

Základná škola, Levočská 11, 052 01 Spišská Nová Ves

Plán prevencie obezity

Obezita sa v dnešnej spoločnosti pokladá za závažný problém, ktorý je spôsobený nesprávnym pomerom medzi príjmom a výdajom energie. Epidemické šírenie obezity u detí a mládeže podnecuje výskyt fyzických a psychických ochorení a zvyšuje riziko úmrtí v mladšom veku.

Najčastejšou príčinou obezity u detí je nevhodný životný štýl. Patrí sem hlavne:

- nevhodný denný režim (nepravidelné stolovanie, vynechanie jedál, nevyvážené striedanie aktivít, ...),
- sedavé aktivity (televízia, počítač),
- nevhodná skladba stravy (sladké nápoje, tuky, biela múka, ...),
- dedičnosť,
- vek (pravdepodobnosť výskytu nadváhy a obezity s vekom rastie).

Správne návyky zdravého spôsobu života si deti formujú už od útleho veku. Dôležitý je dostatok času na hry, zdravé stravovanie a zdravý pohyb. Na vytvorenie návykov životného štýlu u detí má vplyv ich okolie, rodina a škola. Činnosti v školskom zariadení realizujú odborní zamestnanci, ktorí ich plánujú v súlade s potrebami dieťaťa.

Cieľom prevencie obezity je dosiahnutie rovnováhy medzi príjmom energie potravou a jej spotrebou v rámci metabolizmu a telesnej aktivity.

Nezabúdajme, že prevencia je oveľa účinnejšia ako liečba. Najdôležitejšou úlohou je pravidelný pohyb a zdravé stravovanie.

Zámerom plánu prevencie obezity je realizovať aktivity na škole zamerané na zdravé stravovanie a podporu zdravého životného štýlu s cieľom znížiť nadváhu a obezitu u žiakov školy a podporiť vzájomnú interakciu medzi pedagógmi a žiakmi školy v rámci preventívnych aktivít.

Plán prevencie obezity v Základnej škole Levočská 11, Spišská Nová Ves je zameraný na oblasti a opatrenia vychádzajúce z Národného akčného plánu prevencie obezity na roky 2015 – 2025 a zameriava sa na dve základné oblasti, v ktorých sú plánované aktivity – výživa a fyzická aktivita.

Ciele plánu prevencie obezity Základnej školy Levočská 11, Spišská Nová Ves umožňuje žiakom:

- znížiť mieru obezity a nadváhu žiakov školy,
- znížiť konzumáciu jedál a nápojov s vysokým obsahom tukov, cukrov a soli počas pobytu žiakov v priestoroch školy,
- obmedziť marketing a reklamu žiakom školy zameraných na jedlo a nápoje s vysokým obsahom tukov, cukrov a soli v priestoroch školy,

- znížiť nedostatok fyzickej aktivity žiakov,
- vzdelávať sa v oblasti správnej voľby potravín, zdravých stravovacích návykov,
- poskytnúť informácie o správnej voľbe potravín a zdravom životnom štýle prostredníctvom preventívnych aktivít organizovaných pri príležitosti Svetového dňa výživy, Svetového dňa vody, Svetového dňa výživy a európskeho dňa obezity,
- vytvoriť dostatočné a kvalitné vyučovacie hodiny telesnej a športovej výchovy s riadnym povzbudením žiakov k telesnej aktivite a posúdením pokroku žiakov,
- organizovať športové aktivity v rámci Európskeho dňa športu,
- organizovať športové súťaže,
- organizovať športový deň Gymfit,
- organizovať lyžiarske a plavecké výcviky.

Výživa

Správna výživa je jedným z hlavných činiteľov, ktoré rozhodujú o zdravotnom stave žiaka a určujú potenciál jeho ďalšieho fyzického a psychického rozvoja. Základná škola, Levočská 11, Spišská Nová Ves podáva žiakom pestrú a energicky vyváženú stravu. Dodržiava všetky všeobecne záväzné predpisy, ako sú zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov a odporúčané výživové dávky, pretransformované cez normy do jedálnych lístkov s primeraným akceptovaním návrhov, pripomienok a osobitostí stravovania žiakov a ich stravovacích návykov.

Prioritné opatrenia v oblasti výživy:

- zapojiť sa do kampane „Odstráň obezitu“, kde si žiaci môžu zistiť svoj BMI index a informovať sa o vhodnom stravovacom programe pri znižovaní váhy,
- zúčastniť sa na projekte „Hovoríme o jedle“, ktorý je zostavený pre základné školy v podobe prednášok a besied, kde sa so žiakmi diskutuje o zdravej výžive,
- zvýšiť spotrebu mlieka a mliečnych výrobkov a tak reagovať na projekt EÚ „Školské mlieko“,
- zvýšiť konzumáciu ovocia a zeleniny pestovaných v našom zemepisnom pásme, a to najmä v surovom stave vo forme šalátov, čím sa zapájame do programu „Školské ovocie“,
- zaradzovať do jedálneho lístka spracované 100%-né ovocné šťavy a ovocné pyré, ktoré sú spracované v blízkom okolí a neobsahujú konzervačné látky, cukor, tuky, soli a aditívne látky,
- na nástenkách v triedach a vitrínach propagovať zdravú výživu,

- v rámci triednických hodín vytvárať a formovať postoje k zdravému životnému štýlu,
- cielene diskutovať so žiakmi o negatívnych javoch, ako sú fajčenie, užívanie drog, pitie alkoholu a upozorňovať ich na ich negatívne dôsledky,
- spomenúť aj potrebu harmonizácie tela a ducha, znižovania stresu, o potrebe otužovania, kvalitného spánku a aktívneho odpočinku,
- zvyšovať povedomie u žiakov o negatívnych dôsledkoch nadváhy formou výstav a násteniek,
- sústavne zlepšovať stravu v školskej jedálni s ohľadom na nutričnú hodnotu,
- zaradzovať do jedálneho lístka viac strukovín, rýb, kyslomliečnych výrobkov,
- v maximálnej miere obmedziť vysmážané jedlá a sladené nápoje,
- formovať postoje žiakov k zdravému životnému štýlu v rámci vyučovacích predmetov,
- zapojiť sa do projektov zameraných na zmenu stravovacích návykov žiakov v školách so zameraním na zdravšie alternatívne ponuky doplnkového stravovania.

Fyzická aktivita

Pohyb je neoddeliteľnou súčasťou každého človeka a zároveň aj prevenciou obezity. Pohyb je každá aktivita, pri ktorej nie sme pasívny. Neznamená iba cvičiť. Takouto aktivitou sú aj pravidelné prechádzky a ľahší strečing. Pohyb je dieťaťu prirodzený. Fyzická aktivita je indikovaná ako prevencia a liečba obezity. Je dôležité, aby sa pohybová aktivita rozvíjala, ale len v rozsahu primeraných fyziologických nárokov.

Medzi priority našej školy udávame:

- pohyb na čerstvom vzduchu,
- pohybové a hudobno-pohybové hry,
- pohybové a relaxačné cvičenia, zdravotné cviky, dychové cvičenia, prirodzené pohyby ako sú chôdza, beh, skok,
- bicyklovanie,
- plávanie,
- cvičenie s náradím a náčiním,
- sezónne činnosti

Prioritné opatrenia v oblasti fyzickej aktivity:

- zapojiť sa do kampane „Do školy na bicykli“,

- zapájať sa do projektov športových a iných občianskych združení prostredníctvom výzvy „Šport a zdravie“, zamerané na organizovanie aktivít, ktoré masovo zapájajú deti a mládež do pohybových aktivít, vrátane školských športových súťaží,
- zníženie počtu žiakov, ktorí nevykonávajú žiadnu pohybovú aktivitu a necvičia na hodinách Telesnej a športovej výchovy,
- zvýšenie počtu žiakov, ktorí vykonávajú pravidelnú zdraviu prospešnú pohybovú aktivitu – hodiny telesnej a športovej výchovy, lyžiarsky výcvik, cvičenia na ochranu zdravia, činnosť rôznych krúžkov zameraných na šport a pohyb, účasť v športových a tanečných súťažiach,
- zvýšiť počet športových súťaží medzi školami i na škole medzi jednotlivými triedami, kedy okrem pohybovej aktivity je dôležitý i faktor snahy byť čo najlepší a v nemalej miere prispieva k zlepšovaniu vzťahov v kolektíve,
- pestovať pešiu turistiku,
- zvýšiť dostupnosť všetkých športových zariadení školy a umožniť žiakom ich voľné využívanie,
- formou nástieniek a vitrín propagovať zdravý životný štýl a pozitívne stránky pohybu a športu, povedomie u žiakov o negatívnych dôsledkoch nadváhy a obezity.

Celkový plán práce školy v tejto oblasti je rozpracovaný v dokumente „Plán zdravého životného štýlu“.

PaedDr. Alena Mindášová
riaditeľka školy