**Plán činnosti koordinátora výchovy k zdravému životnému štýlu na školský rok 2019/2020**

 **Koordinátor pre II. stupeň: Mgr. Éva Kovács**

 **PaedDr. Božena Bojková**

Zdravý životný štýl je súbor opatrení a návykov, ktorých dodržiavanie vedie k podpore, udržaniu a obnove zdravia.

 Zdravie je definované nielen ako neprítomnosť choroby, ale je to stav kompletnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody. Teda starostlivosť o zdravie zahŕňa aktivity zamerané na udržanie zdravého tela, výkonnej psychiky a udržiavanie dobrých sociálnych vzťahov.

Zásady životného štýlu sú pestrá a vyvážená strava, vhodný výber cvičenia , vyhýbanie sa fajčeniu a užívaniu škodlivých látok ako aj nadmernému pitiu alkoholu. Kvalitný spánok, optimizmus, dobrá nálada a pravidelný odpočinok tak isto podporujú zdravie .Nezdravá strava spôsobuje zažívacie problémy a zvyšovanie hmotnosti. Je príčinou únavy, malátnosti, náladovosti a nesústredenosti. Spôsobuje aj zhoršenie imunity, rýchlejšie starnutie a mnohé závažné ochorenia.

Nedostatok pohybu priamo súvisí s nadhmotnosťou, znižovaním mobility a výkonnosti svalov a zhoršuje náladu. Dodržiavanie doporučení zdravého životného štýlu zlepšuje celkový zdravotný stav a kvalitu života, predlžuje život a zlepšuje vzťahy.

**CIELE:**

* Realizovať aktivity a programy na podporu zdravia a zdravého životného štýlu,
* Realizovať aktivity vyplývajúce z národného akčného plánu prevencie obezity,
* Vytvoriť bezpečné prostredie na školských ihriskách, organizovať rôzne pohybové aktivity
* 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,
* 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

**ÚLOHY NA JEDNOTLIVÉ MESIACE:**

September:

* Monitorovanie nadváhy a obezity v rámci školy **–** IBM index ( na hodinách TV)
* **Týždeň mobility od 16. do 22. septembra:** Témou ročníka 2019 je Bezpečná chôdza a cyklistika so sloganom PREJDIME SA SPOLU!. Tento rok počas ETM bude dôraz kladený na bezpečnú chôdzu a jazdu na bicykli ako aj na ich výhody pre zdravie, životné prostredie a osobný bankový účet.
* Oboznámiť rodičov detís problematikou zdravého životného štýlu na rodičovskom združení
* Tvorba propagačnej nástenky – svetový deň mlieka, európsky deň ústneho zdravia

 ( aktualizovať v každom mesiaci)

* **Jesenné účelové cvičenie a didaktické hry** - preventívny program-DDI-praktický výcvik a teoretické vyučovanie dopravnej výchovy (v spolupráci s PZ SR

Október:

* Doplnenie propagačnej nástenky o materiály so zameraním na správnu výživu, stravovacie návyky – svetový deň potravín
* Preventívny program: RÚVZ-**Svetový deň potravín - 16. október** -Správna výživa, stravovacie návyky a pitný režim (7. október dr. Gregová a dr. Fabiánová)
* Športové podujatie: **Dopravná výchova** - školské dopravné ihrisko

November:

* Športové podujatia**: Svetový deň behu** - **5.november**
* Aktualizácia propagačnej nástenky so zameraním na svetový deň behu, a na Európsky týždeň boja proti drogám

December, Január:

* Aktualizácia propagačnej nástenky so zameraním o zdravom životnom štýle, pohybe a dostatočnom spánku.

Február:

* Preventívny program: Zdravotno-edukačné aktivity RÚVZ :Primárna prevencia rakoviny -**Svetový deň proti rakovine** - **4. február**
* Preventívny program: Zdravotno-edukačné aktivity RÚVZ: Podpora zdravia znevýhodnených komunít -**Svetový deň chorých** - **11. február**
* Aktualizácia propagačnej nástenky so zameraním na svetový deň proti rakovine, svetový deň chorých

Marec:

* **Aktualizácia propagačnej nástenky -** prezentovať dôležitosť pitného režimu, dodržiavanie pitného režimu, piť celý deň len čistú vodu, žiadne sladené nápoje na desiatu

Apríl:

* Preventívny program: Zdravotno-edukačné aktivity RÚVZ: Čistota pol života-**Svetový deň zdravia** - **7. apríl**
* Pripraviť súťaž pre žiakov 5.-9. ročníka o zdravom životnom štýle, zdravej životospráve.
* Aktualizácia propagačnej nástenky

Máj:

* Preventívny program: Zdravotno-edukačné aktivity RÚVZ: Podpora zdravia znevýhodnených komunít - **Svetový deň hygieny rúk** - **5.máj**
* Svetový deň - **Pohybom ku zdraviu** - **10. máj**
* **Svetový deň atletiky** - **15. máj**
* Aktualizácia propagačnej nástenky so zameraním na svetové dni v mesiaci

Jún:

* **Letné účelové cvičenia a didaktické hry -**  preventívny program **-** DDI praktický výcvik a teoretické vyučovanie dopravnej výchovy (v spolupráci sPZ SR)

Plán koordinátora je variabilný a v prípade potreby bude upravený alebo doplnený.

v Moldave nad Bodvou, 10.09.2019 Vypracovala: Mgr. Éva Kovács