

CELOROČNÝ MOTIVAČNÝ PROJEKT ŠKD

ZDRAVIE

je najväčší poklad

Školský rok 2018/2019



Vypracovali: Mgr.M. Kavčiaková
Mgr.M. Hogh

Popis projektu :

Projekt „**ZDRAVIE je najväčší poklad**“ je vytvorený pre deti ŠKD prvého až piateho ročníka . Je to projekt vypracovaný na celý školský rok, zameraný na rozvoj fyzickej aktivity, na boj proti obezite, na podporovanie zdravého životného štýlu.

V ZDRAVEJ ŠKOLE - ZDRAVÉ DETI

Prečo takýto projekt ?

V súčasnosti sa obezita považuje za hlavný zdravotný problém. Už to nie je len choroba životného štýlu bohatého západu, ale v stále väčšej miere sa stáva „populárnou“ chorobou aj v priemyselných a rozvojových krajinách sveta.

Väčšina odborníkov, ako aj medzinárodné dokumenty odporúčajú začať prevenciu epidémie detskej obezity už v detskom veku, kedy majú tieto programy väčšiu šancu na úspech, než v dospelosti. Trend nárastu obezity je zvlášť znepokojujúci. Za posledné dve desaťročia sa zvýšil až trojnásobne. V európskom regióne WHO má každé piate dieťa nadváhu a z nich je až tretina obéznych a tento pomer sa rýchlo zvyšuje. Nadváha a obezita prispievajú k zvýšenému výskytu neinfekčných ochorení, skracovaniu priemernej dĺžky života a nepriaznivo ovplyvňujú jeho kvalitu.

Kľúčovou otázkou zastavenia pandémie obezity je **výchova detí k zdravej výžive**, zmena z bežného stravovacieho spôsobu s nesprávnymi návykmi na zdravý spôsob a **pravidelná a primeraná fyzická aktivita**. Školy sú prirodzeným prostredím pre ovplyvnenie stravovacích návykov a fyzickej aktivity. Výbornú príležitosť pre takéto iniciatívy poskytujú práve školské kluby detí a iné mimoškolské zariadenia v poobedňajších hodinách.

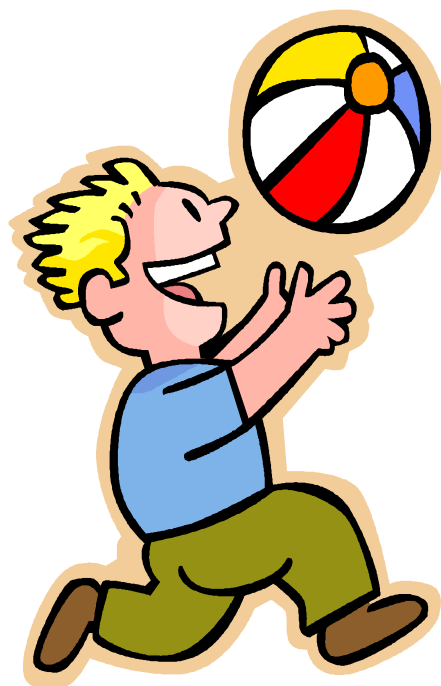
V školskom klube detí

- máme dosah na veľkú časť detí I. stupňa ZŠ
- deti trávia v ŠKD značné množstvo času
- môžeme do každodennej činnosti zaraďovať výučbu o zdravom životnom štýle

- môžeme vytvoriť podmienky a vhodné prostredie k aktívnemu tráveniu voľného času, športovým a iným pohybovým aktivitám.

Každé dieťa má prirodzený vzťah k pohybovej aktivite. K zníženiu telesnej hmotnosti dokázateľne nie je potrebná taká miera fyzickej aktivity, ako sa donedávna predpokladalo. Už mierne zvýšenie bežnej dennej aktivity / viac chôdze, voľná hra, pohybové hry a pod./ omnoho efektívnejšie zabraňujú ďalšiemu príberaniu na hmotnosti, než nariadenie povinného cvičenia a redukcia príjmu potravín.

Počas celého školského roka budú deti v ŠKD sprevádzať dve kreslené postavičky **HAMČO** a **ZDRAVČO**. Sú to dvaja chlapci, z ktorých jeden rád papá sladkosti, vozí sa zásadne autom, do školského klubu nechodí, pretože sa mu nechce behať s deťmi a hrať sa na školskom dvore, v jedálni mu nechutia zeleninové šaláty, doma sedí za počítačom a často chýba v škole, lebo je chorý. Druhý chlapec navštevuje množstvo pohybových krúžkov, každý deň behá s loptou po ihrisku, má veľa kamarátov, je veľa zeleniny a ovocia a v škole vôbec nechýba, je zdravý ako buk.



Počas pobytu v školskom klube nájdú deti **POKLAD**. Otvoria ho, von sa vysypú rôzne lopty, tenisové rakety, tepláky, ovocie, zelenina, tenisky, celozrnný chlebík, jogurty, kolky, švihadlá , mydlo, zubná pasta..... je toho veľa. Čo to vlastne je, na čo sa to používa, čo sa s tým dá robiť ? Aký je to vlastne poklad ? Na kartičkách sú písmená, keď ich deti poskladajú, zistia, čo je pre život človeka tým najväčším pokladom, ktorý sa nedá kúpiť za žiadne peniaze a ktorý treba každý deň pestovať, utužovať a chrániť.

Je to

ZDRAVIE

Ciele projektu :

1. Hrou deti motivovať, nenásilnou formou vzbudiť záujem o zdravé stravovanie, zdravý životný štýl, pohybové aktivity a športové súťaže.
2. Dosiť, aby deti nosili na desiatu a olovrant z domu zdravé potraviny.
3. Rozširovať vedomosti o zdravých potravinách, vitamínoch, vhodných a nevhodných stravovacích návykoch.
4. Podporovať konzumáciu polievok a zeleninových šalátov v školskej jedálni.
5. Pozitívne deti nasmerovať, viesť ich k pravidelnému pohybu a k radosti z pohybu.
6. Vytvoriť takú atmosféru, aby sa deti s radosťou zapájali do športových aktivít a súťaží športového charakteru v ŠKD aj inde.
7. Pravidelným pohybom zvyšovať fyzickú spôsobilosť detí a otužovaním predchádzať chorobám.
8. Dosiť, aby sa pohyb stal súčasťou každodenného života dieťaťa, jeho potrebou.

Zdravčo a Hamčo s pokladom môžu deti motivovať, zábavná forma aktivít im dá pocit hry. Každý dosahuje lepšie výsledky, pokiaľ ho práca baví, naplňa a vidí v nej zmysel. Deti sa učia pracovať pri aktivitách samostatne, zároveň sú nútení pri plnení úloh spoločne si pomáhať, počúvať a rešpektovať sa. Deti sú vedené k čo najlepšiemu

osobnému výkonu, k podpore zástupcov svojich oddelení pri celoklubových podujatiach, k spolupráci pri spoločných hrách a súťažiach, k rešpektovaniu ostatných aj samých seba.

Realizácia :

Pohybové aktivity sú súčasťou každodennej činnosti ŠKD ako telovýchovné chvíľky v oddeleniach, vychádzky, stredajšia bloková činnosť zameraná na šport a relaxáciu pohybom, pravidelné pohybové hry – ktorých je nepreberné množstvo /Kubo velí, Húsky, poďte domov.../., tanečné pohybové hry spojené so spevom /My sme deti veselé, Hlava, ramená.../ a i.. V neposlednom rade je to aj práca otvorených klubov zameraných na pohyb – tanečníček, aerobic, hopkáčik. Vychovávateľky podľa vypracovaných plánov vedú deti k primeranej fyzickej aktivite a zdokonaľovaniu v rôznych odvetviach telesnej výchovy.

V rámci projektu počas jednotlivých mesiacov deti v oddeleniach plnia ďalšie úlohy spoločných podujatí zamerané na zdravú výživu a zvyšovanie fyzickej kondície. Počas celoklubových stretnutí /raz mesačne/ prezentujú svoje práce, hodnotia dosiahnuté výsledky, súťažia.

SEPTEMBER

Týždeň čistých tanierikov – šetrenie potravinami, zjesť aj čo mi nechutí,lebo je to zdravé, alebo aspoň ochutnať

Výstup: fotodokumentácia z jednotlivých oddelení

Zodpovedná: p. Červenáková

Týždeň pohybových aktivít – európsky týždeň športu

Zodpovedná: Mgr. Uhríková

Výstup: fotodokumentácia

OKTÓBER

Našli sme poklad – zdravie, charakteristika Zdravča a Hamča – práca v skupinách

Zodpovedná: Mgr.Kavčiaková

Výstup: fotodokumentácia a výstavka prác detí vo vestibule ZŠ
Ochutnávka zdravých nátierok a šalátov v jedálni ZŠ a na spoločnom stretnutí so starými rodičmi

Zodpovedná: p.Danišová

Výstup: fotodokumentácia, prezentácia na webovej stránke školy

NOVEMBER

Čajové posedenie – ochutnávka a varenie ovocných čajov v oddeleniach ŠKD, na stretnutí so starými rodičmi

Zodpovedná: Mgr.Anderová

Výstup : fotodokumentácia, prezentácia na webovej stránke školy

Rekordyáda – súťaže v oddeleniach, spoločná súťaž víťazov oddelení

Výstup: fotodokumentácia, prezentácia na webovej stránke školy

Zodpovedná: p. Danišová

DECEMBER

Príprava a výroba výrobkov na vianočnú tržnicu

Zodpovedná: Bc. Bušovská

Výstup: predaj výrobkov vo vestibule školy, výtlačok venovaný na detskú neonatológiu DFNSP BB, fotodokumentácia

Na vianočnom stole – striedmosť, varíme zdravé jedlá a neprejedáme sa, kreslíme obrázky zdravých jedál

Zodpovedná: Mgr. Ružinská

Výstup: fotodokumentácia a výstavka prác

JANUÁR

Ako sa stravujem – ako sa stravujem v určitej časti dňa, výber najvhodnejších jedál, jedálny lístok

Zodpovedná : Ing. Mariničová, PhD.

Výstup: prezentácia jedálnych lístkov oddelení na chodbách C1,C2

Zimná olympiáda – zábavná súťaž v zimných športoch

Zodpovední: Mgr. Uhríková, Mgr. Hogh

Výstup: fotodokumentácia, príspevok na webovú stránku školy

Supermani alebo padavky – (v prípade nevhodného počasia a nerealizovania akcie Zimná olympiáda) – plnenie športových úloh jednotlivcami o titul pre oddelenie – oddelenie supermanov

Výstup: fotodokumentácia

Zodpovedná: p.Danišová

FEBRUÁR

Nakupujeme v obchode – naučiť sa nakupovať, čo je zdravšie, vybrať z ponuky zdravší tovar, nepodľahnúť reklame, vzbudiť záujem o zdravú výživu

Zodpovedná: p. Červenáková

Výstup: fotodokumentácia, situačné scény

Fašiangy – sprievod sídliskom Fončorda

Zodpovedná: p. Danišová

Výstup: fotodokumentácia, príspevok na webovú stránku školy

MAREC

Pexeso – vyrobiť pexeso a s jeho pomocou si zopakovať, čo nášmu zdraviu prospieva a čo nám škodí

Zodpovedná: Mgr. Anderová

Výstup: fotodokumentácia, výstavka prác

Turnaj po ročníkoch v pozemnom hokeji

Zodpovedná: Mgr. Maľová

Výstup : fotodokumentácia

APRÍL

V zdravom tele zdravý duch – pomocou Hamča a Zdravča zostaviť denný režim zdravého dieťaťa a chorého – obézneho, pomôcť vlastnými nápadmi k zdravému spôsobu života

Nakresliť na papier veľké balóny : 1. roč. – zdravé jedlá, 2.roč. – rôzne športy, 3. roč. - nezdravé jedlá, 4. roč. ovocie a zelenina

Zodpovedná: Mgr. Kavčiaková

Výstup: prezentácia vo vestibule ZŠ

Futbalový turnaj medzi oddeleniami – po ročníkoch, aj kombinovane

Zodpovedný: Mgr. Hogh

Výstup – fotodokumentácia

MÁJ

Dôležité úlohy – vedieť sa v správnu chvíľu správne rozhodnúť, rozpoznať, čo je pre život dôležité a bez čoho sa dá zaobísť

Zodpovedná: Mgr. Ružinská

Výstup: hodnotový rebríček, prezentácia na chodbách C1, C2

Dopraváčik – jazda zručnosti na kolobežkách podľa dopravných značiek

Zodpovedná: Bc. Bušovská

Výstup: fotodokumentácia, prezentácia na webovej stránke školy

JÚN

Obrázková doplnovačka, prešmyčky, štvorsmerovky, osemsmerovky – opakovanie a upevňovanie vedomostí o ľudskom tele a správnej výžive, tvorenie nových smeroviek a prešmyčiek

Zodpovedná: Ing. Mariničová, PhD.

Výstup: fotodokumentácia

Vyhodnotenie projektu, spätná väzba – na spoločnom stretnutí oddelení ŠKD v EU

Zodpovední: Mgr. Kavčiaková, Mgr. Hogh

Výstup: prezentácia projektu – na podujatí pre ŠKD

- na webovú stránku školy.

Zodpovednosť a termíny jednotlivých podujatí budú upresnené v mesačných plánoch ŠKD.

Projekt sa bude priebežne vyhodnocovať na MZ ŠKD.

Dátum: 20.09.2018

Mgr. Kavčiaková

Mgr. Hogh