

**Základná škola s vyučovacím jazykom maďarským –
Alapiskola, Československej armády 15, Moldava nad Bodvou – Szepsi**

**Plán činnosti koordinátora výchovy k zdravému životnému štýlu
na školský rok 2019/2020**

Koordinátor: Mgr.Bettina Molnárová

Mgr.Zuzana Fazekašová

Plán činnosti koordinátora výchovy k zdravému životnému štýlu je vypracovaný na základe školského zákona č. 245/2008, plánu práce školy pre šk. rok 2019/2020, pedagogicko - organizačných pokynov pre šk. rok 2019/2020.

Zdravie je normálny stav organizmu charakterizovaný neprítomnosťou žiadnej choroby. Zdravie je taký psychický a fyzický stav organizmu, pri ktorom všetky jeho funkcie fungujú optimálne.

Zdravý životný štýl je téma, o ktorej sa veľa hovorí - čo si však pod ňou predstaviť? Jednotlivé návody ako "dodržiavať zdravý životný štýl" sa rôznia, ale snád' všetky majú jedno spoločné - snažia sa nájsť recept, ako byť zdravý a cítiť sa príjemne a fit. Životný štýl je faktor, ktorý najviac ovplyvňuje naše zdravie až z 80 percent! Iba tých zvyšných 20 percent je dané všetkými ostatnými vplyvmi - predovšetkým dedičnosťou a zdravotnou starostlivosťou.

Zdravý životný štýl sú naučené cieľavedomé systematické činnosti, ktoré človek vykonáva pre svoje zdravie.

K takýmto činnostiam patria hlavne zdravá a vyvážená strava, dostatok telesného pohybu, telesné cvičenia, dobrá kondícia, odolnosť voči stresu, dobrá nálada, pozitívny prístup k životu, kvalitný spánok, správne dýchanie, otužovanie, atď.

K takýmto činnostiam nepatria hlavne fajčenie, pitie nadmerného množstva alkoholu, užívanie drog, nezdravá strava, nedostatok pohybu, nezvládanie stresových situácií, negatívne myslenie, zlá nálada, atď.

Zjednodušene môžeme povedať, že treba vyhľadávať všetko, čo zdraviu prospieva a vyhýbať sa všetkému, čo zdraviu škodí. A hlavne robiť to každý deň a systematicky.

Úlohy koordinátora:

- spolupracovať s vedením školy, triednymi učiteľmi a ostatnými pedagógmi
- oboznámiť učiteľov o realizovaných aktivitách
- motivovať žiakov k zdravému životnému štýlu

Cieľom výchovy k zdravému životnému štýlu:

- realizovať aktivity a programy na podporu zdravia a zdravého životného štýlu,
- realizovať aktivity vyplývajúce z Národného programu prevencie obezity,

- vytvoriť bezpečné prostredie na školských ihriskách, organizovať pohybové aktivity, vychádzky, beh, turnaj vo futbale,
- 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,
- vyhlásiť tematické dni, týždne zamerané na podporu zvýšenej konzumácie mlieka, mliečnych výrobkov, ovocia a zeleniny

Hlavné metódy a formy práce:

- rozhovory, besedy,
- vhodné využitie tém vo všetkých vyučovacích predmetoch,
- práca na triednických hodinách aj v záujmových útvaroch mimo vyučovania,
- modelové situácie,
- nástenky, plagáty, výstavky

September:

- do tematických plánov jednotlivých predmetov zapracovať problematiku zdravý životný štýl
- Preventívny program: Svetový deň mlieka v školách 25.9.
- Týždeň mobility od 16. do 22. septembra
- Jesenné účelové cvičenie a didaktické hry - preventívny program - DDI - praktický výcvik a teoretické vyučovanie dopravnej výchovy (v spolupráci SPZ SR)

Október: Mesiac zdravého životného štýlu

- Preventívny program: Svetový deň umývania rúk 15. október
- Preventívny program: RÚVZ - Svetový deň potravín 16. október - Správna výživa, stravovacie - návyky a pitný režim
- Športové podujatie: Dopravná výchova

November:

- Športové podujatie: Svetový deň behu 5.11.

December:

- Preventívny program: Ochrana zdravia pred zimným obdobím

Január:

- Preventívny program: Ochrana duševného zdravia

Február:

- Preventívny program: Zdravotno - edukačné aktivity RÚVZ: Podpora zdravia znevýhodnených komunít - Svetový deň chorých - 11. február
- Preventívny program: Zdravotno - edukačné aktivity RÚVZ: Primárna prevencia rakoviny - Svetový deň proti rakovine - 4. február

Marec:

- Svetový deň vody 22.3.

Apríl:

- Preventívny program: Zdravotno - edukačné aktivity RÚVZ: Čistota pol života - Svetový deň zdravia - 7. apríl

Máj:

- Preventívny program: Zdravotno - edukačné aktivity RÚVZ: Podpora zdravia znevýhodnených komunít - Svetový deň hygieny rúk 5.5.
- Svetový deň - pohybom ku zdraviu - 10. máj
- Svetový deň atletiky - 15. máj

Jún:

- Letné účelové cvičenia a didaktické hry preventívny program - DDI - praktický výcvik a teoretické vyučovanie dopravnej výchovy (v spolupráci sPZ SR) - koordinátor účelových cvičení

Plán činnosti koordinátora výchovy k zdravému životnému štýlu sa v priebehu školského roka môže dopĺňať. Vypracovala: Mgr. Bettina Molnárová, Mgr. Zuzana Fazekašová v Moldave nad Bodvou, 13.09.2019.