

Základná škola M.R.Štefánika, SNP 3, 90028 Ivanka pri Dunaji

PLÁN PRÁCE

koordinátora výchovy k manželstvu a rodičovstvu na šk. rok 2018/2019

Vypracovala: Mgr. Miroslava Mendelová (koordinátor výchovy k manželstvu a rodičovstvu)

VMR patrí k neodmysliteľným výchovným cieľom vo výchovno-vzdelávacom procese. V tejto oblasti sa budeme snažiť vytvárať u detí perspektívu, ktorá by mala vyplývať z predstavy mladého človeka o jeho budúcej rodine. Žiakov treba postupne pripravovať na to, že sa raz stanú manželmi a rodičmi. Je potrebné sa s nimi otvorene rozprávať o problémoch, s ktorými sa môže boriť rodina, snažiť sa spoločne hľadať východiskové riešenia z načrtnutých situácií a rozprávať sa o možnostiach, ako predchádzať jednotlivým problémom. V našich žiakoch sa budeme snažiť vzbudiť nároky smerujúce k uzatváraniu patričných humánnych vzťahov v súlade s ich vekom.

Úlohou pedagógov bude pomáhať v tejto oblasti aj rodičom formou rôznych podujatí, kde si nájdú priestor na oboznámenie sa s niektorými zásadnými otázkami a informovať ich o obsahu, cieľoch a metódach VMR na triednickych hodinách.

Obsah VMR je koncipovaný tak, aby poskytoval vedomosti a poučenia z oblasti biológie, psychosociálnych aspektov manželstva a rodičovstva, ale aj z etiky a zdravotných aspektov intímneho života.

Cieľom VMR na školách je vychovávať sociálne, morálne a emocionálne zrelé osobnosti, schopné konať a správať sa v súlade s etickými normami a hodnotami uznávanými danou spoločnosťou vo svojom sexuálnom, manželskom a rodinnom živote.

Jednotlivé témy budú zapracované nielen do aktivít plánu koordinátora, ale zároveň budú zahrnuté do vyučovacích predmetov biológia, etická výchova, náboženská výchova, občianska náuka, prírodoveda, vlastiveda a literárna výchova.

CIELE VÝCHOVY K MANŽELSTVU A RODIČOVSTVU– ISCED1

- rozvíjať žiacke spôsobilosti poznávať, konať, hodnotiť a dorozumieť sa i porozumieť si,
- utvárať základné vedomosti a zodpovedné postoje v oblasti partnerských vzťahov a rodičovstva,
- rozvíjať zodpovednosť žiakov voči sebe a iným, aby boli schopní prevziať zodpovednosť za vlastné správanie,
- pomáhať žiakom rozvíjať pozitívne sebavedomie, pestovať sebaúctu žiakov, rozvíjať úctu k druhým,
- pestovať v žiakoch schopnosť výberu na základe správneho rozhodnutia, a to i v prípade, že budú vystavení negatívnemu tlaku (asertivita),
- formovať sociálne zručnosti žiakov v interakcii s inými: vytvárať a zvládnuť vzťahy, odhaľovať a riešiť problémy, jasne a výstižne formulovať myšlienky, vypočúť mienku iných v diskusii a iné,
- viesť žiakov k utváraniu personálnej bezpečnosti, poznať rozdiely medzi vhodnými a nedovolenými telesnými dotykmi,
- viesť žiakov k tomu, aby si postupne uvedomovali a osvojili svoju pohlavnú rolu so zreteľom na spoločensko–mravné normy vzájomného správania,
- zdôrazňovať význam kamarátstva a priateľstva, ktoré pomáha rozvíjať interpersonálne vzťahy – empatiu, komunikačné schopnosti,
- pestovať v žiakoch túžbu založiť si v dospelosti rodinu, mať vlastné deti a tieto s láskou vychovávať,
- formovať postoje k bezpečnému správaniu vo vzťahu k zdraviu, špeciálne v otázkach prevencie AIDS,

- oboznámiť žiakov s negatívnymi účinkami fajčenia, alkoholu a iných drog na zdravie a správanie jednotlivca,
- poskytnúť žiakom prvotné informácie o vzniku a vývine ľudského jedinca, starostlivosť rodičov o dieťa (výživa a opatera),
- poskytnúť žiakom základné poznatky o biologických, emocionálnych a sociálnych zmenách v puberte.

Obsah výchovy k manželstvu a rodičovstvu pre ISCED 1 tvoria tieto témy:

1. Výchova v rodine

Úloha rodiny v spoločnosti.

Príbuzenské vzťahy.

Rodičovská láska a jej význam v živote dieťaťa.

Úcta k rodičom.

2. Zásady zdravého života

Zásady zdravého života- hygiena tela, fyzické a sociálne aspekty zdravia.

Zachovanie zdravia závisí do istej miery od schopnosti robiť správny výber a zodpovedne konať.

Význam sociálnych zručností- presné a výstižné vyjadrovanie, schopnosť vypočítať mienku iných v diskusi, odhaľovať a riešiť problémy, asertívne správanie, sebaovládanie a iné.

Zdravé sebavedomie a sebaúcta človeka.

Nebezpečenstvo sexuálneho zneužívania detí.

3. Negatívne dôsledky fajčenia, alkoholu a ďalších drog na zdravie a správanie človeka

Fajčenie, alkohol a ďalšie drogy (napr. heroín) ohrozujú zdravie človeka – nervovú sústavu, srdce a cievy, pečeň, žalúdok.

Mimoriadne nebezpečné je užívanie drog v období dospievania (ohrozuje aj zdravý vývin rozmnožovacích ústrojov) a v tehotenstve.

Budúca matka fajčením a pitím alkoholu ohrozuje zdravý vývin plodu.

Správanie človeka pod vplyvom alkoholu a iných drog - strata zábran, uvoľnené správanie.

Riziko prenosu AIDS.

Nácvik asertívneho správania – odmietnutie alkoholického nápoja a iných drog.

4. Rovnoprávnosť pohlaví

Rovnocennosť muža a ženy a ich špecifickosť.

Vzájomné správanie sa chlapcov a dievčat, slušnosť, ohľaduplnosť, čestnosť, ochota vzájomne si pomáhať, gavalierstvo, odvaha.

Význam blízkeho človeka pre život jednotlivca.

Kamarátstvo a priateľstvo.

5. Vznik a vývoj ľudského jedince

Telo všetkých živých organizmov (rastlín, živočíchov a húb) sa skladá z buniek.

Mikroskopovanie buniek.

Tvorba mužských pohlavných buniek – spermii v semenníkoch.

Tvorba ženských pohlavných buniek – vajíčok vo vaječníkoch.

Oplodnenie – splynutie vajíčka a spermie, vznik oplodneného vajíčka.

Rast a vývoj oplodneného vajíčka.

Výživa plodu krvou matky cez steny maternice.

Vzťah dieťaťa a matky počas vnútro maternicového vývinu.

Tehotenstvo, dĺžka tehotenstva, pôrod.

Životaspráva ženy počas tehotenstva- zdravá výživa, pohyb na čerstvom vzduchu, škodlivosť fajčenia a alkoholu, psychická pohoda.

Starostlivosť o narodené dieťa- kŕmenie, prebaľovanie, umývanie, pravidelná návšteva poradne.

Význam materinskej lásky.

Vývojové štádiá: dojča, batola, dieťa predškolského veku, dieťa školského veku, mladistvý/á, dospelý/á.

Úcta a ohľaduplnosť k tehotnej žene.

6. Zmeny v organizme dieťaťa v období puberty

Dôležité zmeny v organizme dieťaťa v období puberty- vonkajšie pohlavné znaky, tvorba spermii a vajíčok, prvá menštruácia.

Vplyv fyzických zmien na emocionálnu a sociálnu oblasť duševného života dospievajúcich, snaha o preberanie zodpovednosti za svoj život, častá mrzutosť a popudlivosť, nehody s rodičmi.

Lahké skamarátenie sa s inými.

Vyvarovať sa napodobňovaniu nevhodného správania sa iných, asertivita.

Potreba zvýšenej hygieny v období dospievania.

CIELE VÝCHOVY K MANŽELSTVU A RODIČOVSTVU – ISCED2

Ciele výchovy k manželstvu a rodičovstvu sú zamerané tak, aby prispievali k výchove celej osobnosti dospievajúceho dievčaťa a chlapca, aby boli schopní poznávať a chápať mravné, sociálne,

psychologické a fyziologické zvláštnosti ľudských jedincov podľa pohlavia, a tak vytvoriť optimálne medziľudské vzťahy s ľuďmi svojho a opačného pohlavia.

Navrhovaný cieľ sa realizuje prostredníctvom plnenia nasledovných čiastkových cieľov:

- pomáhať žiakom v procese sebauvedomovania a sebaúcty, rozvíjania tolerance a zodpovednosti ako základných podmienok humánnych vzťahov medzi pohlaviami,
- dať žiakom ucelený etický systém, ktorý im osobne umožní osvojiť si spoločensky žiaduce a eticky správne postoje, názory a presvedčenie, aby vedeli správne hodnotiť vzťahy medzi pohlaviami, vzťahy v manželstve a v rodine,
- viesť žiakov k pochopeniu lásky ako základnej zložky sexuality,
- pripraviť žiakov na zodpovedné rozhodovanie v kritických oblastiach psychosexuálneho vývinu na základe mravných a všeobecne platných hodnôt a noriem,
- prispievať k prehĺbeniu poznatkov o sexuálnom rozmere nášho života a k jeho pochopeniu. V tomto procese sú podstatné city, hodnoty a kultivovaná komunikácia,
- sprostredkovať žiakom základné poznatky o biologických, psychických a sociálnych zmenách v puberte,
- v týchto súvislostiach dať žiakom aj primerané informácie o anatómii a fyziológii rozmnožovacieho ústrojenstva ženy a muža, priblížiť im proces rozmnožovania, vnútromaternicový vývin plodu vrátane priebehu gravidity a pôrodu,
- vysvetliť žiakom význam plánovaného rodičovstva, význam harmonickej a zdravej rodiny pre optimálny telesný a duševný vývin dieťaťa, zásady rodinnej výchovy, práva a povinnosti rodičov a detí, zoznámiť ich s medzinárodnými konvenciami o právach dieťaťa a s Deklaráciou práv dieťaťa,
- vysvetliť žiakom možné riziká predčasných a rizikových sexuálnych aktivít, vrátane nežiaducej gravidity, interrupcie, pohlavných chorôb a nákazy HIV/AIDS,
- zoznámiť žiakov s metódami plánovaného rodičovstva – prirodzené ekologické metódy plánovaného rodičovstva založené na poznaní zákonitostí plodnosti ženy a rôzne metódy antikoncepcie, ich pozitívny či negatívny vplyv na zdravotný stav a vzájomný vzťah medzi mužom a ženou, či životné prostredie,
- vysvetliť žiakom nebezpečenstvo zneužívania drog pre reprodukčné zdravie a možnosti nákazy HIV/AIDS,
- naučiť žiakov odolávať negatívnym vplyvom rovesníckych skupín, rôznym médiám, ale naučiť ich aj aktívnej obrane pred možným sexuálnym zneužitím, - rozvíjať u žiakov kritické myslenie pri hodnotení mediálnych produktov ponúkajúce rôzne životné štýly, modely správania sa muža a ženy i komercializáciu ľudskej sexuality.
- naučiť žiakov potrebným sociálnym zručnostiam, asertívnemu správaniu a empatie. V týchto súvislostiach im zdôrazniť význam sebaovládania a sebadisciplíny pri vytváraní kvalitných a rovnocenných medziľudských vzťahov.

Obsah výchovy k manželstvu a rodičovstvu pre ISCED 2 tvoria tieto témy:

1. Priateľstvo

Citový vývin v období dospievania.

Poznanie a pozitívny vzťah k druhým.

Zmysel prvých priateľstiev a ich význam v živote dospievajúceho dievčaťa a chlapca.

Priateľstvo medzi chlapcami a dievčatami.

Náklonnosť, zamilovanosť a láska.

Význam citov pre zdravý psychosexuálny rozvoj dievčat a chlapcov.
Empatia ako dôležitý predpoklad dobrých vzťahov.
Otvorená komunikácia, tvorivé riešenie problémov vo vzťahoch.

2. Kultivované dospievanie

Psychické a fyzické zmeny v období dospievania.
Menštruácia, polúcia. Masturbácia.
Potreba zvýšenej hygieny v období dospievania.
Vplyv telesných a psychických zmien v puberte na zmenu postojov dievčat a chlapcov k svojmu telu a zmeny v kvalite postojov k druhému pohlaviu.
Rozdiely v psychosexuálnom vývine dievčat a chlapcov v období dospievania.
Sexualita v živote človeka.
Kultivovaný a kultúrny prejav sexuality ako obraz mravného a sexuálne zrelého človeka.
Požiadavka pohlavnej zdržanlivosti (pohlavnej abstinencie) v období dospievania ako podmienka udržania a posilňovania sexuálneho (v zmysle definície WHO,1974) a reprodukčného zdravia.
Rozdiely medzi biologickou, psychologickou a sociálnou zrelosťou.

3. Anatómia a fyziológia rozmnožovacích ústrojov

Stavba a funkcia rozmnožovacích ústrojov.
Oploďnenie. Priebeh gravidity. Vývin plodu. Pôrod.
Zásady starostlivosti o gravidnú ženu a plod.
Úcta a ohľaduplnosť k tehotnej žene.
Prirodzená výživa dieťaťa.
Negatívne vplyvy ohrozujúce zdravie a život plodu: drogy (alkohol, fajčenie, ďalšie drogové závislosti), stres, nesprávna výživa, rizikový spôsob života.

4. Zodpovedný prístup k sexualite

Sexualita ako prirodzený prejav ľudského jedinca, ale aj ako prejav kultúrnosti a kultivovanosti osobnosti človeka.
Nebezpečenstvo citového otupenia pri odtrhnutí sexu od osobného vzťahu a zodpovednosti.
Zdravotné a psychologické riziká striedania sexuálnych partnerov, oddialenie sexuálnych aktivít do nadviazania trvalého partnerského vzťahu.
Vernosť a poznanie sexuálneho partnera a jeho zdravotného stavu ako najlepšia prevencia pred infekciou HIV/AIDS a pred pohlavnými chorobami.
Riziká riskantného sexuálneho správania: šírenie AIDS a ďalších pohlavných chorôb, nežiaduca gravidita, nechcené deti, interrupcie, nezrelé manželstvá.
Optimálne podmienky pre zdravé a šťastné rodičovstvo.
Spôsoby predchádzania konfliktov.
Plánované rodičovstvo.
Základné poučenie o prirodzených, ekologických metódach plánovaného rodičovstva a o antikoncepcii.

5. Negatívny vplyv drogových závislostí na sexuálne a reprodukčné zdravie

Drogy a ich vplyv na sexuálne správanie – strata zábran, riziko predčasných sexuálnych aktivít s ich negatívnymi dôsledkami.
Zdravotné a sociálne riziká zneužívania drog.
Súvislosti medzi aplikáciou drogy a možnosťou nákazy HIV/AIDS.
Drogy v období gravidity a počas dojčenia.

Riziká pre plod a novorodenca.

Učiť sa odolávať tlaku okolia. Rozvíjanie asertívnych techník. Vedieť povedať nie.

6. Zásady bezpečného správania

Prejavý týrania a zneužívania detí.

Nebezpečenstvo detskej pornografie a sexuálneho zneužívania detí.

Spoločenská a osobná ochrana pred týmito sociálno-patologickými prejavmi.

Príprava detí na aktívnu sebaobranu a naučenie bezpečného správania a riešenia krízových situácií.

Problematika komerčného sexuálneho zneužívania detí.

Pri realizovaní cieľov budeme dodržiavať nasledovné zásady:

Zásada komplexnosti:

- VMR nechápeme izolovane, ale ako prierezovú tému výchovno-vzdelávacieho procesu,
- súčasťou je výchova k uznávaniu hodnôt, k vytváraniu postojov a medziľudských vzťahov.

Zásada primeranosti:

- obsah a množstvo informácií prispôbujeme špecifikám daného vývinového obdobia, biologickej i psychosociálnej zrelosti žiaka,
- rešpektovať tradície regiónu a rodiny,
- zohľadňovať individuálne schopnosti žiakov.

Zásada vedeckosti:

- obsah a metódy zodpovedajú súčasnej rovine vedeckého poznania,
- ide o hľadanie súvislosti medzi jednotlivými pojmi a javmi a ich vplyv a význam pre život človeka.

Zásada názornosti a samostatnej činnosti:

- vytváranie takých modelových situácií zo strany pedagóga, ktoré by zaujali žiakov a viedli ich k samostatnému uvažovaniu a vytváraniu postojov.

Zásada pravdivosti:

- úplnosť a pravdivosť podávaných informácií je základným predpokladom formovania žiakov.

Zásada úcty k človeku:

- má výrazne mravný podtext, najmä v chápaní neprekročenia určitej hranice (napr. ľudskej dôstojnosti).

PLÁNOVANÉ ÚLOHY A AKTIVITY NA ŠK. ROK 2018/2019

<i>mesiac</i>	<i>tematický celok</i>	<i>obsah</i>	<i>aktivita</i>	<i>zodpovedá</i>
<i>september</i>	<p>Výchova k manželstvu a rodičovstvu</p> <p>Rovnoprávnosť pohlaví, kamarátstvo a priateľstvo</p> <p>Priateľstvo</p>	<p>Oboznámenie sa s problematikou manželstva a rodičovstva vo všetkých ročníkoch v rámci predmetov: náboženská výchova, etická výchova, občianska náuka, biológia, triednická hodina.</p> <p>Zoznamujeme sa s novými spolužiakmi v 1. roč.</p> <p>Poznanie a pozitívny vzťah k druhým. Zmysel prvých priateľstiev a ich význam v živote dospelujúceho dievčaťa a chlapca. Priateľstvo medzi chlapcami a dievčatami.</p>	<p>Výklad, rozhovor</p> <p>Hry a aktivity zamerané na spoznávanie spolužiakov</p> <p>Diskusiav rámci THF zameraná na tému priateľstva – naučiť sa rozoznávať úprimné a falošné priateľstvo, uvedomiť si pozitívne vlastnosti, ktoré robia dobrého priateľa</p>	<p>vyučujúci NBV, ETV, OBN, BIO a triedni učitelia</p> <p>vyučujúce 1. roč.</p> <p>triedni učitelia 2. st.</p>
<i>október</i>	<p>Výchova v rodine</p> <p>Zásady zdravého života</p> <p>Kultivované dospelovanie</p>	<p>Príbuzenské vzťahy v rodine.</p> <p>Zásady zdravého života- hygiena tela, fyzické a sociálne aspekty zdravia</p> <p>Potreba zvýšenej hygieny v období dospelovania</p>	<p>Čo mám rád na svojich starých rodičoch, kresba, plagát, zhotovenie nástenky.</p> <p>15. 10. Svetový deň umývania rúk, vytvorenie plagátov do tried, vytvorenie nástenky, rozhovor</p>	<p>vyučujúci NBV, ETV, OBN, a triedni učitelia</p> <p>koordinátor VMR, triedni učitelia</p>
<i>november</i>	Zásady bezpečného	Prejavy týrania a zneužívania detí.	beseda, nástenka	koordinátor VMR, vyučujúci

	správania	Nebezpečenstvo detskej pornografie a sexuálneho zneužívania detí.		NBV, ETV, OBN, a triedni učitelia
	Zásady zdravého života	Nebezpečenstvo sexuálneho zneužívania detí.		
<i>december</i>	Výchova v rodine	Úloha rodiny v spoločnosti.	Sviatok sv. Mikuláša – patróna detí, legenda o sv. Mikulášovi	koordinátor VMR, vyučujúci NBV, ETV, OBN, a triedni učitelia
	Priateľstvo	Empatia ako dôležitý predpoklad dobrých vzťahov.		
<i>január</i>	Rovnoprávnosť pohlaví	Rovnocennosť muža a ženy a ich špecifickosť. Vzájomné správanie sa chlapcov a dievčat, slušnosť, ohľaduplnosť, čestnosť, ochota vzájomne si pomáhať, gavalierstvo, odvaha.	Kreslenie obrázkov, vytvorenie nástenky, rozhovor, beseda	koordinátor VMR, vyučujúci NBV, ETV, OBN, a triedni učitelia
	Priateľstvo	Význam citov pre zdravý psychosexuálny rozvoj dievčat a chlapcov. Empatia ako dôležitý predpoklad dobrých vzťahov. Otvorená komunikácia, tvorivé riešenie problémov vo vzťahoch.		
<i>február</i>	Rovnoprávnosť pohlaví	Kamarátstvo a priateľstvo.	6. 2. Svetový deň bez mobilu, trávenie času s kamarátmi bez mobilného telefónu	triedni učitelia v spolupráci s rodičmi
	Priateľstvo	Citový vývin v období dospievania.		

<i>marec</i>	<p>Vznik a vývoj Pudskeho jedinca</p> <p>Anatómia a fyziológia rozmnožovacích ústrojov</p>	<p>Význam materinskej lásky.</p> <p>Zásady starostlivosti o gravidnú ženu a plod. Úcta a ohľaduplnosť k tehotnej žene. (2. st.)</p>	Deň počatého dieťaťa (25. 3.) -zhotovenie centrálnej nástenky, výroba bielych stužiek	koordinátor VMR, vyučujúci NBV, ETV, OBN, BIO a triedni učitelia
<i>apríl</i>	<p>Zásady zdravého života</p> <p>Zodpovedný prístup k sexualite</p>	<p>Zásady zdravého života- hygiena tela, fyzické a sociálne aspekty zdravia.</p> <p>Zachovanie zdravia závisí do istej miery od schopnosti robiť správny výber a zodpovedne konať.</p> <p>Zdravotné a psychologické riziká striedania sexuálnych partnerov, oddialenie sexuálnych aktivít do nadviazania trvalého partnerského vzťahu. Vernosť a poznanie sexuálneho partnera a jeho zdravotného stavu ako najlepšia prevencia pred infekciou HIV/AIDS a pred pohlavnými chorobami.</p>	7. 4. Svetový deň zdravia, beseda, zhotovenie nástenky	koordinátor VMR, vyučujúci NBV, ETV, OBN, BIO a triedni učitelia
<i>máj</i>	<p>Vznik a vývoj Pudskeho jedinca</p> <p>Anatómia a fyziológia rozmnožovacích ústrojov</p>	<p>Vzťah dieťaťa a matky počas vnútro maternicového vývinu. Tehotenstvo, dĺžka tehotenstva, pôrod.</p> <p>Oplodnenie. Priebeh gravidity. Vývin plodu. Pôrod. Zásady starostlivosti o gravidnú ženu a</p>	Výroba darčeka pre mamu, rozhovor. Návrik programu ku Dňu matiek - rozvíjanie prezentačných schopností Deň matiek - kultúrne vystúpenie pre obec	koordinátor VMR, vyučujúci NBV, ETV, OBN, BIO a triedni učitelia

		plod. Úcta a ohľaduplnosť k tehotnej žene.		
<i>jún</i>	<p>Negatívne dôsledky fajčenia, alkoholu a ďalších drog na zdravie a správanie človeka</p> <p>Negatívny vplyv drogových závislostí na sexuálne a reprodukčné zdravie</p>	<p>Fajčenie, alkohol a ďalšie drogy (napr. heroín) ohrozujú zdravie človeka – nervovú sústavu, srdce a cievy, pečeň, žalúdok.</p> <p>Zdravotné a sociálne riziká zneužívania drog.</p>	Deň boja proti drogám - 26. 6., zhotovenie nástenky, beseda,	koordinátor VMR, koordinátor prevencie drogových závislostí, vyučujúci ETV, OBN, a triedni učitelia

Pozn. Jednotlivé aktivity počas roka môžu byť prispôsobené a doplnené podľa aktuálnych problémov a potrieb žiakov.