 **Základná škola s materskou školou sv. Cyrila a Metoda,**

**Štúrova 383/3, 064 01 Stará Ľubovňa**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Tel./ fax : 0524323337, email :** [**zscmsl@slnet.sk**](mailto:zscmsl@slnet.sk)**, www.zscmsl.sk**

**Bankové spojenie :** VUB Stará Ľubovňa, **č. účtu :** 6538-602/0200**,**

**IČO :** 42088917**, DIČO :** 2022878055

**Školský akčný plán na prevenciu**

**obezity na roky 2015 – 2025**



Vypracovala : PhDr. Eva Hriňová,

zástupkyňa riaditeľky školy pre ZŠ

ÚVOD

Obezita sa stala fenoménom doby. Je definovaná ako nadmerné uloženie tuku v organizme a je najrozšírenejším metabolickým ochorením na svete. Je ňou postihnutá viac ako tretina dospelej populácie a jej výskyt podľa ostatných výskumov rapídne stúpa aj u detí a aj mladých ľudí. Tí následkom obezity trpia mnohými zdravotnými ťažkosťami, fyzickými a psychickými ochoreniami.

Školský akčný plán vychádza tematicky vychádza z Národného programu prevencie obezity (NPPO).

**1 Zámery, ciele a oblasti školského plánu prevencie obezity**

**1.1 Zámery školského plánu prevencie obezity**

* Znížiť výskyt a vplyv modifikovateľných rizikových faktorov obezity u stredoškolskej mládeži
* Realizovať aktivity zamerané na podporu zdravého životného štýlu vo vzájomnej interakcii pedagogických zamestnancov, zamestnancov školy a žiakov

**1.2 Ciele školského plánu prevencie obezity v súlade s NPPO**

* Predchádzať vzniku nadhmotnosti a obezity u žiakov školy
* Zamedziť výskytu potravín, jedál a nápojov s vysokým obsahom tukov a cukrov a soli v priestoroch bufetu a školskej jedálne a tým ich konzumácii žiakmi v školských priestoroch a na školských podujatiach
* Obmedziť marketing a reklamu na potraviny a nápoje s vysokým obsahom tukov a cukrov a soli v školských priestoroch
* Podporiť fyzickú aktivitu žiakov počas dňa v škole

**1.3 Oblasti realizovania cieľov vychádzajúcich z NPPO**

* Výživa
* Pohybová aktivita

**2 Prioritné oblastí konkrétnych aktivít a intervenčná stratégia školy do**

**roku 2025**

**2.1 Priorita - Ustanoviť zdravie v škole ako prioritu. Informovať a vykonávať osvetu rodičov žiakov školy o vyváženom spôsobe stravovania a tzv. správnej voľbe potravín**

Popis - Informovanie rodičov a žiakov o pláne školskej prevencie obezity, o problematike prevencie a zdravého spôsobu života na predchádzanie vzniku nadhmotnosti ich detí, konať aktivity napĺňajúce obsahom túto prioritu.

Cieľová skupina - rodičia a žiaci 1. ročníka

Spôsob realizácie

2.1.1 Triedne rodičovské združenia a triednické hodiny v 1. ročníku

*Zodpovední: triedni učitelia*

2.1.2 Výchovné využitie prevencie v procese výučby, najmä na hodinách

telesnej a športovej výchovy, prírodovedy, biológie, katolíckeho

náboženstva, občianskej náuky, jazykov (slohové práce, projekty,

rozhlasové vysielanie)

*Zodpovední: vyučujúci konkrétnych predmetov*

2.1.3 Vytvorenie a pravidelná aktualizácia nástennej propagácia zdravého

životného štýlu resp. zdravého spôsobu stravovania v školských

priestoroch (škola, školská jedáleň )

*Zodpovední: vedúca školskej jedálne, výchovná poradkyňa, KPDZ*

2.1.4 Usporiadať každoročne Týždeň zdravej výživy, Týždeň boja proti

drogám, Deň mlieka, Deň vody

*Zodpovední: KENV, KPDZ a učitelia TSV, vedúca ŠJ*

2.1.5 Pokračovať v aktivitách projektu Zelená škola

*Zodpovedná: KENV*

**Kontrola - 1 x ročne na koncoročnej pedagogickej rade**

**2.2 Priorita - zvýšiť pravidelnú účasť žiakov v športe alebo iných fyzických aktivitách**

Popis - Fyzická aktivita hrá dôležitú úlohu pri udržiavaní zdravého životného štýlu. Existuje množstvo dôkazov o pozitívnom vzťahu medzi fyzickou aktivitou a duševným zdravím, duševným vývojom a kognitívnymi procesmi. Nielenže sú dostatočné a kvalitné hodiny telesnej výchovy s riadnym povzbudením a posúdením pokroku žiakov nutnosťou, ale prostredie podporujúce fyzickú aktivitu" sa musí vytvoriť poskytnutím prístupu do priestorov pre aktívnu hru ako je školský dvor a športové haly.

Cieľová skupina - všetci žiaci školy

Spôsob realizácie

2.2.1 Na TSV uplatňovať netradičné druhy športov

*Zodpovední: učitelia TSV, vedúci športových krúžkov*

2.2.2 Organizovať minimálne 1x za polrok Športový deň školy a rôzne

športové súťaže - učitelia - žiaci, žiaci - žiaci aj mimo vyučovacích

hodín

*Zodpovední : učitelia TSV a vedúci športových krúžkov*

2.2.3 Zapojiť žiakov každý školský rok Ľubovnianskych hier, projektov

Zober loptu nie drogy, Detská atletika, Šach na školách, Bedminton

na školách,

*Zodpovední : učitelia TSV a vedúci športových krúžkov*

2.2.4 Každoročne zapojiť a pripraviť pre žiakov 3. ročníka plavecký kurz

v súlade so ŠkVP

*Zodpovední : učitelia 3.ročníkov a Plavecká škola*

2.2.5 Každoročne zapojiť a pripraviť pre žiakov 4. ročníka Školu v prírode v

súlade so ŠkVP

*Zodpovední: učitelia 4.ročníkov a TSV*

2.2.6 Každoročne zapojiť a pripraviť pre žiakov 7. ročníka Lyžiarsky kurz v

súlade so ŠkVP

*Zodpovední : učitelia TSV*

2.2.7 Realizovať účelové cvičenia 1 x ročne pre žiakov 1.stupňa, 2 x ročne

pre žiakov 2.stupňa a v rámci nich presun žiakov peši v súlade so ŠkVP

*Zodpovední : učitelia TSV a triedni učitelia*

2.2.8 Zapojiť žiakov do záujmových športových krúžkov

*Zodpovední : vedúci športových krúžkov*

**Kontrola - 1x v predmetovej komisií všeobecnovzdelávacích predmetov, 1x v predmetovej komisií výchovných predmetov, 1 x ročne na koncoročnej pedagogickej rade**

**2.3 Priorita - Podpora zdravšieho školského prostredia a zdravej voľby potravín, obmedzenie marketingu a reklamy na nevhodné potraviny a nápoje**

Popis **-** Vhodná denná skladba potravín určená na konzumáciu je v súlade s odporúčanými výživovými dávkami v školskej jedálni a školskom bufete. Zatiaľ čo dospelí môžu rozpoznať kedy sú terčom reklamy, deti a mladí ľudia nemusia nevyhnutne rozlíšiť reklamy a karikatúry. Deti sú zvlášť vnímavé a predstavujú ľahko ovplyvniteľnú cieľovú skupinu, pokiaľ ide o negatívnu reklamu podporujúcu rozvoj nezdravých stravovacích preferencií.

Cieľová skupina - žiaci školy

Spôsob realizácie

2.3.1 Výchovne využiť aktivity ako Týždeň zdravej výživy, Deň mlieka a

mliečnych výrobkov, Deň vody a minerálnych vôd spojený s ochutnávkou

v procese vzdelávania a výchovy ako integrovaná súčasť výučby

vhodných predmetov

*Zodpovední : učitelia jednotlivých predmetov, KENV, vedúca ŠJ*

2.3.2 V školskej jedálni dodržať zásadu tzv. dni odľahčenej stravy v prvý

deň v týždni

*Zodpovedná : vedúca ŠJ*

2.3.3 V školskom bufete obmedziť tzv. nezdravé potraviny, sladené nápoje a

cukrovinky, odstrániť nevhodnú reklamu na takéto potraviny

*Zodpovedná : vedúca bufetu*

2.3.4 Dodržiavať pitný režim

*Zodpovední: pedagogickí zamestnanci, vedúca ŠJ*

2.3.5 Realizovať projekty Školská mlieko, Ovocie pre školy

*Zodpovedná: vedúca ŠJ*

**Kontrola - 1x na koncoročnej pedagogickej rade**

**2.4 Priorita - Monitorovanie a hodnotenie výživového stavu žiakov školy**

Popis - Rozvíjanie a riadenie cielených opatrení je možné na základe monitorovania zdravotného stavu a správania mladých ľudí vo vzťahu k výžive a fyzickej aktivite.

Cieľová skupina - žiaci školy

Spôsob realizácie

2.4.1 Monitorovať a hodnotiť BMI žiakov školy v priebehu 1. polroka v rámci

hodín telesnej a športovej výchovy. Výsledky využiť výchovne.

*Zodpovední : učitelia telesnej a športovej výchovy*

**Kontrola - 1 x v predmetovej komisii všeobecnovzdelávacích predmetov, 1x na koncoročnej pedagogickej rade**

**ZÁVER**

Na dosiahnutie hlavných cieľov **zníženia miery obezity** a **zníženie nedostatku fyzickej** budeme do roku 2025 realizovať aktivity plánu prevencie, ktorý nie je uzavretý dokument, t.j. prípadne ho rozširovať o príťažlivejšie a efektívnejšie aktivity a budeme sledovať výzvy na projekty k riešeniu danej problematiky. Do realizácie školského akčného plánu počíta nielen s pedagogickými ale všetkými zamestnancami školy. S výsledkami kontrol budú oboznámení rodičia na rodičovskom združení a všetci zamestnanci školy a na koncoročnej pracovnej porade.

Ing. Monika Maníková

riaditeľka školy

Použité skratky

NPPO – Národný program prevencie obezity

KPDZ – koordinátor protidrogových závislostí

KENV – koordinátor enviromentálnej výchovy

TSV – Telesná a športová výchova

ŠJ – školská jedáleň

ŠkVP – Školský vzdelávací program

BMI - indexu telesnej hmotnosti (Body mass index)