PLÁN PRÁCE

koordinátora pre zdravý životný štýl

školský rok 2020/2021

Obsah

1 Zdravý životný štýl 2
2 Hlavné ciele 2
3 Metódy a formy práce 2
4 Aktivity v rámci podpory zdravia a zdravého životného štýlu 3
4.1 V rámci sekcie telesnej výchovy a športu 3
4.2 V rámci záujmových útvarov so zameraním na šport 3
4.3 V rámci triednických hodín 3
5 Plán aktivít na školský rok 2020/2021 4

1 Zdravý životný štýl

Zdravý životný štýl je súbor opatrení a návykov, ktorých dodržiavanie vedie k podpore, udržaniu a obnove zdravia. Zdravie je definované nielen ako neprítomnosť choroby, ale je to stav kompletnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody . Teda starostlivosť o zdravie zahŕňa aktivity zamerané na udržanie zdravého tela, výkonnej psychiky a udržiavanie dobrých sociálnych vzťahov. Zásady životného štýlu sú pestrá a vyvážená strava, vhodný výber cvičenia, vyhýbanie sa fajčeniu a užívaniu škodlivých látok ako aj nadmernému pitiu alkoholu. Kvalitný spánok, optimizmus, dobrá nálada a pravidelný odpočinok tak isto podporujú zdravie. Nezdravá strava spôsobuje zažívacie problémy a zvyšovanie hmotnosti. Je príčinou únavy, malátnosti, náladovosti a nesústredenosti. Spôsobuje aj zhoršenie imunity, rýchlejšie starnutie a mnohé závažné ochorenia. Nedostatok pohybu priamo súvisí s nadhmotnosťou, znižovaním mobility a výkonnosti svalov a zhoršuje náladu. Dodržiavanie doporučení zdravého životného štýlu zlepšuje celkový zdravotný stav a kvalitu života, predlžuje život a zlepšuje vzťahy.

2 Hlavné ciele

- realizovať aktivity a programy na podporu zdravia a zdravého životného štýlu,
- realizovať aktivity vyplývajúce z národného akčného plánu prevencie obezity,
- rozvíjať zdravotnú výchovu a prevenciu pred chorobami uplatňovaním pohybovej aktivity a zdravých stravovacích návykov,
- zmeniť životný štýl žiakov vďaka zvýšenej informovanosti,
- pestovať u žiakov nové stravovacie návyky napr. Zníženie kalorického príjmu, zníženie príjmu tukov, zvýšený príjem ovocia a zeleniny, obmedzenie konzumácie sýtených nápojov,
- zvýšiť informovanosť žiakov o zložení potravín a následkoch nesprávneho stravovania,
- realizovať programy zamerané na konzumáciu zeleniny, ovocia a mliečnych výrobkov, podpora využívania potravín dopestovaných v regióne Slovenska i vo vlastnej záhrade,
- vyhlásiť tematické dni, týždne zamerané na podporu zvýšenej konzumácie mlieka, mliečnych výrobkov, ovocia a zeleniny,
- venovať zvýšenú pozornosť prevencii drogových závislostí vrátane nikotinizmu a alkoholizmu,
- upozorniť na riziká v súvislosti s používaním informačných technológií a rozšírením „informačného smogu“

3 Metódy a formy práce

- rozhovory, besedy,
- vhodné využitie tém vo všetkých vyučovacích predmetoch,
- práca na triednických hodinách aj v záujmových útvaroch mimo vyučovania,
- práca s internetom a počítačovými programami,
- nástenky, plagáty, výstavky,
- monitorovanie správania žiakov a pod.

4 Aktivity v rámci podpory zdravia a zdravého životného štýlu

Pri všetkých aktivitách budú zohľadňované vekové osobitosti žiakov, ich schopnosti a záujmy, ako aj ich rodinné prostredie. Aktivity a programy na podporu zdravia a zdravého životného štýlu budú realizované v zmysle „holistického prístupu k zdraviu a zdravému životného štýlu“.

Všetky aktivity realizované budú v súlade s usmerneniami v období mimoriadnej situácie COVID- 19.

4.1 V rámci sekcie telesnej výchovy a športu

- zorganizovať aktivity v rámci Európskeho týždňa športu,
- zapojiť a prihlásiť žiakov na rôzne súťaže na portáli www.skolskysport.sk,
- majstrovstvá okresu v basketbale chlapcov a dievčat,
- majstrovstvá okresu vo futbale chlapcov a dievčat,
- majstrovstvá okresu v halovom futbale chlapcov,
- majstrovstvá okresu v plávaní chlapcov a dievčat,
- majstrovstvá okresu vo florballe chlapcov a dievčat,
- majstrovstvá okresu v orientačnom behu chlapcov a dievčat,
- majstrovstvá okresu v cezpoľnom behu chlapcov a dievčat,
- majstrovstvá okresu v stolnom tenise,o
- organizovanie športových súťaží v rámci školy,
- vyhlásiť SÚŤAŽ O NAJŠPORTOVEJŠIU TRIEDU – t.j. trieda, v ktorej sa do akýchkoľvek športových súťaží (školských i mimoškolských) resp. športových podujatí zapojí najväčší počet žiakov,
- zúčastňovať sa športových akcií v rámci mesta Levice,
- organizácia besied a odborných prednášok zameraných na ciele Národného programu boja proti obezite.

4.2 V rámci záujmových útvarov so zameraním na šport

- príprava a propagácia materiálov zameraných na rozvoj a upevňovanie zdravia a zdravého životného štýlu u žiakov a obyvateľstva v rámci športovo zameraných krúžkov,
- organizácia školských športových súťaží.

4.3 V rámci triednických hodín

- zapracovať do plánu práce TU témy zamerané na zdravú výživu.

5 Plán aktivít na školský rok 2020/2021

SEPTEMBER

- monitorovanie nadváhy a obezity v rámci školy – IBM index

OKTÓBER

- prednáška MUDr. Adriana Czigányiová, MPH, Regionálny úrad verejného zdravotníctva na tému Mimoriadna situácia COVID-19
- prednáška MUDr. Dana Čechová, oddelenie Výchova k zdraviu, Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Leviciach na tému „Obezita a riziká s ňou spojené“
- SVETOVÝ DEŇ VÝŽIVY - tematický týždeň zameraný na zvýšenú konzumáciu ovocia a zeleniny, propagácia školského stravovania (ochutnávka zeleninových resp. ovocných šalátov)

NOVEMBER

- MEDZINÁRODNÝ DEŇ BEZ FAJČENIA (20.11.)- nefajčiarsky deň, je podporovaný Medzinárodnou úniou boja proti rakovine (UICC).
- Tematický týždeň je venovaný prevencii, zvýšeniu informovanosti o cigaretách, o ich negatívnom vplyve na ľudský organizmus, o riziku ochorenia na rakovinu pľúc a vzniku srdcovo – cievnych chorôb.
- Prednáška MUDr. Dana Čechová, oddelenie Výchova k zdraviu, Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Leviciach na tému „Škodlivé účinky fajčenia“

DECEMBER

- Zdravý Mikuláš - príprava ovocných balíčkov pre žiakov

JANUÁR

- Novoročný stolnotenisový turnaj
- Lyžiarsky výchovo výcvikový kurz pre žiakov 1. a 2. ročníka (V prípade uvoľnenia mimorianedj situácie)

FEBRUÁR

- Stavanie snehuliaka – pohybová aktivita na zameraná na otužovanie
- Zdravé Valentínky – príprava zdravých darčekov pre zamilovaných

MAREC

- Diskusné forum - prednáška MUDr. Dana Čechová, oddelenie Výchova k zdraviu, Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Leviciach na tému „Škodlivé účinky alkoholu na ľudský organizmus“
- silná ruka pretláčanie rukou - súťaž jednotlivcov

APRÍL

- veľkonočná súťaž v skoku do výšky

MÁJ

- Svetový deň pohybu (10.05.) bežecká miľa pre žiakov a pedagógov školy
- Svetový deň pohybu - turistický pochod na Inovec

JÚN

- letné pohybové kurzy – plavecký kurz žiakov 1. ročníka
- Splav Hrona

Vypracovala : Ing. Ľudmila Mrázová