



Názov predmetu:	VÝCHOVA K ZDRAVIU
Odbor, forma štúdia:	ošetrovateľstvo, denné bakalárske štúdium
Ročník:	I.
Akademický rok:	2026/2027
Semester:	zimný
Rozsah výučby:	1/2 PH, KS 20; KPV 20
ECTS:	3
Zodpovedný vyučujúci:	PhDr. Jana Nemcová, PhD.

Miestnosť: Prednášky-EC 4B, Cvičenia-MH 5, č. m. 37, MPM

Prednášky: NT pondelok 11,45 – 13,15 - EC 4B

21.9.2026

Zdravie a správanie človeka. Výchova k zdraviu a základné pojmy: zdravie, podpora zdravia, prevencia, zdravý životný štýl. Faktory ovplyvňujúce zdravie, životný štýl a životné prostredie.

5.10.2026

Edukačný proces, fázy edukačného procesu. Zásady edukácie, vzdelávanie a učenie. Špecifiká edukácie pre zdravie v jednotlivých vekových obdobiach.

19.10.2026

Posúdenie edukačných potrieb jednotlivca, rodiny, komunity. Ošetrovateľské diagnózy na podporu zdravia.

02.11.2026

Edukačný plán - ciele a metódy edukácie.

16.11.2026

Organizačné formy edukácie, príprava edukačných materiálov.

30.11.2026

Zdravotná gramotnosť a jej význam v starostlivosti o vlastné zdravie.

14.12.2026

Edukačné programy vo výchove k zdraviu. Podpora zdravia v komunite.

Cvičenia

streda	7,45 – 9, 15 hod	cvičenie 3. skupina	MH 5 37
streda	9,30 – 11,00 hod	cvičenie 2. skupina	MH 5 MPM
štvrtok	9,30 – 11,00 hod	cvičenie 1. skupina	MH 5 MPM

16.09. – 17.09.2026

Zdravý životný štýl – faktory ovplyvňujúce zdravie.

23.09. – 24.09.2026

Národný program podpory zdravia pre roky 2021 – 2030.

30.09. – 01.10.2026

Význam preventívnych prehliadok a očkovania ako súčasti podpory zdravia a prevencie ochorení.

07.10. – 08.10.2026

Špecifiká tém, cieľov, metód a učenia vo výchove k zdraviu u detí a dospievajúcich.

14.10. – 15.10.2026

Špecifiká tém, cieľov, metód a učenia vo výchove k zdraviu u dospelých a seniorov.

21.10. – 22.10.2026

Výchova k zdraviu v oblasti výživy v jednotlivých vekových obdobiach.



28.10. – 29.10. 2026

Výchova k zdraviu v oblasti pohybovej aktivity v jednotlivých vekových obdobiach.

04.11. – 05.11. 2026

Výchova k zdraviu v oblasti hygieny a prevencie infekčných chorôb v jednotlivých vekových obdobiach.

11.11. – 12. 11.2026

Výchova k zdraviu v oblasti bezpečnosti a úrazov v jednotlivých vekových obdobiach.

18.11. - 19. 11. 2026

Výchova k zdraviu v oblasti duševného zdravia a prevencie závislostí v jednotlivých vekových obdobiach.

25.11. – 26.11. 2026

Edukácia a komunikácia k podpore zdravotnej gramotnosti pre zdravie v závislosti od špecifík podmienok a prostredia jednotlivcov.

02.12.- 03.12. 2026 Test

Informačno-komunikačné technológie, digitálne metódy a AI vo výchove k zdraviu a podpore zdravotnej gramotnosti.

09.12. – 10.12. 2026

Edukačný plán k téme výchovy k zdraviu u vybraného jednotlivca alebo skupiny s praktickým výstupom a písomným vypracovaním.

16. 12.- 17. 12. 2026

Edukačný plán k téme výchovy k zdraviu u vybraného jednotlivca alebo skupiny s praktickým výstupom a písomným vypracovaním.

Upozornenie

Počas vyučovacieho procesu v prezenčnej forme žiadame študentov nepoužívať mobilné telefóny a zároveň sa zakazuje používať tieto zariadenia na zhotovovanie akýchkoľvek obrazových alebo zvukových záznamov.

Podmienky ukončenia predmetu:

KS (20*) Štúdium literatúry a príprava na vedomostný test.

KPV (20 **) Vypracovanie a prezentácia edukačného plánu k vybranej téme vo výchove k zdraviu - počet bodov 30-50.

Vedomostný test - počet bodov 30 - 50.

Účasť na prednáškach 80%, na cvičeniach 100%. Jedno cvičenie (ospravedlnené) nemusí nahrádzať.

Absenciu, viac ako jedného cvičenia, bude si musieť študent nahradiť.

Na odovzdávanie zadaní v elektronickej podobe treba používať školskú mailovú stránku. Z inej adresy zaslané zadania nebude akceptované.

Priebežné hodnotenie a hodnotenie predmetu	Počet bodov
Test	30-50
Prezentácia edukačného plánu k vybranej téme vo výchove k zdraviu	30-50
Hodnotenie predmetu	60- 100
A = 100 – 91, B = 90 – 81, C = 80 – 73, D = 72 – 66; E = 65 – 60, FX < 60	

Literatúra:

BAŠKOVÁ, M. a kol. Výchova k zdraviu. Martin: Osveta, 2009. 226 s.



- GURKOVÁ, E., ŽIAKOVÁ, K., ČÁP, J. a kol. Vybrané ošetrovateľské diagnózy v klinickej praxi. Martin: Osveta, 2009. 242 s.
- HEGYI, L., OCHABA, R. Výchova k zdraviu a podpora zdravia. Bratislava: Herba, 2013. 96 s.
- HANÁČEK, J., MOKRÝ, J. a kol. Trendy v medicínskom vzdelávaní a hodnotení jeho výsledkov. Martin : Osveta, 2018, 254 s.
- HERDMAN, T. H., KAMITSURU, S., LOPES, C. T. (eds). Nursing diagnoses. Definition and Classification 2024-2026. 13th ed. New York: Thieme, 2024.
- JUŘENÍKOVÁ, P. Zásady edukace v ošetrovateľskej praxi. Praha: Grada, 2010. 80 s.
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2016. 312 s.
- MAGUROVÁ, D. MAJERNÍKOVÁ, L. Edukácia a edukačný proces v ošetrovateľstve. Martin: Osveta, 2009. 156 s.
- NEMCOVÁ, J., HLINKOVÁ, E. a kol. Moderná edukácia v ošetrovateľstve. 1. vyd. Martin: Osveta, 2010. 260 s.
- NANDA International. Ošetrovateľské diagnózy. Definície a klasifikácie 2018-2020. 1. čes. vyd. Praha : Grada Publishing. 2020. 520 s.
- KOTRBOVÁ et al. Odporúčaný postup na rozvoj prevencie v komunitnej, multiprofesionálnej a integrovanej primárnej ambulantnej zdravotnej starostlivosti o dospelých. 2023. [on-line]. 2024. [cit.2024-08-15]. Dostupné na internete: <file:///d:/Downloads/Odporucany-postup-na-rozvoj-prevencie-v-primarnej-ambulantnej-zdravotnej-starostlivosti-o-dospelych-2.pdf>
- TOMAGOVÁ, M., BÓRIKOVÁ, I. A KOL. Potreby v ošetrovateľstve. Martin: Osveta, 2008. 198 s.
- Zdravie 21 – zdravie pre všetkých v 21. storočí. Editor: Svetová zdravotnícka organizácia – Európska úradovňa. Bratislava: Štátny zdravotný ústav SR, 2001. 155 s.
- Zdravie 2020: Európska politika pre zdravie a prosperitu. Európsky politický rámec na podporu vládnych a spoločenských aktivít pre zdravie a prosperitu. [on-line]. 2014. [cit.2014-01-11]. Dostupné na internete: http://who.sk/image/stories/Zdravie%202020_kratka%20verzia.pdf
- Vyhláška MZ SR č. 306/2005 Z.z., ktorou sa ustanovuje zoznam sesterských diagnóz.
- Vyhláška MZ SR č. 208/2024 Z.z., ktorou sa určuje rozsah ošetrovateľskej praxe poskytovanej sestrou samostatne, samostatne na základe indikácie lekára a v spolupráci s lekárom a rozsah praxe pôrodnej asistencie poskytovanej pôrodnou asistentkou samostatne, samostatne na základe indikácie lekára a v spolupráci s lekárom

Otázky na test:

- Zdravie a správanie človeka.
- Výchova k zdraviu a základné pojmy: zdravie, podpora zdravia, prevencia, zdravý životný štýl.
- Faktory ovplyvňujúce zdravie, životný štýl a životné prostredie.
- Národný program podpory zdravia pre roky 2021 – 2030.
- Edukačný proces, fázy edukačného procesu. Zásady edukácie, vzdelávanie a učenie.
- Špecifiká edukácie pre zdravie v jednotlivých vekových obdobiach.
- Posúdenie edukačných potrieb jednotlivca, rodiny, komunity.
- Ošetrovateľské diagnózy na podporu zdravia.
- Edukačný plán - ciele a metódy edukácie.
- Organizačné formy edukácie, príprava edukačných materiálov.
- Zdravotná gramotnosť a jej význam.



KPV - písomné vypracovanie a prezentovanie edukačného plánu vo dvojici študentov k zvolenej téme:

Návrhy tém edukačného plánu:

Zdravý životný štýl: Denný režim a jeho význam pre zdravie; Zdravé zvládanie záťaže a psychická pohoda, Význam preventívnych prehliadok.

Výživa: Zásady zdravej a vyváženej výživy; Pitný režim a jeho význam; Poruchy príjmu potravy – prevencia.

Pohybová aktivita: Význam pravidelného pohybu pre zdravie; Pohyb ako prevencia civilizačných ochorení; Sedavý spôsob života a jeho riziká.

Duševné zdravie: Duševné zdravie a psychohygiena; Zvládanie stresu a záťažových situácií; Prevencia syndrómu vyhorenia; Význam spánku a oddychu

Prevencia závislostí: Prevencia fajčenia a užívania tabaku; Alkohol a jeho vplyv na zdravie; Prevencia drogových závislostí; Digitálne závislosti (smartfóny, sociálne siete, hry)

Hygiena a prevencia infekčných chorôb: Prevencia prenosných ochorení; Očkovanie a jeho význam

Bezpečnosť a úrazy: Prevencia úrazov doma, v škole a na cestách

Podpora zdravia v komunite: Zdravé školy a pracoviská; Zodpovednosť jednotlivca za vlastné zdravie; Zdravé medziľudské vzťahy

Témy výchovy k zdraviu z hľadiska ontogenetického vývinu človeka:

Predškolský vek: Zdravé návyky v každodennom živote; Prečo si umývame ruky a zuby; Zdravé a nezdravé potraviny (farebný tanier).

Mladší školský vek: Význam raňajok a pravidelného jedenia; Hygiena tela a oblečenia; Prevencia úrazov a prvá pomoc; Priateľstvo a dobré vzťahy pre zdravie.

Starší školský vek: Zodpovednosť za vlastné zdravie; Zdravé zvládanie stresu a emócií; Vplyv sociálnych sietí na zdravie; Prevencia fajčenia, pitia alkoholu a energetických nápojov; Význam spánku v období rastu.

Dospievajúci a mladí dospelí: Work–life balance a psychohygiena; Digitálna rovnováha a duševné zdravie; Telesné a duševné zmeny v dospievaní; Prevencia rizikového správania; Význam pohybu a regenerácie.

Dospelí: Zdravie v pracovnom a rodinnom živote; Zvládanie stresu a prevencia vyhorenia; Zdravé starnutie a prevencia civilizačných chorôb; Význam preventívnych prehliadok; Sebaopatera / starostlivosť o seba a duševná pohoda; Životný štýl ako model pre deti

Seniori: Aktívne a zdravé starnutie; Význam pohybu v seniorskom veku; Sociálne vzťahy a prevencia osamelosti; Duševná pohoda a pamäť; Prevencia pádov a úrazov, Samostatnosť a kvalita života.