

**ZŠ F.Kazinczyho s VJM Tornaľa – Kazinczy Ferenc MTNYAI Tornaľja**

# **Plán koordinátoru zdravého životného štýlu**

**Školský rok : 2016/2017**

**Vypracovala: Anderková H. Andrea**

Aby ľudia mohli byť zdraví, musia robiť činnosti, ktoré ku zdraviu vedú. Tieto činnosti sa musia stať trvalými. Súbor trvalých činností, ktoré človek vykonáva v záujme zabezpečenia zdravia, môžeme nazvať zdravý životný štýl alebo aj zdravý spôsob života.

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.

Cieľom výchovy k zdravému životnému štýlu je realizovať aktivity a programy na podporu zdravia a zdravého životného štýlu, pestovať u žiakov nové stravovacie návyky napr. zníženie kalorického príjmu, zníženie príjmu tukov, 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,
- organizovanie športových popoludní,
- nástenky, plagáty, výstavky,

Pri všetkých aktivitách budú zohľadňované vekové osobitosti žiakov, ich schopnosti a záujmy, ako aj ich rodinné prostredie.

### September

1. Zapracovanie problematiky zdravého životného štýlu do tematických výchovnovzdelávacích plánov jednotlivých predmetov.
2. Oboznámiť rodičov detí s problematikou zdravého životného štýlu.
3. Naplánovanie preventívneho programu, alebo besedy.

Zodpovedný: koord. ZŽŠ, vyučujúci

### Október

1. Svätový deň výživy – tematický týždeň zameraný na zvýšenú konzumáciu ovocia a zeleniny, propagácia školského stravovania/ochutnávka zeleninových a ovocných šalátov/
2. Aktualizácia propagačnej nástenky.

*Zodpovedný: koord. ZŽŠ, vyučujúci , ved.ŠJ*

### November

1. Celoeurópský týždeň boja proti drogám – organizovať besedy
2. Medzinárodný deň bez fajčenia – súťaž o najkrajší plagát

*Zodpovedný: koord. ZŽŠ, vyučujúci*

### December

1. Tematický týždeň pri príležitosti svetového dňa boja proti AIDS – tvorba pohľadníc na danú tému
2. Aktualizácia propagačnej nástenky.

*Zodpovedný: koord. ZŽŠ, vyučujúci VYV*

### Január

1. Beseda a poruchách príjmu potravy.

*Zodpovedný: koord. ZŽŠ*

### Február

1. Zorganizovať pre žiaci 8.a9.ročníka besedu o rizikách dospievania a podpore duševného zdravia

*Zodpovedný: koord. ZŽŠ*

### Marec

1. V rámci Svetového dňa vody výtvarná súťaž v spolupráci s vyučujúcim VYV  
- výstava násteniek

*Zodpovedný: koord. ZŽŠ, vyučujúci VYV*

### Apríl

1. Zorganizovať aktivity ku dňu Zeme
2. Anketa „Ako trávim svoj voľný čas“

*Zodpovedný: koord. ZŽŠ, vyučujúci*

### Máj

1. Tematický týždeň zameraný na zvýšenú konzumáciu mlieka a mliečnych výrobkov – Svetový deň mlieka – predaj mliečnych výrobkov v škole
2. Aktualizácia propagačnej nástenky.

*Zodpovedný: koord. ZŽŠ, vyučujúci*

### Jún

1. V rámci Deň detí organizovať športové aktivity, futbalový turnaj
2. Zhodnotenie ZŽŠ počas školského roka

*Zodpovedný: koord. ZŽŠ, vyučujúci TEV*

