

ZDRAVIE A BEZPEČNOSŤ V ŠKOLÁCH 2014

DETI DEŤOM O ZDRAVÍ

Podpora zdravia je poslaním každej školy. Rozhodli sme sa využiť projekt „Zdravie a bezpečnosť v školách“ na aktívnu podporu zdravia, jeho ochranu, na zdravý spôsob života, šírenie zdravotnej osvetu, vytvorenie pocitu zodpovednosti za svoj život a za kvalitu svojho zdravia u žiakov, učiteľov i rodičov.

Hlavné ciele :

- ✓ Hlavným cieľom projektu je naučiť žiakov starať sa o svoje zdravie, o svoje telo, či už správnou výživou, správnou hygienou alebo pohybovou aktivitou.
- ✓ Dôležitou úlohou bude naučiť žiakov poskytnúť prvú pomoc.
- ✓ Prioritným zámerom bude aj naďalej pokračovať v podobných aktivitách, aby aj ďalšie generácie poznali význam svojho zdravia a aj zdravia iných

- ✓ Aktivita: 1.A - **ČO JE ZDRAVÉ NA TANIERI?** Výtvarné spracovanie zdravej stravy na výkres v tvare taniera rôznymi výtvarnými technikami. Koláž, maľba...

Výstup: Po splnení aktivity bude z prác vytvorená výstava na flipcharte, ktorú budú vidieť žiaci ostatných tried a aj rodičia detí.

- ✓ Aktivita: 2.A - **POTRAVOVÁ PYRAMÍDA.** Žiaci budú na pripravenú kartónovú pyramídu nalepovať z rôznych letákov potraviny podľa inštrukcií učiteľky.

Výstup: Potravová pyramída, ktorá bude na výstave, flipchart.

- ✓ Aktivita: 3.A - **CHCEME ZDRAVÉ ZÚBKY!** Beseda s dentistkou ako si správne umývame zuby.

Výstup: Po besede budú žiaci rozdelení do skupín a každá skupina pôjde do jednej triedy kde budú učiť žiakov umývať si zúbky.

- ✓ Aktivita: 4.A - **NEHRBTE SA PROSÍM!** Žiaci si s pomocou lektorky pripravlia ukážky správneho držania tela, správneho sedenia a správneho nosenia tašky. Pripravlia si aj ukážky jednoduchých cvikov na posilnenie chrbtového a brušného svalstva a cvičenia pri bolestiach chrbtice.

Výstup: Žiaci pripravené ukážky odprezentujú pred žiakmi celej školy, počas 1 mesiaca budú upozorňovať spolužiakov na nesprávne držanie tela.

- ✓ Aktivita: 5.A - **VIEME ČO PIJEME?** Žiaci budú mať po dvojiciach pridelený konkrétny nápoj a ich úlohou bude

zistiť čo tento nápoj obsahuje a či sú tieto látky pre telo zdravé alebo nie. Napr. energetický nápoj, coca - cola, džús, nesladená minerálna voda... Zo zozbieraných informácií urobia prezentácie.

Výstup: Prezentácia získaných informácií pred žiakmi školy a ich rodičmi, flipchart

- ✓ Aktivita: 6.A,B - **DEŇ ZDRAVEJ VÝŽIVY** Ochutnávka zdravých jedál, ktoré pripraví žiaci týchto tried. Žiaci v školskej kuchynke spolu s vyučujúcim alebo s rodičmi pripraví ochutnávky zdravej stravy pričom si musia dopredu pripraviť plagát, z ktorých surovín dané jedlo pozostáva. Napr. pečenie chleba, príprava tvarohovej pomazánky, zeleninový šalát...

Výstup: Fotodokumentácia, CD, flipchart z aktivít

- ✓ Aktivita: 7.A - **BYLINKY A ICH ÚČINOK.** Žiaci si pripraví prezentačný list určenej liečivej bylinky aj s jej obrázkom alebo konkrétnou bylinkou a ten predstavia ostatným žiakom.

Výstup: Prezentácia a výstavka „herbára“ liečivých rastlín, flipchart.

- ✓ Aktivita: 7.B - **RANNÁ POHYBOVÁ MINÚTKA.** Každý žiak tejto triedy si pripraví jeden nenáročný cvik, ktorý bude cez školský rozhlas každé ráno počas 1 mesiaca prezentovať. Žiaci aj s učiteľmi v každej triede budú tento cvik podľa inštrukcií cvičiť. Počet opakovaní si určí žiak. Napr. 10 výponov na špičkách alebo 10 úklonov vpravo a vľavo, 10 drepov...

- ✓ Výstup: Výstupom je každodenné cvičenie a fotodokumentácia

- ✓ Aktivita: 8.A - **POMÓÓÓÓC!!!** Žiaci budú rozdelení do troch skupín, pričom každá skupina bude mať za úlohu nacvičiť krátku scénu prvej pomoci. Scény budú vychádzať z reálneho života.

- ✓ Výstup: Žiaci svoje scény zahrajú pred publikom, ktorým budú žiaci našej školy a ich rodičia.

- ✓ Aktivita: 9.A - **ZDRAVIE Z NAŠICH TRIED.** Žiaci tejto triedy budú predstavovať školskú publicistickú redakciu a ich úlohou bude vytvoriť zo zozbieraných materiálov časopis, výstavu a rozhlasovú reláciu.

Výstup: Výstupom bude časopis, výstava a školská rozhlasová relácia.