

„ŽIJEME ZDRAVO“

projekt Materskej školy, Odbojárrov 177/8A, 914 41 Nemšová
a jej elokovaných tried na ul. A.Kropáčiho 1, Ľuborčianskej 2 a Trenčianskej 43

školský rok 2017/2018



Názov projektu	Žijeme zdravo
Trvanie projektu	1. september 2017 – 30. jún 2018

Zodpovedná za realizáciu projektu:	Miroslava Dubovská, Bc. riaditeľka	
Koordinátorky projektu	Jana Bagínová, triedna učiteľka Martina Kotrasová, triedna učiteľka (ET MŠ A.Kropáčiho)	
	Lydia Adamčíková, triedna učiteľka Petra Vojtová, triedna učiteľka (ET MŠ Ľuborčianska)	
	Oľga Straková, triedna učiteľka (ET MŠ Trenčianska)	
	Andrea Dominová, vedúca ZŠS	
	Katarína Lašová, vedúca ZŠS	

Anotácia:

Viesť deti k zdravému spôsobu života a k starostlivosti o svoje zdravie a zdravie iných prostredníctvom pestrých výchovno-vzdelávacích činností v oblasti pohybovej, zdravotnej, environmentálnej a prosociálnej.

INFORMÁCIE O PROJEKTE:

1. Východisková situácia projektu:

Akceptovanie a stotožnenie sa s ideou Národného programu prevencie obezity, plnenie cieľov niekoľkoročného projektu Žijeme zdravo, účasť na športových súťažiach, aktívna spolupráca so zákonnými zástupcami detí a ponuka aktivít je ideálnou cestou ako upevňovať zdravie detí a poukázať na cestu ku zdraviu.

2. Ciele projektu:

1. utvárať základy zdravého životného štýlu
2. posilňovať telesný organizmus
3. zvyšovať telesnú zdatnosť a imunitu
4. zabezpečiť pravidelné otužovanie
5. poskytovať zdravú, plnohodnotnú a výživnú stravu
6. zabezpečiť voľný a bezpečný pohyb v prírode
7. vytvárať pohodu estetickým, podnetným a hygienickým prostredím a láskavým prístupom

8. posilňovať úctu k vlastnému zdraviu a zdraviu iných
9. utvárať elementárne návyky pri práci s počítačom, viesť k bezpečnému využívaniu internetu, podieľať sa na osвете o veku primeranom obsahu práce s internetom.

3. Definícia pojmov:

Zdravie predstavuje harmonicky vyvážený stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody sprevádzaný pocitom spokojnosti.

Životný štýl predstavuje relatívne stabilnú pohodu materiálnej a duševnej činnosti a prostredia, ktorú človek vytvára a pretvára – nutričné návyky, podmienky života, starostlivosť o zdravie, zameranie voľnočasových aktivít...

4. Úlohy projektu:

1. dodržiavať denný režim a tým zabezpečiť pravidelné pohybové a relaxačné cvičenie, pravidelné stravovanie, odpoľudňajší odpočinok, pobyt detí na čerstvom vzduchu a hygienické činnosti

2. denne zaraďovať pohybové aktivity zamerané na zvyšovanie telesnej zdatnosti

- zdravotné cvičenia, pohybové činnosti zaradené do edukačných aktivít, spontánne i organizované pohybové aktivity počas pobytu vonku

3. k otužovaniu organizmu prostredníctvom vody, slnka, vzduchu, snehu využívať rôzne formy

- pobyt na čerstvom vzduchu v každom počasí, hry s vodou, snehom, odievanie primerané počasiu, saunovanie, využívanie telocvičňných úborov na cvičenie, osviežovanie tela po cvičení, po odpočinku

4. pravidelným a dôkladným vetraním miestností predchádzať chorobnosti detí

- minimálne trikrát denne – počas zdravotných cvičení, v čase pohybu vonku, po popoludňajšom odpočinku / podľa potreby

5. zabezpečiť dostatočné množstvo tekutín počas celého dňa

- permanentne dostupné nápoje, predovšetkým čistá voda, nesladený čaj

6. podávať deťom pestrú plnohodnotnú stravu

- kvalitná detská, biologicky hodnotná strava podávaná vo vhodnom časovom rozložení, v stanovenej kvantite a energetickej hodnote, zapojenie školy do celospoločenských programov, pri príležitosti Svetového dňa mlieka a Svetového dňa výživy tematické aktivity – edukačné aktivity, besedy

7. poskytovať informácie o správnej životospráve

- prostredníctvom webového sídla a nástennej propagácie

8. pobytom v prírode poskytovať priestor na aktívny pohyb a duševnú regeneráciu

- vychádzky do blízkeho prírodného okolia

9. prostredníctvom krúžkovej činnosti viesť k aktívnemu tráveniu voľného času

- krúžková činnosť MŠ

10. prostredníctvom športu získavať fyzickú kondíciu, utvárať základy hry fraj play, získavať informácie o pravidlách, následne pravidlá hry dodržiavať

- veku primerané športy

11. organizovať detské športové súťaže, zapájať sa do súťaží podporujúci pohyb a do športových olympiád

12. rozvíjať ekologické cítenie aplikáciou environmentálnej výchovy, úpravou školských dvorov a rozvíjaním pozitívnych postojov k ochrane a tvorbe životného prostredia

- úprava a výsadba zelene, praktická starostlivosť o prostredie, separácia odpadov, edukačné aktivity so zameraním na pochopenie významu životného prostredia pre život človeka, environmentálne aktivity ku Dňu Zeme

13. vytvárať zdravú sebaúctu a vzájomnú spoluprácu medzi aktérmi výchovy a vzdelávania

- edukačné aktivity so zameraním na prosociálnu výchovu, ranný kruh – zvyšovanie zdravej sebaúcty, rozvíjanie pozitívnych vzájomných vzťahov, uplatňovanie zásad komunikácie

14. uplatňovať prosociálny výchovný štýl, vytvárať priaznivú klímu

- vytvorenie pravidiel triedy, navodenie atmosféry pokoja, vzájomnej tolerancie a dôvery

15. zabezpečiť estetické, podnetné a čisté prostredie

16. spolupracovať s rodinou pri zabezpečení projektu informovanosťou, podporou a finančným a materiálnym zabezpečením

17. vytvárať osvetu o bezpečnom používaní internetu

- vypracovať informačný leták pre rodičovskú verejnosť

18. informovať rodičov o plnení cieľov a priebežných aktivitách projektu, hodnotiť dosahované výsledky

- priebežné rozhovory, stretnutia ZRŠ, webové sídlo školy, nástenná propagácia, záverečný dotazník

19. reagovať na výzvy a získané finančné prostriedky použiť na podporu športu v materskej škole

- výzva MŠVVaŠ Podpora rozvoja športu, zamestnanecké programy a iné

Zodpovední : pedagogickí zamestnanci, zamestnanci ZŠS, prevádzkoví zamestnanci

Termín : 1.9.2017 – 30.6.2018

3. Cieľová skupina projektu:

deti materskej školy na ul. Odbojárrov, A. Kropáčiho, Ľuborčianskej, Trenčianskej v Nemšovej

4. Miesto realizácie projektu:

interiéry a exteriéry materskej školy, športové plochy, detské ihriská, športová hala, NTS Nemšová, prírodné okolie, detské dopravné ihrisko na ul. A.Kropáčiho, detská horská cyklodráha na ul. Trenčianskej

5. Očakávané výsledky projektu:

- vnímať stav zdravia a choroby, vyjadriť vlastné pocity
- osvojiť si správne stravovacie návyky
- zapájať sa do pohybových aktivít na základe vlastnej motivácie
- pochopiť a aplikovať formy otužovania v reálnom živote
- vnímať prírodné prostredie ako harmonizáciu jedinca a prevenciu proti poruchám zdravia
- osvojiť si návyky správnej hygieny
- prežívať a učiť sa vlastnou skúsenosťou
- bezpečne používať veku primerané počítačové softvéry a internet
- prejavíť sebareguláciu správania, prejavíť interpresonálne kompetencie a vlastnú autonómiu

- zlepšenie zdravotného stavu detí
- skvalitnenie spolupráce školy a rodiny
- nadobudnutie základov športov a športových disciplín

- prežívať pocity z úspechu, akceptovanie úspechov iných
- zvyšovanie kompetencií v oblasti zdravého životného štýlu v súlade so ŠkVP Štvorlístok

6. Partneri projektu:

Mesto Nemšová, Základná škola Janka Palu v Nemšovej, NTS Nemšová, Florbalový klub Nemšová, SCVČ NTS Nemšová, Nemšovské kasárne, Bolex s.r.o.

7. Spôsob realizácie projektu:

triedy MŠ:

ročne :

- športové súťaže v rámci materskej školy
- aktivity v prírode s využitím lesnej pedagogiky
- zdravé popoludnie pri príležitosti Svetového dňa výživy
- „Mliečny deň“ pri príležitosti Svetového dňa mlieka

mesačne :

- športová aktivita – využitie športových ihrísk a plôch
- športová súťaž v rámci prevádzky
- kontakt s prírodou – branné vychádzky s pozorovaním prírody, dodržiavaním pravidiel správania sa v prírode, posilňovaním duševného a fyzického zdravia

týždenne :

- ovocný deň 2x
- hry na detských ihriskách
- krúžková činnosť zameraná na pohybovú výchovu

denne :

- zdravotné cvičenie
- spontánny pohyb počas pobytu vonku
- popoludňajší odpočinok
- otužovanie
- osobná hygiena

spolupráca s ZŠS :

- zabezpečiť pestrú, vyváženú a plnohodnotnú stravu, zodpovedajúcu biologickým potrebám vyvíjajúceho sa detského organizmu
- zabezpečiť podávanie zeleniny a ovocia minimálne 2x týždenne
- zabezpečiť pitný režim
- pokračovať v Mliečnom programe s využitím príležitostných benefitov
- obnoviť spoluprácu v projekte „Školské ovocie“

spolupráca s rodinou :

- získať informácie o ciele a úlohách projektu
- spolupracovať pri dodržiavaní denného režimu
- akceptovanie zdravého stravovania v škole

- umožniť deťom aktívnu účasť na športových aktivitách – kurzy, súťaže,...
- osobne sa zúčastňovať a angažovať v priebehu aktivít organizovaných školou
- podieľať sa na materiálno-technickom a finančnom zabezpečení projektu
- zhodnotiť plnenie, posúdiť účinnosť
- byť vzorom vo vzťahu k zdraviu a k zdravému životnému štýlu

8. Medializácia projektu:

webové sídlo školy, prezentačný panel v centre mesta, Nemšovské noviny, Face Book, nástenky pre rodičov

9. Plánované edukačné aktivity projektu:

Odbojárov:

MESTO REMESIEL - zábavné popoludnie aj so zdravou výživou

Október 2017

TAJOMSTVO LESA – lesná pedagogika v Antonstále

Október 2017

ĽADOVÉ KORČUĽOVANIE - kurz

November 2017

ZIMNÁ OLYMPIÁDA

Január 2018

DEŇ VESELÝCH ZÚBKOV - vzdelávacie popoludnie, beseda s dentálnou hygieničkou

Marec 2018

PLAVCI NAŠEJ ŠKÔLKY - otužovanie vodou a vzduchom, plavecký kurz

Marec 2018

DEŇ VODY – vychádzka do prírody, pozorovanie biotopu bagroviska

Marec 2018

FLORBALOVÝ TURNAJ - 7. ročník florbalového turnaja o putovný pohár materskej školy

Máj 2018

BIELY DEŇ – deň mlieka a mliečnych výrobkov, súťaže

Máj 2018

DETSKÁ CYKLOTURISTIKA – bicyklová turistika

Jún 2018

FUTBALOVÝ ZÁPAS - športové popoludnie s rodičmi pri príležitosti Dňa otcov

Jún 2018

DETSKÁ LETNÁ OLYPIÁDA

Jún 2018

A: Kropáčiho

Deň jablka

November 2017

Ochutnávka šalátov a pomazánok

November 2017

V zdravom tele zdravý duch kurzy plávania a korčuľovania

Zdravé zúbky beseda

Január 2017

Deň vody

Apríl 2017

Deň mlieka

Máj 2017

Luborčianska

Ovocie či zeleninka, to je zdravá pochutinka- tvorivé popoludnie s rodičmi

október 2017

Šarkan letí, za ním deti- púšťanie šarkanov

november 2017

Halová Šmolympiáda- športové dopoludnie

november 2017

Odvážni korčuliari- kurz korčuľovania

november 2017

Zimné radovánky- súťaž v stavaní snehuliakov

január 2018

Odvážni plavci- kurz plávania

február 2018

Zdravý život nám prospeje, keď príroda čistá je- čistenie prírodného prostredia

apríl 2018

Mliečny deň- deň mlieka a mliečnych výrobkov

máj 2018

Do škôlky na bicykli- zapojenie detí do projektu

máj 2018

V prírode zdravie hľadáme- zber liečivých rastlín

jún 2018

„Správna stopa“- hľadanie pokladu

jún 2018

Trenčianska

Deň jablka – súťaž o najkrajšie jablko spojená s ochutnávkou

október 2017

Ovocníčkovia a zeleninkovia

október 2017

Zimné radovánky - sánkovačka

január 2018

Perinbaba čaruje – stavba snehových pevností zo snehu – boj o pevnosť – guľovačka

január 2018

Zdravo s bylinkami – dopoludnie v prírode spojené so zberom a sušením liečivých rastlín

máj 2018

Za šáločku mlieka radi dáme za vagón čokolády - posedenie s rodičmi spojené s prednáškou, výrobou a ochutnávkou mliečnych výrobkov

máj 2018

V doliněéé – Deň detí - celodenný pobyt v prírode, hľadanie chaty a pokladu, súťaže

jún 2018

10. Hodnotenie projektu

Polročné slovné hodnotenie.

Záverečné hodnotenie na pedagogickej rade.

Záverečné písomné hodnotenie elokovaných prevádzok školy.

Záverečné hodnotenie komplexného projektu s vypracovaním a zverejnením správy riaditeľom školy.

Dotazník pre rodičov – externé hodnotenie projektu zákonnými zástupcami.

V Nemšovej

15.09.2017

Bc. Miroslava Dubovská

riaditeľka