

# Zdravotná a sexuální výchova

Mgr. Gabriela Marcínová  
Martina Popad'áková



# Ciele aktivity

- Poznať svoje telo, jeho časti a funkcie jednotlivých orgánov
- Vedieť rozlišovať čo organizmu prospieva a naopak, čo mu škodí
- Vypestovať a uplatňovať základné hygienické návyky
- Dokázať správne ošetriť poranenia, poskytnúť pomoc
- Sexuálna výchova, výchova k manželstvu a rodičovstvu



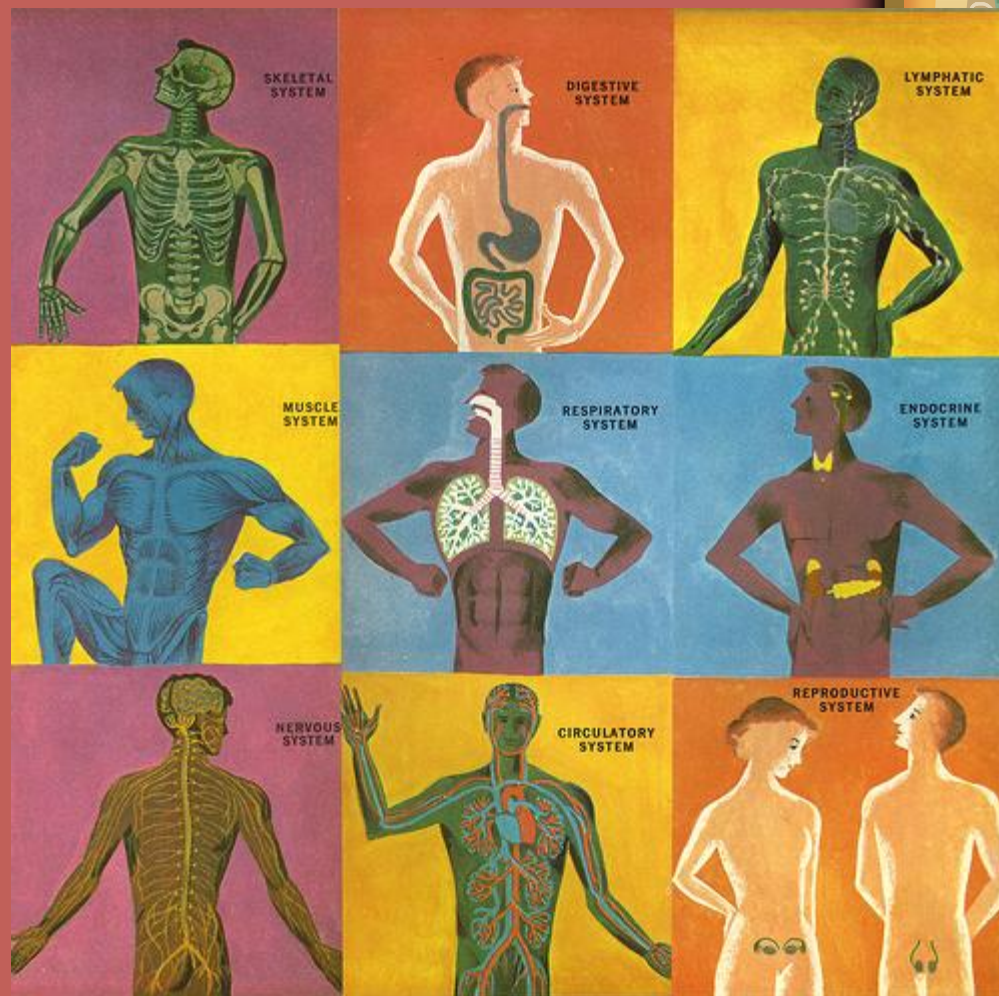
I. TÉMA

# L'UDSKÉ TELO



# Ciel'

Poznať sústavy a  
orgány ľudského  
tela a ich funkcie



# Úlohy:

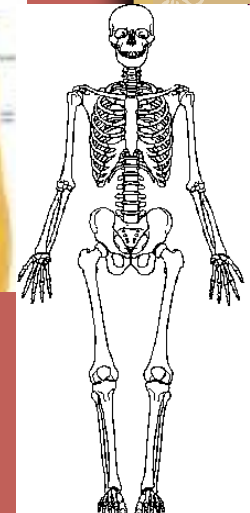
- Ukázat na vlastnom tele polohu jednotlivých orgánov
- Pomenovať sústavy ľudského tela
- Priradiť orgány ľudského tela k jednotlivým sústavám
- Poskladať model ľudského tela
- Poznať funkcie sústav a orgánov ľudského tela
- Opísať činnosť jednotlivých sústav





# Kľúčové slová

- Srdce – pľúca – žalúdok – pečeň - mozog
- Oporno-pohybová – tráviaca – dýchacia – nervová – obehová - rozmnožovacia sústava
- Kostra + svaly = pohyb, srdce + cievy = krvný obeh, pľúca + dýchacie cesty = dýchanie











## II. TÉMA

# ZDRAVIE



# Ciel'

Viest' žiakov k zodpovednosti  
za svoje vlastné zdravie a  
zdravie iných



# Úlohy:

- Vypracovať vzorový denný poriadok, poznať správnu životosprávu
- Na simulovanom ochorení nacvičiť postup pri návšteve lekára a následnom liečení
- Rozprávať sa o prevencii pred nákazlivými chorobami
- Poskladať si domácu lekárničku
- Na základe rôznych životných situácií porozprávať sa o škodlivosti fajčenia
- Pozorovať účinky alkoholu na ľuďoch vo svojom okolí
- Preštudovať dostupnú literatúru o drogách a chemikáliách
- Vytvoriť pyramídu zdravia





# Kľúčové slová

- **Vyvážená strava, spánok, režim dňa, relax, stres**
- **Režim pri chorobe, užívanie liekov,**
- **Preventívne prehliadky, očkovanie**
- **Obväzovacia technika, dezinfekčný roztok, lieky**
- **Vonkajšie zmeny, závislosť, vplyv na zdravie**
- **Závislosť, zmeny v správaní, vplyv na seba a okolie**
- **Druhy drog, závislosť, sebapoškodzovanie, pocity, vplyv na rodinu**
- **Vhodné a nevhodné potraviny, obezita, civilizačné ochorenia**









III. TÉMA

# OSOBNÁ HYGIENA



Ciel'

Poznať a uplatňovať základné  
princípy osobnej hygieny



# Úlohy:

- Nacvičiť základné úkony osobnej hygieny
- Urobiť si školské hygienické vrecúško a naučiť sa ho používať
- Vyskúšať si niektoré praktické činnosti „ako sa stať krásnou“





# Kľúčové slová

- **Strihanie nechtov, umývanie rúk**
- **Čistenie uší, fúkanie nosa, používanie vreckovky**
- **Používanie toalety**
- **Čistenie chrupu**
- **Učesanie, celková úprava zovňajšku**
- **Vhodnosť líčenia**





# IV. TÉMA

# PRVÁ POMOC



# Ciel'

- Oboznámit' žiakov s poskytovaním prvej pomoci
- Naučiť žiakov poskytovať základnú prvú pomoc





# Úlohy

- Ošetrovať drobné poranenia
- Vyskúšať si reagovať v krízových situáciách na modelovej situácií
- Simulovať ošetrovanie zlomenín
- Simulovať ošetrovanie krvácajúcej rany
- Na figuríne si nacvičiť nepriamu masáž srdca a umelé dýchanie
- Naučiť sa uložiť postihnutého do stabilizovanej polohy, protišokovej polohy
- Rozprávať sa o prvej pomoci pri požiarí, topení, autonehode



# Kľúčové slová

- Vyčistenie rany, dezinfekcia, krytie rany
- Dôležité telefónne čísla, panika-rozvážnosť, správny postup
- Fixácia končatiny, spôsoby transportu, improvizácia v teréne
- Zastavenie krvácania, improvizácia, proti šokové opatrenia
- Umelé dýchanie, masáž srdca – správny postup
- Správna technika uloženia
- Popáleniny, utopenie, šok, bezvedomie













Teplomer

Lieky, ktoré predpísal lekár na dlhodobé užívanie pri určitej chorobe  
Lieky tlmiace bolesť

oktanie

cm, gázový obväz, zicherky, leukoplast,



V: TÉMA

# SEXUÁLNA VÝCHOVA

Cieľ:

Pripraviť žiakov na začiatok  
sexuálneho života  
a zdôrazniť dôležitosť  
ochrany pred neželaným  
otehotnením



# Úlohy

- Rozobrať vzťahy s priateľmi a rodičmi
- Porozprávať sa o zmenách človeka v puberte
- Rozprávať sa o sexuálnom živote
- Oboznámiť sa s antikoncepciou



# Kľúčové slová

- Vzťahy- problémy, zodpovednosť, práva, povinnosti
- Anatomické zmeny, zmeny osobnosti
- Sexuálna zrelosť, osobnostná vyspelosť, sex, manželstvo, prvé milovanie
- Pohlavné choroby, počatie – spôsoby ochrany, koho osloviť, zodpovednosť





PECHILLON



Ďakujeme za pozornosť

