

## **Plán zdravotnej výchovy 2023/ 2024 alebo Škola podporujúca zdravie**

Program Škola podporujúca zdravie pomáha vytvárať vhodné podmienky k zdravému spôsobu života s dôrazom na vedenie žiakov k uvedomelej spotrebe, k boju proti obezite, drogovým a iným závislostiam. Podporuje aj vytváranie správnych postojov žiakov k životnému prostrediu v rámci environmentálnej výchovy a budovaniu dobrých vzťahov medzi žiakmi. Ďalej je potrebné rozvíjať osvetovú, vzdelávaciu a výchovnú činnosť detí a žiakov, s dôrazom na environmentálnu výchovu a vzdelávanie k trvalo udržateľnému rozvoju zameranú hlavne na zdravé potraviny, čistú vodu, bezpečnú a zdravú dopravu, udržateľnú spotrebu energie, zvýšenie povedomia v oblasti separácie odpadov, prevenciu pred znečisťovaním a poškodzovaním životného prostredia. V škole máme množstvo možností na propagáciu zdravého životného štýlu, kde podľa námetov z Národného programu prevencie obezity propagujeme zdravú výživu a pohyb ako najlepšiu prevenciu obezity.

Cieľ: zlepšiť správne návyky detí, ale aj dospelých / stravovacie, pohybové a iné /, zvýšenie informovanosti detí i dospelých v oblasti starostlivosti o zdravie, predchádzanie úrazov, starostlivosť o prostredie, v ktorom žijeme. Vytvoriť deťom a učiteľom také podmienky, aby sa im v škole pracovalo dobre

### **ÚLOHA:**

September BOZ – informácie na úvodných hodinách, oboznámenie s vnútorným poriadkom, s poriadkami učebni, kontrola lekárničiek.

Október „Svetový deň výživy“ a „Svetový deň mlieka“ – zvýšenie spotreby mlieka a mliečnych výrobkov, zvýšenie konzumácie ovocia a zeleniny – beseda na TH.

November Kontrola dodržiavania psychohygienických požiadaviek na vyučovanie. Vytvárať podmienky na tvorivú atmosféru, ktorá podporuje pocit bezpečia a motivuje k učeniu

December „Zdravé zuby“- nutnosť dodržiavania dentálnej hygieny, dôležitosť starostlivosti o zuby a ústnu dutinu – beseda na TH

Január „Športom proti obezite“ – beseda na TH. Propagácia zdravého životného štýlu – proti obezite, zdravé potraviny, čistú vodu a pod. Upozorniť na škodlivosť sladkostí, jedál zo sortimentu typu fast- food a doplnkových jedál s vysokým obsahom soli a tukov, ktoré nie sú v súlade so zdravým výživovým trendom.

Február Kontrola lekárničiek a doplnenie

Marec Zhodnotenie prostredia priestorov školy s cieľom jeho zlepšenia. U detí zvýšiť povedomie v oblasti separácie odpadov a ich následnej recyklácie /v rámci triednických hodín/

Apríl „Deň narcisov - Liga proti rakovine - Na kolesách proti rakovine“- informácie pre deti v rámci triednických hodín

Máj „1. pomoc pre deti“ – leták s informáciami do jednot. tried

Jún BOZP cez letné prázdniny – poučenie žiakov /triedni učítelia/