

*Základní škola a Mateřská škola Bohumín tř. Dr. E. Beneše 456
okres Karviná,
příspěvková organizace*

Výchova ke zdraví

výchova ke zdravému životnímu stylu

Vypracovala: Mgr. Stanislava Krpcová

Proč vychovávat ke zdraví

Řadě problémů se zdravím se nedá zcela spolehlivě vyhnout (např. genetické dispozice), nicméně rizika - a tedy pravděpodobnost, že onemocníme - lze v některých případech do jisté míry ovlivnit. Způsobem života, jaký vedeme, můžeme některá rizika vedoucí k onemocnění omezit, snížit, potlačit nebo naopak některá rizika zvýšit. Nejsnazším, nejúčinnějším a současně nejlevnějším preventivním opatřením je výchova k zodpovědnosti za vlastní zdraví. Zodpovědnost za zdraví člověk nezískává automaticky, ale vytváří se postupně v průběhu života tím, jak je člověk schopen uvědomit si rozdíly mezi zdravím a nemocí a posoudit výhody zdraví oproti nevýhodám nemoci. V tom okamžiku je nejvyšší šance ovlivnit chování člověka a formovat jeho postoj ke zdraví pozitivním směrem. Výchova ke zdraví patří do školy stejně neodmyslitelně jako výuka jazyků, matematiky, dějin, atd. **Výchova ke zdraví je nedílnou součástí výchovy člověka a součástí jeho gramotnosti.**

Výchova ke zdraví

Cílem výchovně vzdělávacího působení je dítě odpovědné za vlastní chování a způsob života v míře přiměřené jeho věku a schopnostem. Dovednosti a kvality pozitivního zdravého životního stylu musí být nedílnou součástí procesu výchovy a vzdělávání. Zdraví je nutné zařadit jako nadpředmětové téma, což nevyklučuje zařazení samostatného předmětu.

Koncepce rozvoje školy, která je založena na programu podpory zdraví, podněcuje především aktivní spolupráci mezi dětmi, učiteli a rodiči a vede k vytváření pozitivního sociálního klimatu školy. Vytváří vhodné podmínky pro veškerou výuku a učení, vede děti ke zdravému způsobu života i k odpovědnosti za své zdraví. Naším cílem je vytvořit školu, která respektuje a podporuje zdraví všech lidí ve škole (děti, učitelů, rodičů), a to ve všech jeho složkách (tělesné, duševní, sociální a duchovní). Přitom je naší snahou vytvářet optimální podmínky pro prevenci sociálně patologických jevů, chceme, aby se škola stala bezpečným místem pro efektivní vzdělávání.

Dne 18. června 2008 jsme na základě námi zpracovaného projektu, který jsme předložili Státnímu zdravotnímu ústavu, jež je garantem projektu Zdravá škola a Zdravá mateřská škola v ČR, získali osvědčení o přijetí do sítě programu Škol podporujících zdraví. Získali jsme titul „Škola podporující zdraví“.

Výchova ke zdraví na škole

Během celého školního roku prolínají prvky „Výchovy ke zdraví“ všemi předměty na 1. i na 2. stupni. Jedná se nejprve o poučení o bezpečnosti a ochraně zdraví, které probíhá vždy v prvních dnech školního roku ve všech třídách a předmětech, které se vyučují v daných ročnících (např. v tělesné výchově, výtvarné výchově, pracovních činnostech, v odborných předmětech). Zde jsou žáci seznamováni s bezpečností při cvičení a při práci, s poskytováním první pomoci při zranění, s významem pohybu pro život, se základními hygienickými pravidly a jsou také upozorňováni na možná rizika.

Další aktivity a prvky výchovy ke zdraví jsou zařazovány aktuálně v souladu se Školním vzdělávacím programem školy a s cíli Školy podporující zdraví.

ŠVP a výchova ke zdraví

Podle ŠVP je Výchova ke zdraví obsažena nejen ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a Člověk a zdraví, ale promítá se do mezipředmětových vztahů na prvním i druhém stupni a do celého života školy. Výchova ke zdraví je zařazena jako povinný předmět na druhém stupni, a to s dotací jedné vyučovací hodiny pro 6., 7. a 9. ročník. V 8. ročníku jsou témata Výchovy ke zdraví začleněna do výuky Přírodopisu.

Dále škola rozšířila hodinové dotace tělesné výchovy ve 2. a 3. ročníku 1. stupně a v 6. a 7. ročníku 2. stupně – ve všech případech se jedná o zvýšení na 3 hodiny týdně. Začleněním hodiny tělesné výchovy týdně navíc se snažíme zlepšit fyzickou kondici dětí.

V souladu s cíli Školy podporující zdraví se snažíme včas řešit problémy žáků i dospělých, ve škole aktivně pracuje Školní poradenské pracoviště (psycholog, výchovný poradce, školní metodik rizikového chování). Již několik let se na chodu školy podílí také Žákovský parlament a prostřednictvím jeho členů mají možnost se žáci vyjádřit k dění ve škole.

Usilujeme o to, aby chování žáků vyjadřovalo humanistické postoje jednoho k druhému: úctu, důvěru a snášenlivost, uznání, účast a empatii, otevřenost v komunikaci a vůli ke spolupráci a pomoci druhému. Stále více si uvědomujeme, že pohoda prostředí vyplývá ze způsobů, jimiž se lidé k sobě chovají, jak se vzájemně projevují. Proto ve své práci klademe důraz na komunikaci se žáky i rodiči, jednáme s nimi otevřeně a vstřícně.

Naší snahou je zlepšovat také pracovní prostředí žáků i podmínky pro práci pedagogů. Školní třídy jsou vybaveny ergonomicky vhodným nábytkem, tedy výškově nastavitelnými lavicemi a židlemi, které splňují podmínky pro zdravý vývoj dítěte a zohledňují potřeby specifické pro daný věk.

V rámci možností organizujeme pro žáky ozdravné pobyty v přírodě, každoročně pořádáme Adaptační kurz pro žáky 6. ročníku, lyžařský kurz pro žáky 1. i 2. stupně, zabýváme se problematikou ekologie (např. organizujeme sběr starého papíru, nabízíme volitelný předmět ekologie, praktikum zaměřené na přírodopis, škola je zapojena do projektu M.R.K.E.V., projektu Recyklohraní).

Další aktivity

- pořádání školních kol sportovních soutěží, účast na městském kole, popř. okresním kole
- nabídka volnočasových aktivit s pohybovým zaměřením (klub volného času, školní sportovní klub - Aerobic, Sportovní hry)
- využití dotací zřizovatele k návštěvám krytého bazénu (plavání v rámci povinné Tv) a k návštěvám zimního stadionu
- využití nabídky sportovních organizací pro hodiny Tv (squash, kuželky,...)
- využití nově vybudovaného dopravního hřiště k výuce dopravní výchovy a bezpečnosti
- spojení exkurzí, školních výletů a škol v přírodě se sportovními aktivitami
- organizace lyžařského výukového kurzu pro žáky 1. i 2. stupně, nově i pro děti z mateřských škol
- relaxace a pohyb na školním dvoře o přestávkách, před a po vyučování, ale také možnost výuky („učební hnízdo“)
- pohybové relaxace ve školní družině – školní zahrada
- využití školní zahrady na odloučeném pracovišti

- využívání pohybových relaxací v hodinách ve třídách 1. stupně (relaxační koutky, koberce, overbally atd.)
- společné akce rodičů, žáků i učitelů
- projektové vyučování a projektové dny
- pořádání Dnů zdraví, jejichž součástí je v rámci možností i plavecký den
- zajištění pitného režimu ve škole (pitný režim ve vyučování, zajištění PR také v ŠD)

Podrobný rozpis aktivit je uveden v celoročním plánu školy na daný školní rok a je přílohou tohoto dokumentu. Každoročně je aktualizován a obsahuje plán aktivit, kterým se v daném školním roce budeme věnovat.

Škola podporující zdraví

V lednu 2007 podala škola přihlášku Státnímu zdravotnickému ústavu v Praze o zařazení školy do sítě Škol podporujících zdraví.



Škola podporující zdraví (ŠPZ) je zařízením s jasně zpracovanou, certifikovanou a realizovanou filozofií výchovy ke zdraví u dětí, žáků i učitelů.

Záměr programu

Záměrem programu ŠPZ je aplikovat strategii podpory zdraví na podmínky školy a přispět k její účasti na vlastní proměně a rozvoji. V praxi školy to znamená, že všechno, co se ve škole dělá záměrně (vyučovací kurikulum, školou organizované činnosti), a rovněž všechno, co se v ní děje živelně (skryté kurikulum, kultura či ethos školy), se pedagogové učí promýšlet a ovlivňovat pod zorným úhlem obou pólů možných důsledků, jaké má působení školy na zdraví svých lidí – žáků, pedagogů, zaměstnanců, rodičů, spoluobčanů v obci – důsledků pozitivních (protektivních, podporujících zdraví) a negativních (rizikových, ohrožujících zdraví).

Cílem proměny je trvale umožňovat optimální vývoj a rozvoj každého jednotlivce, žáka a učitele v součinnosti s rodiči a obcí, po stránce tělesné, duševní, sociální a duchovní.

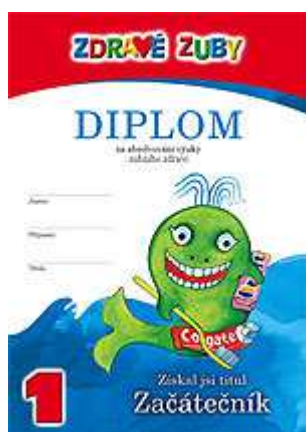
Plněním svého cíle, který je zaměřen pozitivně, tj. převážně na posilování a vytváření optimálních předpokladů u každého člověka, je program současně nástrojem včasné primární prevence civilizačních chorob, antisociálního chování a všech závislostí. V podmínkách současné školy však nejsou tyto cíle splnitelné v plném rozsahu. Strategie programu ŠPZ je

proto zaměřena na tvorbu a udržení takových podmínek, které jsou pro naplňování stanoveného cíle určující.

Metodika programu upřesňuje, o které podmínky jde a jak k nim dospět. Život a práce v takových podmínkách zvyšuje efektivitu vzdělávání dvojím způsobem: usnadňuje vlastní proces učení a poskytuje společensky žádoucí zkušenost pro odpovědné chování ve vztahu k sobě i druhým prostřednictvím podpory zdraví.

Projekt zdravé zuby

O projektu:



Projekt ZDRAVÉ ZUBY je komplexní, celoplošný výukový program péče o chrup pro 1. stupeň základní školy.

Cílem programu je zlepšit zubní zdraví u dětí a mládeže, a tak vytvořit předpoklady k zajištění zdravých zubů i u dospělé populace v budoucích letech. Od roku 2000 se k plnění projektu připojujeme.

Projekt ZDRAVÉ ZUBY probíhá ve spolupráci s kanceláří WHO v ČR, je podporován Ministerstvem zdravotnictví ČR, Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Je zařazen do běžné výuky na prvním stupni ve všech programech základního vzdělávání.

Z čeho se program skládá?



- informační manuál pro učitele, kde jsou uvedeny odborné údaje týkající se zubního zdraví, doplněné obrazovým materiálem, tabulkami a grafy
- pracovní listy pro žáky, které interaktivním způsobem a poutavě přiblíží dětem problematiku zubního zdraví (omalovánky, soutěže, hry, kvízy apod.), diplomy, internetové stránky

Prevence úrazů a první pomoc

Prevence úrazů a první pomoc je nedílnou součástí obsahu vzdělávání přiměřeně věku dětí na prvním i druhém stupni. Škola se podle pokynu svého zřizovatele řídí Metodickým pokynem k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT. Prevence úrazů úzce souvisí s dalšími oblastmi, zejména s těmito:

- | | |
|--|--|
| - zdravý životní styl | Z: Mgr. S. Krpčová |
| - dopravní výchova | Z: Mgr. K. Mlynkecová,
Mgr. R. Lisztwan |
| - ochrana člověka za mimořádných situací | Z: Mgr. Smítalová |
| - prevence sociálně patologických jevů | Z: Mgr. M. Tomicová |

Ve škole pracuje pod vedením Mgr. J. Smítalové a ve spolupráci s HZS Kopytov a ČČK zdravotnický kroužek.

Cíl: Snížit počet školních úrazů účinnou prevencí.

Co může udělat škola v prevenci kuřáctví?

- Zajistit v prostorách a okolí školy zcela nekuřácké prostředí (platné také pro personál).
- Pravidelně využívat kvalitních metodik programů primární prevence již od 1. stupně základní školy, nespoléhat se pouze na jednorázové besedy a přednášky, ale přijmout komplexní, dlouhodobý program začleněný do výuky.
- Monitorovat výskyt kuřáctví mezi žáky.
- Při pravidelných setkáních s rodiči zahrnout téma problematika návykových látek.
- Včas informovat rodiče o nežádoucím chování dítěte a nabídnout rodičům pomoc.
- Spolupracovat s orgány státní správy při dodržování Zákona o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami (č. 379/2005 Sb.), zejména pokud jde o prodej tabákových výrobků dětem.
- Účastnit se kampaní a soutěží na podporu nekuřáctví např. u příležitosti Světového dne bez tabáku (31. 5.), Mezinárodního nekuřáckého dne (3. čtvrtek v listopadu), či podobné akce iniciovat (výhodou je zapojit do těchto akcí i rodiče).
- Podporovat dobré vztahy v kolektivech tříd.
- Nabízet možnosti k rozmanitému využití volného času dětí.
- Zapojit učitele do DVPP na danou tematiku.

Pamatovat na to, že kuřáctví dítěte není chybou dítěte, ale dospělých!

Plán Výchovy ke zdraví ve školním roce 2012/2013

1. Zdravé zuby

- probíhá v 1. – 5. ročníku
- jedná se o komplexní program péče o zubní zdraví
- žáci se účastní soutěže – vyplní pracovní listy, které interaktivním způsobem a poutavě přiblíží dětem problematiku zubního zdraví, za správné vyplnění testu obdrží diplom a účastní se celostátního slosování

T: jaro 2013

2. Ovoce do škol

- zapojení do projektu EU a ČR
- žáci 1. – 5. ročníků mají nárok na dodávky ovoce, zeleniny, banánů a ovocných šťáv
- cílem je přispět ke zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, vytvořit zdravé stravovací návyky ve výživě dětí, bojovat proti epidemii dětské obezity a zvrátit klesající spotřebu ovoce a zeleniny
- spolupráce s firmou Ovocentrum V+V

T: celoročně

3. Po škole s pohybem

- žáci 1. – 9. ročníků
- účast v soutěži organizované Státním zdravotním ústavem
- cílem této soutěže je motivovat děti ke zvýšení pohybové aktivity a utvrdit návyky vedoucí ke zdravému životnímu stylu
- soutěž je vedena elektronickou formou a je určena všem, komu není lhostejný zdravý životní styl
- soutěž je hrou fair-play, při které je prosazována čestnost a poctivost při zápisu bodů

T: 1. 9. – 15. 11. 2012

4. Hravě žij zdravě ?

- žáci 5. ročníků
- internetový kurz zdravého životního stylu spojený se soutěží a spoustou her, testů a kvízů
- podmínkou je absolvování čtyř internetových lekcí, které žákům pomohou změnit jídelníček a pohybové aktivity
- pro nejlepší třídy z každého kraje jsou připraveny věcné ceny, výlety na hrady a zámky nebo sportovní potřeby

T: 3. 10. - 31. 12. 2011

5. Adaptační kurz

- žáci 6. Ročníku
- Stará Ves u Rýmařova
- ozdravný pobyt spojený s programem, který by měl žákům překonat potíže při adaptaci na nové podmínky, na rozdílnou pracovní zátěž a rozdílný přístup k plnění školních povinností

T: říjen 2012

6. Škola v přírodě

- žáci 1. - 5. ročníku
- ozdravné pobyty v podhorských lokalitách, které organizujeme díky získaným grantům a dotacím, čímž umožníme absolvovat pobyty na čerstvém vzduchu všem žákům, tedy i těm ze sociálně znevýhodněného prostředí

T: dle schválení grantu

7. Etické dílny

- žáci 7. – 9. ročníku
- besedy organizované Občanským sdružením Pavučina

T: říjen - listopad 2012

8. Odznak všestrannosti olympijských vítězů

- žáci 4. – 9. ročníků (6. a 7. ročník povinně, ostatní pouze dobrovolně)
- zapojení žáků k účasti v pohybovém programu organizovaném olympijskými vítězi v desetiboji R. Změlíkem a R. Šebrlem
- cílem je zvýšit osobní aktivitu dětí ve věku 10 – 15 let

T: celoročně

9. Normální je nekouřit

- program podpory zdraví a prevence kouření pro mladší školní věk (7-11 let)
- 1.- 3. díl v rozsahu pěti vyučovacích hodin v jednom ročníku

T: školní rok 2012/2013

10. Prevence zneužívání návykových látek a osobní bezpečí

- žáci 8. – 9. ročníku
- zajištění besed dle nabídky společností a organizací, které se zabývají tematikou prevence

T: průběžně

11. Lyžařský výcvikový kurz

- žáci 1. i 2. stupně
- nově nabízíme LVVZ i pro zájemce z mateřských škol
- ozdravný pobyt na horách spojený s výukou lyžování

T: leden 2013

12. Městské kolo v aerobiku

- žáci 1. stupně (i ostatní bohumínské školy)
- žáci 2. stupně

T: jaro 2013

T: prosinec 2013

Celoškolní projekty

- **Práva dětí** - projekt žáků 5. ročníku

T: 1. pololetí šk. roku

- **Mám právo, mám povinnost**
- projekt žáků 9. ročníku

T: prosinec 2012

- **Den zdraví** - žáci 1. - 9. ročníků

T: 2. pololetí šk. roku

V rámci výuky Výchovy ke zdraví budou zařazovány digitální učební materiály (DUM), které byly vytvořeny v rámci tzv. šablon EU.

Cíl pro školní rok 2012/2013

Dle možností se zúčastňovat DVPP v rámci Výchovy ke zdraví.