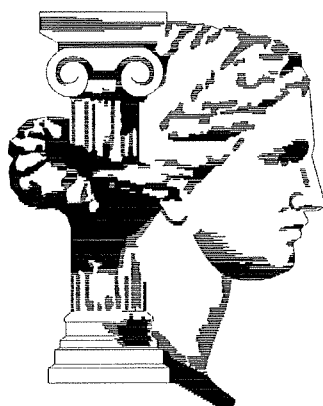


STŘEDNÍ UMĚLECKOPRŮMYSLOVÁ ŠKOLA SOCHAŘSKÁ A KAMENICKÁ, HOŘICE, příspěvková organizace



ROČNÍ PLÁN DOMOVA MLÁDEŽE 2021/2022

Platnost od 1. 9. 2021

(nahrazuje on_2/2020)

Vypracoval: Alexandra Vitíková



**Střední uměleckoprůmyslová škola sochařská a
kamenická, Hořice, příspěvková organizace
Husova 675, 508 01 Hořice**

ROČNÍ PLÁN DM

Školní rok 2021/2022

Podmínky a organizace :

Domov mládeže je součástí Střední uměleckoprůmyslové školy sochařské a kamenické v Hořicích. Jsou v něm ubytovány dívky a chlapci. Provoz zabezpečuje 5 vychovatelů : vedoucí vychovatelka Alexandra Vitíková, vychovatelka Liběna Musilová, a vychovatelé Mgr. Jan Nosek, Bc. Jan Baleja a Ivan Horáček.

V DM jsou žáci rozděleni dle ročníků do 4 výchovných skupin, každý ze 4 řadových vychovatelů řídí svou skupinu. Nabízených aktivit se může zúčastnit kdokoliv z dalších výchovných skupin. Dle své odbornosti nabízí každý z vychovatelů volnočasové aktivity, které na každý měsíc vypracovává a zaznamenává v plánu výchovných činností, a který je součástí DENÍKU VÝCHOVNÉ SKUPINY.

Kompetence žáka na DM :

Kompetence = vybavení žáka (v rámci časových možností na DM) kompetencemi (souborem vědomostí, dovedností, postojů a hodnot), které jsou důležité pro hodnotný život člověka = modelové očekávané výstupy neboli cíle výchovného působení.

(Jedná se o kompetence ke zdravému životnímu stylu, kompetence osobní, sociální, etické, občanské)

1. téma: Denní režim, biorytmus, zdravý spánek, únava

Žák popíše, co je denní režim a biorytmus, vysvětlí, jak zajistit zdravý spánek a předcházet únavě, snaží se tyto znalosti uplatnit ve svém životě.

2. téma: Vliv stravy na zdraví člověka, zásady zdravého stravování, poruchy příjmu potravy

Žák vysvětlí vliv stravy na zdraví člověka, popíše zásady zdravého stravování a snaží se dle toho stravovat tak, aby se vyhnul poruchám příjmu potravy.

3. téma: První pomoc, preventivní prohlídky, chování při onemocnění

Žák umí aplikovat předlékařskou první pomoc, vysvětlí, jak aktivně své zdraví ochraňovat a snaží se o to.

4. téma: Návykové látky (drogy, kouření, alkohol)

Žák popíše rizika spojená s užíváním návykových látek a snaží se těmto rizikům předcházet, či je minimalizovat.

**5. téma: Nebezpečí spojená s užíváním PC (a další elektronické komunikace),
gambling, apod.**

Žák popíše rizika spojená s užíváním PC a gamblingem a snaží se těmto rizikům předcházet, či je minimalizovat.

**6. téma: Sexuální zdraví – koncepce, antikoncepce, těhotenství, plánované i
neplánované, porod, potrat, nemoci přenosné sexuálním stykem včetně AIDS,
předčasná sexuální zkušenost,...**

Žák popíše, jak chránit své sexuální zdraví, a snaží se to ve svém životě realizovat.

**7. téma: Mezilidské vztahy – přátelství, zamilovanost, partnerství a manželství,
rodičovství**

Žák popíše a charakterizuje základní mezilidské vztahy – a tyto znalosti se snaží ve svém životě uplatňovat.

8. téma: Tělesná hygiena – péče o tělo, obličej

Žák vysvětlí zásady tělesné hygieny a tyto zásady se snaží uplatňovat.

9. téma: Význam volného času a pohybu v životě člověka

Žák vysvětlí význam volného času a pohybu v životě člověka a snaží se aktivně seberealizovat v některé z mnoha oblastí zájmové činnosti a také o to, aby byl pohyb součástí jeho životního stylu.

10. téma: Šikana včetně kyberšikany

Žák rozpozná šikanu včetně kyberšikany a ochraňuje se před nimi, případně před nimi ochraňuje druhé.

11. téma: Domácí násilí

Žák charakterizuje domácí násilí a ochraňuje se před ním, případně před ním ochraňuje druhé.

12. téma: Efektivní učení

Žák popíše podmínky efektivního učení a používá pro sebe výhodné strategie učení i zapamatování.

13. téma: Žebříček hodnot, životní cíle, timemanagement

Žák charakterizuje svůj žebříček hodnot, své životní cíle, plánuje kroky k jejich naplnění, při plánování rozlišuje nutné a možné, plánuje svůj čas...

14. téma: Vlastní osobnost – vlastnosti: temperament, emocionalita, silné i slabé stránky (sebezpoznání, sebehodnocení, práce na sobě)

Žák zná své osobní vlastnosti (temperament,..), je-li potřeba, usiluje o pozitivní změny – např. zlepšení sebedůvěry...

15. téma: Emoce (zvlášť tréma, strach, stres, vztek...., pozitivní myšlení)

Žák rozumí svým emocím, umí s nimi zacházet, a ví, jak usilovat o pozitivní myšlení.

16. téma: Společenské chování

Žák popíše zásady společenského chování a snaží se dle nich chovat.

17. téma: Asertivita

Žák zná a používá asertivní a efektivní komunikaci) zvládání konfliktů, obrana proti manipulaci, naslouchání druhému...)

18. téma: Neverbální komunikace

Žák umí odečítat informace z neverbální komunikace a rozumí své vlastní neverbální komunikaci.

19. téma: Vztahy mezi lidmi – prosociální chování

Žák se snaží o porozumění vztahům mezi lidmi a o chování podporující dobré vztahy – prosociální chování (poznávání lidí a chyby při jejich poznávání/dívání se na lidi a jejich problémy z různých, i jejich úhlů pohledů/respekt k různým formám odlišností – pohlaví, etnika kultury, náboženství/empatie, zdravení, žádání, děkování, omlouvání se, poskytování pomoci, darování, slavení, tolerance,...)

20. Volná kompetence – doplnit dle aktuální potřeby skupiny – např. Sebe prezentace (Žák zná hlavní zásady prezentace, ví, jak napsat životopis i jak efektivně hledat zaměstnání), kooperace a kompetice, apod.

zpracovala Alexandra Vitíková, vedoucí vychovatelka