

Základná škola, Levočská 11, Spišská Nová Ves

## Plán zdravého životného štýlu

### Školské stravovanie

V školskom stravovaní uprednostňujeme výrobu jedál a nápojov z čerstvých surovín, používame potravinové komodity najvyššej kvality s vysledovateľnosťou pôvodu.

Podporujeme rozvoj školského stravovania vrátane Celospoločenských programov podpory zdravia, uprednostňujeme dennú spotrebu čerstvého ovocia a zeleniny a staráme sa o pravidelný pitný režim.

### **Projekty:**

#### „Školské ovocie“

**Zodpovedná: vedúca ŠJ Heidy Kuchárová**

Projektom „Školské ovocie“ zvyšujeme konzumáciu ovocia a zeleniny u detí, vplývame na zmenu ich stravovacích návykov a predchádzame chorobám z obezity. Jedná sa o ovocie, 100%-né ovocné šťavy a ovocné pyré, ktoré neobsahujú cukor, tuky, soli a aditívne látky.

#### „Školské mlieko“

**Zodpovedná: Tatranská Mliekareň, Školská jedáleň**

Tatranská mliekareň realizuje projekt „Školské mlieko“, úlohou ktorého je poskytnúť deťom dennú porciu mlieka, čo je 0,25l denne za zvýhodnenú cenu.

Deti taktiež dostávajú v pravidelných intervaloch mliečne výrobky k obedu.

#### „Zdravá škola“

**Zodpovedná: PaedDr. Alexandra Puhallová**

Aktivity projektu:

- Gymfit – je to športové podujatie organizované školou. Tohto roku je to už ôsmy ročník. Podujatie je určené pre deti prvého stupňa a do súťaží sú prizvaní aj žiaci z materských škôl. Cvičenie sa uskutočňuje na netradičnom náradí a náčiní.
- Telovýchovné chvíľky – sa zameriavajú na krátkodobú rozcvičku pred vyučovaním a počas neho.

#### „Be Active“

**Zodpovední: vyučujúci predmetu Telesná a športová výchova**

V rámci Európskeho týždňa športu škola usporiada deň športových aktivít pre žiakov prvého až deviaty ročník. Na jednotlivých stanovištiach si žiaci precvičia svoju telesnú zdatnosť, obratnosť, kolektívnu spoluprácu. Cieľom je motivovať deti k športovým aktivitám a vzájomnú spoluprácu medzi spolužiakmi.

## **Deň srdca**

**Zodpovední: PaedDr. A. Puhallová, Mgr. S. Ivančová**

Aktivity spojené s prevenciou ochorenia srdca.

## **„Humanitko“**

**Zodpovedná: PaedDr. A. Puhallová**

Žiaci na aktivitách získavajú skúsenosti z oblasti:

- stravovania,
- stravovacích návykov,
- zdravého životného štýlu,
- spánku,
- pohybu,
- pitného režimu.

## **Zdravoveda a dopravná výchova**

**Zodpovedné: PaedDr. A. Puhallová, Mgr. S. Ivančová**

Vyučovaci predmet zaradený do 2. a 3. ročníka v rámci voliteľných hodín. Aktivity v rámci predmetu:

- zdravá výživa – rozbor potravín ovplyvňujúcich zdravie človeka,
- deň jablák – aktivity spojené s ochutnávkou rôznych odrôd jablák,
- deň mlieka,
- telovýchovné chvíľky - posilňovanie imunitného systému,
- hygiena – svetový deň umývania rúk,
- preferovanie pitia čistej pitnej vody,
- poznávanie liečivých bylín.

Testovanie vedomostí žiakov v 4. ročníku

- značky,
- dopravné situácie,
- križovatky,
- jazda na bicykli,
- odborné vedomosti v zdravovede poskytovania prvej pomoci pri nehodách.

## **Školské aktivity:**

### **Plavecký výcvik**

**Zodpovední: učitelia 3. ročníka na 1. stupni a učitelia TŠV na 2. stupni**

Pre tretí a šiesty ročník škola organizuje plavecký výcvik v trvaní piatich pracovných dní pre daný školský rok, ktorý je zameraný na systémové učenie rôznych plaveckých štýlov, atletické telovýchovné aktivity vo vode, kolektívne plávanie, ale aj základy prvej pomoci poskytnutej pri topiacom sa. Výcvik podporuje aj imunitu detí, čím prispieva k celkovému zdravotnému štýlu.

## **Lyžiarsky výcvik**

**Zodpovedný: Mgr. P. Malast.**

Pre siedmy ročník sa pravidelne organizuje lyžiarsky výcvik na päť dní v zimných mesiacoch. Žiaci získavajú základy zjazdového a bežeckého lyžovania.

## **Škola v prírode**

**Zodpovední: triedni učitelia 4. ročníka**

Škola v prírode je zameraná na vyučovací proces priamo v prostredí prírody. Jedná sa o päť pracovných dní, počas ktorých si žiaci rozšíria teoretické poznatky z prírodovedy a vlastivedy, pričom nevynechajú aj poznatky z ostatných predmetov. Vychádzkami a športovými aktivitami si upevnia zdravie a telesnú zdatnosť. Počas celého pobytu si žiaci upevnia pravidlá slušného správania, samoobslužné činnosti, starajú sa o poriadok a čistotu, ktoré sa denne bodujú. Žiaci dodržiavajú pokyny pedagogických zamestnancov.

## **Pohybové hry pre žiakov 1. stupňa**

**Zodpovedné vedúce záujmových útvarov: Mgr. S. Ivančová, Mgr. M. Zacharová**

Je zameraný na popoludňajšie vychádzky do blízkeho okolia mesta Spišská Nová Ves. Športové hry sú praktizované na novovybudovanom ihrisku v areáli školy a v priestoroch telocvične.

- Športové loptové hry (prehadzovaná, vybíjaná, florbal).
- V zimných mesiacoch sánkovanie, korčuľovanie na ľadovej ploche zimného štadióna.

## **Všetkovedko**

**Zodpovedné vedúce: Mgr. M. Palušáková, Mgr. M. Zacharová**

Záujmový útvar je zameraný na pohybové aktivity v areáli školy aj mimo nej, poznávanie okolitej prírody v každom ročnom období. Prechádzky v každom počasí.

## **Zdravotnícky záujmový útvar**

**Zodpovedná vedúca záujmového útvaru: PaedDr. A. Puhallová**

- história červeného kríža,
- znaky červeného kríža,
- prvá pomoc,
- ľudské telo a jeho funkcie,
- obväzová technika.

## **Kamaráti jabĺčka**

**Zodpovedné vedúce: J. Slivová, B. Kürthy Kollárová**

Zábavnou formou rozvíjať v rámci kolektívnych a spoločenských hier kognitívne vnímanie prostredia, v ktorom sa žiaci pohybujú.

- Zážitkové učenie o prírode a spoločnosti.

### **Gymnastika – športový záujmový útvar**

**Zodpovedná vedúca záujmového útvaru: PaedDr. A. Puhallová, Mgr. I. Hrebenárová**

- pohybové aktivity,
- cvičenia na fit loptách,
- preskok – koza, hrazda,
- akrobatické cvičenia,
- cvičenia na lavičke.

### **Športovo – turistický záujmový útvar pre druhý stupeň.**

**Zodpovední vedúci záujmových útvarov: Mgr. P. Malast, Mgr. J. Pirník, Mgr. M. Plaštiaková, Mgr. M. Siváková, Ing. A. Brošková**

Pozostáva z ročného plánu činnosti záujmového útvaru, v ktorom sa kladie dôraz na poobedňajšie aktivity so žiakmi prvého a druhého stupňa. Aktivity sú zamerané na:

- Turistické vychádzky do blízkeho okolia,
- celodenné výlety do Vysokých Tatier, Tatralandie.

Celkový program práce: - pozri plán práce záujmových činností.

- Turisticko-poznávací záujmový útvar,
- Turisticko-športový záujmový útvar,
- Turistický záujmový útvar.

### **Športové hry**

**Zodpovední vedúci záujmových útvarov: Mgr. P. Malast, Mgr. J. Pirník, PaedDr. A. Puhallová, Mgr. I. Hrebenárová, Mgr. M. Zacharová, Mgr. M. Plaštiaková**

Športové hry sú navrhnuté tak, aby žiaci boli zapojení do každodenného rozhýbania sa najmä v ranných hodinách, to znamená, ešte pred vyučovaním, čo podporuje ich celkovú kondíciu a prekrveniu celého tela.

Športové hry sú rozdelené do týchto záujmových útvarov:

- Florbalový 5 – 7 chlapci,
- Florbalový 8 – 9 chlapci,
- Gymnastický záujmový útvar,
- Športové hry dievčatá,
- Športové hry chlapci 5 – 7,
- Športové hry chlapci 8 – 9,
- Volejbalovo – hádzanársky,
- Stolno – tenisový,
- Buď fit.

## **Školský klub detí**

### **Zodpovedné vedúce: Vychovávateľky v ŠKD**

Pestujeme u žiakov pozitívny prístup k športu prostredníctvom záujmovej činnosti a aktívneho trávenia voľného času v ŠKD. Najpraktizovanejšími pohybovými hrami v ŠKD sú hlavne:

- naháňačky,
- loptovo-pohybové hry,
- využívanie bicyklov, kolobežiek,
- každodenné precvičovanie jogy.

### **Aktivity zamerané na psychickú a fyzickú rovnováhu zamestnancov**

Súčasná doba kladie čoraz väčšie nároky na psychiku človeka. Duševná hygiena je systém vedecky prepracovaných pravidiel a rád slúžiacich k udržaniu, prehĺbeniu alebo znovuzískaniu duševnej rovnováhy – duševného zdravia. Ide o takú úpravu životných podmienok človeka, ktoré by u neho vyvolali pocit spokojnosti, osobného šťastia, fyzickej a psychickej zdatnosti a výkonnosti. Známy je vplyv duševnej hygieny na pracovný a školský výkon. Duševná hygiena má vplyv aj na medzil'udské vzťahy. Duševná hygiena má význam z hľadiska prevencie somatických, psychických ochorení. Duševne zdravý človek je voči chorobám odolnejší. Z uvedeného je zjavné, že význam psycho-hygieny je ďaleko väčší než iba vo vzťahu k výkonnosti. Preto škola vychádza v ústrety zamestnancom a ponúka im taktiež aktivity na posilnenie ich psychickej a fyzickej aktivity:

- organizujeme preventívno-psychologické poradenstvo,
- mimo priestorov školy oddychovú aktivitu jogu,
- volejbal pre zamestnancov 1x týždenne,
- zamestnancom je k dispozícii posilňovňa.

PaedDr. Alena Mind'ašová  
riaditeľka školy