

„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 2019/2020



Názov projektu	Žijeme zdravo
Trvanie projektu	1. september 2019 – 30. jún 2020

Zodpovedná za realizáciu projektu:	Miroslava Dubovská, Bc. riaditeľka	
Koordinačky projektu	triedne učiteľky	
	vedúce 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 telocvičňích 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 fray 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

3. Cieľová skupina projektu:

deti materskej školy na ul. Odbojárov, 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
- prejaviť sebareguláciu správania, prejaviť interpersonálne 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, Nemšovské kasárne, Plantex,...

7. Spôsob realizácie projektu:

triedy MŠ:

ročne :

- športové súťaže v rámci materskej školy
- aktivity v prírode s aplikáciou 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

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
- projekt „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:

Vid. Plán práce

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

01.09.2019

Bc. Miroslava Dubovská

riaditeľka