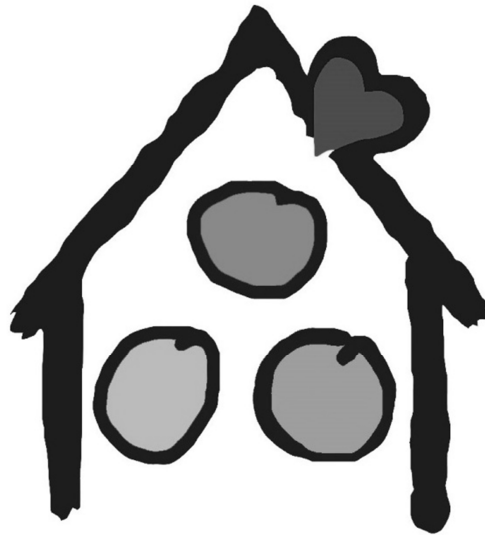


# **Cirkevná základná škola Jána Krstiteľa**

Nám. SNP 200/22, Partizánske



## **PLÁN PREVENČIE OBEZITY**

**v školskom roku**

**2018/2019**

Vypracovala: Mgr. Petra Kaločayová

Prerokovala a schválila Pedagogická rada školy dňa 30.8.2018

---

Pečiatka školy a podpis riaditeľa

## **Napĺňanie Národného programu prevencie obezity (NPPO) v podmienkach CZŠ Jána Krstiteľa v Partizánskom na školský rok 2018/2019**

Obezita je dôležitým problémom dnešnej modernej doby. V posledných rokoch sa rozšírenie obezity stornásobilo a počet postihnutých obezitou kontinuálne narastá, najmä u detí. Je ňou postihnutá viac ako tretina dospelaj populácie a čo je horšie, jej výskyt môžeme badať čoraz častejšie i u detí. Detská obezita predstavuje akútnu zdravotnú krízu. Tie následkom obezity trpia mnohými chorobami a zdravotnými problémami. Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky preto vypracoval Národný program prevencie obezity (NPPO). Aj naša škola sa zapája do jeho plnenia.

### **Ciele NNPO:**

- zabrániť vzniku nadhmotnosti a obezity u detí,
- zastaviť nárast a znížiť počet ľudí trpiacich nadhmotnosťou a obezitou.

### **Zámery NPPO:**

- tvorba spoločensky prospešného systému, ktorý povedie k zníženiu nadhmotnosti a obezity v populácii a eliminuje výskyt nadhmotnosti a obezity,
- znížiť počet nových prípadov ochorení súvisiacich s nadhmotnosťou a obezitou,
- znížiť výskyt a vplyv ostatných rizikových faktorov týchto ochorení.

### **Oblasti vykonávania aktivít NPPO:**

1. výživa,
2. pohybová aktivita.

### **NAPĺňANIE PROGRAMU V ŠKOLE V ŠKOLSKOM ROKU 2018/2019:**

**1. Oblasť výživy:** základným predpokladom zdravého vývoja dieťaťa a hlavnou podmienkou prevencie civilizačných ochorení je správna a vyvážená výživa. Bez jej zlepšenia nie je možné zmeniť zhoršujúci sa stav v našej spoločnosti.

### Ciele v oblasti výživy:

- formou interaktívnych nástienok propagovať zdravú výživu a preventívne pôsobiť na žiakov, motivovať ich k zdravej strave,
- organizovať aktivity so žiakmi v rámci vyučovania,
- organizovať besedy s odborníkmi.

### Konkrétne aktivity v oblasti výživy:

NÁZOV	OBDOBIE ŠK. ROKU	POPIS
<b>Interaktívna nástienka s výzvami</b>	počas celého školského roka	Deti budú nabádané plniť výzvy, ktoré ich motivujú k zdravej životospráve. Za každú zvládnutú výzvu môžu pripnúť na postavu človeka jedno srdiečko.
<b>Deň zdravej výživy</b>	16. október	Deň zdravej výživy oslávime zdravými receptami. Spolu s deťmi pripravíme jedlá zo zeleniny, ovocia a zdraviu prospešných surovín.
<b>Deň jablka</b>	21. október	Ochutnávka jablák. Všetci prídeme do školy oblečení v červenej farbe. V Rest time budú deti čakať rôzne projektové úlohy na túto tému.
<b>Deň vody</b>	22.marec 2019	V tento deň sa budeme venovať aktivitám na podporu informovanosti o nenahraditeľnom význame vody. V Rest time budú deti čakať rôzne projektové úlohy na túto tému. Všetci prídeme oblečení v modrej farbe.
<b>Deň mlieka</b>	15.máj 2019	Pri príležitosti dňa mlieka organizujeme ochutnávku mlieka. Všetci prídeme do školy oblečení v bielej farbe. Triedni učitelia budú informovať deti o jeho benefitoch na ľudský organizmus. V Rest time budú deti čakať rôzne projektové úlohy na túto tému.
<b>Týždeň zdravia</b>	jún 2019	V rámci týždňa zdravia deti zažijú „zdravé workshopy“ s odborníkmi, preveria svoje vedomosti v kvíze o ľudskom tele, deti zostavia knihu zdravých receptov, urobíme si zdravé raňajky.

**2. Oblasť pohybovej aktivity:** nástupom moderného spôsobu života a rôznych technológií pohybová aktivita u detí klesá a stáva sa veľmi zriedkavou súčasťou ich bežného života. Preto je nutné podporovať telesnú a športovú výchovu v prostredí školy. V oblasti pohybových aktivít zorganizujeme niekoľko športových podujatí a aktivít.

**Ciele v oblasti pohybových aktivít:**

- ponúknuť žiakom športové záujmové činnosti,
- zorganizovať športové podujatia,
- zapojiť žiakov do školských športových súťaží,
- atraktívne vyučovanie na hodinách telesnej a športovej výchovy.

**Konkrétne aktivity v oblasti pohybovej aktivity:**

NÁZOV	OBDOBIE ŠK. ROKU	POPIS
<b>Športová akadémia Mateja Tótha</b>	počas celého školského roka	Kvalitná voľnočasová aktivita v podobe krúžku. Akadémia pomocou prepracovanej metodiky a školených trénerov poskytuje deťom všeobecný športový základ, ale aj motiváciu a pozitívny vzťah k pohybu.
<b>Športový krúžok /Tanečný krúžok</b>	počas celého školského roka	Kvalitná voľnočasová aktivita v podobe pohybového krúžku.
<b>Športujeme spolu</b>	počas celého školského roka	Žiaci 3. a 4. ročníka majú celoročný projekt zameraný na šport. Každý týždeň jeden žiak spolu s rodinou aktívne predstaví šport, ktorý má rád.
<b>Európsky týždeň športu</b>	23-30.9.2018	Európsky týždeň športu oslávime spoločne výzvami, ktoré podnecujú k pohybu. Na recepcii školy si môžu rodičia, učitelia aj žiaci prečítať pohybovú výzvu na aktuálny deň.
<b>Šarkaniáda</b>	jeseň 2018	V poobedných hodinách zorganizujeme spoločné púšťanie šarkanov v parku.
<b>Svetový deň „Pohybom ku zdraviu“</b>	10.máj 2019	Oslávime spoločne na školskom dvore / za nepriaznivého počasia v telocvični zábavnými motorickými hrami.
<b>Deň detí</b>	1.jún 2019	Tento slávnostný deň oslávime rôznymi

		športovými aktivitami.
<b>Kampaň „Na kolesách proti rakovine“</b>	(jún 2019, súčasť Týždňa zdravia)	Naši žiaci sa zapoja do charitatívnej udalosti a prejdeme spoločne trať na nemotorových kolieskových prostriedkoch.
<b>Interaktívna nástenka s výzvami</b>	počas celého roka	Deti budú nabádané plniť výzvy, ktoré ich motivujú k pohybu. Za každú zvládnutú výzvu môžu pripnúť na postavu človeka jedno srdiečko.

Termíny jednotlivých aktivít budú zverejňované na internetovej stránke školy a pravidelne vyhodnocované na zasadnutiach pedagogickej rady. Koordinátorom pre program bude v školskom roku 2018/2019 Mgr. Petra Kaločayová.

V škole si uvedomujeme, že s prevenciou obezity je nutné začať čo najskôr, ako je možné, aby si deti správne návyky zautomatizovali a prirodzene ich ďalej používali. Veríme, že pripravenými aktivitami sa nám podarí implementovať národného programu v našej škole a pomôžeme našim deťom.

V Partizánskom 28.8.2018

Mgr. Daniela Gubková, riaditeľka školy