

NÁRODNÝ PROGRAM BOJA PROTI OBEZITE (2015-2025)

Preventívny program „Boj proti obezite“

napĺňanie Národného programu prevencie obezity v podmienkach Základnej školy s materskou školou, Maurerova 14, Krompachy na školský rok 2023/2024

Slovenská republika na základe podpísania Európskej charty boja proti obezite (ďalej len „charta“), na ministerskej konferencii 16. novembra 2006 v Istanbule ako reakciu na výzvu, ktorú pre zdravie predstavuje epidémia obezity, prijala na zasadnutí vlády Slovenskej republiky 9. januára 2008 Národný program prevencie obezity. Týmto krokom zároveň vláda Slovenskej republiky potvrdila, že zdravotníctvo a zdravie obyvateľov Slovenskej republiky je jej prioritou.

Slovenská republika svojou účasťou a aktívnym vystupovaním týmto deklarovala záväzok posilniť aktivity zamerané na boj proti obezite v súlade s chartou a posunúť túto problematiku medzi prioritné body.

Prevencia obezity je jednou z najväčších výziev verejného zdravotníctva v 21. storočí. V posledných dvadsiatich rokoch sa rozšírenie obezity strojnásobilo a počet tých, ktorí sú postihnutí, kontinuálne narastá do alarmujúcich rozmerov, najmä u detí. Obezitou (BMI viac ako 30) je postihnutých viac ako tretina dospelaj populácie. Takmer 400 miliónov dospelých trpí nadhmotnosťou a 130 miliónov je obéznych. Detská obezita predstavuje akútnu zdravotnú krízu. Nárast obezity spôsobuje narastanie všetkých výdavkov na zdravotníctvo a čo je horšie, podieľa sa na predčasnom úmrtí. Z tohto dôvodu je veľmi potrebné uskutočňovať také činnosti, ktoré povedú ku kontrole epidémie obezity. Národné stratégie a programy zabezpečujú a vytvárajú príležitosti pre zlepšenie fyzickej aktivity a podporujú dostupnosť a prístup k zdraviu prospešným potravinám. Slovenská republika sa snaží znížiť negatívne vplyvy životného štýlu a najmä výživy prostredníctvom „Programu ozdravenia výživy obyvateľov Slovenskej republiky“. Najvýznamnejším dôvodom pre prípravu a aplikáciu tohto programu je skutočnosť, že existuje dlhodobá energetická nadmernosť vo výžive a jej nevyváženosť v zastúpení živín a ochranných faktorov u nášho obyvateľstva, ktorá vytvára rizikové podmienky z hľadiska výskytu chorôb neinfekčnej povahy, najmä kardiovaskulárnych a onkologických ochorení, obezity a cukrovky. Správna výživa je základným predpokladom zdravého vývoja človeka a hlavnou podmienkou prevencie a liečby týchto tzv. civilizačných ochorení, ktoré postihujú veľké skupiny obyvateľstva. Bez zlepšenia výživovej politiky nemožno perspektívne zlepšiť zdravotný stav nášho obyvateľstva. Zlepšenie súčasnej nepriaznivej spotreby potravín je možné zabezpečiť právnym usmerňovaním potravinárskej výroby v množstve a kvalite výrobkov, distribúciou vhodných potravín vrátane potravín z dovozu, informovanosťou a usmerňovaním obyvateľov o zásadách správnej výživy, cenovou politikou príslušných orgánov štátnej správy, zmenou postoja nášho obyvateľstva k vlastnému zdraviu. Hlavným cieľom programu je zlepšiť zdravotný stav obyvateľstva a dosiahnuť prevenciu rozšírenosti tzv. civilizačných ochorení, medzi ktoré obezita bezpochyby patrí.

Je potrebné už v školách a v školských zariadeniach dôsledne uplatňovať novú koncepciu programu prevencie obezity:

- uplatnenie zásad zdravej výživy,
- výchova k správnej orientovanej výžive,
- zmena stravovacích návykov,
- rozvoj spoločného stravovania školskej mládeže,
- zmena postoja k vlastnému zdraviu,
- rozvoj pohybových aktivít atď.

Zdravotné dopady obezity

Obezita je spolu s fajčením jedným z najrizikovejších faktorov ohrozujúcich zdravie, ktorým sa dá predchádzať. Obezita je spojená so zvýšenou mortalitou, so zníženým pocitom telesnej a duševnej pohody a so sociálnou izoláciou. Najčastejšie ochorenia sú kardiovaskulárne ochorenia, metabolické ochorenia, niektoré onkologické ochorenia, niektoré gynekologické ochorenia niektoré choroby kĺbov, kostrového a svalového systému (degeneratívne ochorenia kĺbov a chrčtice, hlavne gonartróza a coxartróza), niektoré kožné ochorenia (exémy, mykózy, celulitída), niektoré psychosociálne poruchy (nízke sebavedomie, sebaobviňovanie, poruchy motivácie, depresia, úzkosť, poruchy príjmu potravy ako kompulzívne prejedanie, bulímia, anorexia).

Cieľové skupiny

Problém obezity je rovnako ako väčšina ochorení či porúch zdravia, ktoré sa vyskytujú hromadne, celospoločenským problémom najmä vtedy, ak príčiny týchto stavov priamo či nepriamo súvisia so sociálnym statusom a ekonomickou výkonnosťou danej spoločnosti. Cieľovú skupinu tvorí veľmi významná časť populácie, ktorou sú deti a mládež. U tejto cieľovej skupiny je možné dosiahnuť želanú zmenu spôsobu života a eliminovať tak vznik ochorení súvisiacich s obezitou v budúcnosti. Cieľovou skupinou tohto programu sú deti a mládež do 18 rokov s nadhmotnosťou alebo s vysokým rizikom rozvoja nadhmotnosti a jej komplikácií, so zámerom zníženia telesnej hmotnosti a jej stabilizácie, deti a mládež do 18 rokov s normálnou hmotnosťou, so zámerom podpory zdravia a prevencie rozvoja nadhmotnosti/obezity, dospelí od 18 rokov s normálnou hmotnosťou, so zámerom podpory zdravia a prevencie rozvoja nadhmotnosti a obezity.

Ciele školského programu prevencie obezity

Národný program prevencie obezity je celospoločenskou iniciatívou, preto i jeho aktivity budú mať prierezový charakter, ako horizontálny, tak vertikálny. Úspešné dosiahnutie cieľov programu si vyžaduje celospoločenskú aktivitu, teda spoluprácu a zodpovednosť všetkých zainteresovaných. Cieľom programu prevencie obezity na našej škole je vytvoriť prospešný systém, ktorý povedie k zníženiu nadhmotnosti a obezity našich žiakov, bude

eliminovať súčasný výskyt nadhmotnosti a obezity a bude sa podieľať na znížení nových prípadov ochorenia súvisiacich s obezitou. Pre dosiahnutie stanovených cieľov, boli stanovené štyri základné oblasti, v ktorých budú vykonávané aktivity školy.

Týmito oblastami sú:

1. Výživa
2. Pohybová aktivita
3. Informatívne a poradenské programy
4. Prezentácie a aktivity

Napĺňanie programu v škole v školskom roku 2023/2024

1. Oblasť výživy

Základným predpokladom zdravého vývoja človeka a hlavnou podmienkou prevencie civilizačných ochorení je správna výživa. Bez jej zlepšenia nie je možné zmeniť zhoršujúci sa stav nášho obyvateľstva.

Hlavné úlohy a ciele:

- aktívne zapájať deti a žiakov do aktivít a programov, ktoré podporujú výchovu ku zdraviu a zdravému životnému štýlu,
- realizovať aktivity a programy na podporu prevencie obezity, telesného a duševného zdravia,
- zvýšiť zapojenie detí a žiakov do pohybových aktivít, rozšíriť vyučovanie telesnej a športovej výchovy, podporovať činnosť športových krúžkov a pohybové aktivity v prírode, sprístupniť ihriská a telocvične škôl na športovú činnosť po vyučovaní a cez víkendy,
- rozvíjať osvetovú, vzdelávaciu a výchovnú činnosť s dôrazom na zdravú výživu, zdravé potraviny, potravinovú bezpečnosť, vyhlásiť tematické týždne zamerané na zvýšenie povedomia detí a žiakov o význame školského stravovania, zdravej výžive a zdravých stravovacích návykov,
- vyhlásiť tematické týždne pri príležitosti Svetového dňa výživy, Svetového dňa zdravia a Svetového dňa mlieka zamerané na podporu zvýšenia spotreby mlieka a mliečnych výrobkov a zvýšenia konzumácie ovocia a zeleniny (www.opotravinach.sk) a www.skolskeovocie.sk) realizovať školské programy podpory zdravia a zdravého životného štýlu, výchovy k zdraviu,
- venovať zvýšenú pozornosť prevencii užívaniu alkoholu a tabaku,
- informovať žiakov o škodlivých a vedľajších účinkoch dopingových látok
- venovať pozornosť ústnej hygiene, pitnému režimu.

Konkrétne aktivity v oblasti výživy:

| Názov | Popis | Zodpovedný/í |
|------------------------------------|---|----------------------------|
| Školské ovocie Mliečny program | Zapojenie školy do celoštátnych programov so spolufinancovaním zákonných zástupcov žiakov. Cieľová skupina: žiaci stravujúci sa v školskej jedálni. | vedúca ŠJ |
| Týždeň jablka | Pri príležitosti 21.10. – Deň pôvodných odrôd jabĺk aktivity s témou jablka, využitie medzipredmetových vzťahov (matematika, slovenský jazyk, výtvarná výchova, biológia) | koordinátor zdravej výživy |
| Svetový deň zdravia | 7.4. - „Svetový deň zdravia“ Deň zdravej desiaty – kontrola zdravej desiaty a pitného režimu Eko hliadkou. | koordinátor zdravej výživy |
| Svetový deň piknikov | 18.6. – „Svetový deň piknikov“ - Triedna vychádzka von do prírody, sedenie na deke a jedenie zdravého zabaleného jedla. Cieľom je oslava stolovania vonku a relaxácia. | koordinátor zdravej výživy |
| Tvorenie jedál z ovocia a zeleniny | Október – príprava jedál z ovocia a zeleniny a základy osvojovania stolovania. | ŠKD I., ŠKD II., ŠKD III |
| Ekozber | Celoročne - zber použitých zubných kefiek, mobilov, batérií a drobného elektroodpadu | koordinátor ENV |
| Separácia odpadu | Celoročne – separovanie odpadu v triedach (papier, plasty, bioodpad) | koordinátor ENV |

2. Oblasť pohybovej aktivity

Pretože pohybová aktivita u detí klesá a stáva sa veľmi zriedkavou súčasťou ich bežného života, je nutné podporovať telesnú a športovú výchovu na škole. V oblasti pohybových aktivít zorganizujeme niekoľko športových podujatí a aktivít.

Ciele v oblasti pohybových aktivít:

- na hodinách telesnej a športovej výchovy zvyšovať pohybovú gramotnosť žiakov, vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti,
- ponúknuť žiakom športové záujmové útvary,
- zorganizovať športové podujatia,
- zapojiť žiakov do školských športových súťaží,
- atraktívne vyučovanie na hodinách telesnej a športovej výchovy.

Konkrétne aktivity v oblasti pohybovej aktivity:

| Názov | Popis | Zodpovedný/í |
|---|---|--|
| Účelové cvičenie | Zrealizovať kurz účelové cvičenie v prírode v 5.-9. ročníku. | Mgr. Kukura, zástupkyňa 2. st. |
| Európsky týždeň boja proti drogám | November - Zamestnanci školy, žiaci – nahradiť dochádzanie do školy – chôdzou, behom, cyklistikou alebo len vystúpiť o dve zastávky skôr. | učitelia |
| Zapájať žiakov do aktivít podporujúcich zdravý životný štýl | Zúčastniť sa na prihlásených športových súťažiach - Beh ulicami Krompách, vybíjaná, basketbal, futbal, atletika. | Mgr. P. Kukura, Mgr. V. Petrovská, |
| Plavecký výcvik | Zorganizovať plavecký výcvik pre žiakov 3., 4. a 6. ročníka . | Mgr. P. Kukura, |
| Lyžiarsky výcvik | Zorganizovať lyžiarsky výcvik pre žiakov 7. ročníka. | Mgr. P. Kukura |
| Vychádzka na Plejsy | November – turistická vychádzka na Plejsy, loptové hry. | ŠKD I., ŠKD II., ŠKD III |
| Snežná súťaž | Január – súťaž v stavaní iglu | ŠKD I., ŠKD II., ŠKD III |
| Šarkaniáda | November –tvorenie šarkanov, púšťanie šarkanov, pohyb na čerstvom vzduchu v okolí školy | ŠKD I., ŠKD II., ŠKD III |
| Súťaže na MDD | Jún – športové hry (spolupráca s CVCĎ) | ŠKD I., ŠKD II., ŠKD III |
| Sezónne aktivity | Celoročne – pohybové hry, sánkovanie | ŠKD I., ŠKD II., ŠKD III |
| Didaktické hry | Zorganizovať didaktické hry pre žiakov 1. stupňa. | vedúca MZ, triedne učiteľky |
| Škola v prírode | Jún - Zorganizovať školu v prírode pre žiakov 4. ročníka. | zástupkyňa pre 1. st., triedne učiteľky, ŠKD |
| Atraktívne hodiny | Zaradenie netradičných hier - florbal, streetbal na športovej výchove. | Mgr. P. Kukura, |
| Voliteľný predmet – Športová výchova | Zaradenie voliteľného predmetu v 7. až 9.ročníku | Mgr. P. Kukura, |
| Kružková činnosť | Zapojiť žiakov 1. a 2. st. do kružkovej športovej činnosti. | Vedúci jednotlivých kružkov |
| Mestská športová olympiáda | Finále sa bude konať dňa 23.mája 2024 Od októbra do konca marca budú prebiehať medzitriedne zápasy Disciplíny v jednotlivých ročníkoch: 1.-3. ročník - skok do diaľky | Mgr. P. Kukura Mgr. V. Petrovská Vyučujúci TSV na 1.stupni |

| | | |
|----------------------|---|---------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - člnkový beh s prekážkami na 10 m - hod na vzdialenosť 4. – 6.ročník - vybíjaná 7. - 9.ročník - minibasketbal - minifutbal | |
| Moduly školský šport | <p>V rámci organizácie Školský šport sme sa prihlásili do rôznych športových modulov, ktoré budú v rámci hodín telesnej výchovy organizované schválenými športovými zväzmi</p> <p>Prihlásili sme sa do týchto modulov:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gymnastika - ropeskipling - stolný tenis - tanečné športy <p>Moduly budú prebiehať počas školského roka 2023/2024 pod záštitou Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR</p> | Vyučujúci TSV |

3. Oblasť informatívne a poradenské programy

Triednické hodiny, aktivity počas a mimo vyučovania zamerať nasledovne:

I. stupeň:

- zamerať sa na formovanie medziľudských vzťahov (v rodine, triede, a pod.), aktivity orientovať na prezentáciu zdravého životného štýlu, správnej výžive, hygiene ako základu zdravia, nácviku postojov (vyjadriť súhlas - nesúhlas), režimu dňa,
- poskytnúť vstupné informácie o vplyve fajčenia, alkoholu, drog na zdravie dieťaťa
- posilňovať zdravý životný štýl žiakov, zapájať ich do akcií o zdravej výžive,
- poučiť ich o šikanovaní a intolerancii,
- naučiť ich správne striedať prácu (príprava na vyučovanie) a oddych.

II. stupeň:

Aktivity zamerať na formovanie postojov k zdraviu a medziľudských vzťahov. V priebehu školského roka sa budeme zameriavať na témy:

- závislosť na fajčení a alkohole,
- ako čeliť šikanovaniu,
- kamarátstvo, priateľstvo, láska a ochrana zdravia.

Konkrétne aktivity v oblasti informatívne a poradenské programy :

| Názov | Popis | Zodpovedný/í |
|-----------------------------|--|---|
| Deň pásikavých tričiek | December - Všetci žiaci a učitelia si na znak odmietnutia drog oblečú pásikavé tričko. | koordinátor DP a všetci zamestnanci školy |
| Svetový deň boja proti AIDS | 1.12. - pripomenúť si Svetový deň boja proti AIDS pripnutím červených stužiek na odev | koordinátor DP a všetci zamestnanci školy |

4. Oblasť prezentácie a aktivity

Zapájať detí a žiakov do aktivít v oblasti výchovy k ľudským právam, k bezpečnosti a prevencii, ku šikanovaniu, ku etike formou výchovných koncertov alebo divadelných predstavení.

Konkrétne aktivity v oblasti prezentácie a aktivity:

| Názov | Popis | Zodpovedný/í |
|---|--|-------------------------------------|
| Výchovné koncerty Divadelné predstavenia | V školskom roku uskutočniť 2 výchovné koncerty. Divadelné predstavenia podľa ponuky. | zástupkyňa I. st. |
| Pobyt vonku | V rámci činnosti ŠKD každý deň pobyt vonku v prípade priaznivého počasia, turistické vychádzky | ŠKD I., ŠKD II., ŠKD III |
| Veľké prestávky | Pohyb vonku na školskom dvore | učitelia |
| Deň Zeme | 22.4. - úprava areálu školy, práca na školskom pozemku | koordinátor ENV triedni učitelia |

Termíny jednotlivých aktivít budú zverejňované na internetovej stránke školy a pravidelne vyhodnocované na zasadnutiach pedagogickej rady a zasadnutiach metodických orgánov MZ a PK. V škole si uvedomujeme, že s prevenciou obezity je nutné začať už v útlom veku, aby si deti správne zautomatizovali návyky a prirodzene ich ďalej používali. Veríme, že pripravenými aktivitami sa nám podarí implementovať **Národný program prevencie obezity** národného programu v našej škole a pomôžeme našim deťom.

V Krompachoch 30.08.2023

Mgr. Dagmar Lučanská
riaditeľka školy