

P r o j e k t

Škola podporujúca zdravie

Materská škola  
Rohožník

Riaditeľka školy:

Viera Kardianová

Školský koordinátor:

Katarína Potúčková  
učiteľka

Členky koordinačnej skupiny: Jana Ficeková

učiteľka

Anna Tóthová

učiteľka

# Úvod

Obec Rohožník má veľmi priaznivé prírodné podmienky. Leží na úpätí Malých Karpát v Záhorskej nížine. Povrch chotára tvoria druhotné vápence, bridlice, pieskovce a iné horniny. Tak ako mnohé iné obce a miesta na Záhorí je obkolesená borovicovými lesmi, úrodnými poliami a lúkami. Cez našu obec preteká potok Rudávka, na severozápade sa rozprestiera rašelinisko, ktoré ukončuje rybník. Krásu prírody dotvára flóra a fauna charakteristická pre Záhorskú oblasť. Túto prírodu je potrebné chrániť, správne využívať a tak zachovávať pre ďalšie generácie. K tomu je nevyhnutné, aby bol človek prírode nápomocný, aby sa k nej neustále vracal. Obzvlášť v dobe, ktorá pre svoju dynamiku a hektickosť negatívne pôsobí na nás všetkých.

Priaznivé prírodné podmienky využívame pri výchove vzťahu detí k prírode a k oboznamovaniu s prírodou tak, ako nám ich určuje program výchovnej práce pre MŠ. Chceli by sme ich ďalej rozvíjať v zmysle environmentálnej, ekologickej a zdravotnej výchovy, aby spolu s ostatnými zložkami výchovy priaznivo pôsobili na komplexný rozvoj osobnosti dieťaťa. V tomto duchu by sme radi pôsobili i na rodičov a na základe vzájomnej dôvery prispeli k zlepšeniu zdravotného stavu našich detí, ale aj k zlepšeniu vzťahov medzi rodinou a školou.

Znečisťovanie ovzdušia spôsobené z väčšej časti výrobným kolosom Holcim a.s. Rohožník má za následok pribúdanie alergických ochorení, ochorení horných dýchacích ciest, hlavne u najmladších obyvateľov Rohožníka. Veľkú hlučnosť v jarnom a letnom období spôsobuje aj prelet lietadiel z neďalekého vojenského letiska a ich streľby zo strelnice.

Tieto negatívne vplyvy nie sú zanedbateľné, ale ani odstraniteľné. Preto sa zamýšľame nad tým, ako ich znižovať, alebo pozitívne ovplyvňovať, aby ich dopad nebol tak citeľný. To nás vedie k projektu na podporu zdravia, ktorý obsahuje ciele, úlohy a aktivity v duchu starostlivosti o životné prostredie, prírodu a o zdravie nás všetkých v zmysle zdravého životného štýlu.

K tomuto všetkému si želáme dobrú spoluprácu a pomoc s vedením obce, kultúrnych, športových a zdravotníckych zariadení, základnou školou a metodickým centrom.

Veríme, že spoločnými silami sa nám to podarí.

## Charakteristika školy

Naša materská škola sa nachádza na konci sídliska. Budova je účelová, pavilónového typu, prepojená spojovacou chodbou. Má päť tried, dve sú na prízemí a dve na poschodí. Piata trieda sa nachádza v pristavenej časti.

Triedy sú s celodennou prevádzkou. Majú samostatnú spálňu, herňu, šatňu, hygienické a sociálne zariadenie pre deti i zamestnancov, výtahové šachty. Tieto slúžia na prepravovanie stravy do horných tried. Všetky miestnosti sú veľké, suché a dostatočne presvetlené.

Kapacita školy je 120 detí. Triedy s celodennou starostlivosťou navštevujú deti od 3 do 6 rokov a deti s odloženou školskou dochádzkou. O výchovu a vzdelávanie sa stará 10 kvalifikovaných učiteliek. Prevádzku zabezpečuje 6 prevádzkových pracovníčok. Prevádzková časť školy sa nachádza v hospodárskej časti areálu. Pozostáva z kuchyne, riaditeľne, zborovne, práčovne, kancelárie vedúcej školskej jedálne, sociálneho zariadenia a skladov.

Vonkajší areál školy slúži ako školský dvor s preliezkami, hojdačkami a pieskoviskami. Je dostatočne priestranný, zatravnovaný, vhodný pre rôzne formy činností. Celý areál je zabezpečený kovovým oplotením, vysadený ihličnatými a listnatými stromami, ktoré sú zatiaľ ešte malého veku, ale neskôr budú deťom poskytovať v letnom období príjemný chládok.

## Ciele a úlohy projektu

1. Realizovať výchovno – vzdelávací proces počas celého pobytu detí v škole tak, aby zabezpečoval dostatok citových, poznávacích a pohybových zážitkov v zmysle humanistického prístupu výchovy.
2. Vytvárať láskyplné vzťahy v kolektíve školy, v rodine a v spoločnosti, v ktorom dieťa žije, výchovou k zdravému životnému štýlu
3. Využiť prírodné bohatstvo prostredia školy a jej okolia k poznávaniu a ochrane prírody a pomáhať deťom vedieť žiť v súlade s jej zákonmi.
4. Skvalitniť život detí kreatívnym akceptovaním zásad podpory a rozvoja zdravia – v prepojení so zásadami výchovy prosociálnej a environmentálnej.
5. Podporovať u detí zdravý rast a správny psychomotorický vývin.

## Úlohy vyplývajúce z 1. cieľa

- 1.1. V dennom styku s deťmi vytvárať stimulujúce, tvorivé a podnetné aktivity k realizácii výchovno – vzdelávacieho procesu.
- 1.2. Viest' deti k uvedomelejšej starostlivosti o ochranu a rozvoj vlastného zdravia, osobnej hygieny a vlastnej bezpečnosti.
- 1.3. Vypracovať adaptačný program na znižovanie stresu
- 1.4. Aktívne podporovať v deťoch pocit sebadôvery, sebaúcty i úcty k ostatným.
- 1.5. Vypracovať program k týždňu zdravia, zameraný na prevenciu, ochranu a rozvoj zdravia
- 1.6. Venovať pozornosť rozvoju talentovaných detí.

## Úlohy vyplývajúce z 2. cieľa

- 2.1. Vlastným príkladom a pozitívnym postojom k životu prispievať k vytváraniu zdravého životného štýlu.
- 2.2. Posilňovať dobrú spoluprácu a dôveru medzi rodinou a školou.
- 2.3. Posilňovať u detí kladný vzťah k spisovnému jazyku a zároveň nepotláčať vzťah k materinskej reči.
- 2.4. Vypracovať v spolupráci s pediatrom program na prevenciu chorôb horných dýchacích ciest a alergií.
- 2.5. Zabezpečiť spoluprácu s psychológom, logopédom a stomatológom v rámci prípravy detí na vstup do školy.
- 2.6. Naďalej spolupracovať s obecným úradom, základnou školou, domom kultúry.

## Úlohy vyplývajúce z 3. cieľa

- 3.1. Žiť v harmónii s prírodou, chrániť v nej všetko živé.
- 3.2. Oboznamovať deti s faunou a flórou lesa a blízkeho okolia, viesť ich k jeho ochrane.
- 3.3. Počas celého roka pozorovať a spoznávať život vodného vtáctva v prostredí rybníkov.
- 3.4. Využívať možnosti turistických vychádzok k oboznamovaniu detí s elementárnymi prvkami environmentálnej výchovy.



## Úlohy vyplývajúce zo 4. cieľa

- 4.1. – Projekt Adamko – využívať v priebehu celého dňa v MŠ – predovšetkým ako iniciátora činností emotívneho zážitkového charakteru, zmien, nápadov, ako zadávateľa úloh a pomocníka.
- 4.2. Dlhodobo motivovať deti, prehĺbovať ich poznanie, ovplyvňovanie správania sa pri ochrane a podpore vlastného zdravia, zdravia rodiny a najbližšej komunity.
- 4.3. „Skrytou osnovou“ projektu Adamko sa podieľať morálne – vnímavosť voči slabším, či zdravotne oslabeným rovesníkom.
- 4.4. Konceptčne sa opierať o doplnkové pracovné zošity, orientované na tematické celky, ktoré súvisia so zdravím.
- 4.5. Využívať metodické listy k zošitom obsahujúce návrhy činností, inšpirované cvičeniami z tvorivej dramatiky, ktoré učiteľovi napomôžu pri plnení zvoleného výchovno-vzdelávacieho cieľa.

## Úlohy vyplývajúce z 5. cieľa

- 5.1. Využívať telocvičňu v MŠ a utvárať tak u detí stav pohody ( psychickej, fyzickej a sociálnej ).
- 5.2. V jarných a letných mesiacoch uskutočňovať cvičenie na školskom dvore.
- 5.3. Zdravý rast podporovať u detí i zdravou výživou – „Ovocné hody na ŠD“

# Metódy a formy práce

- 1.1.1 – Výchovno- vzdelávací proces
- 1.1.2 – Tvorivosť a netradičné postupy
- 1.1.3 – Využívať dostupné i vlastné vyhotovené učebné pomôcky
- 1.1.4 – Výstavky detských prác
- 1.1.5 – Súťaže výtvarné, športové a recitačné
- 1.1.6 – Dni detskej radosti:
  - Deň hračky– september
  - Šarkaniáda – október
  - Deň stromu – október
  - Výzdoba dáždňika pre dažďovú vílu – november
  - Ľadový deň - december
  - Zimná športová olympiáda, Yetti – január
  - Rozprávková noc, Fašiangy - ľudové zvyky – február
  - Moja najkrajšia kniha – marec
  - Deň Zeme – apríl
  - Publifukový deň, Športový deň – máj
  - Deň detí, Rozlúčka s predškólákmi, Opekačka s rodičmi – jún
- 1.1.7 – Uplatňovať v práci podnetné názory detí
- 1.2.1. – Kompenzačné cvičenia – ranné cvičenie, zamestnania z telesnej výchovy, telovýchovné chvíľky, pobyt vonku, pohybové aktivity
  - Turistické vychádzky spolu s rodičmi
  - Cvičenia rodičov s deťmi 1x za 2 týždne
- 1.2.2. – Pravidelné striedanie činností a odpočinku
- 1.2.3. – Dostatok spontánneho pohybu
- 1.2.4. – Otužovanie vodou, vzduchom, v letných mesiacoch v prenosných bazénoch
- 1.2.5. – Dodržiavanie pitného režimu

- 1.2.6. – Starat' sa o chrup, hygienu – cvičenie 5-6 ročných detí v úboroch
- 1.2.7. – Využívanie rozprávok, tvorivých hier i náhodné situácie na zdravotnú výchovu
- 1.2.8. – Oboznamovanie detí s jednoduchými jógovými prvkami a relaxačnými cvičeniami
- 1.2.9. – Predplaveckým výcvikom odstraňovať u 5-6 ročných detí strach z vody
- 1.3.1. – Odbúravanie stresu láskou, pocitom bezpečia a istoty
- 1.3.2. – Dostatok spontánneho a aktívneho pohybu, duševnej pohody
- 1.3.3. – Rešpektovanie a chápanie individualít dieťaťa
- 1.3.4. – Klásť na dieťa nároky vhodného druhu, pre ktoré je zrelé
- 1.3.5. – Nežiadať od dieťaťa kvalitnejší výkon, než akého je schopné
- 1.3.6. – Poskytovať dostatok podnetov k sebvýjadrovaniu a k sebarealizácii
- 1.3.7. – Spolupráca s rodičmi – pomoc pri adaptovaní dieťaťa – rozhovormi, návštevou v rodine
- 1.3.8. – Venovanie pozornosti deťom z málo podnetného prostredia
- 1.4.1. – Vytváranie priateľských medziľudských vzťahov
- 1.4.2. – Spoločne hry dieťa – dieťa, dieťa – dospelý, staršie dieťa – mladšie dieťa, chlapci – dievčatá
- 1.4.3. – Využívanie formy príkladu, pochvaly a povzbudení
- 1.4.4. – Otváranie sa vonkajšiemu sociálnemu prostrediu
- 1.4.5. – Výchova úcty k starším – ľudové pásmo – besiedka pre starých rodičov
- 1.4.6. – Triedne schôdzky, nástenky, rozhovory s rodičmi, plánovanie spoločných akcií

1.5.1. – **Týždeň zdravia:** 1x október  
1x máj

1.5.2. – Výchovo - vzdelávací proces – hry a hrové činnosti, edukačné aktivity, pobyt vonku

1.5.3. – Súťaživé hry – „Deň športu“, vychádzky do prírody

1.5.4. – Ovocno – zeleninový deň – výstavka a ochutnávka – spolupráca s rodičmi

1.5.5. – Informačno – poradenská služba – nástenky, propagačný materiál

1.6.1. – Školské podujatia a vystúpenia – Mikuláš, Vianoce, vynášanie Moreny, bábkové divadielko 2x, školské a okresné kolo Záhoráckeho slávička

1.6.2. – Verejné vystúpenia hudobno – speváckeho súboru Bazalienka

- Zapájanie detí do súťaží výtvarných, recitačných, speváckych

2.1.1. – Pozitívne myslenie, empatia, medziľudské vzťahy

2.1.2. – Prosociálne správanie, etická výchova

2.1.3. – Obrázkový materiál, propagačné nástenky, rozhlasové a televízne vysielanie

2.2.1. – Triedne schôdzky, besedy, prednášky

2.2.2. – Kultúrno – spoločenské, športové podujatia s rodičmi

2.2.3. – Metodicko – poradenská služba

2.2.4. – V rámci materiálneho zabezpečenia a vylepšenia životného prostredia – brigády rodičov

2.3.1. – Dramatickou výchovou, rozhovormi sa zameráme na deti s nedostatočne rozvinutými komunikačnými schopnosťami

- 2.3.2. – Návšteva divadelných predstavení -2, 1x do roka Trnava
- 2.3.3. – Zapojíme sa a sprotredkujeme recitačné súťaže
- 2.4.1. – V spolupráci s pediatrom sprostredkujeme program na prevenciu chorôb horných dýchacích ciest a alergií
- 2.4.2. – Monitorovanie zdravotného stavu
- 2.4.3. – Škola v prírode
  
- 2.6.1. – Pomoc obecného úradu pri drobných úpravách a opravách
- 2.6.2. – Kosenie trávy, natretie preliezok, oplotená
- 2.6.3. – Navštívime základnú školu – prvé ročníky
- 2.6.4. – Využívať zvlhčovače a čističky vzduchu
  
- 3.1.1. – Starostlivosť o kvetinové záhony, starať sa, pozorovať zmeny v raste
- 3.1.2. – Vysadenie kríkov a stromčekov v areáli MŠ – spolupráca s rodičmi, obecným úradom, starostlivosť o vysadené stromčeky, kríky
- 3.1.3. – Pri vychádzkach – prieskum zelene na verejných priestranstvách – ochranou
  
- 3.2.1. – Vychádzky do lesa: 1. počúvanie a rozlišovanie zvukov, hlasu vtákov; 2. poznať stromy a rastliny
- 3.2.2. – Na lúke priame pozorovanie drobných živočíchov
- 3.2.3. – Hľadanie a spoznávanie liečivých rastlín – 5-6 ročné deti zhotovenie herbára
- 3.2.4. – V rámci ochrany prírody vychádzky k rybníkom – spoznávať vodné vtáctvo a živočíchy
- 3.2.5. – Starat' sa o zvieratká v zime – 1. zhotoviť kŕmidlá pre vtákov; 2. pravidelné kŕmenie kačiek na rybníku

- 3.4.1. – Zbieranie a poznávanie prírodnín – zhotovenie výstavky, využitie pri pracovných činnostiach
- 4.1.1. – Výchovo – vzdelávací proces
- 4.1.2. – Turistické vychádzky, poznávanie rastlín a živočíchov v regióne, negatívne zásahy človeka do prírody a ich dôsledky na život.
- 4.2.1. – Zapájať deti do aktivít, obohacovať ich poznanie.
- 4.3.1. – Adamkom - utvárať u detí pocit bezpečia, istoty a lásky.
- 4.4.1. – Práca s časopisom Adamko a pracovným zošitom.
- 4.5.1. – Nácvik činností na základe metodického listu.
- 5.1.1. – Cvičenie s fit loptami.
- 5.2.1. – Olympiáda na ŠD, ranné cvičenia.
- 5.2.2. – Turisticko branný výcvik do lesa „ Ako sa správame v lese.“
- 5.3.1. – Ovocné hody, výstavka ovocia a zeleniny.

## **Harmonogram plnenia úloh**

Úlohy budú zachytené v mesačných plánoch pre školský rok 2010/2011. Budú rozpracované tak, že ich budeme plniť v danom termíne, priebežne i dlhodobo. Hodnotiť ich budeme polročne.



## **Záver**

Zdravie nie je len neprítomnosť choroby, je jednou z prvoradých hodnôt, ktoré tvoria kvalitu ľudského života. Súvisí s prostredím v ktorom žijeme a to vo všetkých jeho zložkách. Zdravotný stav každého človeka závisí z veľkej časti na tom, ako sa ku svojmu zdraviu stavia, preto sa i my pokúsime príkladným správaním k vlastnému zdraviu i druhých vytvoriť dobré podmienky pre zdravý životný štýl našich detí.