

# Výchovně vzdělávací plán

## Osobní hygiena

Věková skupina 3-6 let:

- samostatné použití WC
- mytí rukou čištění zubů
- základní učešání
- použití kapesníku

Věková skupina 6-11 let:

- samostatné sprchování
- mytí vlasů

Věková skupina 11-15 let:

- stříhání a úprava nehtů
- aplikace krémů, deodorantů
- úprava účesu
- specifická hygiena u chlapců a dívek

Věková skupina 15-18 let:

- kompletní manikúra
- holení - prostředky, příprava
- kosmetika - prostředky, přípravky
- složitější úpravy účesů
- péče o pleť, vlasy, chrup
- návštěva kosmetičky, kadeřnice
- důsledky špatné hygieny

## Oblékání a obouvání

Věková skupina 3-6 let:

- znalost pojmenování základních součástí oděvu a obuvi
- zapínání knoflíků, zipů
- zavazování tkaniček
- správný postup při oblékání

Věková skupina 6-11 let:

- kompletní obléknutí a obutí
- výběr oděvu a obuvi dle počasí
- základní výběr oděvu a obuvi dle příležitosti
- účast při nákupu oděvu a obuvi

Věková skupina 11-15 let:

- specifický výběr oděvu a obuvi dle příležitosti, estetika oblékání, obutí
- nákup oděvů a obuvi v doprovodu

Věková skupina 15-18 let:

- základy módy
- módní doplňky

- výběr oděvu a obuvi dle materiálu
- ceny oděvů a obuvi
- uvazování kravaty
- samostatný nákup oděvů a obuvi do zavazadla
- žehlení méně náročných druhů prádla

### **Péče o oděv a obuv**

Věková skupina 3-6let:

- základy ukládání oděvů a obuvi
- čištění obuvi za pomoci druhé osoby

Věková skupina 6-11 let:

- čištění obuvi, čisticí prostředky
- základní péče o ošacení
- úklid botníků, skříní, prádelníků
- základy šití-knoflík, poutka
- ruční přepírání, sušení prádla

Věková skupina 11-15 let:

- oprava obuvi, ceny oprav
- kompletní péče o obuv
- drobné opravy šitím
- ruční praní oděvních součástí
- čistírna, ceny za čištění
- samostatné balení oděvů a obuvi do zavazadla
- žehlení méně náročných druhů prádla

Věková skupina 15- 18 let:

- prací a avivážní prostředky
- údaje výrobků na oděvech
- textilní materiály
- obsluha pračky, automatické pračky, sušičky
- žehlení všech druhů prádla
- odstraňování skvrn
- dlouhodobé skladování oděvů a obuvi
- oprava oděvů a obuvi vlastními silami
- obsluha šicího stroje

### **Úklid, údržba domácnosti, základní domácí práce**

Věková skupina 3-6 let:

- uložení hraček, knih, osobních věcí
- úklid místa po hře

Věková skupina 6-11 let:

- utírání prachu, zametání
- obsluha vysavače
- stlaní a úprava lůžka
- mytí nádobí, jeho uložení

- úklid koupelny, WC
- vynášení odpadků
- základní čisticí prostředky
- úklid chodníků pod dohledem, léto i zima

Věková skupina 11 -15 let:

- mytí podlahy
- údržba povrchu nábytku
- základní čisticí prostředky
- základní péče o květiny
- převlékání ložního prádla
- základní práce s náradím - kleště, šroubovák
- samostatný úklid chodníků v létě a v zimě
- drobné práce na zahradě/hrabání, okopávání/

Věková skupina 15-18 let:

- kompletní údržba hygienických zařízení
- mytí oken
- péče o nábytek
- úklid kuchyně
- praní a čištění bytového textilu
- malování, úklid po malířích
- závady v domácnosti a jejich odstranění,
- škůdci v domácnosti a jejich hubení,
- práce s kovem, dřevem, natírání apod.

### **Provoz domácnosti**

Věková skupina 3-6 let:

- úklid prostírání

Věková skupina 6-11 let:

- rozdělení funkcí v rodině
- základní povinnosti z hlediska provozu

Věková skupina 11-15 let:

- příjmy domácnosti, jejich zabezpečení
- nutná vydání a náklady na domácnost
- rovnováha mezi příjmy a vydáním
- základní potřeby pro provoz domácnosti
- zabezpečení základních potřeb

Věková skupina 15-18 let:

- doklady-dekret, výpis z katastru nemovitosti aj.
- druh a výše příjmů a výdajů, rodinný rozpočet
- plánování příjmů a nákladů na domácnost
- pojištění domu, domácnosti
- zajištění bezpečnosti
- druhy bydlení
- způsob získávání bytu, koupě

- výměna, podnájem, nájem, prodej
- ceny nájmu, ceny nemovitostí
- půjčky, hypotéky, stavební spoření
- spořitelna, banka, bankomat, účty, úroky
- platební karty
- placení služeb, spojených s užitím bytu, zřízení telefonní stanice, mobilní telefon
- základní vybavení domácnosti

### **Doprava, cestování, zásilky, telekomunikace**

Věková skupina 3-6 let:

- základní dopravní prostředky
- základní druhy zásilek
- telefon

Věková skupina 6-11 let:

- zakoupení jízdenek
- orientace v místním jízdním řádu
- odeslání dopisu včetně doporučeného

Věková skupina 11-15 let:

- zabalení a odeslání balíku
- telefonní hovor
- platba poštovní poukázkou
- zakoupení jízdenek na autobus, vlak
- volba správného typu zavazadla
- informační služba

Věková skupina 15-18 let:

- slevy jízdného, skupinové jízdenky
- odeslání spoluzavazadla
- jízdní řády, přepravní řády
- styk s operátory
- komplexní poštovní služby
- cestovní kanceláře

### **Základy vaření, zdravá výživa**

Věková skupina 3-6 let:

- pojmenování a rozlišení základních druhů potravin a nápojů, pojmenování ovoce a zeleniny

Věková skupina 6-11 let:

- základní prostředky vaření
- nakupování základních druhů potravin, ceny
- uložení základních potravin
- základní dovednosti pod dohledem: namazat chléb, oloupat ovoce, očistit zeleninu, uvařit čaj, kávu, kakao, polévku ze sáčku, připravit pomazánku
- znalost základních zdravých prospěšných potravin

Věková skupina 11-15 let:

- názvosloví a základy manipulace s kuchyňským náradím a přístroji
- základní vybavení kuchyně
- ukládání potravin, záruční lhůty
- plánování nákupů
- praktické dovednosti pod dohledem: krájení chleba, pečiva,
- jednoduché vaření: vejce, těstoviny, brambory, rýže, polotovary
- příprava občerstvení

Věková skupina 15-18 let:

- druhy potravin a surovin, koření, přílohy
- složení potravin, přínos pro organismus
- účelnost vybavení kuchyně
- manipulace s kuchyňským náčiním a přístroji
- sestavení domácího jídelníčku
- kombinace jídel
- porcování masa, základy pečení, dušení, smažení
- celková příprava jídel
- negativní účinky nezdravé výživy, diety

### **Nemoc, ošetřování nemocného, zdravá životospráva**

Věková skupina 3-6 let:

- funkce teploměru
- význam léků

Věková skupina 6-11 let

- měření teploty
- nejčastější nemoci dětí
- náplast, obvaz
- můj lékař, nejbližší nemocnice, lékárny
- telefonní číslo první pomoci

Věková skupina 11-15 let:

- základní prostředky první pomoci
- ošetření drobných povrchových zranění
- tepenné krvácení, žilní krvácení, zástava srdce, umělé dýchání
- doprava zraněného, ohlášení nehody
- příznaky alergie
- negativní účinky alkoholu, drog, nikotinu, kofeinu
- riziko pohlavních chorob, prevence AIDS

Věková skupina 15-18 let:

- příznaky nejznámějších chorob
  - základní znalosti nejběžnějších léčiv
  - existence alternativní medicíny
  - tišení bolesti
- základy první pomoci při vážnějších poraněních/hrudník, páteř, břicho, zasažení elektrickým proudem, otravy/ zdravotní pojištění

## **Rodinná a sexuální výchova**

Věková skupina 3-6 let:

- členové rodiny
- vztah dětí k rodičům
- základní rozdíly mezi jedinci opačného pohlaví

Věková skupina 6-11 let:

- funkce členů rodiny
- vzájemné vztahy mezi členy rodiny, citové vztahy
- práva a povinnosti dětí v rámci rodiny
- základy lidské anatomie
- základy lidské sexuality

Věková skupina 11-15 let:

- základní funkce: oplození, vývoj plodu, porod
- puberta a její projevy
- projevy dospívání/menstruace, poluce, masturbace, pohlavní styk/
- projevy lidské sexuality, význam lásky
- podrobnější anatomické rozdíly mezi mužem a ženou
- péče o pohlavní orgány
- oplození, vývoj jedince
- základ péče o novorozence
- zabezpečení základních potřeb rodiny
- funkční a nefunkční rodina
- rodina a společnost

Věková skupina 15-18let:

- výběr partnera
- partnerské vztahy
- manželství, vztahy mezi manžely
- sňatek
- plánované rodičovství, antikoncepce
- nefunkční manželství, rozvod
- těhotenství, porod, péče o dítě
- úmrtí v rodině, pohřeb
- dědictví
- promiskuita, homosexualita, heterosexuality
- sexuální deviace
- manželské a předmanželské poradenství
- pravidelné lékařské prohlídky

## **Společenské chování**

Věková skupina 3-6 let:

- pozdrav, prosba, poděkování, oslovení
- vyjadřování svých přání
- chování u stolu

Věková skupina 6-11 let:

- vztah k dospělým
- chování k nadřízeným
- chování v obchodě, na ulici v dopravním prostředku a ve škole
- pomoc starým a nemocným
- celkový vzhled (oblečení, upravenost, účes)

Věková skupina 11-15 let:

- chování ve společnosti - v kině, divadle, v restauraci, v dopravním prostředku apod.
- základy stolování - správné sezení, způsob servírování, slavnostní prostírání, konverzace u stolu

Věková skupina 15-18 let:

- chování k mladším, starším apod.
- chování muže a ženy ve společnosti
- chování na úřadech
- základy stolování - usazení u stolu, objednávka, konzumace, zaplacení
- slavnostní tabule
- taneční kurzy

## **Výchova ke společnosti**

Věková skupina 3-6 let:

- vlastní jméno a příjmení
- datum narození, adresa bydliště

Věková skupina 6-11 let:

- obec a její struktura, funkce
- orgány obce
- orgány státu
- mocenské orgány

Věková skupina 11 -15 let:

- žádost o vystavění prvního OP
- vydání cestovního pasu
- důležitá telefonní čísla/155,158/, apod.
- co to je rodné číslo, znalost rodného čísla
- občanství, základní lidská práva
- povinnosti občanů, základní právní předpisy, sociální péče, přehled sociálního zabezpečení

Věková skupina 15-18 let:

- praktický styk s jednotlivými orgány státní
- orgány správy a samosprávy
- formuláře-životopis
- sepsání žádosti, osobní dotazník
- pracovní poměr
- zaměstnanec a zaměstnavatel
- zákoník práce, základní pojmy z pracovního práva
- pracovní smlouva, zrušení pracovního poměru, dohoda aj.
- bydlení, ubytování, přístřeší
- trvalé či přechodné bydliště, povolení k pobytu
- nájemce, nájemník, podnájemník