

Vzdelávane k zdraviu a osobnostno-sociálnemu rozvoju

Podklady k voliteľnému predmetu

(2. stupeň ZŠ – 5. a 6. ročník)

*Zdroj: Social, personal and health education (SPHE)
National council for curriculum and assessment, Dublin*

Upravila: PhDr. Ľubica Bizikova, ŠPÚ 2013

Neprešlo jazykovou úpravou

1. Zdôvodnenie pre zavedenie predmetu vzdelávanie k zdraviu a osobnostno-sociálnemu rozvoju

Hlavným cieľom tohto vzdelávania/voliteľného predmetu je prispieť k rozvoju všetkých aspektov osobnosti žiaka. Vychádza sa z holistického pohľadu na zdravie, ktoré zahŕňa všetky dimenzie života, vrátane fyzického, mentálneho, emocionálneho, duševného, sociálneho a vzájomného pôsobenia medzi týmito dimenziami, ktoré prispievajú k osobnej pohode a taktiež k pozitívnym medziľudskými vzťahom.

Podpora osobnostného a sociálneho rozvoja prispieva k sebanaplneniu a je zároveň aj nevyhnutnou podmienkou efektívneho učenia. Mladý človek, ktorý má primerane vysoký stupeň sebahodnotenia, pocit bezpečia a pozitívny postoj voči sebe samému bude mať väčšie predpoklady úspechu v škole a bude mať lepší vzťah k učeniu. Zároveň si dokáže komplexnejšie uvedomiť vzťah medzi životným štýlom, prostredím, zdravím a osobnou pohodou. Predmet poskytuje žiakom jedinečnú príležitosť pre rozvoj zručností a kompetencií v oblasti poznávania samého seba, v oblasti starostlivosti o seba a o druhých a v tom, ako robiť informované rozhodnutia o vlastnom zdraví, osobnom živote a živote v spoločnosti. Všetky tieto rozhodnutia musia byť vykonané v kontexte širšej komunity. Žiaci takto získajú lepšie predpoklady zapojiť sa v budúcnosti do života v spoločnosti ako aktívni a zodpovední dospelí.

2. Ciele predmetu

- Umožniť žiakom rozvoj kompetencií vedúcich k sebanaplneniu a k plnohodnotnému životu v spoločnosti
- Podporiť sebavedomie a sebaúctu žiakov
- Umožniť žiakom rozvoj predpokladov pre zodpovedné rozhodovanie sa
- Poskytnúť žiakom príležitosti pre reflexiu a diskusiu
- Podporiť telesné, duševné a emocionálne zdravie a pohodu žiakov

3. Obsahové okruhy/moduly

Nasledujúcich 10 modulov je určených **pre druhý stupeň, realizácia je rozložená na dva ročníky:**

- Prináležať a integrovať sa
- Sebamanažovanie a cieľavedomosť
- Komunikačné zručnosti
- Telesné zdravie
- Priateľstvo
- Vzťahy a sexualita
- Emocionálne zdravie
- Vplyvy a rozhodnutia
- Užívanie návykových látok
- Osobná bezpečnosť

Moduly a témy prvého roku (odporúčame 5. ročník)

Moduly	Témy
Prináležať a integrovať sa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vyrovnanie sa so zmenou 2. Člen novej skupiny 3. Uznanie rozdielov medzi ľuďmi 4. Šikanovanie sa týka každého 5. Vyrovnanie sa so stratou
Sebamanažovanie a cieľavedomosť	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manažovanie seba samého 2. Organizácie práce - doma a v škole 3. Rovnováha v živote
Komunikačné zručnosti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vyjadrovanie sa 2. Učiť sa načúvať 3. Pasívna, asertívna a agresívna komunikácia
Telesné zdravie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Starostlivosť o telo 2. Zdravá výživa 3. Pohyb
Priateľstvo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Získavanie nových priateľov 2. Dobrý priateľ
Vzťahy a sexualita	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ja ako jedinečná osobnosť 2. Priateľstvo 3. Zmeny v dospievaní 4. Reprodukčný systém 5. Obraz ženského a mužského tela 6. Rešpektovanie seba samého a ostatných
Emocionálne zdravie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozoznávanie pocitov 2. Rešpektovanie mojich pocitov a pocitov druhých
Vplyvy a rozhodnutia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Môj vzor (hrdina)
Užívanie návykových látok	<ol style="list-style-type: none"> 2. Prečo sa drogy užívajú? 3. Fakty o alkohole 4. Fajčenie a jeho následky 5. Prečo nefajčiť a neopíjať sa
Osobná bezpečnosť	<ol style="list-style-type: none"> 1. Starostlivosť o seba

Prináležať a integrovať sa

Sebaúcta závisí od mnohých faktorov, z ktorých najdôležitejší je pocit bezpečia. V tomto module sú obsiahnuté dva faktory, ktoré môžu ovplyvniť pocit bezpečia: prechod z prvého stupňa na druhý stupeň a skúsenosť zmeny a straty.

Témy	Ciele
1. Vyrovnávanie sa so zmenou	<ul style="list-style-type: none">• Umožniť žiakom premýšľať nad telesnou, sociálnou a emocionálnou zmenou v ich živote• Pomôcť žiakom vyrovnáť sa s prechodom z prvého stupňa na druhý stupeň
2. Pripojenie sa k novej skupine	<ul style="list-style-type: none">• Rozvíjať zručnosti skupinovej práce• Podporovať povedomie žiakov o rozličných potrebách ľudí
3. Uznávanie rozdielov medzi ľuďmi	<ul style="list-style-type: none">• Napomôcť žiakom uvedomiť si vlastné nadanie a vlohý a uznať aj vlohý druhých
4. Šikanovanie sa týka každého	<ul style="list-style-type: none">• Naučiť žiakov identifikovať a rozpoznať šikanovanie• Preskúmať možné osobné a skupinové reakcie na takéto správanie• Oboznámiť žiakov s pravidlami školy voči šikanovaniu
5. Vyrovnávanie sa so stratou	<ul style="list-style-type: none">• Umožniť žiakom identifikovať rozličné typy strát• Napomôcť žiakom rozpoznať osobné, emocionálne a sociálne následky každej straty

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak dokáže:

- Reflektovať svoje aktuálne štádium rozvoja
- Pracovať v skupine a používať komunikačné zručnosti na vyššej úrovni
- Byť vnímavý k vlastnému talentu/ vlohám a tiež to vnímať a oceniť u druhých
- Prijívať svoju zodpovednosť ako člen školskej komunity
- Rozpoznať príznaky šikanovania
- Akceptovať školské pravidlá voči šikanovaniu a uplatňovať ich vo svojom správaní
- Prijívať rôzne typy strát a ich dôsledky vhodným spôsobom
- Identifikovať zodpovedných pracovníkov v škole, ktorých môže osloviť s cieľom pomoci

Sebamanažovanie a cieľavedomosť

Tento modul sa zameriava na rozvoj zručností efektívnej práce a voľného času. Dôraz sa kladie aj na tímovú prácu.

Témy	Ciele
1. Manažovanie sa	<ul style="list-style-type: none">• Usmerňovať rozvoj zručností u žiakov v oblasti plánovania a prípravy
2. Organizácia domácich a školských úloh	<ul style="list-style-type: none">• Pomôcť žiakom osvojiť si dobré študijné návyky
3. Tímová práca	<ul style="list-style-type: none">• Pomôcť žiakom rozpoznať výhody tímovej práce a naučiť sa byť efektívny tímový hráč• Pomôcť žiakom, aby si vedeli uvedomiť vlastné hranice a nutnosť vyhľadať pomoc a radu od druhých
4. Rovnováha v mojom živote	<ul style="list-style-type: none">• Pomôcť žiakom sa naučiť si zorganizovať čas na úlohy, voľný čas a oddych• Preskúmať, čo znamená byť zdravý

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak dokáže:

- Efektívnejšie naplánovať a zorganizovať si svoje školské a domáce úlohy
- Rozpoznať dôležitosť tímovej práce a uplatniť sa ako člen tímu
- Uplatniť svoje rozšírené poznatky o zdraví v svojom konaní

Komunikačné zručnosti

Schopnosť komunikovať je nevyhnutná pre zdravý osobný a spoločenský rozvoj. Tento modul sa zameriava na posilnenie základných zručností komunikácie/sebavyjadrovania a počúvania. Žiaci spoznajú rôzne typy komunikácie a kontext ich používania.

Témy	Ciele
1. Sebavyjadrenie	<ul style="list-style-type: none">• Umožniť žiakom rozvoj zručností v oblasti vyjadrovania vlastného názoru a kladenia konštruktívnych otázok
2. Učiť sa počúvať	<ul style="list-style-type: none">• Napomôcť žiakom rozvinúť zručnosti pre počúvanie druhých• Rozvinúť povedomie dôležitosti vnímania názorov druhých

3. Pasívna, agresívna a asertívna komunikácia	<ul style="list-style-type: none"> • Napomôcť žiakom rozlišovať medzi pasívnou, agresívnou a asertívnou formou komunikácie • Naučiť žiakov vnímavosti voči vhodnej a nevhodnej forme komunikácie a rozličných kontextov • Rozvinúť u žiakov zručnosti zvládať konflikty
--	--

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak dokáže:

- Primeranejšie vyjadriť svoje názory a prejavíť schopnosť počúvania iných
- Uvedomiť si vo väčšej miere potrebu vnímavosti voči názorom druhých
- Poznať a porozumieť rozličným typom komunikácie
- Uvedomiť si, kedy sú ktoré typy komunikácie vhodné
- Riešiť konflikty primeranejšie

Telesné zdravie

Telesné zdravie predstavuje jednu časť osobného zdravia a životnej pohody. Tento modul sa zameriava na popis súčasti životného štýlu, ktoré podporujú dobré telesné zdravie.

Témy	Ciele
1. Starostlivosť o telo	<ul style="list-style-type: none"> • Zdôrazniť dôležitosť hygieny a starostlivosti o telo, najmä v dospievaní • Preskúmať spojenie medzi osobnou hygienou a pozitívnym imidžom
2. Zdravá výživa	<ul style="list-style-type: none"> • Zvýšiť povedomie žiakov o vyváženej strave a dôležitosti zdravého stravovania a psychickej pohody
3. Pohyb	<ul style="list-style-type: none"> • Rozvinúť povedomie o dôležitosti oddychu a športu pre zdravie a pohodu • Pomôcť žiakom nájsť možnosti pohybových aktivít na dennej a týždennej báze

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak dokáže:

- Uznať dôležitosť osobnej hygieny pre sebavedomie a sebaúctu
- Pochopiť, z čoho sa skladá vyvážená strava, jej dôsledky na zdravie vo všeobecnosti a na psychickú pohodu
- Prijatť názor o dôležitosti aktívneho pohybu, oddychu a spánku
- Zostaviť osobný plán pre pohyb v svojom živote

Priateľstvo

Prechod žiakov na druhý stupeň môže spôsobiť odlúčenie od priateľov z detstva. Tento modul ponúka možnosti ako preskúmať tieto problémy.

Témy	Ciele
1. Vytváranie si nových priateľstiev	<ul style="list-style-type: none">Napomôcť žiakom preskúmať povahu a podstatu priateľstva
2. Dobrý priateľje...	<ul style="list-style-type: none">Identifikovať vlastnosti dobrého priateľa

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak dokáže:

- Uvažovať o podstate priateľstva
- Uvedomiť si vlastnosti dobrého priateľa

Vzťahy a sexuálna výchova

Tento modul by mal byť pripravený a realizovaný citlivo a v nadväznosti na úroveň doterajších poznatkov žiakov - vzťahy sú ako základ, sexuálna výchova je logická súvislosť.

Témy	Ciele
1. Ja ako jedinečná osobnosť	<ul style="list-style-type: none">Rozvinúť zručností k podpore vlastnej sebaúcty
2. Priateľstvo	<ul style="list-style-type: none">Hlbšie rozpoznávať a oceňovať hodnoty priateľstvaNapomôcť žiakom identifikovať vlastnú zodpovednosť v rozličných typoch vzťahov
3. Zmeny v dospievaní	<ul style="list-style-type: none">Napomôcť žiakom pochopiť telesné, emocionálne a psychologické zmeny, ktoré sa dejú počas dospievaniaNapomôcť žiakom pochopiť, že tieto zmeny sa objavujú v rozličnom čase, rýchlosti a v závislosti od jednotlivca
4. Reprodukčný systém	<ul style="list-style-type: none">Umožniť žiakom vyjasniť si svoje poznatky o mužskom a ženskom reprodukčnom systéme, pohlavnom styku a počatí
5. Predstavy o mužskom a ženskom tele	<ul style="list-style-type: none">Umožniť žiakom reflektovať svoje povedomie o stereotypoch a jeho vplyve na postoje a správanie
6. Rešpektovanie seba samého a druhých	<ul style="list-style-type: none">Identifikovať súčasné prístupy k sexualiteNapomôcť žiakom vyjasniť potrebu rešpektovania sexuality

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak dokáže:

- Vyhodnotiť a oceniť svoj osobný prínos a prínos druhých vo vzťahoch
- Preskúmať niektoré aspekty stereotypov v oblasti sexuality
- Vyjadriť poznatky o telesných, emocionálnych a psychologických zmenách spojených s dospievaním
- Vyjadriť jasnú predstavu (vedomosti) o mužskom a ženskom reprodukčnom systéme
- Byť vnímavý v oblasti rešpektovania vlastnej sexuality a sexuality druhých

Emocionálne zdravie

Táto časť sa zameriava na pocity, ich zdroj a dopad. Podporuje žiakov v objavovaní ich vlastných pocitov, ktoré sú základnou zložkou dobrého psychického zdravia.

Témy	Ciele
1. Rozoznávanie pocitov	<ul style="list-style-type: none">• Naučiť žiakov identifikovať a pomenovať niektoré najbežnejšie emócie• Pomôcť žiakom odhaliť vhodný a nevhodný spôsob vyjadrovania pocitov
2. Rešpektovanie vlastných pocitov a pocitov druhých	<ul style="list-style-type: none">• Napomôcť žiakom uvedomiť si vlastné emocionálne reakcie a pocity druhých

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak dokáže:

- Mať vyššie povedomie o bežných emóciách a výrazoch používaných na ich vyjadrenie
- Uvažovať o svojich vlastných emocionálnych reakciách a reakciách iných v svojom okolí
- Uplatniť vhodné spôsoby vyjadrovania svojich emócií

Vplyvy a rozhodnutia

Žiaci preskúmavajú rôzne druhy ovplyvňovania, bez toho aby si uvedomovali ich vplyv na seba. Prvý krok je byť si vedomý týchto vplyvov, aby sa mohlo rozvinúť kritické myslenie pre správne rozhodovanie sa.

Témy	Ciele
1. Mój vzor	<ul style="list-style-type: none">• Napomôcť žiakom identifikovať a pomenovať vplyvy v ich živote - doma, v škole, širšej komunite a cez médiá• Prebádať ako niektoré vplyvy pôsobia na správanie• Napomôcť žiakom vážiť si individualitu a odlišnosti

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak dokáže:

- Uvedomiť si, kto ho ovplyvňuje, ako a prečo
- Mať rešpekt pre individualitu a jedinečnosť každej osoby

Užívanie návykových látok

Pri tejto téme je potrebné zobrať do úvahy lokálnu situáciu. Hlavné zameranie je - miesto liekov v každodennom živote a ich použitie na liečbu a prevenciu ochorení, pozornosť je venovaná aj alkoholu, rozpúšťadlám a tabaku.

Témy	Ciele
1. Prečo drogy?	<ul style="list-style-type: none">• Identifikovať miesto liekov a drog v našom živote• Prebádať situácie, v ktorých sa môžu drogy a lieky zneužiť• Preskúmať zdravotné a spoločenské následky zneužívania drog
2. Alkohol	<ul style="list-style-type: none">• Identifikovať modely užívania alkoholu (na Slovensku)• Preskúmať niektoré spôsoby zneužívania alkoholu
3. Rozpúšťadlá	<ul style="list-style-type: none">• Spoznať zdravotné následky zneužívania rozpúšťadiel
4. Fajčenie a jeho účinky	<ul style="list-style-type: none">• Preskúmať následky fajčenia
5. Fajčenie: Prečo áno, prečo nie?	<ul style="list-style-type: none">• Napomôcť žiakom uvažovať o dôvodoch, prečo mladí ľudia fajčia• Napomôcť žiakom hľadať možnosti, ako sa vyhnúť fajčeniu• Zabezpečiť, že žiaci budú oboznámení s pravidlami školy o fajčení, alkohole a drogách (podľa potreby)

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak dokáže:

- Zvážiť - uvedomiť si pozitívny a negatívny význam liekov a drog v ľudskom živote
- Byť si vedomý rizík pri zneužívaní liekov a drog
- Pochopiť vplyv alkoholu na osobné zdravie a spoločenskú interakciu
- Rozpoznať príčiny, prečo niektorí ľudia začnú fajčiť
- Uvažovať (uviesť argumenty) o rozhodnutí k nefajčeniu

Osobné bezpečie

Tento modul sa orientuje na vyjasnenie si školských pravidiel bezpečnosti, môžu sa zopakovať aj pravidlá bezpečnosti na cestách/pri ceste do školy.

Témy	Ciele
1. Starat' sa sám o seba	<ul style="list-style-type: none">• Preskúmať so žiakmi postupy ako chrániť svoje osobné bezpečie a vhodné reakcie, keď je ich bezpečnosť ohrozená• Oboznámiť žiakov so školskými požiarnymi a evakuačnými postupmi• Upevniť základy bezpečnosti cestnej premávky, hlavne s ohľadom na cestovanie do školy a domov

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak dokáže:

- Posúdiť spôsoby ako chrániť svoje bezpečie
- Reagovať na rozličné typy ohrozenia osobnej bezpečnosti
- Uviesť praktické vedomosti o krokoch pri požiarnej evakuácii
- Posúdiť možné riziká pri ceste/cestovaní do školy a späť

Témy druhého roka (navrhujeme 6.ročník)

Moduly	Témy
Prináležať a integrovať sa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uvažovať/hodnotiť predchádzajúci rok 2. Skupinová práca 3. Rodinné väzby
Sebamanažovanie a cieľavedomosť	<ol style="list-style-type: none"> 1. Čo ma motivuje? 2. Študijné zručnosti
Komunikačné zručnosti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aserzívna komunikácia
Telesné zdravie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Starostlivosť o telo a imidž
Priateľstvo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Od počatia až po narodenie 2. Rozoznanie a vyjadrovanie pocitov a emócií 3. Tlak rovesníkov a iné vplyvy 4. Manažovanie vzťahov 5. Robiť zodpovedné rozhodnutia 6. Zdravie a osobné bezpečie
Emocionálne zdravie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebavedomie 2. Imidž
Vplyvy a rozhodnutia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pozitívne a negatívne vplyvy 2. Robenie rozhodnutí/rozhodovanie sa
Užívanie návykových látok	<ol style="list-style-type: none"> 1. Účinky drog 2. Alkohol a jeho vplyv 3. Alkohol: prečo áno a prečo nie? 4. Marihuana a jej účinky 5. Marihuana: prečo áno a prečo nie?
Osobné bezpečie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Úrazy doma a v škole 2. Pocit ohrozenia

Prináležanie a integrovanie sa

Žiaci (v šiestom ročníku/na druhom stupni) čelia viacerým konkrétnym výzvam. Už nie sú na škole noví, vznikajú nové priateľstvá a vzťahy, získané pracovné návyky už len vylepšujú a doma smerujú k väčšej samostatnosti. Všetky tieto faktory vplyvajú na obsah tejto časti.

Témy	Ciele
1. Vyhodnocovať/posudzovať predchádzajúce obdobie	<ul style="list-style-type: none"> • Napomôcť žiakom zhodnotiť skúsenosti/zážitky z predchádzajúceho roka

	<ul style="list-style-type: none"> • Usmerňovať stanovenie cieľov a plánov na nastávajúci rok
2. Skupinová práca	<ul style="list-style-type: none"> • Umožniť žiakom ďalší rozvoj ich zručností pre prácu v skupinách
3. Rodinné väzby	<ul style="list-style-type: none"> • Napomôcť žiakom identifikovať zmeny, ku ktorým došlo v ich osobných vzťahoch, v ich vlastných rodinách

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak dokáže:

- Vyhodnotiť svoje predchádzajúce obdobie (pozitíva, negatíva)
- Mať jasné ciele a plány na rok, ktorý majú pred sebou
- Uplatniť prehĺbené zručnosti skupinovej práce
- Posúdiť dynamiku vo vzťahoch, v rodine

Sebamanažovanie a cieľavedomosť

Žiaci si už zvykli na druhý stupeň a potrebujú identifikovať pozitívne zdroje podpory a motivácie v ich živote.

Témy	Ciele
1. Čo ma motivuje?	<ul style="list-style-type: none"> • Motivovať žiakov, aby identifikovali zdroje podpory a povzbudení v ich živote
2. Učebné zručnosti	<ul style="list-style-type: none"> • Napomáhať ďalšiemu rozvoju zručností, ktoré sú potrebné pre efektívne učenie sa doma a v škole

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak dokáže:

- Identifikovať zdroje osobnej podpory
- Vyhodnotiť efektívne pracovné a učebné postupy

Komunikačné zručnosti

Táto časť sa zameriava na zručnosti asertívnej komunikácie. Žiaci majú príležitosť vyskúšať si tieto zručnosti v bežnej situácii a pri jednaní s autoritami.

Témy	Ciele
1. Asertívna komunikácia	<ul style="list-style-type: none"> • Rozvíjať asertívnu komunikáciu • Dať možnosť žiakom získať tieto zručnosti prostredníctvom modelových situácií - v škole,

	<p>v rodine, v širšej komunite</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preskúmať používanie asertívnej komunikácie pri jednaní s autoritami
--	---

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak dokáže:

- Uplatniť praktické zručnosti asertívnej komunikácie
- Byť vnímavý ku kontextom používania asertívnej komunikácie

Fyzické zdravie

Táto časť sa zameriava na opakovanie základných hygienických návykov a preskúvanie spojitosti medzi správnymi hygienickými návykmi a sebaúctou. Súčasťou je téma ochorení, ich príčin a identifikácia stavu, kedy je potrebná pomoc.

Témy	Ciele
1. Starostlivosť o telo	<ul style="list-style-type: none"> • Zopakovanie si bežných pravidiel hygieny • Posilniť spojitosť medzi osobnou hygienou a pozitívnym imidžom
2. Necítiť sa dobre	<ul style="list-style-type: none"> • Umožniť žiakom spojiť bežné symptómy ochorení s ich príčinami, špeciálne so zameraním sa na ochorenia spojené s dospievaním • Napomôcť žiakom naučiť sa vyhľadať lekársku pomoc a iné profesionálne poradenstvo a pomoc

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak dokáže:

- Akceptovať pravidlá osobnej hygieny a ich dôležitosť pri pozitívnom sebahodnotení
- Pomenovať symptómy bežných ochorení
- Posúdiť situáciu/stav, kedy je nutné vyhľadať pomoc

Priateľstvo

Zatiaľ, čo žiaci v prvom roku (5.ročníku) posudzovali šikanovanie z pohľadu obeť, v druhom roku (6. ročníku) preskúmajú správanie tých, ktorí šikanujú a skryté motívy takéhoto správania.

Témy	Ciele
1. Meniaca sa povaha priateľstva	<ul style="list-style-type: none"> • Napomôcť žiakom zamyslieť sa a oceniť meniace sa modely priateľstva • Napomôcť žiakom pochopiť pôvod šikanovania

	<ul style="list-style-type: none"> • Umožniť žiakom rozpoznať šikanujúce správanie a možnosti takého správania na druhom stupni • Vyhodnotiť postupy pre riešenie šikanovania • Napomôcť žiakom rozvíjať stratégie a zručnosti, ktoré môžu použiť pri konfrontácii so šikanovaním
--	--

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak dokáže:

- Reflektovať meniacu sa povahu priateľstva
- Identifikovať charakteristiky šikanujúceho správania
- Preskúmať niektoré aspekty vzťahu medzi súrodencami
- Uplatniť alebo získať rozvinutejšie zručnosti pre riešenie šikanujúceho správania

Vzťahy a sexuálna výchova

Táto časť akcentuje vzťahy, ktoré sú základom pre sexuálnu výchovu.

Témy	Ciele
1. Od počatia k narodeniu	<ul style="list-style-type: none"> • Preskúmať fázy vývinu od počatia k narodeniu dieťaťa
2. Rozpoznanie a vyjadrovanie pocitov a emócií	<ul style="list-style-type: none"> • Napomôcť žiakom rozlišovať medzi rozdielnymi typmi vzťahov • Podporiť u žiakov uvedomovanie si pocitov a emócií spojených s rôznymi typmi vzťahov
3. Tlak rovesníkov a iné vplyvy	<ul style="list-style-type: none"> • Napomôcť žiakom preskúmať povahu tlaku rovesníkov a iných vplyvov v oblasti sexuality
4. Manažovanie vzťahov	<ul style="list-style-type: none"> • Umožniť žiakom rozvinúť zručnosti pre vytváranie a udržanie vzťahov na primeranej úrovni
5. Zodpovedné rozhodovanie	<ul style="list-style-type: none"> • Identifikovať zručnosti potrebné pre rozhodovanie v súlade s osobnými hodnotami a morálnym rámcom- v oblasti správania sa vo vzťahoch
6. Zdravie a osobná bezpečnosť	<ul style="list-style-type: none"> • Pomôcť žiakom uvedomiť si možné riziká spojené s vytvorením nového vzťahu • Umožniť žiakom identifikovať praktické kroky pre osobnú bezpečnosť

	<ul style="list-style-type: none"> • Zvýšiť povedomie žiakov o sexuálne prenosných chorobách
--	---

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak:

- Vie prezentovať vedomosti o fázach vývinu od počatia po narodenie dieťaťa
- Má zvýšené povedomie o emocionálnych aspektoch v rozličných vzťahoch
- Dokáže analyzovať niektoré vplyvy formujúce názory na sexualitu
- Má rozvinutejšie zručnosti v oblasti komunikácie vo vzťahoch
- Získal vyššiu úroveň rozhodovacích schopností
- Je si vedomý potenciálneho nebezpečenstva pri vytváraní nových vzťahov
- Má základné vedomosti o sexuálne prenosných chorobách
- Pozná niektoré organizácie, ktoré poskytujú pomoc a oblasť ich pôsobenia

Emocionálne zdravie

Nízke sebavedomie a nízke povedomie o svojom tele môže viesť k problémom v dospievaní. Táto časť skúma činitele, ktoré podporujú pozitívny imidž a špeciálne sa zameriava hlavne na predstavy o vlastnom tele a rozdiely medzi realitou a ideálom.

Témy	Ciele
1. Sebavedomie	<ul style="list-style-type: none"> • Napomôcť žiakom pouvažovať o tom, čo im prináša dobrý pocit k sebe samému • Rozvíjať zručnosti pre podporu pocitu pohody u iných
2. Imidž tela	<ul style="list-style-type: none"> • Napomôcť žiakom porozumieť a akceptovať širokú škálu normálnosti pri rôznych typoch a tvaroch tela

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak:

- Má vyššiu úroveň zručností pre podporu vlastnej sebaúcty a sebaúcty u iných
- Má porozumenie pre rozličné tvary tela, hlavne v období dospievania a dokáže ich akceptovať

Vplyvy a rozhodnutia

Tento modul nastavuje rozhodovací proces v kontexte pozitívnych a negatívnych vplyvov. Zodpovedné rozhodovanie nie je v podstate iba vyberanie medzi viacerými rovnakými možnosťami, je to omnoho komplexnejší proces. Táto časť dáva žiakov možnosť, aby sa zapojili do tohto procesu.

Témy	Ciele
1. Pozitívne a negatívne vplyvy	<ul style="list-style-type: none">• Napomôcť žiakom vyhodnotiť vplyvy ako potenciálne pozitívne / negatívne• Umožniť žiakom uvedomiť si, akým spôsobom ovplyvňujú správanie a postoje druhých
2. Rozhodovanie	<ul style="list-style-type: none">• Zdôrazniť potrebu reflexie predtým, počas a po rozhodovaní• Umožniť žiakom identifikovať prvky procesu rozhodovania• Podporovať rozvoj zručností pre zodpovedné rozhodovanie

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak:

- Vie vyhodnotiť niektoré najsilnejšie vplyvy na postoje a správanie
- Je si vedomý vlastného vplyvu na správanie a postoje druhých
- Nadobudne viac rozvinuté rozhodovacie zručnosti a povedomie o potrebe reflexie počas procesu rozhodovania

Užívanie návykových látok

V tomto module sa preskúmajú pozitívne a negatívne dôsledky užívania drog v spoločnosti, je potrebné vychádzať aj z lokálnych špecifik. Pozornosť sa venuje alkoholu a konopným látkam (marihuana).

Témy	Ciele
1. Účinky drog	<ul style="list-style-type: none">• Napomôcť žiakom pochopiť fyzické a psychologické účinky drog• Uvedomiť si postavenie legálnych a nelegálnych drog v spoločnosti
2. Alkohol a jeho účinky	<ul style="list-style-type: none">• Identifikovať dôsledky užívania alkoholu na správanie a zodpovednosť, hlavne v živote mladého človeka
3. Alkohol prečo áno a prečo nie?	<ul style="list-style-type: none">• Napomôcť žiakom aplikovať ich získané poznatky pri rozhodovaní v súvislosti s užívaním alkoholu• Uvedomiť si pozitíva voľno časových aktivít, kde

	neparticipuje alkohol a negatíva pri užití alkoholu
4. Marihuana a jej účinky	<ul style="list-style-type: none"> • Preskúmať zdravotné, spoločenské a legislatívne dôsledky užívania marihuany
5. Marihuana prečo áno a prečo nie?	<ul style="list-style-type: none"> • Napomôcť žiakom identifikovať dôvody, prečo mladí ľudia užívajú mariuanu • Napomôcť žiakom identifikovať dôvody, prečo by sa mali marihuane vyhnúť

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak:

- Vie posúdiť s porozumením fyzické a psychologické účinky drog
- Uvedomuje si osobné a spoločenské dôsledky užívania alkoholu a marihuany v živote mladého človeka
- Vie uvažovať o dôvodoch, prečo ľudia neužívajú/užívajú alkohol/mariuanu
- Má jasné porozumenie rizík pri užívaní marihuany

Osobné bezpečie

Táto časť zahŕňa prehľad školských pravidiel a postupov v oblasti bezpečnosti, bezpečnosti doma, pri práci s prístrojmi. Zameriava sa aj na riziká, s ktorými by žiaci mohli prísť do styku, ako napríklad útok, prepadnutie, zneužívanie alebo zastrasovanie.

Témy	Ciele
1. Nehody doma a v škole	<ul style="list-style-type: none"> • Umožniť žiakom rozoznať, že každý člen školskej komunity prispieva k školskej bezpečnosti
2. Pocit ohrozenia	<ul style="list-style-type: none"> • Zvýšiť povedomie o možných situáciách, kde vznikajú nehody a nájsť spôsoby ako sa im vyhnúť • Umožniť žiakom preskúmať rozsah rizík v domácom prostredí, v škole a širšej komunite • Napomôcť žiakom identifikovať stratégie pre podporu bezpečnosti/ bezpečia a zdroje pomoci v núdzi

Výstup (výkonový štandard)

Po absolvovaní tohto modulu žiak:

- Je si vedomý svojej zodpovednosti za vlastnú bezpečnosť a bezpečnosť druhých
- Má povedomie o príčinách nehôd v rôznych situáciách a prijatých opatreniach na ich elimináciu/vyhnutie sa im.

