



## **Plán koordinátora ZDRAVOTNEJ VÝCHOVY**

školský rok: **2012/2013**

koordinátor: **Viera Kučerová**

***Plán koordinátora zdravej výchovy bol schválený na pedagogickej rade konanej dňa 10.09.2012.***

### **ZDRAVOTNÁ VÝCHOVA**

Téma ochrany života a zdravia sa realizuje prostredníctvom učebných predmetov, ale aj samostatných organizačných foriem vyučovania – účelových cvičení. Cieľom výchovy je pripraviť každé dieťa na život v prostredí, v ktorom žije.

Prierezová téma je orientovaná na zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými pohromami a prírodnými katastrofami.

#### **Výchovno-vzdelávacie pôsobenie sa zameriava na tri oblasti:**

- 1. Riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana**
- 2. Zdravotná príprava**
- 3. Pobyť a pohyb v prírode**

#### **Cieľ:**

- získať potrebné teoretické a hlavne praktické zručnosti v sebaobrane a poskytovaní pomoci iným.
- formovať predpoklady na dosiahnutie vyššej telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu voči fyzickej a psychickej záťaži v náročných životných situáciách.

#### **Tematické celky**

##### **1. Princíp prvej pomoci:**

Poskytnutie prvej pomoci  
Privolanie pomoci  
Bezpečné prostredie

##### **2. Život ohrozujúce stavy:**

Dusenie  
Šok  
Bezvedomie  
Resuscitácia

##### **3. Krvácanie a rany:**

Krvácanie z nosa  
Malé krvácanie  
Veľké krvácanie

##### **4. Poruchy postihujúce vedomie:**

Otras mozgu  
Mdloba  
Vyrazený dych

##### **5. Poranenia kostí, svalov, kĺbov, zlomeniny a PP:**

Poranenie končatín  
Poranenie kľúčnej kosti  
Členok

Svalové kŕče

**6. Uštipnutia, uhryznutia:**

Hmyzom, hadom, zvierateľom

**7. Otravy:**

Jedovatými látkami, liekmi, alkoholom, drogami

**8. Poranenia súvisiace so životným prostredím:**

Popáleniny

Úpal zo slnka, alergie

Tepelný úpal

Omrzliny

Dehydratácia

**9. Výživa človeka a jej vplyv na kvalitu života:**

Zdravá výživa

Nevhodné zloženie stravy

V Bratislave 15.09.2012

spracovala Viera Kučerová

Mgr. Tatiana Kizivatová  
riaditeľka školy