

**Základná škola s materskou školou Kolárovice**

**013 54 Kolárovice 62**

**Výchova k zdravému životnému štýlu**

**Plán práce koordinátora zdravého životného štýlu a prevencie obezity**

**Implementácia Národného akčného plánu prevencie obezity na roky 2015 -  
2025**

Vypracovala: Mgr. Dana Klimová

**Výchova k zdravému životnému štýlu s plánom práce k zdravému životnému štýlu a prevencii obezity je účasťou Školského vzdelávacieho programu.**

#### **Východisková situácia:**

Prevenčia obezity je jednou z najväčších výziev verejného zdravotníctva v 21. storočí. Obezitou trpí viac ako 600 miliónov ľudí svetovej populácie, nadváhou takmer 2 miliardy. Detská obezita predstavuje akútnu zdravotnú krízu, odhaduje sa že vo svete trpí obezitou 155 miliónov detí a adolescentov. Z toho 60 až 80 % detí si prenáša vysokú váhu do dospelosti.

**Na Slovensku má 12% detí nadváhu a 5% obezitu, podľa merania z roku 2014 (Eurostat) trpí u nás obezitou 16,3% dospelaj populácie, pričom muži tvoria 15,9% a ženy 16,6%.**

Nárast obezity spôsobuje narastanie všetkých výdavkov na zdravotníctvo a čo je horšie, podieľa sa na predčasnom úmrtí. Boj s obezitou a nadváhou je novodobou hrozbou pre takmer celú časť ekonomicky vyspelého sveta. Táto problematika nie je spôsobená len zvýšeným príjmom potravy a sladených nápojov, ale i nekonečnými hodinami presedenými v škole, práci, doma pri televízoroch a počítačoch.

Odborníci upozorňujú i na nedostatok osvetly a vzdelávania o zdravom životnom štýle. Z tohto dôvodu je veľmi potrebné uskutočňovať také činnosti, ktoré povedú ku kontrole epidémie obezity. Národné stratégie a programy zabezpečujú a vytvárajú príležitosti pre zlepšenie fyzickej aktivity a podporujú dostupnosť a prístup k zdraviu prospešným potravinám. Slovenská republika sa snaží znížiť negatívne vplyvy životného štýlu a najmä výživy prostredníctvom „Programu ozdravenia výživy obyvateľov Slovenskej republiky“. Najvýznamnejším dôvodom pre prípravu a aplikáciu tohto programu je skutočnosť, že existuje dlhodobá energetická nadmernosť vo výžive a jej nevyváženosť v zastúpení živín a ochranných faktorov u nášho obyvateľstva, ktorá vytvára rizikové podmienky z hľadiska výskytu chorôb neinfekčnej povahy, najmä kardiovaskulárnych a onkologických ochorení, obezity a cukrovky.

Správna výživa je základným predpokladom zdravého vývoja človeka a hlavnou podmienkou prevencie a liečby týchto tzv. civilizačných ochorení, ktoré postihujú veľké skupiny obyvateľstva. Bez zlepšenia výživovej politiky nemožno perspektívne zlepšiť zdravotný stav nášho obyvateľstva. Zlepšenie súčasnej nepriaznivej spotreby potravín je možné zabezpečiť právnym usmerňovaním potravinárskej výroby v množstve a kvalite výrobkov, distribúciou vhodných potravín vrátane potravín z dovozu, informovanosťou a usmerňovaním žiakov o zásadách správnej výživy, cenovou politikou príslušných orgánov štátnej správy, zmenou postoja nášho obyvateľstva k vlastnému zdraviu.

Hlavným cieľom programu je zlepšiť zdravotný stav obyvateľstva a dosiahnuť prevenciu rozšírenosti tzv. civilizačných ochorení, medzi ktoré obezita bezpochyby patrí. Preto je potrebné v našom školskom zariadení dôsledne uplatňovať novú koncepciu programu prevencie obezity (uplatnenie zásad zdravej výživy, výchova k správnej orientovanej výžive, zmena stravovacích návykov, rozvoj spoločného stravovania školskej mládeže, zmena postoja k vlastnému zdraviu, rozvoj pohybových aktivít atď.).

#### **Zdravotné dopady obezity**

Nadváha a obezita je spolu s fajčením jedným z najrizikovejších faktorov ohrozujúcich zdravie, ktorým sa dá predchádzať. Nadváha a obezita je spojená so zvýšenou mortalitou a morbiditou, so zníženým pocitom telesnej a duševnej pohody a so sociálnou izoláciou.

Riziko závažných chronických ochorení závisí od stupňa nadváhy/obezity a zloženia tuku v tele. Depozícia tuku v oblasti trupu a brucha - abdominálna obezita je nezávislým významným rizikovým faktorom. Nadváha a obezita ovplyvňujú telesné i duševné zdravie a hrá významnú rolu v rozvoji najzávažnejších chronických neinfekčných chorôb, ako sú kardiovaskulárne ochorenia (ischemická choroba srdca, hypertenzia, cievne mozgové príhody, choroba žíl, ) metabolické ochorenia (metabolický syndróm, inzulínová rezistencia, porucha glukózovej tolerancie, diabetes mellitus 2. typu), niektoré onkologické ochorenia (rakovina hrubého čreva, rakovina prsníka, maternice, vaječníkov, rakovina žľaz a žľazových ciest, pankreasu, pečene), niektoré gynekologické ochorenia (poruchy menštruačného cyklu, neplodnosť, komplikácie v gravidite a pri pôrode, gynekologické zápaly), niektoré choroby kĺbov, kostrového a svalového systému (degeneratívne ochorenia kĺbov a chrbtice, hlavne gonartróza a coxartróza), niektoré kožné ochorenia (exémy, mykózy, celulitída), niektoré psychosociálne poruchy (nízke sebavedomie, sebaobviňovanie, poruchy motivácie, depresia, úzkosť, poruchy príjmu potravy ako kompulzívne prejedanie, bulímia, anorexia).

### **Cieľové skupiny**

Problém obezity a nadváhy je rovnako ako väčšina ochorení či porúch zdravia, ktoré sa vyskytujú hromadne, celospoločenským problémom najmä vtedy, ak príčiny týchto stavov priamo či nepriamo súvisia so sociálnym statusom a ekonomickou výkonnosťou danej spoločnosti. Cieľovú skupinu tvorí veľmi významná časť populácie, ktorou sú deti a mládež. U tejto cieľovej skupiny je možné dosiahnuť želanú zmenu spôsobu života a eliminovať tak vznik ochorení súvisiacich s obezitou v budúcnosti. Cieľovou skupinou tohto programu sú deti a mládež do 18 rokov s nadváhou alebo s vysokým rizikom rozvoja nadváhy.

### **Ciele školského programu prevencie obezity**

Národný program je celospoločenskou iniciatívou, preto i jeho aktivity budú mať prierezový charakter. Úspešné dosiahnutie cieľov programu si vyžaduje celospoločenskú aktivitu, teda spoluprácu a zodpovednosť všetkých zainteresovaných.

**Hlavným cieľom programu zdravého životného štýlu a prevencie obezity na našej škole je vytvoriť prospešný systém, ktorý povedie k zníženiu nadváhy a obezity našich žiakov, bude eliminovať súčasný výskyt nadváhy a obezity a bude sa podieľať na znížení nových prípadov ochorenia súvisiacich s obezitou.**

**Čiastkové ciele:**

- **zvýšiť informovanosť o prevencii obezity**
- **pôsobiť s spolupráci s vedením školy, so všetkými pedagógmi a s rodičmi žiakov na utváraní správnych stravovacích návykov, pohybových aktivitách**
- **podieľať sa rôznymi formami na rozvoji zdravého spôsobu života žiakov i učiteľov našej školy**
- **preventívno-výchovné aktivity**
- **projekty zamerané na rozvoj zdravého životného štýlu**

**Pre dosiahnutie stanovených cieľov, boli stanovené štyri základné oblasti, v ktorých budú vykonávané aktivity školy. Týmito oblastami sú výživa, pohybová aktivita, informatívne a poradenské programy, prezentácie a aktivity.**

#### **1. Výživa**

Opatrenia pre oblasť výživy vychádzajú z programu ozdravenia výživy budú zamerané na:

- **zníženie príjmu energie zo všetkých tukov,**
- **obmedzenie spotreby živočíšnych tukov, najmä mäsa a mäsových výrobkov,**
- **obmedzenie spotreby tučných mliečnych výrobkov,**

- zvýšenie spotreby rýb, kyslomliečnych výrobkov s nízkym obsahom tuku,
- zníženie príjmu energie z voľných cukrov
- zvýšenie spotreby zeleniny a ovocia v čerstvom prírodnom stave,
- zvýšenie spotreby strukovín, celozrnných výrobkov a orechov,
- dodržiavanie pitného režimu – minerálka pre zdravie:

Čo všetko v minerálke pijeme?

- sodík na nervy (sodík potrebujú najmä naše svaly a nervy, je nápomocný pri liečbe močových kameňov a zápale močových ciest)
- draslík na pokožku (draslík je veľmi dôležitý pri metabolizme sacharidov, odvodňuje, znižuje krvný tlak)
- vápnik na pevné kosti (je potrebný na naše kosti, zuby, svaly aj nervy. Jeho nedostatok sa prejavuje kazovosťou zubov, mäknutím či rednutím kostí a bolesťami svalov)
- horčík proti stresu (zabezpečuje pravidelný rytmus srdca a pomáha našim kostiam zostať pevnými a svalom s nervami správne fungovať)
- oxid uhličitý na trávenie (uľahčuje trávenie a podporuje vylučovanie žalúdočných štiav).

## 2. Pohybová aktivita

Úroveň pohybovej aktivity žiakov dosahuje potrebnú úroveň a je zdraviu prospešná, pohybová aktivita je súčasťou ich bežného denného programu. Je dôležité individualizovať cvičenie podľa osobnej telesnej zdatnosti dieťaťa. Treba dávať pozor na dlhé výdržové polohy so zadržaním dychu, skoky, preskoky, zoskoky, beh na nerovnom teréne, prudké a švihové pohyby, šprinty, cvičenie na balančných pomôckach. Naopak vhodná je chôdza, turistika, nordic walking, posilňovacie cvičenia, cvičenia vo vode, plávanie, bicyklovanie, striedavý beh s chôdzou, postupné zvyšovanie intenzity a záťaže.

Občianske združenie „Za zdravší život“ sa venuje podpore zdravého životného štýlu u detí. Od svojho pôsobenia – od roku 2011 na Slovensku vyšetrili takmer 5000 detí a zistili že:

- 30% detí má správne držanie tela a chrbtice
- 30% detí má mierne poruchy v držaní tela a chrbtice
- 30% detí má už výrazné poruchy v držaní tela a chrbtice
- 10% detí má závažné deformity chrbtice a je nutné sledovať ich vývin odborníkmi.

Tento alarmujúci stav našich detí je výsledkom nedostatku pohybu a dlhodobého sedenia, ktorý prináša súčasná doba. Aby sme tento negatívny dôsledok moderného životného štýlu minimalizovali a podporili zdravie žiakov našej školy, mali by sme deň vyplniť dostatkom pohybových aktivít a stimulovať správne držanie tela pri bežných denných činnostiach. Takou stimuláciou je napríklad aplikácia správneho sedu v školskej lavici. Najčastejšie chyby pri sede, ktorým sa treba vyhýbať, sú:

- príliš nízka alebo naopak vysoká stolička,
- zhrbený sed s guľatým chrbtom,
- nadmerné priťahovanie ramien dozadu, keď sa prehne chrbát a napne hrudník,
- sed na pokrčených dolných končatinách a s predsunutými ramenami.

V oblasti pohybovej aktivity sa chceme zamerať na:

- zníženie počtu žiakov, ktorí nevykonávajú žiadnu pohybovú aktivitu,
- zvýšenie počtu žiakov, ktorí vykonávajú aspoň 30 minút zdraviu prospešnej pohybovej aktivity denne,
- pozitívne rozvíjanie a menenie prostredia a jeho faktorov, tak aby boli aktívne vytvárané
- možnosti a príležitosti pre zdraviu prospešnú pohybovú aktivitu,
- využívanie všetkých dostupných možností na vykonávanie pohybovej aktivity,

- zvyšovanie počtu hodín telesnej výchovy,
- zvyšovanie úrovne pravidelnej pohybovej aktivity,
- umožniť žiakom voľné využívanie všetkých dostupných športovísk,
- umožniť žiakom rozvíjať pohybovú aktivitu formou záujmovej činnosti žiakov,
- voľno časové aktivity zamerať na zmenu životného štýlu, organizovať športové aktivity
- a vzdelávanie v oblasti zdravej výživy.

### 3. Informatívne a poradenské programy

Úlohy Národného programu prevencie obezity, zvyšovanie zdravotného povedomia a prevencie obezity a žiakov školy sú zakotvené v Pláne výchovno-vzdelávacej činnosti školy/ rôzne športové, spoločenské a kultúrne aktivity – uskutočňované priebežne počas celého školského roka/.

Cieľom zakomponovaných aktivít a úloh je výchova k zdravému spôsobu života, formovanie zdravého životného štýlu, dosiahnutie trvalej zmeny prístupu ku zdraviu. Za týmto účelom každoročne organizujeme na škole niekoľko podujatí a aktivít, ktorých cieľom je:

- zvyšovať zdravotného povedomia detí a mládeže,
- voľno časové aktivity zamerať na zmenu životného štýlu, organizovať vzdelávanie v oblasti
- zdravej výživy
- propagovať zdravý životný štýl,
- monitorovať výskyt nadváhy a obezity,
- využívať takých marketingových nástrojov, ktoré môžu mať pozitívny vplyv na zdravý spôsob života,
- realizovať pravidelné a kontinuálne mediálne kampane,
- zamedziť vznik diskriminácie na škole v dôsledku nadváhy alebo obezity,
- vytvoriť zdravie podporujúcich podmienok pre zamestnancov.

### 4. Prezentácie a aktivity

. Žiaci sa počas prestávok prechádzajú, alebo sa venujú pohybovým aktivitám v okolí školy. Škola využíva prázdninové programy zdravého pohybu a zdravej výživy, vždy na konkrétnu tému, s dominantným zameraním na žiakov. Novú kvalitu predstavujú tradičné lyžiarske a plavecké výcviky pre žiakov. Veľmi obľúbené sú kurzy ochrany života a zdravia, didaktické hry, ktoré aj počas školského roka umožňujú realizovať programy zdravého životného štýlu:

**1. Dni zdravia** - každoročná aktivita na hodinách techniky.

**2. Sladkosti závislosťou?** - besedy na uvedenú tému realizujeme v siedmom ročníku ako motiváciu k chudnutiu.

**3. Beh Terryho Foxa** - október

**4. Prevencia tučnoty** - poradensko-psychoterapeutický program pre obézne dievčatá riešime obezitu ako problém, príčinu neistoty a komplexov mladých dievča na zdravotníckom krúžku.

**5. Mliečny program** – realizujeme počas celého školského roka prostredníctvom školského stravovania detí .

**6. Pitný režim** - pozornosť žiakov na dodržiavanie pitného režimu upriamujeme formou pozorovania a konzultovania počas prestávok.

**7. Výchovno-vzdelávacie plány, vyučovacie hodiny** - zásady správnej výživy a pohybovej aktivity sú priamo súčasťou výučby

- Chémie
- Biológie
- Etickej výchovy

➤ Triednických hodín

**8. Športové aktivity** – záujmová činnosť detí, športové súťaže v priebehu školského roka.

**9. Liga proti rakovine**

- Deň narcisov – organizujeme besedy, propagačnú činnosť prostredníctvom nástenky a upozorňujeme na konkrétny symbol/narcis/ a zdôrazňujeme podstatu zdravého životného štýlu.

Za najdôležitejšie považujeme motivovať a vyzývať mladú populáciu všetkých vekových kategórií, aby sa zapájala a plnila doterajšie i pripravované aktivity. Preventívne opatrenia v boji proti nadváhe a obezite majú svoj význam. Nevyhnutné je však začínať s osvetou už u detí, u ktorých je možné najľahšie dosiahnuť zmenu spôsobu života. Národný program je celospoločenskou iniciatívou. Pozitívne výsledky si vyžadujú spoluprácu a zodpovednosť všetkých zainteresovaných sektorov.

V Kolárovinciach dňa: 29.8.2018

Vypracovala: Mgr. Dana Klimová

<b>Plán práce školy v oblasti zdravej výživy a prevencie obezity pre ISCED 1 a ISCED 2</b>		
Mesiac	Aktivita	Koordinátor úlohy
September	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tvorba tematického plánu práce na školský rok</li> <li>• zaradenie výchovy k zdravému životnému štýlu a prevencie obezity do edukačného procesu</li> <li>• doplnenie knižnice odbornou literatúrou o zdravom životnom štýle</li> <li>• propagácia záujmovej činnosti v športovej oblasti</li> <li>• zabezpečiť v šk. jedálni racionálne stravovanie v zmysle platných noriem</li> <li>• realizácia pohybových aktivít v ŠKD</li> <li>• vstupná diagnostika detí</li> <li>• zabezpečenie ovocného programu pre žiakov</li> <li>• Svetový deň mlieka v školách – posledná streda v septembri – mliečne kokteily, jogurty</li> <li>• didaktické hry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vedúci záujmových útvarov</li> <li>• všetci vyučujúci</li> <li>• vedenie školy</li> <li>• vyučujúci TEV, TSV a externí pracovníci</li> <li>• stravovacia komisia</li> <li>• vychovávateľky ŠKD</li> <li>• vyučujúci TEV, TSV</li> <li>• vedenie školy a vedúca ŠJ</li> <li>• Ing. M. Hofericová</li> <li>• vyučujúce na 1. stupni ZŠ</li> </ul>
Október	<ul style="list-style-type: none"> <li>• začiatok športových aktivít v CVČ – športové hry, florbal, volejbal,...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vedúci športových krúžkov</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktualizácia výzdoby školy zameraná na zdravý životný štýl</li> <li>16. 10. Svetový deň výživy – na triednických hodinách zdôrazniť význam zdravého životného štýlu a prevencie obezity</li> <li>Účelové cvičenie k ochrane života a zdravia</li> <li>jesenné vychádzky Šarkaniáda</li> <li>Beh Terryho Foxa</li> <li>Testovanie žiakov 1.roč.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ing. M. Hofericová</li> <li>Ing. M. Hofericová</li> <li>triedni učitelia</li> <li>vyučujúci na 2. stupni ZŠ</li> <li>vychovávateľky ŠKD</li> <li>vyučujúci TSV Mgr. S. Klimo</li> </ul>
November	<ul style="list-style-type: none"> <li>športové aktivity v CVC</li> <li>Test: „Otestuj si vedomosti“ – žiaci 7. roč.</li> <li>Ovocný deň</li> <li>športové hry</li> <li>plavecký výcvik</li> <li>Besedy o škodlivosti fajčenia, alkoholizmu, nebezpečenstva drogovej závislosti</li> <li>Okresné kolo vo vybíjanej –mladší žiaci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vedúci krúžkov</li> <li>Ing. M. Hofericová</li> <li>Ing. M. Hofericová</li> <li>Mgr. V. Skukáľková</li> <li>PaedD. A. Pindáková</li> <li>vyučujúce TECH</li> <li>triedni učitelia</li> <li>vyučujúci BIO</li> </ul> vedúci krúžkov
December	<ul style="list-style-type: none"> <li>okresné kolo v streľbe starší žiaci</li> <li>krajské kolo vo vybíjanej najmladší žiaci</li> <li>ovocný balíček- Mikuláš</li> <li>Význam ovocia vitamíny v zimnom období</li> <li>Medzinárodný deň zdravotne postihnutých 3.12.</li> <li>Detský čin roka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mgr. S. Klimo, RŠKlimo</li> <li>Mgr. V. Skukáľková</li> </ul> triedni učitelia Mgr. D. Klimová zdrav. krúžok  triedni učitelia  všetci učitelia
Január	<ul style="list-style-type: none"> <li>lyžiarsky výcvik žiaci 7.,8.ročníka</li> <li>Spoločná guľovačka</li> </ul>	Mgr. S. Klimo  vychovávateľky ŠKD

	<p>najmladší žiaci</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zimné športy Potravinová pyramída súťaž pre žiakov 2.-4.r.</li> <li>Detský karneval diskotéka- všetci žiaci</li> </ul>	<p>vyučujúce 1.-4.ročníka ved.kružku, Mgr. D. Klimová</p> <p>všetci vyučujúci</p>
Február	<p>6.2. Svetový deň bez mobilu negatívny vplyv žiarenia na ľudský organizmus Lyžiarske preteky Spoločná sánkovačka pre najmladších žiakov Zimné radovánky Pitný režim žiakov</p>	<p>triedni učitelia vyučujúci BIO</p> <p>vyučujúci TV vychovávateľky ŠKD</p> <p>vyučujúci 1.-4.ročníka Mgr. D. Klimová</p>
Marec	<p>22.3. Svetový deň vody Florbal starší žiaci Súťaž vo vybijanej najmladší žiaci Súťaž vo volejbale Zdravo sa stravujeme význam ovocia a zeleniny pre zdravie Školenie zdravotníkov SČK Žilina</p>	<p>vyučujúci 1.- 4.r., BIO Mgr. S. Klimó, Mgr. J. Ciesarík vyučujúci 2.-4.ročníka</p> <p>vyučujúci TV Mgr. D. Klimová</p> <p>vedúca kružku</p>
Apríl	<p>Svetový deň zdravia Okresné kolo vo vybijanej žiačok Okresné kolo v minifutbale Okresné kolo mladých zachranárov CO Regionálne kolo vo vybijanej Deň narcisov</p>	<p>všetci učitelia Mgr. V. Skukáľková</p> <p>Mgr. S. Klimó Ing. M. Hofericová, Mgr. H. Polková,</p> <p>Mgr. V. Skukáľková tr. učitelia</p>
Máj	<p>Spoznávame liečivé rastliny Vychádzky do prírody Cvičenie v prírode 1.stupeň Futbal – okresné kolo Súťaž mladých zdravotníkov regionálne kolo Turistické výlety Súľov, Javorníky Účelové cvičenie k ochrane života a zdravia pre žiakov 1. a 2. stupňa</p>	<p>vyučujúce 1. stupňa Mgr. S. Klimó Mgr. D. Klimová</p> <p>tr. učitelia</p> <p>vedenie školy triedni učitelia</p>
Jún	<p>Týždeň protidrogovej prevencie Ovocný deň Deň športu pre všetkých</p>	<p>Mgr. J. Lörinczová, tr. učitelia</p> <p>Mgr. S. Klimó</p>

	žiakov ZŠ Hasičské preteky o Pohár RŠ Športové súťaže žiakov 3.,4. ročníka so žiakmi so ZŠ Petrovice Dopravná výchova - súťaže na bicykloch, kolobežkách	vyučujúci TV  p. Klunda vychovávateľky ŠKD triedni učiteľia  vychovávateľky ŠKD
--	--	---

**Aktivity v rámci ŠKD:** podľa možnosti každý deň v týždni pobyt vonku, využívanie telocvične a ihrísk, stretávanie s deťmi zo susednej obce Petrovice- spoločné športové aktivity. zodpovedný G. Ďurajková, Bc. Dobroňová

**CVČ :** športové krúžky - florbal, športové hry, strelecký krúžok, hasiči, zdravotnícky krúžok  
 zodpovedný : vedúci krúžkov

**Technika :** zdravá výživa, mliečny a ovocný program                      zodpovedný : Ing. Hofericová

**Veľké prestávky :** pohyb vonku na ihriskách podľa počasia                      dozor konajúci učiteľia

**Materiálne vybavenie školy a MŠ pre pohybové aktivity a šport :**

- Telocvična školy s lezeckou stenou a výbavou na športové hry
- Viacúčelové športové ihrisko s umelým povrchom pre ZŠ a MŠ, je voľne prístupné aj popoludní a cez víkendy
- Asfaltové ihrisko na hokejbal, korčule a hry
- Futbalové ihrisko trávnaté – využitie počas hodín TV, športových krúžkov, hry, vytrvalostné behy, pre CVČ

**Vybavenie telocvične :** Lavičky, tyče, lano, rebriny, žinenky, hrazda, švedske bedne, lopty pre futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, vybavenie pre florbal, bránky, bedmintonové rakety, stolný tenis. **Prevencia obezity:** vzdelávanie o výžive, zdravá strava, pitný režim, pohyb.