

**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 2018/2019**

Koordinátor: Mgr. Molnárová Bettina

Plán činnosti koordinátora výchovy k zdravému životnému štýlu je vypracovaný na základe školského zákona č. 245/2008, plánu práce školy pre šk. rok 2018/2019, pedagogicko - organizačných pokynov pre šk. rok 2018/2019.

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, nevládanie 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 zdravotnému 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, stolno-tenisový turnaj, turnaj vo futbale, vo volejbale,
- 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,
- organizovanie športových popoludní,
- nástenky, plagáty, výstavky

September:

- do tematických plánov jednotlivých predmetov zapracovať problematiku zdravý životný štýl
- svetový deň mlieka v školách 26.9.

Október: Mesiac zdravého životného štýlu

- svetový deň umývania rúk 15.10.

November:

- svetový deň behu 5.11.

December:

- medzinárodný deň hôr 11.12.

Január:

- svetový Braillov deň 4.1.

Február:

- svetový deň chorých 11.2.

Marec:

- svetový deň vody 22.3.

Apríl:

- svetový deň zdravia 7.4.

Máj:

- svetový deň: pohybom k zdraviu 10.5.

Jún:

- svetový deň životného prostredia 5.6.

Plán činnosti koordinátora výchovy k zdravotnému štýlu sa v priebehu školského roka môže dopĺňať. Vypracovala: Mgr. Molnárová Bettina v Moldave nad Bodvou, 02.09.2018.