

Program prevencie obezity

Školský rok: 2015/2016

Vypracovala: Mgr. Mária Ofčáková

Schválila: PaedDr. Beáta Oravcová

Program prevencie obezity

2015/2016

1. Úlohy vychádzajú z Národného programu prevencie obezity

Cieľom programu prevencie obezity je informovať a usmerňovať žiakov školy o zásadách správnej výživy, meniť postoje žiakov k vlastnému zdraviu, propagovať zásady správnej výživy so zámerom zlepšenia štruktúry stravy v školskej jedálni a v rodine, pestovať u žiakov nové stravovacie návyky napr. zníženie kalorického príjmu, zníženie príjmu tukov, zvýšený príjem ovocia a zeleniny, obmedzenie konzumácie sýtených nápojov. Zamerať sa na voľno časové aktivity zamerané na zmenu životného štýlu najmä zvýšenie fyzickej aktivity v škole aj vo voľnom čase. Upozorňovať žiakov na dôsledky, ktoré vznikajú pri sedavom spôsobe života pri nadmernom sledovaní televízie a počítača.

2. Aktivity

Cieľová skupina – žiaci základnej školy

Názov aktivity: Jesenný trojboj – beh, hod, skok

Cieľ: Podporovať u detí radosť z pohybu a zo športu.

Charakteristika: V jesennom trojboji si zmerajú svoje sily žiaci v behu , v hode loptičkou a skoku z miesta do diaľky.

Termín: september 2015

Zodpovední: vyučujúci TEV, TSV

Názov aktivity: Svetový deň výživy a zdravia

Cieľ: Podporovať porozumenie a chápanie v oblasti zdravej výživy.

Charakteristika: Výroba zeleninového a ovocného šalátu v školskej jedálni , priblíženie žiakom, čo je zdravá výživa a zdravé jedlá, prezentovanie výrobkov .

Termín: október 2015

Zodpovední: Mgr. Mária Ofčáková, vedúca ŠJ

Program prevencie obezity

2015/2016

Názov aktivity: Turistická vychádzka

Cieľ: Zlepšiť si fyzickú kondíciu chôdzou, pobytom na čerstvom vzduchu a spoznávať prírodu.

Charakteristika: Turistická vychádzka do prírody, počas ktorej žiaci s učiteľkou zbierajú jesenné plody, pomenujú názvy stromov, rastlín a spozorovaných zvierat. Aktivita realizovaná v rámci mimoškolskej činnosti.

Termín: november 2015

Zodpovedná: Mgr. Mária Ofčáková

Názov aktivity: Ľudové tance a hry

Cieľ: Rozvíjať motorické a psychomotorické kompetencie, ktoré prezentujú zvládnutie životného priestoru ovládaním vlastného tela a samostatného pohybu, zabezpečujú správny psychosomatický vývin každého dieťaťa a zdravý rast, utvárajú životné postoje k zdravému životnému štýlu, prevencii chorôb, odstraňovaniu zdravotných nedostatkov, k psychickej a fyzickej odolnosti dieťaťa. Rozvíjanie základov pohybu, rytmu, ľudového tanca hrovou formou.

Charakteristika: Žiaci si nacvičia počas návštevy krúžku ľudové tance, tanečnú chôdzu, tanečný beh, tanečné kroky - prísunový krok bokom a vpred, cval bokom a vpred, poskočné kroky s obratmi a pod. Aktivita realizovaná v spolupráci s CVČ a so SZUŠ – tanečný odbor.

Termín: v priebehu školského roka 2015/2016 Zodpovední: vyučujúci pohybových krúžkov

Názov aktivity: Výroba nátierok

Cieľ: Priblížiť žiakom poznatky z oblasti zdravej výživy a zdravého stravovania so zameraním na zloženie potravín, ich biologickú a energetickú hodnotu.

Charakteristika: V spolupráci s vedúcou školskej jedálne a s kuchárkami vyrábanie, ochutnávanie zdravých jedál (nátierok), poskytnutie receptov.

Termín: december 2015 Zodpovední: vyučujúci PCV, TEH

Program prevencie obezity

2015/2016

Názov aktivity: Športové aktivity – Aerobic, stolný tenis

Cieľ: Vzbudiť záujem žiakov o pravidelnú pohybovú aktivitu.

Charakteristika: Uplatňovanie prvkov aerobiku so žiakmi prvého a druhého stupňa. Rozvoj koordináčnych schopností prostredníctvom stolného tenisu pod vedením vyučujúcich TEV, TSV.

T: január – marec 2016

Zodpovední: vyučujúci TEV, TSV

Názov aktivity: Preteky na kolobežkách

Cieľ: Poskytnúť priestor, zdôrazniť a propagovať dôležitosť pohybovej aktivity pre žiakov.

Charakteristika: Realizovanie pretekov v spolupráci s učiteľmi telesnej výchovy na základnej škole a vychovávateľiek v ŠKD. Súčasťou podujatia je aj **diskusia na tému „Pohybom k zdraviu“**- propagácia myšlienky zdravého životného štýlu.

Termín: apríl 2016

Zodpovední: vychovávateľky ŠKD

Názov aktivity: Futbal – turnaj medzi chlapcami II. stupeň

Cieľ: Rozvíjať záujem o športové aktivity, predovšetkým loptové hry u detí a zmysel pre kolektívnosť, súčinnosť v hre, zmysel pre fair play.

Charakteristika: Zorganizovanie turnaja vo futbale, v spolupráci s Centrom voľného času. Odohranie turnaja na školskom dvore pod dohľadom vyučujúcich. Príprava na futbalový turnaj Toporec CUP. Vyhodnotenie zúčastnených družstiev.

Termín: apríl – máj 2016

Zodpovední: vyučujúci TSV, spolupráca s CVČ

Názov aktivity: Beseda na tému obezita

Cieľ: Propagovať programy zamerané na primárnu prevenciu *obezity*.

Charakteristika: Realizovanie besedy o obezite, o liečbe obezity a o zdravej výžive – na triednických hodinách.

Termín: jún 2016

Zodpovední: triedni učitelia

Program prevencie obezity

2015/2016

Plnenie Programu prevencie obezity sa bude uskutočňovať v rámci vyučovacích predmetov: telesná výchova, telesná a športová výchova, technika, svet práce, pracovné vyučovanie, triednická hodina ako aj v rámci športových záujmových útvarov. Pozitívny vzťah detí k fyzickej aktivite ovplyvňuje pozitívne nielen ich budúci zdravotný stav, ale aj budúce úspechy v živote. Jednotlivými čiastkovými úlohami zvyšujeme predpoklad, že z aktívnych detí s pozitívnym postojom k zdravému životnému štýlu vyrastú dospelí jedinci, ktorí budú získané postoje uplatňovať vo svojom živote.

V Holumnici 02. 09.2015