

Základná škola s materskou školou, Lúka 135

Plán koordinátora Školy podporujúcej zdravie

v podmienkach ZŠ s MŠ Lúka 135

školský rok 2023/2024

Mgr. Jana Siváková

Škola podporujúca zdravie

Projekt „Škola podporujúca zdravie“ je medzinárodný projekt. Vo svete sa rozvíja na podnet Svetovej zdravotnej organizácie od roku 1986. Na Slovensku sa začal presadzovať ako Národný projekt škôl podporujúcich zdravie od roku 1992. Úzko súvisí s prijatím Národného programu podpory zdravia v SR. Cieľom projektu je dosiahnutie zdravého spôsobu života u všetkých ľudí ktorí v škole pracujú, alebo prichádzajú so školou do styku. Naša škola sa zapája do projektu organizovaním akcií, podujatí, súťaží, výstav a prednášok, ktoré podporujú telesné a duševné zdravie detí a environmentálne myslenie.

Pri tvorbe dokumentu vychádzame zo Sprievodcu školským rokom 2023/2024:

1. V súlade s Európskym politickým rámcom Zdravie 2023 sa odporúča školám venovať pozornosť výchove k zdraviu v zmysle holistického prístupu k zdraviu a zdravému životnému štýlu.
2. Školám a školským zariadeniam sa odporúča:
 - a) aktívne zapájať deti a žiakov do aktivít a programov, ktoré podporujú výchovu ku zdraviu a zdravý životný štýl, a to:
 - MODULY – projekt Ministerstva školstva na zatriaktivnenie telesnej výchovy
 - TRÉNERI V ŠKOLE – program splnomocnenca vlády pre mládež a šport
 - EURÓPSKY TÝŽDEŇ ŠPORTU
 - b) realizovať aktivity a programy na podporu telesného a duševného zdravia,
 - c) zvýšiť zapojenie detí a žiakov do pohybových aktivít, rozšíriť vyučovanie telesnej a športovej výchovy v ŠkVP, zvýšiť atraktivitu telesnej a športovej výchovy prostredníctvom moderných metód výučby
 - d) podľa možností školy vytvoriť podmienky na vyučovanie predmetu výchova k zdraviu,
 - e) venovať v školách zvýšenú pozornosť prevencii užívania alkoholu a tabaku,
 - f) informovať žiakov o škodlivých a vedľajších účinkoch nelegálnych a dopingových látok
 - g) uplatňovať princípy aktívnej školy
 - h) podporovať vzdelávanie učiteľov v témach na podporu aktívneho životného štýlu a trvalo udržateľného správania

1. Na základe § 58 písm. p) zákona č. 440/2015 Z. z. o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov, sa uskutoční **testovanie pohybových predpokladov žiakov prvých a tretích ročníkov základných škôl** v termíne od **5. 9. 2023** do **27. 10. 2023**.
2. Školy môžu využiť informácie, metodiky a príklady praxe na <http://bezpre.mpc-edu.sk/>, www.statpedu.sk. Odporúča sa využívať metodiky Európskej siete škôl podporujúcich zdravie na www.schools-for-health.eu a spoluprácu so Združením informačných a poradenských centier mladých, ktoré sa aktívne venuje témam podpory zdravia a zdravého životného štýlu u detí a mladých ľudí. Viac na <http://icm.sk/index.php/zipcem>.
3. Odporúča sa umožniť športovcom spájať prostredníctvom prispôbených programov športovú činnosť so vzdelávaním formou individuálnych študijných plánov, doplnkovou prípravou a flexibilitou v plánovaní ich hodnotenia.
4. Odporúča sa taxatívne vymedziť v školskom poriadku opatrenia pre prevenciu a zamedzenie šírenia legálnych a nelegálnych drog v školách. Navrhované opatrenia prediskutovať so žiakmi a zákonnými zástupcami žiakov školy.
5. Odporúča sa prevencia drogových závislostí, prevenciu rizikového správania detí a žiakov realizovať ako integrálnu súčasť výchovno-vzdelávacieho procesu pod gesciou regionálneho CPPPaP.
6. Pri orientácii v súčasných problémových oblastiach zdravia školákov odporúčame školám využiť informácie o 11-, 13-, a 15-ročných školákoch z medzinárodnej štúdie Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) publikované v národnej a medzinárodnej správe o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní žiakov v ich sociálnom kontexte.
7. V súlade s Národným programom prevencie HIV/AIDS sa odporúča zapojenie do celoslovenskej školskej kampane Červené stužky a využiť informácie na podporu prevencie HIV/AIDS na webovej stránke <http://icm.sk/index.php/objednavka/objednavka8/>.
8. Zabezpečiť všetkým žiakom, najmä žiakom zo SZP, poskytovanie energeticky vyváženej teplej stravy v školských jedálňach a prístupu k pitnej vode.
9. Implementovať do ŠkVP úlohy vyplývajúce z Národného akčného plánu prevencie obezity na roky 2015 – 2025, definovať vlastné ciele výchovy a vzdelávania zamerané na formovanie zdravého životného štýlu detí a žiakov.
10. Školám a školským zariadeniam sa odporúča aktívne zapájať do Európskeho týždňa športu, iniciatívy Európskej komisie na podporu športu a pohybovej aktivity v celej

EÚ. Informácie o Európskom týždni športu sú dostupné na www.tyzdensportu.sk. **Európsky týždeň športu** je iniciatívou Európskej komisie na podporu športu a fyzickej aktivity v celej Európe, ktorý sa spravidla uskutočňuje každý rok v septembri. **Moduly** – je projekt zameraný na inovatívne formy vzdelávania telesnej výchovy na prvom stupni ZŠ. Projekt Moduly bude pokračovať aj v školskom roku 2023/2024 a bude nadväzovať na pilotný projekt zo školského roka 2021/2022. Projekt **Olympijský odznak všestrannosti** (OLOV) je zameraný na všestranný rozvoj pohybových schopností žiakov na školách, aktiváciu k pravidelnému športovaniu a podporu súťaživosti. Program **Tréneri v škole** je zameraný na skvalitnenie a zatraktívnenie hodín telesnej výchovy a športovej výchovy zážitkovým spôsobom, budovanie pozitívneho vzťahu žiakov prvého stupňa ZŠ k športu, rozvíjanie ich všestrannej pohybovej gramotnosti a prehĺbenie ich záujmu a šport. **Program vzdelávania o olympijských hodnotách** (Olympic Value Education Programme – OVEP) je nástroj hodnotovej výchovy, ktorý prostredníctvom športu a kľúčových hodnôt olympizmu pomáha mladej generácii pri pestovaní pozitívnych charakterových vlastností. **Športové, kultúrne a vzdelávacie súťaže** pre žiakov materských, základných a stredných škôl, počas **týždňa olympijských aktivít** na základe motto „Uč sa, hýb sa, objavuj!“

11. Zapájať deti a žiakov do aktivít a programov, ktoré napomáhajú výchove k zdravému životnému štýlu a k ochrane fyzického, duševného a emočného zdravia. **Skutočne zdravá škola** – neformálne edukačné aktivity, zvyšovanie kvality stravy a úrovne stravovania v školských jedálňach. **Ponuka vzdelávania** Národného športového centra. V rámci projektu sú vyčlenené 4 základné okruhy :
 - okruh zameraný na správne stravovanie
 - okruh zameraný na telesné zdravie
 - okruh zameraný na psychické zdravie
 - okruh zameraný na sociálne zdravie
 - okruh zameraný na environmentálne zdravie
12. Podporovať vzdelávanie pedagogických zamestnancov a nepedagogických zamestnancov s dôrazom na napĺňanie zámerov **Národného akčného plánu prevencie obezity na roky 2015 -2025**, a to:
 - vzdelávanie žiakov v oblasti zdravej výživy a životného štýlu
 - správny pitný režim a znížiť príjem sladených nápojov (obmedzením automatov so sladenými nápojmi)

- zvyšovanie konzumácie mliečnych výrobkov a čerstvého ovocia a zeleniny

13. Školy môžu využiť informácie, metodiky a príklady dobrej praxe na www.statpedu.sk.
Odporúča sa využívať aj metodiky Európskej siete škôl podporujúcich zdravie na www.schools-for-health.eu.

Plán aktivít na školský rok 2023/2024

September

- Ochrana života a zdravia (OŽAZ) – účelové cvičenie - jesenná časť
- Európsky deň jogurtov
- Svetový deň mlieka v školách (aktivity, riadené besedy zamerané na zvýšenie povedomia významu mlieka a mliečnych výrobkov v stravovaní)
- Svetový deň srdca
- Európsky týždeň športu (23. - 30. 9. 2023) v rámci ktorého sa uskutoční „ Atletický deň “
- Zber liečivých rastlín spojený s prednáškou, ktoré rastliny sa dajú využiť pri liečbe ochorení. (v rámci ŠKD)
- Kontrola a doplnenie lekárničiek
- Testovanie pohybových predpokladov žiakov 1. a 3. ročníka (5. 9. - 27. 10. 2023)
- Exkurzia vo firme Plantex – Žiaci 1. stupňa navštívia záhradné centrum, sad, sklad ovocia,vidia ako to funguje v praxi. Svoje získané vedomosti môžu využiť v rámci Svetového dňa výživy.

Október

- 16. 10. Svetový deň výživy – „ Deň jablka “ - aktivity, voľná debata zamerané na potrebu ovocia a zeleniny, obohatenie stravy o minerály a vlákninu, dôležitosť dodržiavania pitného režimu. Urobiť výstavu výtvorov z ovocia a zeleniny dopestovanej na školskom pozemku aj doma.
- Testovanie pohybových predpokladov žiakov 1. a 3. ročníka (5. 9. - 27. 10. 2023)

November

- Turnaj v basketbale – mladší žiaci

- Ako učiť eko? Enviro na našej škole (výskum)
- Svetový deň diabetu (14. 11. 2023)

December

- Deň boja proti AIDS „ Červené stužky “ - predstavenie symbolu (1. 12. 2023)
- Deň ľudských práv (10. 12. 2023)

Január

- Lyžiarsky výchovno-vzdelávací kurz
- Preventívno-bezpečnostný program PZ Piešťany – žiaci 2. a 3. ročníka

Február

- Svetový deň proti rakovine (4. 2. 2024)
- Svetový deň bez mobilu (6. 2. 2024)
- Prednášky – poruchy príjmu potravy, závislosti, prevencia zubného kazu, zdravý životný štýl
- Profesionálna orientácia žiakov – 9. ročník
- Ekoolympiáda

Marec

- Svetový deň Downovho syndrómu (21. 3. 2024) „ Ponožkový deň “
- Svetový deň vody (22. 3. 2024) - prednášky a rôzne akcie týkajúce sa významu vody a vodných zdrojov pre život
- Exkurzia do lesa – žiaci 2. oddelenie z ŠKD

Apríl

- Svetový deň zdravia (7. 4. 2024)
- Deň Zeme (25. 4. 2024) – čistenie areálu školy, okolitých obcí a lesov
- Deň narcisov (20. 4. 2024)
- Malý futbal – mladší žiaci

Máj

- Svetový deň pohybom ku zdraviu (10. 5. 2024)
- McDonalds cup – futbalový zápas žiakov 1. stupňa
- Atletika žiakov
- Svetový deň bez tabaku (31. 5. 2024)

Jún

- Deň detí (1. 6. 2024) – športové dopoludnie
- Deň detí v ŠKD – súťaže o ceny, zábava na školskom dvore
- Futbalový turnaj v ŠKD
- Kurzy ochrany života a zdravia
- Exkurzie a školské výlety
- Dopravná výchova
- Škola v prírode
- Ochrana života a zdravia (OŽAZ) – účelové cvičenie - jesenná časť

Celoročné aktivity

- Ponúkať deťom možnosti „zdravého maškrtenia“ – nahrádzanie maškrt ovocím.
- Dodávanie sušeného a čerstvého ovocia a štiav z firmy Plantex, spol. s.r.o., Veselé
- S prispením rodičov ponúkať počas dňa deťom nápadito nakrájanú surovú zeleninu a ovocie.
- Zvýšiť záujem rodičov o zdravšie nápoje pre deti. Preferovať sladenie medom.
- Pri vhodnom počasí využívať na cvičenie školský dvor, voľný pohyb počas veľkej prestávky.
- Po celý rok prebieha krúžok MiniGym, ktorý je zameraný na pohybovú prípravu detí 1. – 4. ročníka.
- Otužovať deti vhodným oblečením pri pobyte vonku i za menej priaznivého počasia.
- Viesť žiakov k priamej účasti na starostlivosti o prostredie v triede a v okolí školy.
- Na vyučovacích predmetoch sa uplatňujú prvky zdravého životného štýlu, ktoré súvisia s edukačnou témou počas celého roka.
- Na triednických hodinách sa využíva propagácia zdravého života, pohyb a pobyt v prírode.

- Počas roka sa uskutočňujú prednášky s témou „Dentálne zdravie detí“ a prostredníctvom vyučovacích hodín sa PZ snažia viesť žiakov k starostlivosti o svoje telo, chrup i osobnú hygienu. Snahou PZ je vytvárať u žiakov vlastný názor na reklamované produkty.
- Počas roka sa uskutočňujú prednášky zamerané na prevenciu kriminality, škodlivosti fajčenia, užívania rôznych psychotropných látok.
- V rámci technickej výchovy sa zostavujú skupiny „Zdravá výživa“ a organizuje sa výstavka jedál vytvorená žiakmi - zeleninové a ovocné šaláty.
- Dbá sa na starostlivosť a estetický vzhľad tried i celej školy.
- Kládne sa dôraz na dostatočný pitný režim a mliečny program pre žiakov, na zdravé stravovanie v školskej jedálni, pokojné a estetické prostredie pri stolovaní.
- V predmetoch prírodoveda, biológia a pod. sa žiaci oboznamujú s ochranou zdravia, s významom zdravej výživy v mladosti ako základom zdravia v dospelosti.

Poznámka:

Plán činnosti sa môže meniť a dopĺňať v závislosti od podmienok pri realizácii jednotlivých aktivít.

Prevencia obezity

- udržiavať energetický príjem a fyzickú aktivitu v pomere, ktorý zabezpečí dosiahnutie a udržanie primeranej telesnej hmotnosti
- konzumovať široké spektrum potravín, ktoré zabezpečí príjem všetkých potrebných živín
- zvýšiť podiel sacharidov, hlavne zvýšiť celkový príjem polysacharidov
- znížiť podiel tukov, hlavne znížiť celkový príjem nasýtených tukov

K týmto základným bodom možno pridať ďalšie, ktoré sa vyskytujú v prevažnej väčšine odporúčaní:

- zvýšiť príjem vlákniny
- jesť viac ovocia a zeleniny

- znížiť príjem cholesterolu

- znížiť príjem sodíka

- znížiť príjem cukru

Obezita je dnes najčastejším metabolickým ochorením, má charakter epidémie a spolu s množstvom komplikácií skracuje vek. Hlavným cieľom prevencie je zníženie počtu nových prípadov obezity. Nezastupiteľnú úlohu v prevencii obezity má tak praktický lekár ako aj štátne inštitúcie. Najúčinnjšou prevenciou obezity a rozvoja jej komplikácií je cieleňá intervencia zameraná na zdravý životný štýl.