

**Základná škola s materskou školou Hlavná 299 Horné Saliby**

## **Plán práce koordinátora zdravej školy**

**Školský rok 2025/2026**

**Koordinátor Zdravej školy: Mgr. Alžbeta Francisciová**

# PLÁN ZDRAVEJ ŠKOLY 2025/2026

## 1. Ochrana a podpora zdravia, rozvoj pohybových aktivít.

### Úlohy :

1. Každodennou činnosťou viesť žiakov k zdravému spôsobu života, k správnym návykom vo výžive, k telesnej a psychickej zdatnosti.
2. V úzkej spolupráci s pediatrom sledovať zdravý vývoj detí, viesť ich k ochrane svojho zdravia, zdravia svojich blízkych, zdôrazňovať prevenciu.
3. Prehĺbiť spoluprácu s rodinou s cieľom pestovať u žiakov vedomie sebaúcty, ochrany zdravia a zdravého spôsobu života.
4. Sledovať a zlepšovať školské stravovanie v spolupráci s vedúcou ŠJ. Posilňovať zdravý životný štýl žiakov. Viesť žiakov k racionálnej výžive a kultúre stravovania prostredníctvom akcie Dni zdravej výživy. Zapojiť sa do Národného programu boja proti obezite. Zorganizovať besedy s odborníkmi na zdravú výživu. Pravidelne monitorovať žiakov.
5. Podporovať správny pitný režim žiakov i zamestnancov školy.
6. Venovať pozornosť boju proti užívaniu drog , proti fajčeniu a alkoholu, vymedziť opatrenia pre prevenciu a zamedzenie šírenia legálnych a nelegálnych drog v školách. Spolupracovať s koordinátorom protidrogovej prevencie. Pravidelne monitorovať žiakov. Prevenciu drogových závislostí, prevenciu rizikového správania detí a žiakov realizovať ako integrálnu súčasť výchovno-vzdelávacieho procesu pod gesciou regionálneho CPPP a P.
7. V predmete telesná výchova využívať v maximálnej miere športový areál školy, zapájať sa do športových súťaží. Žiakov viesť k upevňovaniu telesného i duševného zdravia a uplatňovať netradičné pohybové aktivity (relaxačné cvičenia, športové hry, športový krúžok, turistický krúžok). Umožniť deťom využívať športoviská v areáli školy po vyučovaní a počas prestávok.
8. Každoročne organizovať plavecký výcvik pre žiakov 4. a 6. ročníka. Navštevovať termálne kúpalisko v Horných Salibách a zimný štadión v Šali.
9. Pre deti v ŠKD organizovať pobyty v prírode, turistické vychádzky a v spolupráci s poľovníckym združením pobyty na chate v lese.
10. Organizovať športovo – vitamínové popoludnie pre deti z MŠ v ŠKD.
11. Vyhlásovať aktivity k Svetovému dňu nefajčenia, Európskemu týždňu boja proti drogám, Svetovému dňu prevencie HIV/AIDS, Európskemu týždňu bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci, Svetovému dňu mlieka, Svetovému dňu vody
12. Venovať pozornosť Dňu narcisov.
13. Organizovať účelové cvičenia a didaktické hry.
14. Zapájať sa do celoslovenskej školskej kampane „Červené stužky“ v súlade s Národným programom prevencie HIV/AIDS
15. Zabezpečiť žiakom pravidelný prísun ovocia a ovocných štiav v spolupráci s poľnohospodárskym družstvom Hrušov a v rámci projektu Čerstvé hlavičky.
16. Vplyvať na správne stravovacie návyky a prispievať k zdravému životnému štýlu detí a žiakov prostredníctvom podpory spotreby mlieka a mliečnych výrobkov v rámci Školského mliečného programu.

17. Podporovať žiakov v aktívnom transporte do a zo školy.

## **2. Humanizácia výchovno – vzdelávacieho procesu**

### Úlohy:

1. V škole a v triede vytvárať podmienky uľahčujúce učenie sa žiakov.
2. Vychovávať v žiakoch pocit zodpovednosti za proces učenia sa.
3. viesť pedagógov, aby v procese učenia využívali motiváciu, tvorivosť a aktivizujúce formy práce.
4. viesť žiakov k zodpovednosti voči sebe a iným.
5. Pestovať schopnosť vypočúť mienku iných ľudí a rozvíjať empatiu, viesť žiakov k sebahodnoteniu.
6. Venovať pozornosť výchove zdravého sebavedomia a sebaúcty.
7. Vytvoriť v škole a v triede priestor, kde sa žiaci nielen učia, ale získavajú skúsenosti, žijú, kam radi prichádzajú. V spolupráci s koordinátorom prevencie šikanovania monitorovať žiakov.
8. Vytvoriť atmosféru dôvery medzi učiteľom a žiakom

## **3. Ochrana a tvorba životného prostredia, psychohygienu v škole.**

### Úlohy:

1. viesť žiakov k ochrane a tvorbe životného prostredia aktívnou účasťou na pravidelných úpravách školy, estetickým dotváraním tried a školských priestorov. Oboznamovať žiakov s kultúrnym, historickým a prírodným bohatstvom Slovenska, viesť ich k jeho ochrane a zveľaďovaniu.
2. vyučovacie hodiny realizovať v čase priaznivého počasia podľa možností v prírode, v náučnej prírodnej lokalite alebo v parku.
3. V rámci vychádzok venovať pozornosť ochrane prírody, upozorňovať na negatívny vplyv človeka na prírodu. Hlbšie sa sústreďovať na environmentálnu výchovu, spolupracovať s koordinátorom environmentálnej výchovy.
4. viesť žiakov k vhodnému a primeranému obliekaniu.
5. Počas prestávok umožniť žiakom pobyt v náučnej prírodnej lokalite.
6. Na vyučovacích hodinách sledovať aktivitu žiakov a v prípade potreby zaraďovať telovýchovné chvíľky, prípadne hudbu a tanec.
7. Zamedziť preťažovaniu žiakov v úzkej spolupráci s triednymi učiteľmi.
8. Zberom druhotných surovín viesť žiakov k ochrane lesov a životného prostredia.
9. Organizovať podujatia ku „Dňu zeme“.

# Návrh časového harmonogramu aktivít na školský rok 2024/2025

## September

- Dni zdravej výživy
- Dni zdravej výživy v ŠKD
- Účelové cvičenie
- Dopravná výchova
- Monitorovanie zdravého stravovania a zdravého životného štýlu žiakov
- Školské ovocie a čerstvé šťavy

## Október

- Deň boja proti hladu
- Svetový deň výživy
- Týždeň boja proti rakovine
- Dotazník o šikanovaní
- Krúžky-športový, turistický

## November

- Medzinárodný deň tolerancie
- Svetový deň nefajčenia- vymeň cigaretu za jablko
- Európsky týždeň boja proti drogám
- Dotazník monitorujúci úroveň informovanosti o návykových látkach a drogách na škole

## December

- Svetový deň boja proti AIDS
- Deň ľudských práv

## Január

- Návšteva zimného štadiónu
- Športové popoludnie – spoločná guľovačka- učitelia –žiaci
- Beseda s pracovníčkou RÚVZ Galanta o zdravej výžive a zdravom životnom štýle

## Február

- Svetový deň proti rakovine
- Turistická vychádzka žiakov ŠKD

## Marec

- Medzinárodný deň pre odstránenie rasovej diskriminácie
- Svetový deň vody
- Návšteva DDI

## Apríl

- Deň narcisov
- Deň Zeme
- Ekodni jari
- Svetový deň zdravia
- Opätovné monitorovanie žiakov- realizácia dotazníka o zdravom stravovaní a životnom štýle

## Máj

- Svetový deň Červeného kríža
- Svetový deň bez tabaku
- Svetový deň pohybom ku zdraviu
- Medzinárodný deň mlieka
- Dotazník o šikanovaní – opätovné monitorovanie žiakov
- Beseda s pracovníčkami CPPP a P o rôznych závislostiach od návykových látok

## Jún

- Účelové cvičenie a didaktické hry
- Medzinárodný deň proti zneužívaniu a nezákonnému obchodovaniu s drogami
- Deň detí – športové popoludnie
- Dotazník monitorujúci úroveň informovanosti o návykových látkach a drogách na škole
- Školské výlety
- Plavecký výcvik pre žiakov 4. a 6.ročníka

---