**Plán práce**

**koordinátora výchovy k manželstvu a rodičovstvu**

**Koordinátor výchovy k manželstvu a rodičovstvu: Majáková**

**PLÁN PRÁCE: Koordinátora výchovy k manželstvu a rodičovstvu na ZŠ s MŠ Oščadnica 1374, šk. r. 2023/2024**

1. **Hlavné úlohy a ciele:**

Plán práce VMR bol zostavený na základe: Sprievodca školského roku na školský rok 2023/2024. Výchova k manželstvu a rodičovstvu nie je samostatný predmet, ale je začlenená do jednotlivých predmetov (TH, AJ, NJ, ON, BIO, NBV, SJL...)

**Hlavné ciele činnosti na školský rok 2023/2024**

Výchova k manželstvu a rodičovstvu je jednou z hlavných výchovných priorít školy. Výchovno-vzdelávací proces zameriame na podporu kvality života, prosociálnu orientáciu jednotlivca, zdravý životný štýl, podporu duševného zdravia a ochranu vlastného zdravia. VMR je súčasťou prierezových tém školského vzdelávacieho programu: Ochrana života a zdravia.

Koordinátor VMR bude monitorovať, koordinovať a metodicky usmerňovať výchovu k manželstvu a rodičovstvu na škole, spolupracovať s vedením školy a učiteľmi.

**Hlavné metódy a formy práce:**

* rozhovory, besedy
* práca na triednických hodinách a v záujmových útvaroch mimo vyučovania (triedni učitelia a vedúci záujmových útvarov priebežne počas celého školského roka)
* nástenky v priebehu šk. roka, (koordinátor)
* monitorovanie správania žiakov - priebežne počas šk. roka na vyučovaní i v čase mimo vyučovania (prestávky, ŠKD, ŠJ, krúžky)
* v prípade potreby rozhovory s rodičmi a pod.

Pri všetkých aktivitách budú zohľadňované vekové osobitosti žiakov, ich schopnosti a záujmy, ako aj ich rodinné prostredie.

 **Obsah výchovy k manželstvu a rodičovstvu na prvom stupni tvoria tieto témy:**

**1. Výchova v rodine**

**2. Zásady zdravého života**

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

 **4. Rovnoprávnosť pohlaví**

 **5. Vznik a vývoj ľudského jedinca**

 **6. Zmeny v organizme dieťaťa v období puberty**

1.Výchova v rodine. Moja rodina a ja, naše vzťahy v rodine. Rodičovská láska a jej význam v živote dieťaťa. Úcta a správanie sa k rodičom, medzigeneračné vzťahy v rodine. Príbuzenské vzťahy, význam rozvíjania vzťahov v širšom spoločenstve. Úloha materstva a rodiny v spoločnosti.

2. Zásady zdravého života. Zásady zdravého života – starostlivosť o vlastné telesné a duševné zdravie, hygiena tela, fyzické a sociálne aspekty zdravia. Zachovanie zdravia závisí do istej miery od schopnosti robiť správny výber a zodpovedne konať. Význam sociálnych zručností pre budovanie zdravých medziľudských i potencionálnych partnerských vzťahov – presné a výstižné vyjadrovanie, schopnosť vypočuť mienku iných v diskusii, odhaľovať a riešiť problémy, asertívne správanie, sebaovládanie a iné. Zdravé sebavedomie a sebaúcta človeka. Pozitívne sebahodnotenie. Nebezpečenstvo sexuálneho zneužívania detí, nácvik bezpečného správania v rizikových situáciách. Problematika komerčného 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 a budovanie vzťahov medzi chlapcami a dievčatami Rovnocennosť muža a ženy a ich špecifickosť, možnosti vzájomnej komplementarity a spolupráce. Vzájomné správanie sa chlapcov a dievčat, správne obliekanie sa, slušnosť, ohľaduplnosť, čestnosť, ochota vzájomne si pomáhať, gavalierstvo, odvaha. Význam blízkeho človeka Kamarátstvo a priateľstvo. Komunikácia ako cesta spoznávania seba i druhých. Priateľstvo je viac ako kamarátstvo (správne a falošné priateľstvo). Vedieť identifikovať i komunikovať svoje city. Učiť sa vnímať problémy i radosti druhých.

 5. Vznik a vývoj ľudského jedinca. Tvorba mužských pohlavných buniek – spermií 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. Vytváranie citového vzťahu dieťaťa a matky počas vnútromaternicového vývinu. Tehotenstvo, dĺžka tehotenstva, pôrod. Životospráva ženy počas tehotenstva – zdravá výživa, pohyb na čerstvom vzduchu, škodlivosť fajčenia a alkoholu, psychická pohoda. Starostlivosť matky o narodené dieťa – kŕmenie, prebaľovanie, umývanie, pravidelná návšteva poradne. Význam materinskej lásky pre zdravý vývin dieťaťa Vývojové štádiá: dojča, batoľa, dieťa predškolského veku, školák, mladistvý, dospelý. Úcta a ohľaduplnosť k tehotnej žene.

 6. Zásady bezpečného správania. Prejavy týrania a zneužívania detí. Nebezpečenstvo detskej pornografie a sexuálneho zneužívania detí. Spoločenská a osobná ochrana pred týmito sociálno-patologickými prejavmi.

 **Obsah výchovy k manželstvu a rodičovstvu na druhom stupni tvoria tieto témy:**

**1. Priateľstvo**

 **2. Kultivované dospievanie a vývinové úlohy tohto obdobia, chcem byť sám sebou v názoroch, postojoch i v správaní**

 **3. Anatómia a fyziológia rozmnožovacích ústrojov**

 **4. Zodpovedný prístup k sexualite, sebaúcta i úcta k druhým**

 **5. Negatívny vplyv alkoholu, drogových i vzťahových závislostí na sexuálne a reprodukčné zdravie človeka**

 **6. Zásady bezpečného správania**

 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. 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. Oplodnenie. Priebeh gravidity. Vývin plodu. Pôrod. Zásady starostlivosti o gravidnú ženu a plod. Úcta a ohľaduplnosť k tehotnej žene. Starostlivosť o novorodenca vyjadruje nielen poznanie ale i trpezlivosti a obetavosť. 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. Prejavy týrania a zneužívania detí. Nebezpečenstvo detskej pornografie a sexuálneho zneužívania detí. Spoločenská a osobná ochrana pred týmito sociálno-patologickými prejavmi.

**Ciele VMR:**

- rozvíjať zodpovednosť žiakov voči sebe a iným, aby boli schopní prevziať

zodpovednosť za vlastné správanie,

- pomáhať žiakom/kam rozvíjať pozitívne sebavedomie, pestovať sebaúctu,

- 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, vypočuť mienku

iných v diskusii, potláčať vulgarizáciu jazyka,

- zdôrazňovať význam kamarátstva a priateľstva, ktoré pomáha rozvíjať interpersonálne

vzťahy – empatiu, komunikačné schopnosti,

- poukazovať na rodinu ako na základnú a funkčnú jednotku spoločnosti,

- 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/kam prvotné informácie o vzniku a vývine ľudského jedinca,

o starostlivosti rodičov o dieťa (výživa a opatera),

- poskytnúť žiakom/kam základné poznatky o biologických, emocionálnych a sociálnych

zmenách v puberte,

- viesť žiakov k utváraniu personálnej bezpečnosti, poznať rozdiely medzi vhodnými

a nedovolenými telesnými dotykmi,

- viest žiakov k tomu, aby si postupne uvedomovali a osvojili svoju pohlavnú rolu so

zreteľom na spoločensko-mravné normy vzájomného správania,

- formovať právne vedomie žiakov ( Deklarácia práv dieťaťa, antidiskriminačný zákon), naučiť uplatňovať ich svoje práva, ale aj rešpektovať názory, potreby a práva ostatných,

- posilňovať sebahodnotenie a sebaurčenie (dieťa hodnotné a hodné lásky, zachovávanie osobnej sféry)

- poukazovať na rodovú rovnosť, že všetci žiaci majú rovnakú príležitosť rozvíjať svoju osobnosť,

- rozvíjať v nich toleranciu, rešpekt a prosociálne správanie a konanie vo vzťahu ku kultúrnej odlišnosti,

- zvyšovať angažovanosť rodičov pri VMR.

**Učebnice, ktoré sa využívajú :** Ako poznám sám seba

 Nenič svoje múdre telo

**Plánované besedy:** Zdravý životný štýl 7., 8. ročník

 Čas premien 6. ročník

 Dospievanie 7. ročník

**Iné aktivity:** Biela pastelka

 Červené stužky – AIDS

 Deň narcisov

 Maják nádeje

**Plán práce na školský rok:**

**September**

 Školský poriadok (slušné správanie sa v škole), práva dieťaťa ( výchova v rodine)

 **Október**

Mesiac úcty k starším ( nástenky v triedach)

Svetový deň výživy 9.10.

Zásady zdravého života (Deň jabĺk)

Svetový deň mlieka

 **November**

Sviatok všetkých svätých (chodíme na cintorín, spomíname), nástenky

 Deň bez fajčenia ( negatívne dôsledky fajčenia, alkoholu a drog na zdravie človeka.) na TH

 **December**

**Panel:** Červené stužky

Ako trávime Vianoce v rodine

**Január**

Ako sme trávili vianočné prázdniny

**Február:**

Ako sa vyrovnať s neúspechom

Valentín, nástenka

 **Panel:** Kto to bol sv. Valentín.

Valentínsky ples

**Marec:**

Mesiac knihy ( práca s učebnicami: Nenič svoje múdre telo, Ako poznám sám seba)

Deň Downovho syndrómu- ponožková výzva

**Apríl:**

Svetový deň zdravia, nástenky, panel

**Projekt:** Zdravá výživa 7. ročník

 Životospráva 8.,9. ročník

**Panel:** Deň narcisov

**Relácia**: Deň narcisov

**Máj:**

 Svetový deň rodiny – materinská láska

 Deň matiek

**Jún:**

Deň detí

Deň otcov ( nástenky), význam otca v rodine.

Témy budú realizované na hodinách BIO, TH, PDA, Aj, NJ, NV, ON ak sú zaradené v TVVP

**II. Očakávané výsledky:**

Koordinátor VMR očakáva, že pomocou navrhovaných aktivít zvýši pocit bezpečnosti u žiakov a zabezpečí aktívnu ochranu každého žiaka pred psychickým a fyzickým týraním, šikanovaním a ohrozovaním mravného vývinu. Napomôže osvojiť si u detí zdravý životný štýl, pomôže prehĺbiť právne vedomie detí a uvádzať ho do praxe, pomôže odstraňovať sociálno-patologické javy na škole ako problémové a agresívne správanie a psychické týranie. Naučí žiakov asertívnemu správaniu, hodnoteniu seba a iných a slobodne vyjadriť svoj názor. Našou všeobecnou snahou je naučiť deti zdravému životnému štýlu a predovšetkým chrániť ich zdravie. Naučiť ich zodpovednosti o vlastné zdravie.

Plán koordinátora VMR je variabilný a v prípade potreby bude upravený alebo doplnený.

Vypracovala: Mgr. Iveta Majáková – koordinátor VMR ........................................

 podpis