

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

# **Výchova ke zdraví**

**výchova ke zdravému životnímu stylu**

**školní rok 2015/2016**

**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 mezipředmětové téma, což nevylučuje 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 (dětí, 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.

## **Výchova ke zdraví ve 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. ročníku. 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, nabízíme lyžařský kurz pro žáky 1. i 2. stupně, zabýváme se problematikou ekologie (např. organizujeme sběr starého papíru, sběr použitých baterií a elektrozařízení, škola je zapojena do projektu Recyklohraní).

## **Další aktivity**

- pořádání školních kol sportovních soutěží, účast v 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 či nově vybudované sportovní haly
- využití nabídky sportovních organizací pro hodiny Tv (squash, kuželky,....)
- využití 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, dle zájmu 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
- 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. Každoročně je aktualizován a obsahuje plán aktivit, kterým se v daném školním roce budeme věnovat.

## Škola podporující zdraví

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“.



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

Ve školním roce 2012/2013 byl projekt úspěšně inovován, získali jsme certifikát na dobu tří let. V letošním roce bychom chtěli projekt opět úspěšně inovovat.

Od 1. září 2014 je používáno nové logo Školy podporující zdraví:



### 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 dvojitým 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**

Projekt ZDRAVÉ ZUBY je komplexní, celoplošný výukový program péče o chrup pro žáky a žákyně 1. stupně 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. Ve školním roce 2014/2015 vstupuje program do XV. roku realizace a oslovuje tedy již třetí generaci dětí na I. stupni základních škol. Nově v tomto školním roce vstupuje do soutěže pro školy společnost ETA, a.s. s dětskou elektronikou GoGEN s tváří Maxipsa Fíka a. do soutěže pro školy společnost Biogena, spol. s r.o.

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
- soutěže – informace na stránkách [www.zdravezuby.cz](http://www.zdravezuby.cz)



## 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. Krpcová                         |
| - dopravní výchova                       | Z: Mgr. K. Mlynkecová,<br>Mgr. R. Lisztwan |
| - ochrana člověka za mimořádných situací | Z: Mgr. Smítalová                          |
| - prevence sociálně patologických jevů   | Z: Mgr. Z. Országová                       |

**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 2015/2016

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 2016
2. **Zdravá pětka**
  - obnovit spolupráci a využít nabídku vzdělávacích programů

T: dle nabídky
3. **Ovoce a zelenina 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
  - zapojit se do plnění doprovodných programů

T: celoročně
4. **Hravě žij zdravě ?**
  - žáci 5. ročníků v rámci předmětu informatika
  - 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

T: 22. 9. – 31. 12. 2015
5. **Plave celé město**
  - 1. – 9. ročník
  - zapojení žáků do celostátní soutěže měst

T: 7. 10. 2015
6. **Adaptační kurz**
  - žáci 6. ročníku
  - Hrádek ve Slezsku
  - 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: 5. – 9. 10. 2015
7. **Etické dílny**
  - žáci 7. – 9. ročníku
  - besedy organizované Občanským sdružením Pavučina

T: září - říjen 2015
8. **Škola v přírodě**
  - žáci 1. - 5. ročníku
  - ozdravný pobyt ve zdravotně příznivém prostředí, který organizujeme díky získanému grantu a dotaci ze SFŽP, čímž umožníme absolvovat pobyty na čerstvém vzduchu všem žákům, tedy i těm ze sociálně znevýhodněného prostředí

T: 14. 3. - 24. 3. 2016

#### 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 2015/2016

#### 10. **Odznak všestrannosti olympijských vítězů**

- žáci 6. – 7. ročníků , žáci vyšších ročníků 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

#### 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: únor 2016

#### 12. **Městské kolo v aerobiku**

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

T: jaro 2015

T: dle nabídky

#### 13. **Prevence zneužívání návykových látek a osobní bezpečí**

- žáci 8. – 9. ročníku
- zajištění besed společností a organizací, které se zabývají tematikou prevence (Renarkon, Abraka muzika)

T: dle nabídky

#### 14. **„Rodičovské kavárničky“ – besedy s rodiči na aktuální témata**

T: 2 x ročně

#### **Celoškolní projekty**

- **Práva dětí** - projekt žáků 5. ročníku T: 1. pololetí šk. roku
- **Mám právo, mám povinnost**  
- projekt žáků 9. ročníku T: 1. pololetí šk. roku
- **Den zdraví** - žáci 1. - 9. ročníků T: duben 2016

V rámci výuky Výchovy ke zdraví budou aktuálně zařazovány digitální učební materiály (DUM), které byly vytvořeny v rámci tzv. šablon EU. Dále budou k výuce využívány interaktivní učebnice nakladatelství Fraus, tzv. flexibooks, konkrétně byly zakoupeny Výchova ke zdravému životnímu stylu a Etická výchova. Současně byly k těmto interaktivním učebnicím zakoupeny tištěné učebnice a příručky pro učitele (vždy po 1 ks).