

ZÁKLADNÁ ŠKOLA S MATERSKOU ŠKOLOU
Pavlovce nad Uhom

PLÁN PRÁCE

v projekte

NAŠA ŠKOLA - ZDRAVÁ ŠKOLA

Škola podporujúca zdravie

Školský rok
2022/2023

Koordinátor
Mgr. Jana Kročková

1. Názov projektu

NAŠA ŠKOLA – ZDRAVÁ ŠKOLA

2. Zamerania projektu

- Propagácia a spolupráca na vytváraní zdravotných, hygienických, stravovacích podmienok a upevňovanie "zdravých" medziľudských vzťahov.
- Navodenie príjemného, pohodového prostredia, otvorenie školy verejnosti a vytvorenie zdravého vzdelávacieho a kultúrneho miesta.
- Pôsobenie na deti v zmysle zvyšovania a vylepšovania ich kľúčových životných kompetencií, ktorými sa človek podporujúci zdravie vyznačuje.
- Podporovanie myšlienky zdravia, zdravého stravovania, uplatňovania zdravého životného štýlu ako životných priorít, rozvíjanie zručnosti komunikovať, kooperovať a riešiť problémy.
- Integrovanie súčasných poznatkov o zdraví a zdravom životnom štýle do našej každodennej práce.

3. Stručná charakteristika školy

Základná škola s materskou školou v Pavlovciach nad Uhom svoju výchovno – vzdelávaciu funkciu plní v modernej budove, ktorá bola do užívania odovzdaná 1.9.1993. Súčasťou školy je aj otvorený areál pred budovou školy a za ňou. Interiér školy je vkusne vyzdobený, nechýba tu zeleň, chodby a triedy sú čisté a udržiavané. Materiálno – technické vybavenie školy je na vysokej úrovni. Stravovanie žiakov zabezpečuje školská jedáleň, ktorá je vybavená moderným zariadením. Škola má vysoký podiel rómskych žiakov. Školu navštevujú aj žiaci zo susedných obcí – Vysoká nad Uhom, Bajany. Škola má kvalifikovaných učiteľov a vychovávateľov, ktorí zabezpečujú výchovno – vzdelávací proces v zdravom a estetickom prostredí. Prostredníctvom "zdravej" výchovy si deti zvyšujú úroveň svojich vedomostí a osvojujú si také správanie v každodennom živote, ktoré im napomôže rozvíjať ich telesný, duševný, duchovný a sociálny potenciál, zdravé životné návyky a správanie podporujúce zdravie a zdravý životný štýl.

4. Ciele projektu

- Starostlivosť o zdravie detí a zamestnancov školy
 - Humanizácia výchovno-vzdelávacieho procesu
 - Zvyšovanie pohybovej aktivity - fyzické zdravie
 - Propagácia zdravého životného štýlu a zdravej výživy
 - Spolupráca školy a rodičov, otvorené partnerstvo
-
- Filozofia podpory zdravia našej školy :
- Škola v súčasnosti nielen kvalitne vzdeláva a vychováva, ale má na zreteli aj telesné a duševné zdravie žiakov, pedagógov a všetkých pracovníkov školy, pretože práve tieto atribúty vytvárajú hodnotný život jednotlivca a spoločnosti.

5. Popis projektu

Starostlivosť o zdravie detí a zamestnancov školy

1. Zapájať deti a žiakov do aktivít a programov, ktoré napomáhajú výchove k zdravému životnému štýlu a k ochrane fyzického, duševného a emočného zdravia.
2. Vytvárať stimulujúce a príjemné prostredie pre prácu a relaxáciu – odbúrať stres, strach a napätie, umožniť žiakom návštevy detského lekára, zubára, pre zamestnancov školy zabezpečiť rekondičné pobyty.
3. Dávať prednosť zručnostiam a návykom pred memorovaním a drilom.
4. Komplexne vychovávať a vzdelávať k bezpečnosti a ochrane telesného a duševného zdravia žiakov a zamestnancov školy.

Realizovať školské programy podpory zdravia, zdravého životného štýlu a výchovy ku zdraviu aj s využitím materiálov ŠPÚ s názvom K bezpečnosti a zdraviu žiakov v škole, Skutočne zdravá škola – neformálne edukačné aktivity zamerané na zvyšovanie kvality stravy a úroveň stravovania v školskej jedálni.

Humanizácia výchovno-vzdelávacieho procesu

Chyby vnímať ako súčasť práce žiaka i zamestnanca školy, citlivo žiadať nápravu.

Zodpovedne pracovať a primerane odpočívať, zaujímať zdravé postoje v správaní a komunikácii.

Zabezpečiť starostlivosť a ochranu výtvorov žiakov a ich práce.

1. Vytvárať pozitívne vzťahy učiteľ – žiak, vzťahy medzi žiakmi, medzi zamestnancami školy na báze tolerancie a akceptovania fyzických a mentálnych zvláštností.
2. Pomocou schránok dôvery a rozhovorov rozširovať komunikáciu súvisiacu s názormi na vzdelávanie, vzťahy v škole, so súkromnými problémami detí.
3. Rešpektovať oprávnené a adekvátne potreby žiakov- názory, pripomienky, požiadavky, umožniť žiakom obhajovať ich práva a záujmy prostredníctvom žiackeho parlamentu, vytvárať podmienky pre prácu žiackeho parlamentu školy.
4. Pokračovať vo verejnej zbierke pre Ligu proti rakovine (Deň narcisov), ktorá podporí vytváranie kladného vzťahu k chorým ľuďom.

Zvyšovať úroveň žiackej participácie v škole prostredníctvom žiackeho parlamentu https://www.iuventa.sk/files/ipao_op-evs_ziackaskolskaparticipacia_vysledky-vyskumu_2019.pdf Priority/.

Posilňovať spoluúčasť žiakov na riadení života školy prostredníctvom žiackeho parlamentu, a tak prispievať k rozvíjaniu výchovy k demokratickému občianstvu a občianskej spoločnosti intenzívnejšou komunikáciou vedenia školy a ŽP a posilnenie statusu ŽP na škole zapojením ŽP do rozhodovania o niektorých otázkach v živote školy, na vzdelávacích aktivitách realizovaných YUVENTOU - Slovenským inštitútom mládeže.

Zvyšovanie pohybovej aktivity - fyzické zdravie

1. Umožniť deťom využívať športoviská v areáli školy aj pred alebo po vyučovaní. Podporovať deti a žiakov v aktívnom transporte do a zo školy.
2. Venovať vyššiu pozornosť upevňovaniu fyzického a duševného zdravia, telesnému a pohybovému rozvoju žiakov aj s využitím kampane „Odstráň obezitu“ a projektu „Zdravie a bezpečnosť v školách“.
3. Zvyšovať telesnú zdatnosť prostredníctvom hodín povinnej a záujmovej telesnej výchovy.
4. Zapájať sa do školských a mimoškolských športových a iných pohybových súťaží.
5. Organizovať rôzne športové súťaže medzi triedami a ročníkmi.
6. Využívať telocvičňu, ihriská, školský dvor, cvičnú kuchynku.
7. Súťaže žiakov orientovať na rozvoj ich talentu, nadania a efektívne využívanie voľného času.
8. Umožniť zamestnancom školy na podporu ich pohybových aktivít a upevňovanie telesného zdravia využívať školskú telocvičňu a posilňovňu.
9. Zvyšovať úroveň pravidelnej pohybovej aktivity mimo predmetov TEV, TSV a Šport aj na hodinách iných predmetov napríklad prostredníctvom Trojminútoviek pohybu.
10. Propagovať činnosť športových krúžkov a pohybové aktivity v prírode, športovú činnosť po vyučovaní a cez víkendy, šíriť myšlienky a princípy športovej olympiády.

Propagácia zdravého životného štýlu, zdravé učenie

• **Venovať pozornosť vytváraniu správneho postoja k zdraviu a k zdravému životnému štýlu v súlade s Akčným plánom prevencie obezity na roky 2015 – 2025 - podporovať aktivity pri prevencii a riešení nadváhy, obezity, podvýživy, ako aj porúch príjmu potravy školských detí prostredníctvom vzdelávania žiakov v oblasti zdravej výživy a životného štýlu.**

V praxi využívať tiež závery Medzinárodnej štúdie o zdraví a so zdravím súvisiacim správaním školákov v sociálnom kontexte, HBSC Slovensko, 2018.

1. Propagovať a šíriť myšlienky podpory zdravia, zdravého spôsobu života, princípy zdravej výživy a hygieny v každodennom živote, upozorňovať na nutnosť zmeny výživových návykov detí prostredníctvom primeranej kampane – letáky, plagáty, obrazový materiál v triedach, pred školskou jedálňou a v ostatných priestoroch školy.

2. **Upriamiť pozornosť na dodržiavanie hygienických návykov, na predchádzanie ochoreniam ako sú dermatitídy, hepatitída, alergie, chrípky, vysvetliť význam očkovania.**

3. Rozvíjať osvetovú, vzdelávaciu a výchovnú činnosť s dôrazom na zdravú výživu, zdravé potraviny, potravinovú bezpečnosť a zvýšenie povedomia v oblasti označovania potravín **prostredníctvom projektu „Hovorme o jedle“** .

4.Vysvetľovať význam správneho oblečenia žiaka na hodinách s pohybovým a športovým zameraním, na hodinách domácich prác.

5.Podľa možnosti prepájať učivo so skutočným životom a schopnosťami žiaka - možnosť výberu niektorých predmetov, záujmových krúžkov, využívanie netradičných spôsobov vyučovania (skupinové vyučovanie, vyučovanie hrou, blokové vyučovanie, projektové vyučovanie), používanie rôznych foriem hodnotenia.

6.Zvyšovať zdravotné povedomie žiakov podávaním zdravej stravy a kultúrou stolovania.

7.Na triednických hodinách propagovať zdravý spôsob života, zaraďovať ukážky psychohygieny a psychotréningu.

8.Zaraďovať okienka zdravého životného štýlu do rozhlasového vysielania. Využívať informácie a príklady z dobrej praxe na www.bezpre.sk, www.statpedu.sk.

9.Využívať možnosti spolupráce v rámci Európskej siete škôl podporujúcich zdravie – www.schools-for-health.eu.

10.V rámci medzipredmetových vzťahov upozorňovať na obsah tej časti učiva, ktorá sa zaoberá propagáciou zdravej výživy a zdravého životného štýlu.

11.Pri príležitosti Svetového dňa výživy a Svetového dňa zdravia vyhlásiť tematické týždne s aktuálnymi aktivitami na jednotlivé dni, zorganizovať Svetový deň mlieka v školách zameraný na zvýšenú spotrebu mlieka a mliečnych výrobkov.

12.Utvárať u žiakov pozitívne postoje k svojmu zdraviu a zdraviu iných pomocou informácií a skúseností získaných aj z projektu Zdravie a bezpečnosť v školách.

V súlade s Akčným plánom prevencie obezity na roky 2015 – 2025 realizovať aktivity venované zdraviu a zdravému životnému štýlu s cieľom obmedziť u žiakov pitie nealkoholických sladených nápojov v škole, nápojov s pridaným cukrom, nápojov s obsahom kofeínu, chinínu, obmedziť pitie energetických nápojov, odstrániť akúkoľvek marketingovú podporu jedál s vysokým obsahom soli, tuku a cukru, zvyšovať konzumáciu mliečnych výrobkov, čerstvého ovocia a zeleniny.

a) aktívne zapájať deti a žiakov do aktivít a programov, ktoré podporujú kladný vzťah k zdraviu a zdravému životnému štýlu

b) realizovať aktivity na podporu telesného a duševného zdravia

c) zvýšiť zapojenie detí a žiakov do pohybových aktivít

d) venovať zvýšenú pozornosť prevencii užívania alkoholu a tabaku a odvykaniu od nich

e) informovať žiakov o škodlivých a vedľajších účinkoch nelegálnych a dopingových látok - upozorniť na vymedzenie opatrení v školskom poriadku pre prevenciu a zamedzenie šírenia legálnych a nelegálnych drog v škole

f) aktívne sa zapojiť do Európskeho týždňa športu. Informácie o Európskom týždni športu sú dostupné na **www.tyzdensportu.sk**. - využiť informácie, metodiky a príklady dobrej praxe na www.bezpre.sk, www.statpedu.sk. - využívať aj metodiky Európskej siete škôl podporujúcich zdravie na www.schools-for-health.eu. :

1. Umožniť deťom využívať športoviská v areáli školy pred alebo po vyučovaní a počas prestávok a podporovať deti a žiakov v aktívnom transporte do a zo školy a vytvárať vhodné podmienky pre odloženie bicykla, kolobežky alebo skateboardu.

Na základe motta „Uč sa, hýb sa, objavuj!“ zapojiť žiakov materskej a základnej školy do športových, kultúrnych a vzdelávacích súťaží počas týždňa olympijských aktivít v termíne 20.6. až 26.6.2023.

2. Podporovať vzdelávanie učiteľov v témach na podporu aktívneho životného štýlu a trvalo udržateľného správania.

Spolupráca školy a rodičov, otvorené partnerstvo

1. Vzájomné ovplyvňovanie osobných a skupinových vzťahov v prospech detí. Pribežne informovanie rodičov o preventívnych aktivitách školy, ako aj o možnostiach využívania odborníkov zo zdravotníctva, psychológie, Slovenského červeného kríža.
2. Rozvoj vzťahov pri utváraní komunity školy (Stretnutie učiteľov a rodičov - informovanie rodičovskej verejnosti o práci školy), výchova k národnému povedomiu, ľudským právam a slobodám, účasť rodičov na aktivitách mimo vyučovania.
3. Voľný vstup rodičovskej verejnosti na vyučovacie hodiny a prítomnosť rodičov na triednických hodinách, stretnutie rodičov s vedením školy, výchovnou a kariérovou poradkyňou, konzultačné hodiny pre rodičov.
4. Organizovanie spoločných výletov s rodičmi, najmä na 1. stupni, príprava besiedok, akademií, vystúpení pre rodičov pri rôznych príležitostiach.
5. Na posilnenie pocitu spolupatričnosti žiakov a rodičov so školou podieľať sa na príprave školských podujatí ako sú Burza dobrej vôle, Vianočná akadémia, Deň matiek.
6. Pokračovať vo verejnej zbierke pre Ligu proti rakovine (Deň narcisov), ktorá podporí vytváranie kladného vzťahu k chorým ľuďom.

Jednotlivé aktivity sú rozpracované v harmonograme úloh ZdŠ na školský rok 2022/2023.

Náplň projektu je tematická a etapová, so zameraním na splnenie stanovených cieľov. Realizujú ju ľudia, ktorí šíria myšlienky zdravia vo svojej každodennej práci.

Koordinačná rada:

Mgr. Jana Kročková
RNDr. Milan Zolota, PhD., MBA
Mgr. Erika Bartošová
PhDr. Martina Horňáková

koordinátor ZdŠ
riaditeľ ZŠ s MŠ
zástupkyňa riaditeľa školy
zástupkyňa riaditeľa školy

Mgr. Mária Hašulová
Mgr. Eva Baková
Mgr. Martina Čisárová

koordinátor ENV
výchovná a kariérová poradkyňa
koordinátor PP

Spolupracovníci koordinačnej rady :

Mgr. Monika Kovaľová
Mgr. Jozef Krupa
PaedDr. Renáta Tomková

školská knihovnička
vedúci školskej jedálne
vedúca krúžku Gymnastika A,B

Celoročné úlohy:

Zasadnutia koordinačnej rady.
Zasadnutia Žiackej školskej rady.
Hodnotenie čistoty a úpravy tried v jednotlivých ročných obdobiach.
Hodnotenie úrovne podávania stravy a kultúry stolovania žiakov.
Prezentácia výtvarných a literárnych prác na témy Zdravie, Zdravý životný štýl.
Prispievať do školského časopisu komentármi o zdraví, zdravom životnom štýle.
Zaraďovanie okienka zdravého životného štýlu do rozhlasového vysielania v rámci tematických týždňov zdravia.

Harmonogram aktivít v školskom roku 2022/2023

September 2022

Svetový deň mlieka /26.9.2022/ - rozhlasová relácia o význame mlieka

Október 2022

Týždeň zdravej výživy 10.10. – 14. 10. 2022

Kampaň a denné aktivity s témou národného súťažného projektu Hovorme o jedle

Potraviny – zdroj života:

10.10.2022

Živá reklama

11.10.2022

Nápojový trh

12.10.2022

Chlieb – dar zeme

13.10.2022

Cestoviny ako od babičky

14.10.2022

Detská konzerváreň

Zodpovedný : Koordinátor ZdŠ

November 2022

Deň zdravej výživy/ v rámci Týždňa boja proti drogám/

Zodpovedný: Koordinátor ZdŠ

December 2022

Burza dobrej vôle - symbolický vianočný predaj výrobkov žiakov a učiteľov školy
Zodpovedný: Koordinátor ZdŠ

Apríl 2023 / 13. apríl /

Deň narcisov

- verejná finančná zbierka na výzvu Ligy proti rakovine SR

Zodpovedný : Koordinátor ZdŠ

Máj 2023

Týždeň zdravia 9.5. – 13.5.2023

Kampaň a denné aktivity s témou národného projektu Zdravie a bezpečnosť
v školách pri príležitosti Svetového dňa zdravia.

Zodpovedný: Koordinátor ZdŠ

Vypracovala: Mgr. Jana Kročková

Plán práce v projekte Zdravá škola na školský rok 2022/2023 bol prerokovaný
a schválený riaditeľom školy dňa 30.9.2022.