

<b>Názov predmetu</b>	<b>ÚČELOVÉ CVIČENIA – ochrana života a zdravia</b>
<b>Časový rozsah výučby</b>	Formou účelového cvičenia po 6 vyuč. hodín,
<b>Ročník</b>	prvý, druhý
<b>Kód a názov študijného odboru</b>	2411 K mechanik nastavovač
<b>Vyučovací jazyk</b>	slovenský jazyk

## CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Povinné učivo „Ochrana života a zdravia“ (OŽZ) sa v stredných školách realizuje prostredníctvom vyučovacích predmetov štátneho vzdelávacieho programu a obsahom samostatných organizačných foriem vyučovania – účelových cvičení a kurzu. Aplikuje sa v ňom učivo, ktoré bolo v minulosti súčasťou ochrany človeka a prírody (OČP). Z jeho obsahu bola vyčlenená ochrana prírody a dopravná výchova do samostatných oblastí štátneho vzdelávacieho programu. Ochrana života a zdravia integruje postoje, vedomosti a zručnosti žiakov zamerané na ochranu života a zdravia v mimoriadnych situáciách, tiež pri pobyte a pohybe v prírode, ktoré môžu vzniknúť vplyvom nepredvídaných skutočností ohrozujúcich človeka a jeho okolie.

Obsah tvoria vhodne zostavené tematické celky v nasledujúcich blokoch:

**Aktuálne problémy ľudstva a ich riešenie**  
**Zdravotná príprava**  
**Riešenie mimoriadnych udalostí – civilná ochrana**  
**Pohyb a pobyt v prírode**  
**Technické činnosti a šport**

## CIELE VYUČOVACIEHO PREDMETU

Povinné učivo, ktoré nie je samostatným predmetom v nadväznosti na vedomosti a zručnosti získané v nižšom sekundárnom vzdelávaní, poskytuje žiakovi potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky a formuje ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí.

Formatívna a informatívna zložka učiva sa prezentuje činnosťou žiakov:

- morálnou, ktorá tvorí základ ich vlasteneckého a národného cítenia,
- odbornou, ktorá im umožňuje osvojenie vedomostí a zručností v seba ochrane a poskytovaní pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života,
- psychologickou, ktorá pôsobí na proces adaptácie v požiadavkách záťažových situácií,
- fyzickou, pre ktorú je charakteristická tvorba predpokladov na dosiahnutie vyššej telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú a psychickú záťaž náročných životných situácií.

## PREHĽAD VÝCHOVNÝCH A VZDELÁVACÍCH STRATÉGIÍ:

Vo vyučovacom predmete telesná výchova využívame pre utváranie a rozvoj nasledujúcich kľúčových kompetencií výchovné a vzdelávacie stratégie, ktoré žiakovi umožňujú:

### **Schopnosti konať samostatne v spoločenskom a pracovnom živote:**

- identifikovať priame a nepriame dôsledky svojej činnosti

Na základe rozhodnutia predmetových komisií budeme v rámci tohto školského vzdelávacieho programu rozvíjať nasledovnú kompetenciu:

**Spôsobilosti konať samostatne v spoločenskom a pracovnom živote:**

- zdôvodňovať svoje argumenty, riešenia, potreby, práva a konanie.

Kompetencie preberaného učiva zahŕňajú individuálne, medziľudské aspekty a pokrývajú formy správania, ktoré jednotlivec využíva na efektívnu a konštruktívnu účasť na spoločenskom živote v prípadoch riešenia konfliktov. Základné zručnosti v rámci tejto kompetencie zahŕňajú schopnosť účelne komunikovať v rozličných prostrediach a situáciách ohrozujúcich život a zdravie človeka. Tieto spoločenské a občianske kompetencie by mali ovplyvniť schopnosť žiakov zvládať stres a frustráciu, komunikáciu s inými ľuďmi a solidaritu pri riešení problémov širšej komunity ľudí.

## **STRATÉGIA VYUČOVANIA**

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy, postupy a formy vyučovania:

**Metódy:** ukážka s výkladom, vysvetľovania, práca s textom, samostatná praktická činnosť, prezentácia, diskusia a riešenia problémových úloh.

**Postupy:** dedukcie, indukcie, porovnávanie, zovšeobecnenia a systematizovania.

**Formy:** Vyučovacia jednotka hodinového typu.

## **UČEBNÉ ZDROJE**

**Odborná literatúra:** Zbierky zákonov SR, metodické listy, časopis CO,

Jan Janus: Príručný atlas prvej pomoci,

Pravidlá cestnej premávky,

J. Bobek a kol. : Ochrana pred zbraňami hromadného ničenia,

Jirí Žižka : Poradové cvičenia,

J. Fecl Učebnice brannej výchovy pre stredné školy

**Didaktická technika:** DVD a videorekordér, meotar, dataprojektor s notebookom

**Ďalšie zdroje:** internet a knižnica

## **HODNOTENIE**

Hodnotenie vedomostí a zručností žiakov z učiva nie je unifikované a nie je predpísaná ani ich klasifikácia. Zjednotenie požiadaviek na výkony žiakov preto predstavujú vzdelávacie štandardy. Štandardy pre stredné školy patria k základným pedagogickým dokumentom, ktoré sa spolu s ostatnými dokumentmi učiva ochrany života a zdravia používajú na riadenie pedagogického procesu. Nadväzujú na učebné osnovy v ktorých je vymedzený obsah základného učiva v tematických celkoch, ktoré tvorí obsahový štandard. V zmysle kvantitatívnom sa jedná o minimum vedomostí a zručností. Ich hodnotenie je v kategóriách **splnil - nesplnil** Ich overovanie by sa realizuje na záver štvrtého účelového cvičenia a pred ukončením kurzu na ochranu života a zdravia.

## **BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA PRI ÚČELOVÝCH CVIČENIACH A PRI KURZE NA OCHRANU ŽIVOTA A ZDRAVIA**

1. Za organizáciu ochrany a bezpečnosti pri uskutočňovaní účelového cvičenia a KOŽAZ zodpovedá vedúci účelového cvičenia, ktorý je povinný:
  - zabezpečiť označenie priestoru cvičenia a poriadkovú službu v nebezpečných miestach, označenie a ohraničenie nebezpečných prechodov a miest,
  - označiť miesta imitácie činností a zaistiť bezpečnosť pri označení jednotlivých situácií,
  - udržiavať poriadok pri činnosti cvičiacich značkárov,
  - spracovať pokyny pre bezpečnostné opatrenia pri cvičení v závislosti od miestnych podmienok, aby sa nimi oboznámili všetci účastníci cvičenia,
  - kontrolovať osobne a prostredníctvom poverených zástupcov a pomocníkov dodržiavanie bezpečnostných opatrení počas cvičenia.
  
2. Za dodržiavanie bezpečnostných opatrení počas účelového cvičenia a KOŽAZ sú zodpovední vedúci na jednotlivých pracoviskách, ktorí sú povinní:
  - oboznámiť žiakov so stanovenými bezpečnostnými opatreniami,
  - oboznámiť cvičiacich s nebezpečnými miestami a označiť ich,
  - kontrolovať dodržiavanie bezpečnostných opatrení, najmä počas imitácie a praktickej činnosti.
  
3. Počas účelového cvičenia a KOŽAZ je zakázané:
  - preväzovať imitačné prostriedky spoločne s osobami,
  - používať nesprávnu alebo poškodenú techniku a dopravné prostriedky,
  - pohybovať sa a zdržiavať sa v miestach presunov a činnosti techniky,
  - používať rádiostanice bližšie ako 100 m od vedenia vysokého napätia, pracovať s nimi bez uzemnenia,
  - používať nesprávne a poškodené imitačné prostriedky alebo ich improvizáciu,
  - rozmiestňovať značkárov v miestach nebezpečnej imitácie,
  - používať zápalné a dymové prostriedky bližšie ako 50 m od osôb a ľahko zápalných látok (materiálov), dymové prostriedky nepoužívať menej ako 200 m od obydľia a komunikácií,
  - uskutočňovať cvičné výbuchy v obytných miestach a na vodných plochách,
  - zbierať nepoužitú - nevybuchnutú imitačnú techniku a demontovať ich,
  - vykonávať činnosť v zadymených priestoroch bez ochranných pomôcok a zaistenia inou osobou,
  - dotýkať sa vodičov elektrickej energie a vodivých kovových predmetov bez preverenia ich odpojenia od elektrickej energie,
  - pohybovať sa v nebezpečných miestach,
  - vykonávať zemné práce bez súhlasu príslušných územných správnych orgánov,
  - rozkladať oheň v lesných porastoch a na miestach s možnosťou vzniku požiaru,
  - piť vodu z nepreverených vodných zdrojov.
  
4. Na zaistenie bezpečnosti sa musia dodržiavať tieto špecifické opatrenia
  - dodržiavať stanovené bezpečnostné opatrenia pre činnosť v príslušnom objekte (mieste),
  - pri činnosti v rámci účelového cvičenia zabezpečiť jednotlivé miesta proti poškodeniu,
  - zabrániť prípadnému narušeniu inžinierskych sietí a technologických zariadení výrobného procesu,
  - uskutočniť prieskum predpokladaných miest cvičenia,
  - priestory činnosti označiť stanovenými značkami (tabuľkami),
  - nedovoliť prekročenie pobytu a práce v ochranných maskách a iných ochranných prostriedkoch.

## **PRIEREZOVÉ TÉMY**

Sa budú uplatňovať ako integrovaná súčasť vzdelávacieho obsahu oblasti vzdelávania:

Témy boli doteraz súčasťou predmetu Ochrany človeka a prírody, ale boli vyradené a sú samostatne zaradené medzi prierezové učivo.

**Environmentálna výchova** vedie žiakov ku komplexnému pochopeniu vzájomných vzťahov medzi organizmami a vzťahom človeka k životnému prostrediu. Ide o rozvíjanie a najmä pochopenie nevyhnutného prechodu k udržateľnému rozvoju spoločnosti, ktorý umožňuje sledovať a uvedomovať si dynamicky sa vyvíjajúce vzťahy medzi človekom a prostredím, kde sú vzájomne prepojené aspekty ekologické, ekonomické a sociálne.

Vzdelávacia oblasť „Príroda a spoločnosť“ poskytuje ucelený elementárny pohľad na okolitú prírodu a prostredie. Učí pozorovať, citlivo vnímať a hodnotiť konanie ľudí vo vzťahu k životnému prostrediu. V maximálnej miere využíva priame pozorovanie žiakov okolitého prostredia, ktoré výrazne ovplyvňuje emocionálnu stránku osobnosti jedinca.

Vzdelávacia oblasť „Človek a príroda“ zdôrazňuje pochopenie objektívnej platnosti základných prírodných zákonitostí, dynamických súvislostí od ekosystémov po biosféru ako celku, postavenie človeka v prírode a komplexnú funkciu ekosystémov vo vzťahu k ľudskej spoločnosti.

*Prínos environmentálnej výchovy k rozvoju osobnosti žiaka*  
V oblasti vedomostí, zručností a schopností

- schopnosť chápať, analyzovať a hodnotiť vzťahy medzi človekom a jeho životným prostredím na základe poznania zákonov, ktorými sa riadi život na Zemi;
- poznať a chápať súvislosti medzi vývojom ľudskej populácie a vzťahom k prostrediu v rôznych oblastiach sveta;
- schopnosť pochopiť súvislosti medzi lokálnymi a globálnymi problémami a vlastnú zodpovednosť vo vzťahu k prostrediu;
- poskytovať vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú nevyhnutné pre každodenné konanie a postoje človeka k životnému prostrediu;
- rozvíjať spoluprácu v pri ochrane a tvorbe životného prostredia na miestnej, regionálnej a medzinárodnej úrovni;
- pochopiť sociálne a kultúrne vplyvy, ktoré determinujú ľudské hodnoty a správanie, vedomie individuálnej zodpovednosti za vzťah človeka k prostrediu ako spotrebiteľa a výrobcu;
- vedieť hodnotiť objektívnosť a závažnosť informácií o stave životného prostredia a komunikovať o nich, racionálne ich obhajovať a zdôvodňovať svoje názory a stanoviská;
- schopnosť využívať informačné a komunikačné technológie a prostriedky pri získavaní a spracúvaní informácií, ako aj prezentácii vlastnej práce;

V oblasti postojov a hodnôt

- vnímať život ako najvyššiu hodnotu
- pochopiť význam udržateľného rozvoja ako pozitívnej perspektívy ďalšieho vývoja ľudskej spoločnosti;
- posilňovať pocit zodpovednosti vo vzťahu k živým organizmom a ich prostrediu;
- podporovať aktívny prístup k tvorbe a ochrane životného prostredia prostredníctvom praktickej výučby;
- posilňovať pocit zodpovednosti vo vzťahu k zdravému životnému štýlu a k vnímaniu estetických hodnôt prostredia;
- schopnosť vnímať a citlivo pristupovať k prírode a prírodnému a kultúrnemu dedičstvu;
- prehlbovať, rozvíjať a upevňovať hodnotový systém v prospech konania k životnému prostrediu;
- rozvíjať schopnosť kooperovať v skupine, deliť si úlohy, niest' zodpovednosť;

## **DOPRAVNÁ VÝCHOVA – VÝCHOVA K BEZPEČNEJ CESTNEJ PREMÁVKE**

V každodennom živote sa žiaci stávajú účastníkmi cestnej premávky ako chodci, cyklisti, cestujúci v prostriedkoch hromadnej alebo osobnej dopravy a pod. Okrem pozitívnych stránok má doprava motorizmus aj veľa záporných stránok. Neúmerný je počet dopravných nehôd, ktorých účastníkmi sú deti v mladšom a staršom školskom veku. Základné vedomosti, zručnosti a návyky zamerané na bezpečné správanie sa v rôznych dopravných situáciách získavajú deti najmä prostredníctvom školy.

Úlohou výchovy k bezpečnosti v cestnej premávke v škole je postupne pripraviť deti na samostatný pohyb v cestnej premávke - ako chodcov alebo cyklistov - pričom je potrebné mať na zreteli aj aspekt výchovy budúcich vodičov motorových vozidiel. Realizácia učebnej činnosti sa uskutočňuje v objekte školy, na detských dopravných ihriskách alebo v bezpečných priestoroch v okolí školy.

Ciele výchovy k bezpečnosti v cestnej premávke na SŠ zahŕňajú oblasť kognitívnu, afektívnu a psycho-motorickú, ktoré je potrebné proporcionálne rozvíjať. Ciele sú zostavené v zmysle týchto kritérií :

- pochopiť funkcie dopravy ako riadeného systému vymedzeného všeobecne záväznými právnymi predpismi,
- sformovať si mravné vedomie a správanie sa v zmysle morálnej a právnej zodpovednosti pri chôdzi a jazde v cestnej premávke,
- uplatňovať zásady bezpečného správania sa v cestnej premávke podľa všeobecne záväzných právnych predpisov, a to ako chodec, korčuliar, cyklista, cestujúci (spolujazdec) a pod.,
- spôsobilosť pozorovať svoje okolie, vyhodnocovať situáciu z hľadiska bezpečnosti a aplikovať návyky bezpečného správania sa v cestnej premávke v praktickom živote,
- schopnosť zvládnuť techniku chôdze a jazdy na bicykli,
- schopnosť zvládnuť základné taktické prvky chôdze a jazdy v cestnej premávke,
- pochopiť význam technického stavu a údržby vozidiel pre bezpečnú jazdu v cestnej premávke a prakticky zvládnuť základné úlohy údržby bicykla,
- uvedomiť si význam technických podmienok dopravy a zariadení ovplyvňujúcich bezpečnosť cestnej premávky.

## **OSOBNOSTNÝ A SOCIÁLNY ROZVOJ**

Prierezová oblasť osobnostný a sociálny rozvoj rozvíja ľudský potenciál žiakov, poskytuje žiakom základy pre plnohodnotný a zodpovedný život. Znamená to nielen študijný (akademický) rozvoj žiakov, ale aj rozvíjanie osobných a sociálnych spôsobilostí, ktoré spätne akademický rozvoj podporujú. Aby žiak získal kvalitné vzdelanie, k tomu je potrebné aby si už od primárneho vzdelávania rozvíjal sebareflexiu (rozmýšľal o sebe), spoznával sám seba, svoje dobré ale aj slabé stránky, rozvíjal si sebaúctu, sebadôveru a s tým spojené prevzatie zodpovednosti za svoje konanie, osobný život a sebazvedľovanie. V tejto súvislosti je potrebné aby sa naučil uplatňovať svoje práva, ale aj rešpektovať názory, potreby a práva ostatných. Dôležité je, aby prierezová téma podporovala u žiakov rozvoj schopnosti uplatňovať prevenciu sociálno-patologických javov (šikanovanie, agresivita, užívanie návykových látok). Cieľom je, aby žiak získaval a udržal si osobnostnú integritu, pestoval kvalitné medziľudské vzťahy, rozvíjať sociálne spôsobilosti potrebné pre osobný a sociálny život a spoluprácu. V tejto prierezovej tematike sa uplatňuje aj vzdelávanie k ľudským právam Vid. Kurz OŽ a Z - teoretická príprava ale aj k rodinnej výchove.

Téma sa prelína všetkými obsahovými vzdelávacími oblasťami, pričom sa pri jej uskutočňovaní berú do úvahy aktuálne potreby žiakov. Najviac priestoru má v predmete etická výchova, ale aj v predmete Ochrana života a zdravia.

## ROČNÍK: PRVÝ - prvý polrok

ROZPIS UČIVA : : ÚČELOVÉ CVIČENIA – ochrana života a zdravia				Formou účelového cvičenia 1 x po 6 vyuč. hodín Spolu : 6 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	Poč. Hod.	Medzipredmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kompetencie žiaka	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
<b>PRAKTICKÁ - PORADOVÁ PRÍPRAVA</b>	1		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
<b>PORADOVÁ PRÍPRAVA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>nástupy,</li> <li>pochod v tvare,</li> <li>podávanie hlásení</li> <li>organizovaný pochod s vloženými prvkami poradových cvičení</li> </ul>	1	<b>TaŠV</b> – správne držanie tela  Koordinačia pohybov a sebaovládanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>ovládať základné postoje pri poradovom vystupovaní, nástupové a pochodové tvary,</li> <li>veľiť organizovanej skupine resp. jednotlivcov</li> <li>podávať hlásenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ovládal základné postoje pri poradovom vystúpení nástupové a pochodové tvary,</li> <li>veľil organizovanej skupine a jednotlivcov</li> <li>podával hlásenia</li> </ul>	slovné hodnotenie	praktické prevedenie
<b>ZDRAVOTNÁ PRÍPRAVA</b>	2		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
<b>VŠEOBECNÉ ZÁSADY PRVEJ POMOCI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>prístup k zranenému, poradie naliehavosti ošetrovania) a zásada 3T (ticho, teplo, transport),</li> <li>druhy a použitie zdravotníckeho materiálu,</li> <li>zásady ošetrovania rany,</li> <li>prvá pomoc pri rôznych druhoch krvácania,</li> </ul>	1	<b>Biológia</b>  Stavba tela – kosti, svaly,  nervový systém, srdce cievny systém	<ul style="list-style-type: none"> <li>ovládať základy prvej pomoci, poskytovať prvú pomoc osobám v bezvedomí,</li> <li>rozoznať krvácanie a ošetriť krvácajúcu ranu,</li> <li>uložiť raneného do stabilizovanej polohy,</li> <li>znehybníť poranenú končatinu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ovládal základy prvej pomoci, poskytoval prvú pomoc osobám v bezvedomí,</li> <li>rozoznal krvácanie a ošetriť krvácajúcu ranu,</li> <li>uložil raneného do stabilizovanej polohy,</li> <li>znehybnil poranenú končatinu</li> </ul>	slovné hodnotenie	praktické prevedenie
<b>RESUSCITÁCIA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>poruchy dýchania, dusenie (prvá pomoc, zásady a spôsob umelého dýchania, nácvik s využitím resuscitačnej bábky),</li> <li>masáž srdca - technika nepriamej masáže srdca,</li> <li>stabilizovaná poloha na boku.</li> <li>šok a protišokové opatrenia</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>rozoznať poruchy dýchania a dusenie</li> <li>ovládať zásady prvej pomoci pri poruchách dýchania</li> <li>nácvik resuscitácie pomocou resuscitačnej bábky</li> <li>popísať a precvičiť techniku nepriamej masáže srdca</li> <li>charakterizovať stabilizovanú polohu na boku</li> <li>poznať význam a použitie protišokových opatrení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozoznal poruchy dýchania a dusenie</li> <li>ovládal zásady prvej pomoci pri poruchách dýchania</li> <li>nacvičil resuscitácie pomocou resuscitačnej bábky</li> <li>popísal a precvičil techniku nepriamej masáže srdca</li> <li>charakterizoval stabilizovanú polohu na boku</li> <li>poznal význam a použitie protišokových opatrení</li> </ul>	slovné hodnotenie	praktické prevedenie
<b>POHYB A POBYT V PRÍRODE A JEJ OCHRANA</b>	1		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
<b>ORIENTÁCIA V TERÉNE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>orientácia v teréne podľa mapy (usmernenie mapy,) a buzoly,</li> <li>overovanie a rozširovanie poznávania topografických značiek,</li> <li>orientácia mapy podľa buzoly,</li> </ul>	1	<b>Geografia</b>  Mapy charakteristika a ich delenie  Prírodné javy	<ul style="list-style-type: none"> <li>ovládať zásady orientácie v prírode,</li> <li>pracovať s mapou a buzolou, poznať topografické značky, určovať azimut a terénne body</li> <li>zistiť vlastné stanovište na</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ovládal zásady orientácie v prírode,</li> <li>pracoval s mapou a buzolou, poznal topografické značky, určoval azimut a terénne body</li> <li>zistil vlastné stanovište na</li> </ul>	slovné hodnotenie	Praktické prevedenie

<ul style="list-style-type: none"> <li>• určovanie azimutu na terénny bod,</li> <li>• zisťovanie vlastného stanovišťa na mape</li> </ul>			<p>mape</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• odhadnúť vzdialenosť šírkovou a výškovou metódou</li> <li>• Určovať vzdialenosti v teréne,</li> <li>• merať azimut na mape</li> <li>• prenášať azimuty do terénu</li> </ul>	<p>mape</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• odhadol vzdialenosť šírkovou a výškovou metódou</li> <li>• Určoval vzdialenosti v teréne,</li> <li>• merať azimut na mape</li> <li>• prenášal azimuty do terénu</li> </ul>		
<p><b>PRAKTICKÉ CVIČENIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• precvičenie odhadu vzdialeností (odhad, šírková a výšková metóda,</li> <li>• meranie azimutov na mape a ich prenášanie do terénu,</li> <li>• určovanie stanovišťa na mape pomocou buzoly (spätné prenášanie azimutov),</li> </ul>						
<p><b>RIEŠENIE MIMORIADNYCH UDALOSTÍ – CIVILNÁ OCHRANA</b></p>	2		<b>ŽIAK MÁ:</b>	<b>ŽIAK:</b>		
<p><b>CIVILNÁ OCHRANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vymedzené časti opatrení školy v civilnej ochrane podľa metodických smerníc platných pre CO,</li> <li>• organizácia CO na škole,</li> <li>• výdaj PIO,</li> <li>• varovné signály</li> <li>• prostriedky IPCHO</li> <li>• typy úkrytov pre kolektívnu ochranu obyvateľstva.</li> <li>• civilnej ochrany,</li> <li>• možné zdroje ohrozenia v mieste sídla školy</li> <li>• mimoriadne udalosti.</li> </ul>	1	<p>Fyzika Termodynamika Vlnenie Elektrina a magnetizmus Optika Jadrová fyzika Chémia Chemické prvky a ich zlúčeniny Organická ch.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládať význam CO v SR</li> <li>• poznať pravidlá pri kolektívnej ochrane obyvateľstva, signály CO, vedieť sa správať pri ohrození a rozšírení následkov mimoriadnej udalosti</li> <li>• poznať spôsoby spúšťania varovných signálov a vyhlasovanie doplnkových slovných informácií,</li> <li>• popísať činnosť po varovaní (systém monitorovania v SR,</li> <li>• Poznať ochrannú masku a IPCHO</li> <li>• kompletizovať ochrannú masku,</li> <li>• Popísať ošetrovanie a skladovanie ochrannej masky</li> <li>• charakterizovať čiastočnú a úplnú očistu</li> <li>• ovládať históriu civilnej ochrany, história, vznik a vývoj medzinárodného humanitného práva, súčasné postavenie CO v spoločnosti, právna úprava CO,</li> <li>• poznať možné zdroje ohrozenia v mieste sídla školy</li> <li>• zoznámiť sa s výpisom z analýzy územia, v ktorom sa škola nachádza,</li> <li>• definovať, rozdeliť a charakterizovať mimoriadne udalosti</li> <li>• vysvetliť príčiny vzniku mimoriadnych udalostí,</li> <li>• poznať typy úkrytov</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládal význam CO v SR</li> <li>• poznal pravidlá pri kolektívnej ochrane obyvateľstva, signály CO, vedel sa správať pri ohrození a rozšírení následkov mimoriadnej udalosti</li> <li>• poznal spôsoby spúšťania varovných signálov a vyhlasovanie doplnkových slovných informácií,</li> <li>• popísal činnosť po varovaní (systém monitorovania v SR,</li> <li>• Poznal ochrannú masku a IPCHO</li> <li>• kompletizoval ochrannú masku,</li> <li>• Popísal ošetrovanie a skladovanie ochrannej masky</li> <li>• charakterizoval čiastočnú a úplnú očistu</li> <li>• ovládal históriu civilnej ochrany, história, vznik a vývoj medzinárodného humanitného práva, súčasné postavenie CO v spoločnosti, právna úprava CO,</li> <li>• poznal možné zdroje ohrozenia v mieste sídla školy</li> <li>• zoznámil sa s výpisom z analýzy územia, v ktorom sa škola nachádza,</li> <li>• definoval, rozdelil a charakterizoval mimoriadne udalosti</li> <li>• vysvetlil príčiny vzniku mimoriadnych udalostí,</li> <li>• poznal typy úkrytov</li> </ul>	slovné hodnotenie	Praktické prevedenie

<b>NACVIK EVAKUÁCIE ŽIAKOV</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pri mimoriadnej situácii mimo budovy školy</li> <li>• do jednoduchých úkrytov budovaných svojpomocne</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovládať kedy a za akých okolností sa vykonávajú evakuácie</li> <li>• vedieť svojpomocne vybudovať úkryt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovládal kedy a za akých okolností sa vykonávajú evakuácie</li> <li>• vedel svojpomocne vybudovať úkryt</li> </ul>	Plnenie časového limitu	Praktické prevedenie



## ROČNÍK: PRVÝ - druhý polrok

ROZPIS UČIVA : : ÚČELOVÉ CVIČENIA – ochrana života a zdravia				Formou účelového cvičenia 1x po 6 vyuč. hodín Spolu : 6 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	Poč. Hod.	Medzipredmeto vé vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kompetencie žiaka	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
<b>PRAKTICKÁ - PORADOVÁ PRÍPRAVA</b>	1		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
<b>PORADOVÁ PRÍPRAVA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nástupy,</li> <li>• pochod v tvare,</li> <li>• podávanie hlásení</li> <li>• organizovaný pochod s vloženými prvkami poradových cvičení</li> </ul>	1	<b>TaŠV</b> – správne držanie tela  Kordinácia pohybov a sebaovládanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládať základné postoje pri poradovom vystupovaní, nástupové a pochodové tvary,</li> <li>• veliť organizovanej skupine resp. jednotlivcov</li> <li>• podávať hlásenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládal základné postoje pri poradovom vystúpení nástupové a pochodové tvary,</li> <li>• velil organizovanej skupine a jednotlivcov</li> <li>• podával hlásenia</li> </ul>	slovné hodnotenie	praktické prevedenie
<b>DOPRAVNÁ VÝCHOVA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pravidlá cestnej premávky chodcov</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládať správanie sa na cestných komunikáciách</li> <li>• poznať pravidlá cestnej premávky</li> <li>• riešiť križovatky</li> <li>• poznať dopravné značky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládal správanie sa na cestných komunikáciách</li> <li>• poznal pravidlá cestnej premávky</li> <li>• riešil križovatky</li> <li>• poznal dopravné značky</li> </ul>		
<b>ZDRAVOTNÁ PRÍPRAVA</b>	3		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
<b>PRVÁ POMOC PRI PORUCHÁCH POHYBOVEJ SÚSTAVY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (pomliaždeniny, vyvrtnutia, vytknutia, zlomeniny),</li> <li>• použitie nafukovacej dlahy,</li> <li>• znehybnenie zlomenín dolnej a hornej končatiny</li> </ul>	1	<b>Biológia</b>  Stavba tela – kosti, svaly,  nervový systém, srdce cievny systém	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládať základy prvej pomoci, pri poruchách pohybovej sústavy znehybniť poranenú končatiny</li> <li>• rozlišovať pomliaždeniny, vyvrtnutia, vytknutia a zlomeniny</li> <li>• popísať použitie nafukovacej dlahy</li> <li>• vysvetliť význam použitia trojrohej šatky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládal základy prvej pomoci, pri poruchách pohybovej sústavy znehybniť poranenú končatiny</li> <li>• rozlišoval pomliaždeniny, vyvrtnutia, vytknutia a zlomeniny</li> <li>• popísal použitie nafukovacej dlahy</li> <li>• vysvetlil význam použitia trojrohej šatky</li> </ul>	slovné hodnotenie	Praktické prevedenie
<b>PRVÁ POMOC PRI OTRAVÁCH</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ochrana proti besnote,</li> <li>• likvidácia hlodavcov,</li> <li>• rozlišovanie húb</li> <li>• prvá pomoc pri otravách hubami, alkoholom a pri použití drog</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• popísať príznaky besnoty</li> <li>• charakterizovať deratizáciu a dezinfekciu</li> <li>• popísať prvú pomoc pri otravách hubami, alkoholom, drogami</li> <li>• vymenovať infekčné choroby</li> <li>• rozlišovať jedlé a nejedlé huby</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• popísal príznaky besnoty</li> <li>• charakterizoval deratizáciu a dezinfekciu</li> <li>• popísal prvú pomoc pri otravách hubami, alkoholom, drogami</li> <li>• vymenoval infekčné choroby</li> <li>• rozlišoval jedlé a nejedlé huby</li> </ul>		
<b>ODSUN ZRANENÝCH OSÔB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zlomeniny rebier a ich ošetrovanie</li> <li>• poranenia chrbtice a panvy,</li> <li>• odsun jednotlivcov a skupín zranených</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozlišovať poranenia panvy a chrbtice</li> <li>• charakterizovať prvú pomoc odsun zraneného</li> <li>• popísať použitie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozlišoval poranenia panvy a chrbtice</li> <li>• charakterizoval prvú pomoc odsun zraneného</li> <li>• popísal použitie</li> </ul>		

			zdravotníckych popruhov a zdravotníckych nosidiel, improvizované zdravotnícke prostriedky	zdravotníckych popruhov a zdravotníckych nosidiel, improvizované zdravotnícke prostriedky		
<b>POHYB A POBYT V PRÍRODE A JEJ OCHRANA</b>	2		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
<b>Orientácia v teréne</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kótovanie vo vrstevniciach, doplnkové vrstevnice, zobrazenie terénnych tvarov vrstevnicami,</li> <li>určovanie nadmorskej výšky orientačného bodu v teréne na mape.</li> </ul>	1	<b>Geografia</b> Mapy charakteristika a ich delenie Prírodné javy	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zistiť pomocou vrstevnice na mape nadmorskú výšku určeného stanovišťa</li> <li>Odmerať vzdialenosť medzi dvoma danými bodmi na mape.</li> <li>určiť nadmorskú výšku orientačného bodu v teréne na mape</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zistil pomocou vrstevnice na mape nadmorskú výšku určeného stanovišťa</li> <li>Odmeral vzdialenosť medzi dvoma danými bodmi na mape.</li> <li>určil nadmorskú výšku orientačného bodu v teréne na mape</li> </ul>	slovné hodnotenie	Praktické prevedenie
<b>Topografický náčrt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>zhotovenie topografického náčrtu</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>definovať azimut</li> <li>popísať spôsob merania azimutu</li> <li>Orientovať mapu pomocou buzoly.</li> <li>Určiť stanovište školy na mape.</li> <li>Urobiť jednoduchý náčrt z okolia školy.</li> <li>Vyhotoviť náčrt pochodovej osi</li> <li>Určiť hlavné a vedľajšie svetové strany pomocou buzoly.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>definoval azimut</li> <li>popísal spôsob merania azimutu</li> <li>Orientoval mapu pomocou buzoly.</li> <li>Určil stanovište školy na mape.</li> <li>Urobil jednoduchý náčrt z okolia školy.</li> <li>Vyhotovil náčrt pochodovej osi</li> <li>Určil hlavné a vedľajšie svetové strany pomocou buzoly.</li> </ul>		

## ROČNÍK: DRUHÝ – prvý polrok

ROZPIS UČIVA : ÚČELOVÉ CVIČENIA – ochrana života a zdravia				Formou účelového cvičenia 1x po 6 vyuč. hodín Spolu : 6 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	Poč. Hod.	Medzipredmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kompetencie žiaka	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
<b>PRAKTICKÁ - PORADOVÁ PRÍPRAVA</b>	1		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
<b>DOPRAVNÁ VÝCHOVA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pravidlá cestnej premávky chodcov</li> <li>• presun pri evakuácii</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládať správanie sa na cestných komunikáciách</li> <li>• poznať pravidlá cestnej premávky</li> <li>• riešiť križovatky</li> <li>• poznať dopravné značky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• . ovládal správanie sa na cestných komunikáciách</li> <li>• poznal pravidlá cestnej premávky</li> <li>• riešil križovatky</li> <li>• poznal dopravné značky</li> </ul>	slovné hodnotenie	praktické prevedenie
<b>ZDRAVOTNÁ PRÍPRAVA</b>	2		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
<b>PRVÁ POMOC PRI RÔZNYCH PORANENIACH</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základná obväzová technika,</li> <li>• prvá pomoc pri poranení hlavy ,</li> <li>• prvá pomoc pri poranení hrudníka ,</li> <li>• prvá pomoc pri poranení brucha .</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznať druhy obväzov a na aké poranenia sa používajú</li> <li>• popísať jednotlivé obväzové techniky</li> <li>• ovládať prvú pomoc pri poranení hlavy , hrudníka a brucha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznať druhy obväzov a na aké poranenia sa používajú</li> <li>• popísal jednotlivé obväzové techniky</li> <li>• ovládal prvú pomoc pri poranení hlavy , hrudníka a brucha</li> </ul>	slovné hodnotenie	praktické prevedenie
<b>POHYB A POBYT V PRÍRODE A JEJ OCHRANA</b>	1		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
<b>Orientačný beh</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• príprava a výber priestoru (stanovišť) pre orientačný (beh podľa azimutu)</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beh podľa azimutu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beh podľa azimutu</li> </ul>	slovné hodnotenie	praktické prevedenie
<b>RIEŠENIE MIMORIADNYCH UDALOSTÍ – CIVILNÁ OCHRANA</b>	2		<b>ŽIAK MÁ:</b>	<b>ŽIAK:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• riešenie následkov mimoriadnych udalostí v škole, v obci a okrese,</li> <li>• záťažové situácie,</li> <li>• identifikácia zápalných prostriedkov a látok,</li> <li>• technické prostriedky požiarnej ochrany v sídle školy,</li> <li>• spôsoby hasenia požiarov v lokalite (škola, príroda),</li> <li>• záchrana osôb pri požiari a prvá pomoc.</li> </ul>	1	<b>Fyzika</b> Termodynamika Vlnenie Elektrina a magnetizmus Optika Jadrová fyzika <b>Chémia</b> Chemické prvky a ich zlúčeniny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vysvetliť pojmy mimoriadna situácia a mimoriadna udalosť.</li> <li>• Objasniť pojmy civilnej ochrany ukrytie a evakuácia.</li> <li>• Uviesť spôsob vyhlásenia evakuácie</li> <li>• popísať nevyhnutné opatrenia pri úniku nebezpečných látok</li> <li>• vymenovať zápalné bojové prostriedky</li> <li>• Vymenovať varovné signály všeobecné ohrozenie a vzdušný poplach.</li> <li>• poznať signál ukončenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vysvetliť pojmy mimoriadna situácia a mimoriadna udalosť.</li> <li>• Objasniť pojmy civilnej ochrany ukrytie a evakuácia.</li> <li>• Uviesť spôsob vyhlásenia evakuácie</li> <li>• popísať nevyhnutné opatrenia pri úniku nebezpečných látok</li> <li>• vymenovať zápalné bojové prostriedky</li> <li>• Vymenovať varovné signály všeobecné ohrozenie a vzdušný poplach.</li> </ul>	slovné hodnotenie	Praktické prevedenie

		Organická ch.	<p>ohrozenia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládať postup pri hasení požiarov</li> <li>• oboznámiť sa s požiaro-poplachovými smernicami školy</li> <li>• Vymenovať improvizované hasiace prostriedky</li> <li>• uviesť príklady ručných hasiacich prístrojov.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poznať signál ukončenia ohrozenia</li> <li>• ovládať postup pri hasení požiarov</li> <li>• oboznámiť sa s požiaro-poplachovými smernicami školy</li> <li>• Vymenovať improvizované hasiace prostriedky</li> <li>• uviesť príklady ručných hasiacich prístrojov.</li> </ul>	<b>Splnil - nesplnil</b>	
<p><b>NACVIK EVAKUÁCIE ŽIAKOV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pri mimoriadnej situácii mimo budovy školy</li> <li>• do jednoduchých úkrytov budovaných svojpomocne</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovládať kedy a za akých okolností sa vykonávajú evakuácie</li> <li>• vedieť svojpomocne vybudovať úkryt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovládal kedy a za akých okolností sa vykonávajú evakuácie</li> <li>• vedel svojpomocne vybudovať úkryt</li> </ul>	Plnenie časového limitu	Praktické prevedenie

## ROČNÍK: DRUHÝ – druhý polrok

ROZPIS UČIVA : ÚČELOVÉ CVIČENIA – ochrana života a zdravia				Formou účelového cvičenia 1x po 6 vyuč. hodín Spolu : 6 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	Poč. Hod.	Medzipredmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kompetencie žiaka	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
<b>PRAKTICKÁ - PORADOVÁ PRÍPRAVA</b>	1		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
<b>DOPRAVNÁ VÝCHOVA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pravidlá cestnej premávky chodcov</li> <li>presun pri evakuácií</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>ovládať správanie sa na cestných komunikáciách</li> <li>poznať pravidlá cestnej premávky</li> <li>riešiť križovatky</li> <li>poznať dopravné značky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ovládal správanie sa na cestných komunikáciách</li> <li>poznal pravidlá cestnej premávky</li> <li>riešil križovatky</li> <li>poznal dopravné značky</li> </ul>	slovné hodnotenie	praktické prevedenie
<b>ZDRAVOTNÁ PRÍPRAVA</b>	2		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
<b>PRVÁ POMOC PRI RÔZNYCH PORANENIACH</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>základná obväzová technika,</li> <li>prvá pomoc pri poranení hlavy ,</li> <li>prvá pomoc pri poranení hrudníka ,</li> <li>prvá pomoc pri poranení brucha .</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Poznať druhy obväzov a na aké poranenia sa používajú</li> <li>popísať jednotlivé obväzové techniky</li> <li>ovládať prvú pomoc pri poranení hlavy , hrudníka a brucha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poznať druhy obväzov a na aké poranenia sa používajú</li> <li>popísal jednotlivé obväzové techniky</li> <li>ovládal prvú pomoc pri poranení hlavy , hrudníka a brucha</li> </ul>	slovné hodnotenie	praktické prevedenie
<b>POHYB A POBYT V PRÍRODE A JEJ OCHRANA</b>	1		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
<b>Orientačný beh</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>príprava a výber priestoru (stanovišť) pre orientačný (beh podľa azimutu)</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Beh podľa azimutu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beh podľa azimutu</li> </ul>	slovné hodnotenie	praktické prevedenie
<b>RIEŠENIE MIMORIADNYCH UDALOSTÍ – CIVILNÁ OCHRANA</b>	2		<b>ŽIAK MÁ:</b>	<b>ŽIAK:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>riešenie následkov mimoriadnych udalostí v škole, v obci a okrese,</li> <li>záťažové situácie,</li> <li>identifikácia zápalných prostriedkov a látok,</li> <li>technické prostriedky požiarnej ochrany v sídle školy,</li> <li>spôsoby hasenia požiarov v lokalite (škola, príroda),</li> <li>záchrana osôb pri požiari a prvá pomoc.</li> </ul>	1	<b>Fyzika</b> Termodynamika Vlnenie Elektrina a magnetizmus Optika Jadrová fyzika <b>Chémia</b> Chemické prvky a ich zlúčeniny	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vysvetliť pojmy mimoriadna situácia a mimoriadna udalosť.</li> <li>Objasniť pojmy civilnej ochrany ukrytie a evakuácia.</li> <li>Uviesť spôsob vyhlásenia evakuácie</li> <li>popísať nevyhnutné opatrenia pri úniku nebezpečných látok</li> <li>vymenovať zápalné bojové prostriedky</li> <li>Vymenovať varovné signály všeobecné ohrozenie a vzdušný poplach.</li> <li>poznať signál ukončenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vysvetliť pojmy mimoriadna situácia a mimoriadna udalosť.</li> <li>Objasniť pojmy civilnej ochrany ukrytie a evakuácia.</li> <li>Uviesť spôsob vyhlásenia evakuácie</li> <li>popísať nevyhnutné opatrenia pri úniku nebezpečných látok</li> <li>vymenovať zápalné bojové prostriedky</li> <li>Vymenovať varovné signály všeobecné ohrozenie a vzdušný poplach.</li> </ul>	slovné hodnotenie	Praktické prevedenie

		Organická ch.	<p>ohrozenia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ovládať postup pri hasení požiarov</li> <li>• oboznámiť sa s požiaro-poplachovými smernicami školy</li> <li>• Vymenovať improvizované hasiace prostriedky</li> <li>• uviesť príklady ručných hasiacich prístrojov.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poznať signál ukončenia ohrozenia</li> <li>• ovládať postup pri hasení požiarov</li> <li>• oboznámiť sa s požiaro-poplachovými smernicami školy</li> <li>• Vymenovať improvizované hasiace prostriedky</li> <li>• uviesť príklady ručných hasiacich prístrojov.</li> </ul>	<b>Splnil - nesplnil</b>	
<p><b>NACVIK EVAKUACIE ŽIAKOV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pri mimoriadnej situácii mimo budovy školy</li> <li>• do jednoduchých úkrytov budovaných svojpomocne</li> </ul>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovládať kedy a za akých okolností sa vykonávajú evakuácie</li> <li>• vedieť svojpomocne vybudovať úkryt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovládal kedy a za akých okolností sa vykonávajú evakuácie</li> <li>• vedel svojpomocne vybudovať úkryt</li> </ul>	Plnenie časového limitu	Praktické prevedenie