Základná škola Dlhé Stráže

**PLÁN VÝCHOVY K  ZDRAVIU**

( Príloha č. 4 k ŠkVP)

**"Uč sa múdrym byť a zdravo žiť “**

I. Ciele:

-  aktívne  zapájať  deti  a  žiakov  do  aktivít  a  programov,  ktoré  podporujú  výchovu ku zdraviu a zdravý životný štýl,

-  zvýšiť zapojenie detí a žiakov do pohybových aktivít,

- podľa  zákona  NR SR č.  440/2015  Z.  z.  o  športe,  zabezpečiť   celoslovenské  testovanie pohybových predpokladov žiakov 1. ročníkov  ZŠ, neskôr 3. roč. ZŠ

- zamerať výchovu a edukáciu žiakov na zlepšenie stravovacích návykov u všetkých vekových skupín,

- systematicky odstraňovať zaužívané nesprávne stravovacie návyky,

- zvyšovať informovanosť žiakov o zdraví,

- do hodín telesnej výchovy zaraďovať cvičenia na chrbticu, správne držanie tela a netradičné zábavné športy,

- zdokonaľovať poskytovanie prvej pomoci, zabezpečiť kurzy prvej pomoci,

- vytvárať  zdravé vonkajšie a vnútorné prostredie školy,

- realizovať aktivity, ktoré vyplývajú z "Národného programu prevencie obezity a podpory zdravia ústnej dutiny".

II. Oblasti pre naplnenie cieľov:

* zvýšenie odolnosti žiakov voči psychickým a telesným chorobám (športové aktivity, plavecký výcvik, boj proti šikanovaniu):
* vypestovať u žiakov uvedomelú zodpovednosť za svoje zdravie, schopnosť rozlíšiť zdravý a škodlivý spôsob života, naučiť ich rozhodnúť sa pre to, čo je pre nich prospešné,
* plavecký kurz ,
* pobyt žiakov  v škole v prírode,
* príprava žiakov na športovú olympiádu,
* zdokonalenie vyučovacieho procesu (organizovať súťaže v športe, kurzy prvej pomoci):
* pestovať  u žiakov správny vzťah k starším ľuďom, telesne postihnutým a deťom sociálne slabším,
* zaraďovanie telovýchovných chvíľok do vyuč. procesu, počas veľkých prestávok ak počasie dovolí pobyt vonku,
* zaraďovať do celoškolských besied témy: otužovanie, význam športu, spánok, omamné látky, hygiena, voľný čas, čistý vzduch, pestrá strava, rodina, medziľudské vzťahy, denný poriadok, pitný režim, ústna hygiena, racionálna výživa, zdravé prostredie, obezita, vitamíny, hovorme o jedle, odstráň obezitu, starostlivosť o ústnu dutinu.

III. Aktivity naplánované na školský rok sú zamerané na dosiahnutie týchto cieľov:  
  
A) Ochrana a podpora zdravia, rozvoj pohybových aktivít.  
Úlohy :  
1. Každodennou činnosťou viesť žiakov k zdravému spôsobu života, k správnym návykom vo výžive, k telesnej a psychickej zdatnosti.  
2. V úzkej spolupráci s pediatrom sledovať zdravý vývoj detí, viesť ich k ochrane svojho zdravia, zdravia svojich blízkych , zdôrazňovať prevenciu.  
3. Prehĺbiť spoluprácu s rodinou s cieľom pestovať u žiakov vedomie sebaúcty , ochrany zdravia a zdravého spôsobu života.  
4. Sledovať a zlepšovať školské stravovanie v spolupráci s vedúcou ŠJ. Posilňovať zdravý životný štýl žiakov. Viesť žiakov k racionálnej výžive a kultúre stravovania prostredníctvom akcie Dni zdravej výživy. Zapojiť sa do Národného programu boja proti obezite . Pravidelne monitorovať žiakov.  
5. Podporovať správny pitný režim žiakov i zamestnancov školy.  
6. Venovať pozornosť boju proti užívaniu drog , proti fajčeniu a alkoholu. Spolupracovať s koordinátorom protidrogovej prevencie. Pravidelne monitorovať žiakov.  
7. V predmete telesná a športová výchova využívať v maximálnej miere športový areál, zapájať sa do športových súťaží. Žiakov viesť k upevňovaniu telesného i duševného zdravia a uplatňovať netradičné pohybové aktivity(relaxačné cvičenia, športové hry, športové aktivity v rámci krúžkov...)  
8.Venovať pozornosť Svetovému dňu na bicykli, zapojiť sa do súťaže „Na bicykli bezpečne „. Navštevovať DDI so žiakmi I. stupňa.  
9. Pre žiakov I. stupňa organizovať školu v prírode raz za štyri roky.  
10. Vo výchovno – vyučovacom procese pracovať podľa preventívnych programov „Nenič svoje múdre telo“ .  
11. Organizovať Ekodni jari a jesene.  
12. Organizovať raz za štyri roky plavecký výcvik pre žiakov 1. – 4. ročníka. Navštevovať termálne kúpalisko vo Vrbove ,  Aquacity Poprad a zimný štadión v Levoči.  
13. Pre deti v ŠKD organizovať pobyty v prírode, turistické vychádzky a v spolupráci s poľovníckym združením pobyt na chate v lese.  
16. Organizovať športovo – vitamínové popoludnie pre deti v ŠKD.  
17. Vyhlasovať aktivity k Svetovému dňu nefajčenia, Európskemu týždňu boja proti drogám, Svetovému dňu prevencie HIV/AIDS, Európskemu týždňu bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci, Svetovému dňu mlieka.  
18. Venovať pozornosť Dňu narcisov.  
19. Spolupracovať s odbornými zamestnancami pedagogicko- psychologickej poradne.  
20. Organizovať didaktické hry.

B) Humanizácia výchovno – vzdelávacieho procesu  
Úlohy:  
1. V škole a v triede vytvárať podmienky  uľahčujúce učenie sa žiakov.  
2. Vychovávať v žiakoch pocit zodpovednosti za proces učenia sa.  
3. Viesť pedagógov, aby v procese učenia využívali motiváciu, tvorivosť a aktivizujúce formy práce.  
4.Viesť žiakov k zodpovednosti voči sebe a iným.  
5. Pestovať schopnosť vypočuť mienku iných ľudí a rozvíjať empatiu, viesť žiakov k sebahodnoteniu.  
6. Venovať pozornosť výchove zdravého sebavedomia a sebaúcty.  
7. Vytvoriť v škole a v triede priestor , kde sa žiaci nielen učia , ale získavajú skúsenosti , žijú, kam radi prichádzajú. V spolupráci s koordinátorom prevencie šikanovania monitorovať žiakov.  
8. Vytvoriť atmosféru dôvery medzi učiteľom a žiakom  
  
C) Ochrana a tvorba životného prostredia, psychohygiena v škole.  
Úlohy:  
1. Viesť žiakov k ochrane a tvorbe životného prostredia aktívnou účasťou na pravidelných úpravách školy, estetickým dotváraním tried a školských priestorov. Oboznamovať žiakov s kultúrnym , historickým a prírodným bohatstvom Slovenska, viesť ich k jeho ochrane a zveľaďovaniu.  
2. Vyučovacie hodiny realizovať v čase priaznivého počasia podľa možností v prírode na čerstvom vzduchu.  
3. V rámci vychádzok venovať pozornosť ochrane prírody , upozorňovať na negatívny vplyv človeka na prírodu. Hlbšie sa sústrediť na environmentálnu výchovu.  
4. Viesť žiakov k vhodnému a primeranému obliekaniu.  
5. Počas prestávok umožniť žiakom pobyt na školskom dvore.  
6. Na vyučovacích hodinách sledovať aktivitu žiakov a v prípade potreby zaraďovať telovýchovné chvíľky, prípadne hudbu a tanec.  
7. Zamedziť preťažovaniu žiakov v úzkej spolupráci s triednymi učiteľmi.  
8. Zberom druhotných surovín viesť žiakov k ochrane lesov a životného prostredia.  
9.Organizovať podujatia ku „Dňu Zeme“.

IV. Návrh časového harmonogramu aktivít počas celého šk. roka  
  
September

Jesenné cvičenie v prírode ( 27. 9. – svetový deň turistiky)  
Staraj sa o svoje zúbky ( 12.9.- svetový deň ústneho zdravia)  
  
Október  
10.10. Svetový deň duševného zdravia  
Mesiac úcty k starším  
Stravujme sa zdravo ( 16.10 Svetový deň výživy, Deň boja proti hladu)  
Detský čin roka  
Jesenné prázdniny – Aquacity Poprad  
  
November  
STOP drogám, STOP agresii, šikane a zneužívaniu detí – celoškolská beseda

( 15. 11. Deň boja proti fajčeniu, predposledný nov. Týždeň – týždeň boja proti drogám, 19. 11. Svetový deň prevencie týrania a zneužívania detí )  
Monitorovanie zdravého stravovania a zdravého životného štýlu žiakov

Korčuľovanie na štadióne v Levoči  
  
December  
Čaro Vianoc – projektové vyučovanie   
Sánkovačka

Korčuľovanie na štadióne v Levoči  
  
Január  
Korčuľovanie – obecné klzisko, príp. štadión v Levoči  
Športové popoludnie – spoločná guľovačka - učitelia –žiaci  
  
Február  
4.2. Svetový deň proti rakovine  
Buďme všetci priatelia ( 3. feb. týždeň – medzinárodný týždeň priateľstva, 14. 2. Valentín)  
  
Marec  
Boj proti rasizmu ( 21.3. Medzinárodný deň pre odstránenie rasovej diskriminácie)  
22.3. Svetový deň vody  
Kto veľa číta, veľa vie – celoškolský projekt

Jarný prázdninový výlet

Apríl  
Deň narcisov  
Deň Zem  
Svetový deň zdravia ( 7. 4. – svetový deň zdravia, 20. marec – svetový deň ústneho zdravia)  
Opätovné monitorovanie žiakov- realizácia dotazníka o zdravom stravovaní a životnom štýle  
  
Máj  
26.5.Medzinárodný deň mlieka

Didaktické hry

Jarné cvičenie v prírode ( 10.5. Svetový deň pohybom ku zdraviu )  
  
Jún  
Na bicykli bezpečne – dopravná súťaž  
1.6. Deň detí – športové dopoludnie

Športová olympiáda

Noc v škole  
Školské výlety  
Plavecký výcvik pre žiakov   
Škola v prírode pre žiakov

Júl

Letné prázdninové výlety