|  |  |
| --- | --- |
| **Názov predmetu** | **Zdravoveda** |
| **Kód predmetu** | S\_19\_ZDR\_KOV\_KAV |
| **Časový rozsah výučby** | 1/1/1/1 |
| **Kód a názov študijného odboru** | 6463 K kozmetik-vizážista, kozmetička-vizážistka 6425 K kaderník-vizážista, kaderníčka-vizážistka |
| **Vyučovací jazyk** | slovenský jazyk |

1. Charakteristika vyučovacieho predmetu

Vyučovací predmet zdravovedav študijných odboroch kozmetik-vizážista, kozmetička-vizážistka a kaderník – vizážista, kaderníčka-vizážistka nadväzuje na predmet biológia v ZŠ, rozširuje učivo materiálov, technológie, dermatológie a prehlbuje učivo odborného výcviku.

Podstatnú časť učiva tvorí somatológia. Žiaci získajú teoretické i praktické poznatky o stavbe a funkcii jednotlivých orgánov a orgánových sústav. 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. Okrem toho sa žiaci zoznámia s príčinami niektorých chorôb, s prevenciou a najdôležitejšími zásadami hygieny a bezpečnosti práce.

Predmet zdravoveda utvára základ pre ostatné predmety, predovšetkým pre technológiu, 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.

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 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, v 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.

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 riešeniajj
* 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

**Úvod do somatológie**

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

**Kostrová sústava**

* vysvetliť funkciu, stavbu a tvar 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
* opísať krvné obehy
* objasniť prejavy a príčiny chorôb srdca, tepien a žíl na stav kože

**Lymfatická sústava**

* opísať význam, stavbu a funkciu lymfatickej sústavy

druhý ročník

**Dýchacia sústava**

* objasniť význam a funkciu dýchacej sústavy
* opísať stavbu dýchacej sústavy
* charakterizovať zmeny na koži vyvolané nedostatočnou činnosťou pľúc

**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

**Hormonálna sústava**

* vysvetliť mechanizmus hormonálneho riadenia
* opísať uloženie a stavbu jednotlivých endokrinných žliaz
* vysvetliť účinok hormónov na cieľové tkanivo
* poznať niektoré poruchy činnosti endokrinných žliaz
* uviesť prejavy porúch endokrinnej sústavy a zmeny na koži, vlasoch a nechtoch spôsobených nedostatkom alebo nadbytkom hormónov

tretí ročník

**Močová sústava**

* vysvetliť význam a funkciu močovej sústavy
* opísať uloženie a stavbu obličiek a vývodných močových ciest
* vysvetliť proces tvorby moču
* opísať zloženie moču
* charakterizovať zmeny na koži vyvolané nedostatočnou činnosťou obličiek

**Pohlavná sústava**

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

**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
* popísať inerváciu kože senzitívnymi a vegetatívnymi nervami a prejavy ich porúch
* vysvetliť podstatu reflexov
* analyzovať postavenie človeka v živočíšnej ríši vďaka vyššej nervovej činnosti

štvrtý ročník

**Zmyslová sústava**

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

**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
* vysvetliť osobitné infekcie orgánových sústav
* rozlíšiť neinfekčné chronické choroby močovej a nervovej sústavy
* 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

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

Jarošová M.: Zdravoveda 1. SPN. Bratislava 2008

Jarošová M.: Zdravoveda 2. SPN. Bratislava 2009

Jarošová M.: Zdravoveda 3. SPN. Bratislava 2011

Jarošová M.: Zdravoveda 4. SPN. Bratislava 2013

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

Ághová Ľ.: Hygiena, Osveta. Martin1993