľudskom tele, 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 uvedomelému dodržiavaniu starostlivosti o seba a zákazníka po zdravotnej stránke, k dodržiavaniu zásad, pravidiel a predstáv o hygiene, k starostlivosti o osobnú hygienu, čistotu a poriadok na pracovisku. Žiaci si osvoja aj zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.

# Prehľad výchovných a vzdelávacích stratégií

**Prehľad výchovných a vzdelávacích stratégií**

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

*Schopnosti riešiť problémy*

* rozpoznávať problémy v priebehu ich vzdelávania využívaním všetkých metód a prostriedkov, ktoré majú v danom okamihu k dispozícii (pozorovanie, experimentovanie, grafické prostriedky a pod.),
* vyjadriť alebo jednoznačne formulovať 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.

*Spôsobilosti 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.

# Vzdelávacie výstupy

## prvý ročník

**Úvod do biológie**

* vysvetliť postavenie a význam biológie v systéme vied

**Bunka a mnohobunkové organizmy**

* analyzovať rozdiel medzi živými a neživými systémami
* pochopiť význam objavu bunky a oboznámiť sa s rôznymi tvarmi, veľkosťou a chemickým zložením buniek
* opísať stavbu bunky
* charakterizovať funkcie bunky
* pochopiť priame, nepriame a redukčné delenie bunky
* oboznámiť sa so stavbou a spôsobom života jednobunkových a mnohobunkových organizmov

**Úvod do somatológie**

* vysvetliť vzájomnú súvislosť medzi tvarom a funkciami bunky a charakterizovať jednotlivé typy tkanív v ľudskom tele

**Kostrová sústava**

* pochopiť vzájomnú súvislosť medzi tvarom a funkciami bunky a charakterizovať jednotlivé typy tkanív v ľudskom tele
* vysvetliť funkciu, stavbu, tvar a spojenie kostí
* objasniť proces osifikácie kostí
* opísať kosti lebky, trupu a končatín

**Svalová sústava**

* objasniť význam svalovej sústavy a jej riadenie
* vysvetliť rozdiel v stavbe a funkcii priečne pruhovanej a hladkej svaloviny
* vymenovať mimické a žuvacie svaly tváre, svaly krku, trupu a končatín

**Sústava krvného obehu**

* vysvetliť význam, funkcie a zloženie krvi
* opísať stavbu a funkciu ciev
* vysvetliť stavbu a činnosť srdca a opísať krvné obehy
* oboznámiť sa s častými chorobami srdca a ciev

**Lymfatická sústava**

* opísať význam, stavbu a funkciu lymfatickej sústavy

**Dýchacia sústava**

* objasniť význam a funkciu dýchacej sústavy
* opísať stavbu dýchacej sústavy
* oboznámiť sa s častými chorobami dýchacej sústavy

**Tráviaca sústava**

* definovať význam a funkciu tráviacej sústavy
* opísať stavbu a funkciu jednotlivých orgánov tráviacej sústavy
* vysvetliť význam tráviacich žliaz a enzýmov v procese trávenia
* uviesť najčastejšie poruchy trávenia a ich vplyv na kožu

**Premena látok a energií**

* opísať premenu cukrov, tukov a bielkovín v ľudskom organizme
* vysvetliť pojem bazálny metabolizmus

**Termoregulácia**

* vysvetliť mechanizmus regulácie telesnej teploty
* opísať procesy tvorby a straty tepla

## druhý ročník

**Endokrinné žľazy**

* vysvetliť mechanizmus hormonálneho riadenia
* opísať uloženie a stavbu jednotlivých endokrinných žliaz
* vysvetliť účinok hormónov na cieľové tkanivo
* poznať niektoré poruchy činnosti endokrinných žliaz

**Močová sústava a vylučovanie**

* vysvetliť význam a funkciu vylučovacej sústavy
* opísať uloženie a stavbu obličiek a vývodných močových ciest
* vysvetliť proces tvorby moču
* opísať zloženie moču

**Pohlavná sústava**

* vysvetliť stavbu a funkciu pohlavných orgánov
* opísať fyziológiu reprodukčného cyklu ženy, priebeh tehotenstva a fázy pôrodu

## tretí ročník

**Nervová sústava**

* objasniť význam a funkciu nervovej sústavy
* opísať stavbu neurónu
* vysvetliť proces prenosu nervového vzruchu
* popísať stavbu a funkciu miechy a mozgu
* ovládať stavbu a funkciu obvodovej nervovej sústavy
* opísať význam vegetatívnej nervovej sústavy
* vysvetliť podstatu reflexov
* analyzovať postavenie človeka v živočíšnej ríši vďaka vyššej nervovej činnosti

**Zmyslová sústava**

* poznať stavbu a funkciu zmyslových receptorov
* objasniť dôležitosť ich fungovania pre život človeka

## štvrtý ročník

**Mikrobiológia**

* zhodnotiť význam mikrobiológie v medicíne a oboznámiť sa s jej rozdelením
* ovládať klasifikáciu mikroorganizmov
* opísať stavbu a funkcie bunky mikroorganizmov
* poznať patogénne a nepatogénne mikroorganizmy

**Imunológia**

* vysvetliť význam imunológie
* definovať pojem imunita
* poznať formy imunitných reakcií
* objasniť význam krvi a lymfy pri imunitných reakciách
* vysvetliť základné pojmy antigén a protilátky
* opísať najčastejšie poruchy imunitného systému

**Epidemiológia**

* objasniť význam epidemiológie, jej metódy a priebeh infekčných chorôb
* rozdeliť choroby z epidemiologického hľadiska
* oboznámiť sa s najčastejšími črevnými nákazami
* uviesť najčastejšie nákazy dýchacích ciest
* poznať najčastejšie pohlavne prenosné choroby
* opísať najčastejšie nákazy kože a povrchových slizníc
* rozlíšiť neinfekčné chronické choroby močovej a nervovej sústavy
* vysvetliť osobitné infekcie orgánových sústav
* ovládať dôsledky civilizačných chorôb na zdravie človeka

**Hygiena**

* objasniť zásady hygieny pracovného prostredia
* poznať zdravotné riziká spojené s prácou v beauty službách
* pochopiť význam zdravej výživy na kvalitu pokožky, vlasov a nechtov
* analyzovať dôležitosť psychohygieny pri prekonávaní stresových situácií

**Alternatívne metódy pôsobiace priaznivo na ľudský organizmus**

* oboznámiť sa s novými metódami a poznatkami o pôsobení na ľudský organizmus a s ich využívaním v odbornej praxi

# Stratégie vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Názov tematického celku** | **Stratégia vyučovania** | |
| **Metódy** | **Formy práce** |
| **Prvý ročník**  Úvod do biológie  Bunka a mnohobunkové organizmy  Úvod do somatológie  Kostrová sústava  Svalová sústava  Sústava krvného obehu  Lymfatická sústava  Dýchacia sústava  Tráviaca sústava  Premena látok a energií  Termoregulácia | 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 |
| **Druhý ročník**  Endokrinné žľazy  Močová sústava a vylučovanie  Pohlavná sústava | 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 |
| **Tretí ročník**  Nervová sústava  Zmyslová sústava | 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 |
| **Štvrtý ročník**  Mikrobiológia  Imunológia  Epidemiológia  Hygiena  Alternatívne metódy pôsobiace priaznivo na ľudský organizmus | 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 |

# Učebné zdroje

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Názov tematického celku** | **Odborná literatúra** | **Didaktická technika** | **Materiálne výučbové prostriedky** | **Ďalšie zdroje** |
| **Prvý ročník**  Úvod do biológie  Bunka a mnohobunkové organizmy  Úvod do somatológie  Kostrová sústava  Svalová sústava  Sústava krvného obehu  Lymfatická sústava  Dýchacia sústava  Tráviaca sústava  Premena látok a energií  Termoregulácia | Jarošová M.: Zdravoveda 1. SPN. Bratislava 2008  Jarošová M.: Zdravoveda 2. SPN. Bratislava 2009  Hluchová L.: Zdravoveda 1, Príroda. Bratislava 2007  Uhereková M. a kol.: Biológia. Expol pedagogika. Bratislava 2006  Ušáková K.: Biológia pre gymnáziá. Expol pedagogika. Bratislava 2006 | PC  Projektor  Interaktívna tabuľa  Tabuľa | Obrazový materiál  Mikroskop  Model kostry  Model srdca | Internet  Odborná knižnica |
| **Druhý ročník**  Endokrinné žľazy  Močová sústava a vylučovanie  Pohlavná sústava | Jarošová M.: Zdravoveda 2. SPN. Bratislava 2009  Hluchová L.: Zdravoveda 1, Príroda. Bratislava 2007  Uhereková M. a kol.: Biológia. Expol pedagogika. Bratislava 2006  Ušáková K.: Biológia pre gymnáziá. Expol pedagogika. Bratislava 2006 | PC  Projektor  Interaktívna tabuľa  Tabuľa | Obrazový materiál  Model obličky | Internet  Odborná knižnica |
| **Tretí ročník**  Nervová sústava  Zmyslová sústava | Jarošová M.: Zdravoveda 3, SPN. Bratislava 2011  Hluchová L.: Zdravoveda 1, Príroda. Bratislava 2007  Uhereková M. a kol.: Biológia. Expol pedagogika. Bratislava 2006  Ušáková K.: Biológia pre gymnáziá. Expol pedagogika. Bratislava 2006 | PC  Projektor  Interaktívna tabuľa  Tabuľa | Obrazový materiál  Model kože | Internet  Odborná knižnica |
| **Štvrtý ročník**  Mikrobiológia  Imunológia  Epidemiológia  Hygiena  Alternatívne metódy pôsobiace priaznivo na ľudský organizmus | Jarošová M.: Zdravoveda 3, SPN. Bratislava 2011  Jarošová M.: Zdravoveda 4. SPN. Bratislava 2013  Hluchová L.: Zdravoveda 1, Príroda. Bratislava 2007  Ághová Ľ.: Hygiena, Osveta. Martin 1993 | PC  Projektor  Interaktívna tabuľa  Tabuľa | Obrazový materiál | Internet  Odborná knižnica |