

Časový harmonogram realizácie projektu: **Zdravie je to najdôležitejšie, čo mám.**



SEPTEMBER

Ochrana života a zdravia

V úvode projektu prebehne výcvik učiteľov školy s didaktickým aj zážitkovým zameraním cieleň na Zdravá výživa pre tvoje srdce, poskytovanie prvej pomoci v spolupráci so SČK.

1.aktivita: Prieskum sociálnych vzťahov, sociálnej kohézie, sociálnej atmosféry a súdržnosti vo vybraných triedach 5. - 9. ročníkoch prostredníctvom sociometrického dotazníka.

Prieskum šikanovania, agresie vo vybraných triedach na druhom stupni ZŠ prostredníctvom

dotazníka a rozhovoru s triednymi učiteľmi a ostatnými vyučujúcimi. Prieskum postojov intolerancie a diskriminácie odlišnosti žiakov voči spolužiakom a učiteľom školy v triedach

5. -9.ročníka prostredníctvom postojovej škály. Štatistické spracovanie údajov, ich analýza, napísanie stručnej správy z prieskumu vzhľadom na triedy, ročníky a školu. Besedy s psychológmi a pracovníkmi obvodného PZ.

2.aktivita

Adamko hravo, zdravo. Realizácia projektu pre 6.- 8.ročné deti, ktorý pomôže utvárať hygienické návyky detí, naučí ich zásady poskytovania prvej pomoci, zvládanie havarijných a nebezpečných situácií, vytváranie návykov zdravého životného štýlu. Pomôcky: bábka Adamko a mesačnik Adamko hravo, zdravo, metodiky a pracovný list k tomuto projektu. Začlenenie metodiky projektu MZ SR do vyučovania prírodovedy v 1. a 2. ročníku podľa nového Školského vzdelávacieho programu. Besedy s odborníkmi na prevenciu detských ochorení. Návšteva soľnej jaskyne v zariadení prevencie kožných ochorení DOST vo Svidníku.

3.aktivita

Do výchovno-vzdelávacieho procesu na prvom stupni primárneho vzdelávania zaviesť nový predmet Mladý záchranár pre žiakov 4. ročníka, ktorý bude zameraný na dopravnú výchovu, prevenciu pred úrazmi a chorobami, poskytovanie prvej pomoci v rôznych situáciách, informovanie o rizikách otráv a nebezpečných látkach. Pomôcky: Časopis Vrabček a Slniečko, učebnica Mladý záchranár.

Aktivity k Svetovému dňu srdca a Svetovému dňu prvej pomoci v spolupráci so SČK a FALK-om vo Svidníku pre všetkých žiakov školy. Deti sa teda okrem pôvodného zámeru (návčik prvej pomoci a osveta zdravej výživy) naučia aj niečo nové o civilizačných ochoreniach a o boji spoločnosti proti nim. Žiaci, ktorí sa v zdravotníckom krúžku DMZ I. a II. stupňa učia poskytovať prvú pomoc a ošetrovať rôzne poranenia, zúročia svoje vedomosti a predvedú poskytovanie prvej pomoci ostatným žiakom školy. Ošetrovať budú nielen malé poranenia, ale popasujú sa aj so stavmi, ktoré ohrozujú život človeka - veľké krvácania, zástava dýchania, bezvedomie a iné v spolupráci s FALK-om vo Svidníku. Nový predmet Mladý záchranár sa stane voliteľným predmetom Školského vzdelávacieho programu vo 4. ročníku. Vyučujúci pripravia TVVP, učebné osnovy, výkonové a vzdelávacie štandardy pre nový predmet. príspevok z projektu použijeme prevažne na nákup učebných pomôcok návčiku prvej pomoci, divadelných rekvizít, tlačенých príručiek a DVD titulov, sanitárnych zariadení pre žiakov.

4.aktivita

Ozdravovací pobyt žiakov 3. – 4. ročníkov v Škole v prírode v Tatranskej Lomnici.

5.aktivita

Dentálna hygiena a starostlivosť o chrup. Praktické ukážky – organizácia www.dantalalarm.sk

6.aktivita

Vlastná prezentácia – Starostlivosť o fyzické zdravie a podpora telesného pohybu, zmena zaužívaných stravovacích zvyklostí smerujúca k racionálnej strave. Zabezpečiť pitný program (dostatok minerálnej vody, bylinkového nesladeného čaju), mliečny program, ovocie. Besedy a videokazety o zdravej výžive s možnosťou využitia odborníkov RÚVZ.

7.aktivita

Deň obetí holokaustu a rasového násillia – beseda pre žiakov druhého stupňa

Návštevy a podujatia smerované na rozvíjanie tolerancie – film s tematikou holokaustu a návšteva židovského múzea v Prešove žiakmi 8. a 9.ročníka ZŠ.

8.aktivita

Budeme piť zdravú vodu z vodovodu – Exkurzia žiakov k čističke odpadových vôd. Merania znečistenia vôd.

OKTÓBER

Deň otvorených dverí

1.aktivita Projektové a zážitkové vyučovanie

Pri príležitosti **Svetového dňa výživy** bude v našej škole, tak na prvom ako aj na druhom stupni **Deň otvorených dverí**. Všetci žiaci školy si pripomenú a praktickými aktivitami upevnia základné vedomosti o zdravej výžive a zdravom životnom štýle. Na rodičov a žiakov čakajú zábavné súťaže, hry, výstavky, pekné prezentácie, chutné zdravé dobrôtky pripravené žiakmi a kuchárkami ŠJ. Niektoré triedy budú mať svoje aktivity venované iba jednému ovociu, napr. Deň jablka, Deň hrušky, Deň hrozna a pod. Žiaci druhého stupňa si pripravlia pre svojich mladších spolužiakov hry, súťaže a scény zamerané na zdravú výživu, ochranu zdravia a správny životný štýl. V školskej kuchynke a v školskej jedálni si postupne všetky triedy školy vypočujú a prezrú si prezentácie projektov starších žiakov. Na záver si môžu pochutnať na zdravých dobrotách, pri stole s ochutnávkami, ktorý pre nich pripravlia rodičia a kuchárky v ŠJ.

Žiaci prvého stupňa spolu s pani učiteľkami pripravlia ovocno-zeleninové show, obložené misy, šaláty, „zdravé“ koláčiky z ovocia, rôzne predmety a postavičky zo zeleniny a ovocia. Popri tom si zasúťažlia a zabavlia sa pri scénkach so staršími žiakmi. Žiaci druhého stupňa prostredníctvom divadelného predstavenia pripravlia svojim mladším spolužiakom, ako sa majú správne stravovať a hravou formou poukážu i na dôležitosť raňajok v detskom jedálničku. Touto akciou oslovíme aj širokú verejnosť, ktorá má možnosť využiť znalosti študentov Zdravotného gymnázia vo Svidníku. Na svojom stanovišti zmerajú fyziologické funkcie a budú radiť v oblasti správnej výživy a záujemcom poskytnú odborné letáky.

2.aktivita

Zdravá výživa – škodlivosť alkoholu, fajčenia drog na náš organizmus – aktivita s lekárom a psychológom CPPPaP vo Svidníku pre 7., 8. a 9. ročník.

3.aktivita

Súťaž „Droga a ty“, „Alkohol – skrytý nepriateľ“ Výtvarné a literárne práce žiakov na

zadané témy, následne výstavka prác v priestoroch školy, sprístupnená rodičom žiakov.

4.aktivita

Duševné zdravie – relácia v školskom rozhlase k Svetovému dňu duševného zdravia / 10.10./

5.aktivita

Tancuje celá škola - príprava kultúrneho programu.

6.aktivita

Príprava dramatizácií rozprávok na Rozprávku noc.

NOVEMBER

Moderné je nefajčiť

1.aktivita

19. november –Svetový deň bez fajčenia, aktivity zamerané na zdravý životný štýl /športové súťaže, plávanie v školskom bazéne, Neptuniáda /. Formou zážitkového učenia si žiaci doplnia vedomosti, sformujú postoje k fajčeniu. Na hodinách budú zaradené aktivity Klubko závislosti, Stav do hry svojej dýchacie cesty a Voľba povolania.

2.aktivita

Ako sa nestáť členom skupiny s protispoločenským konaním – besedy žiakov II. stupňa s policajtm OPZ vo Svidníku.

3.aktivita

Šikanovanie a jeho dôsledky – Vyplnenie dotazníka žiakmi vo vybraných triedach školy. Vyhodnotenie dotazníka. Beseda s pracovníčkou CPPPaP vo Svidníku.

4.aktivita

Informovanie verejnosti o príprave a aktivitách súvisiacich s realizáciou projektu zdravie na škole prostredníctvom pozvánok, regionálnej tlače a infokanálu budeme priebežne oboznamovať občanov nášho mesta s realizáciou projektu.

5.aktivita

Oci, mami cvičte s nami

Cvičenie s fit loptou so zameraním na správne držanie tela a relaxáciu organizmu. Pod vedením skúsenej rehabilitačnej pracovníčky uskutočnime prvé stretnutie, kde vyskúšame rôzne typy cvičení zamerané na chrbticu, brušné svalstvo i svalstvo horných a dolných končatín. Každý účastník získa návod cvičení, ktorý môže použiť i v domácom prostredí. Gymnastické lopty využijeme aj počas rozcvičiek na hodinách telesnej výchovy, ale aj na sedenie v triedach.

6.aktivita

Púšťanie šarkanov

Športovo – zábavné popoludnie detí ŠKD našej školy spojené s konzumáciou mliečnych výrobkov. Za účasti rodičov sa stretnú deti pod vedením vychovávateľiek na školskom ihrisku a po úvodnom príhovore odštartujú pestrofarebnú šarkaniu púť po belasej oblohe. Spoločne si zasúťažajú o

najkrajšieho a najvyššie letiaceho šarkana. Popoludnie podporí u detí záujem o radosť z pohybu a prispeje k upevňovaniu vzťahov medzi rodinou a školou.

DECEMBER

1.aktivita

Prvý december je Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) vyhlásený ako Svetový deň boja proti HIV/AIDS. Aj my pre tento rok vyjadríme solidaritu v boji proti tejto chorobe a zapojíme žiakov do kampane **Červené stužky viacerými aktivitami** (umiestnením plagátu kampane na viditeľnom mieste, premietnutím filmu ANJELI žiakom ôsmeho a deviatego ročníka, tvorbou počítačových prezentácií na hodinách biológie, zapojením sa do výtvarnej súťaže pre základné školy, realizáciou prednášok na tému HIV/AIDS, reláciou v školskom rozhlase, vytvorením propagačnej nástenky na školskej chodbe, školskou prehliadkou literárnych prác na tému "Najväčšia hodnota môjho života", tvorbou a nosením červených stužiek v týždni od 23.11 do 1.12.2011).

2.aktivita

Návšteva zdravotného zariadenia DOST kožným ochoreniam. Besedy s odborníkmi.

3.aktivita

Tvorivé dielne - výroba vianočných darčiekov

- zhotovenie vianočnej ikebany
- vianočne perníky a ich výzdoba
- Betlehemský večer

4.aktivita

Uskutočnenie znovu opakovaného prieskumu sociálnych vzťahov, sociálnej atmosféry a súdržnosti vo vybraných triedach a ročníkoch prostredníctvom sociometrického dotazníka, prieskumu šikanovania a agresie pomocou dotazníka a rozhovoru s triednymi učiteľmi. Štatistické spracovanie.

5.aktivita

Návšteva divadelného predstavenia v Divadle J. Záborského v Prešove alebo v Košiciach /Podľa ponuky vhodných predstavení/.

6.aktivita

Ovocníčkovia so škôlkármi

V priestoroch školy pripravíme pre 80 detí z MŠ v našom meste aktivitu v tvorivých dielňach, kde deti budú strihať, lepiť, farbiť ovocie. Cieľom akcie bude oboznámiť deti hravými formami a aktivitami s významom ovocia pre ich zdravie. Po tvorivej práci bude na nich čakať výborná zdravá desiata v podobe ovocného šalátu a džúsov

7.aktivita

Športový deň pre žiakov – rodičov a pedagógov školy (telocvičňa, školský bazén).
Zamestnancom školy sa zakúpia regeneračné masáže celé tela.

