**Základná škola s Materskou školou, Oščadnica 1374**

**Plán koordinátora zdravého životného štýlu**

 **Školský rok:** 2023/2024

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 snáď 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.

 Aby ľudia mohli byt 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. 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. Absencia zdravého životného štýlu skracuje život, znižuje jeho kvalitu a zhoršuje celkový zdravotný stav.

Systematická realizácia zdravého životného štýlu predlžuje život, zvyšuje jeho kvalitu a zlepšuje celkový zdravotný stav. Trvalejšie duševné a telesné zdravie sa dá získať i udržiavať len realizáciou zdravého životného štýlu.

**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 je:**

 • 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, 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,

 • práca s internetom a počítačovými programami,

• modelové situácie,

• organizovanie športových popoludní,

• nástenky, plagáty, výstavky,

 • monitorovanie správania žiakov a pod.

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

**September:**

* Projekt „Svetový deň mlieka na školách“
* Krásy prírody – vychádzka, šarkaniáda
* Svetový deň srdca

 Zodp.: vyučujúci, tr. učitelia

**Október:**

* Mesiac úcty k starším
* Testovanie pohybových predpokladov (1. 3. roč.)
* Svetový deň umývania rúk R-O-R
* Projekt „Deň jabĺk“
* Európsky týždeň športu – (florballový turnaj 5. – 9. roč.)
* Svetový deň výživy
* Olympijský odznak všestrannosti (5. – 9. roč.)
* Pripomenutím Svetového dňa duševného zdravia zvýšiť informovanosť žiakov s problémami súvisiacimi so psychickými ochoreniami.

 Zodp.: vyučujúci, tr. učitelia

**November:**

* Svetový deň behu
* Bubnovačka
* Návrhy protidrogových aktivít (prezentácie, prednášky, výtvarné práce, besedy...)
* Medzinárodný deň bez fajčenia - zhotovenie propagačných plagátov.
* Turnaj vo vybíjanej (5. – 9. roč)

 Zodp.: vyučujúci, tr. učitelia

**December:**

* Mikuláš v škole
* Projekt Anjelik pre radosť
* Projekt – Krabičky pre DSS – Orgován
* Predvianočné dopoludnie
* Červená stužka

 Zodp.: Vyučujúci, tr. učitelia

**Január:**

* Zimné hry a súťaže – hod snehovou guľou na cieľ, súťaž v stavaní snehuliakov, sánkovanie

 Zodp.: Vyučujúci, tr. učitelia

**Február:**

* Karneval
* Deň sv. Valentína
* Lyžiarsky výcvik (8. roč.)

 Zodp.: Vyučujúci, tr. učitelia

**Marec:**

* Voda je život
* Ponožková výzva

 Zodp.: vyučujúci, tr. učitelia

**Apríl:**

* Svetový deň zdravia
* Deň Zeme
* Deň narcisov – deň boja proti rakovine
* Plavecký výcvik (4. roč.)

 Zodp.: vyučujúci, tr. učitelia

**Máj:**

* Deň matiek
* Medzinárodný deň rodiny
* Svetový deň atletiky
* Svetový deň pohybom ku zdraviu – športové turnaje

 Zodp.: vyučujúci, tr. učitelia

**Jún:**

* MDD
* Deň otcov
* Cvičenie v prírode

 Zodp.: vyučujúci, tr. učitelia

**Plán a činnosti budú priebežne dopĺňané.**

Vypracovala: Mgr. Mária Kormancová Schválil: Mgr. František Klieštik

V Oščadnici, 30. 08. 2023 riaditeľ školy