ZŠ F.Kazinczyho s VJM Tornaľa – Kazinczy Ferenc MTNYAI Tornalja

Plán koordinátora zdravého životného štýlu

Az egészséges életmód terve

Školský rok/Tanév: 2022/2023

Vypracovala/Kidolgozta: Andrea Anderková Hanobiková, PaedDr.

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.
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 kzdravému životnému štýlu je realizovať aktivity aprogramy 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. Jeseň – výstava aranžmánov z plodov jesene
2. 16. Október - Svetový deň výživy – príprava ochutnávky ovocia a vhodnými metódami a formami pôsobiť na žiakov s cieľom dodržiavania zásad správnej výživy

Zodpovedný: koord. ZŽŠ, vyučujúci , ved.ŠJ

November

1. Celoeurópský týždeň boja proti drogám – organizovať besedy
2. Medzinárodný deň bez fajčenia – zhotovenie propagačných plagátov

Zodpovedný: koord. ZŽŠ, vyučujúci

December

1. Vhodnými metódami a formami pôsobiť na žiakov pri príležitosti Svetového dňa boja proti AIDS.
2. Projekt Viem čo zjem – Pitný režim

Zodpovedný: koord. ZŽŠ, vyučujúci BIO, koordinátor projektu

Január

1. Beseda a poruchách príjmu potravy.

Zodpovedný: koord. ZŽŠ, vyučujúci BIO

Február

1. Zorganizovať pre žiakov besedy ma tému prevencie šikanovania.

Zodpovedný: koord. ZŽŠ

Marec

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

Zodpovedný: koord. ZŽŠ, vyučujúci VYV

Apríl

1. Deň narcisov – deň boja proti rakovine
2. Na triednických hodinách organizovať diskusie o právach a povinnostiach členov rodiny. Poukázať na zodpovednosť v rodinnom živote.

Zodpovedný: koord. ZŽŠ, vyučujúci

Máj

1. Osláviť kultúrnym podujatím Deň Matiek. Poukázať na úlohu a význam matky pre rodinu.

2. 8. Máj – Medzinárodný deň Červeného kríža - príprava propagačných materiálov, príp. nástenky a vhodnými metódami a formami pôsobiť na žiakov s cieľom zvyšovania poznatkov o Červenom kríži

Zodpovedný: koord. ZŽŠ, vyučujúci

Jún

1. Osláviť športovým podujatím Deň detí.
2. Na triednických hodinách pripomenúť Deň otcov. Poukázať na úlohu a význam otca pre rodinu.

Zodpovedný: koord. ZŽŠ, vyučujúci TEV, tr.učitelia

Plán koordinátora pre zdravý životný štýl je variabilný a v prípade potreby bude upravený alebo doplnený.