**Základná škola s materskou školou, Okoličianska 404/8C, Liptovský Mikuláš**

**VÝCHOVA  A VZDELÁVANIE  K PREVENCII  OBEZITY**

          Stálou úlohou školy je  vymedzenie priestoru  na propagáciu zdravého životného štýlu. Preto je naďalej potrebné, aby pedagogickí zamestnanci školy viedli žiakov našej školy k zdravému životnému štýlu, vychádzajúc z Národného akčného plánu prevencie obezity na roky 2015-2025.

Aby sa človek dobre cítil po telesnej i duševnej stránke, mal pocit pohody, dokázal plniť úlohy a ciele, musí dodržiavať zdravý životný štýl. Zdravie spájame s dobrým pocitom. Dobrý pocit sa vo väčšine prípadoch viaže so zdravím. Ak sme chorí, necítime sa dobre a vtedy zhodnocujeme v sebe pocity nie príjemné.  Zdravie pokladáme za jednu z najdôležitejších hodnôt života. Moderné prístupy a poznatky v oblasti lekárskej vedy nám umožňujú aspoň sčasti porozumieť tomu, čo nášmu zdraviu prospieva a čo ho oslabuje. Čoraz viac si uvedomujeme, že zodpovednosť za svoje zdravie musíme prevziať do vlastných rúk. Na nás záleží, do akej miery dokážeme zúročiť dar zdravia ktorý sme dostali pri svojom narodení.

      Rýchly životný štýl nás robí uponáhľanými, kde vyhľadávame energeticky nekvalitné potraviny, ktoré už nie sú zdrojom sily a zdravia. Ponúka pohodlie pred televízorom, PC a pohodlie dopravných prostriedkov. Núti človeka žiť celkom inak, než by mal žiť. Výsledkom sú civilizačné choroby – medzi nimi i obezita.

**1. Cieľ výchovy prevencie proti obezity**

Hlavným cieľom výchovy prevencie proti obezite na našej škole je zlepšiť zdravotný stav žiakov. Poskytnúť žiakom informácie o zdravotne bezpečných potravinách, ktoré umožnia správnu výživu za primerané ceny. Snažiť sa zmeniť stravovacie zvyklosti  - motivovať žiakov ku konzumácii ovocia a zeleniny a mliečnych výrobkov. Zmeniť  ich postoj k vlastnému zdraviu. Zabezpečiť vzdelávanie a dostatočné poskytovanie informácií o zásadách správnej výživy, výživovej skladbe potravín, nových druhov potravín a o  rizikách z nesprávnej skladby stravy s cieľom vybudovania zodpovedného postoja k vlastnému zdraviu a odstránenia nesprávnych stravovacích návykov u nich. Neustále viesť žiakov k sebapoznávaniu, k psychohygiene – kde psychický a duševný stav sa v plnej miere odráža na zdraví alebo chorobe. Stále podporovať pohybové aktivity našich žiakov i v krúžkovej a mimoškolskej činnosti

**2.  Zdravotné dopady obezity**

Nadhmotnosť a obezita je spolu s fajčením jedným z najrizikovejších faktorov ohrozujúcich zdravie, ktorým sa dá predchádzať. Nadhmotnosť a obezita je spojená so zvýšenou mortalitou a morbiditou, so zníženým pocitom telesnej a duševnej  pohody a so sociálnou izoláciou. Riziko závažných chronických  ochorení závisí od stupňa nadhmotnosti/obezity a od rozloženia tuku v tele. Depozícia tuku v oblasti trupu a brucha - abdominálna obezita je nezávislým významným rizikovým faktorom. Nadhmotnosť a obezita ovplyvňujú telesné i duševné zdravie a hrá významnú rolu v rozvoji najzávažnejších chronických neinfekčných chorôb:

* kardiovaskulárne ochorenia (ischemická choroba srdca, hypertenzia, cievne mozgové príhody, varikózna choroba žíl, tromboembolická choroba),
* metabolické ochorenia (metabolický syndróm, inzulínová rezistencia, porucha glukózovej tolerancie, diabetes mellitus 2. typu, dyslipidémie, hyperurikémia),
* niektoré onkologické ochorenia (rakovina hrubého čreva, rakovina prsníka, maternice, vaječníkov, rakovina žlčníka a žlčových ciest, pankreasu, pečene),
* niektoré gynekologické ochorenia (poruchy menštruačného cyklu, neplodnosť, komplikácie v gravidite a pri pôrode, gynekologické zápaly),
* niektoré choroby kĺbov, kostrového a svalového systému (degeneratívne ochorenia kĺbov a chrbtice, 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

**štatistiky**

* 30 – 80% dospelej populácie európskeho regiónu má nadhmotnosť
* takmer 400 miliónov dospelých trpí nadhmotnosťou a asi 130 miliónov je obéznych
* asi 20% detí trpí nadhmotnosťou a asi tretina z nich je obézna.

**Výskyt nadhmotnosti a obezity v Slovenskej republike**

Na základe výsledkov VII. celoštátneho antropometrického prieskumu realizovaného Úradom verejného zdravotníctva SR v Bratislave v roku 2013, v spolupráci s Ústavom hygieny LF UK v Bratislave je zrejmé, že v porovnaní s rokom 2001 došlo takmer vo všetkých sledovaných vekových skupinách chlapcov a dievčat, s výnimkou 16 ročných dievčat, k štatisticky významnému zvýšeniu priemernej telesnej hmotnosti, u chlapcov v rozsahu od 1,6 do 5 kg a u dievčat od 0,6 do 3,4 kg. U chlapcov sú vysoké prírastky nielen v 10.-15. Roku, kedy zaznamenávame ešte rastovú akceleráciu, ale významne vyššie ä o 2,9-3,8 kg) sú mi v 16.-18. roku, kedy výška stagnuje respektíve je nižšia oproti roku 2001.

Zameriame sa na budovanie :

**Zručností :**

Zo zručností je to napríklad zručnosť a schopnosť vnímať potreby svojho tela – potrebu správneho  pohybu, schopnosť kontrolovať príjem a výdaj energie. Tieto zručnosti deťom pomáhajú:

* porozumieť potrebám svojho tela,
* porozumieť, že zdravý životný štýl cestou, ako zlepšiť vlastný život a život ostatných,
* porozumieť sebe,
* uskutočňovať správne pohybové aktivity a aplikovať správnu životosprávu vo svojom živote.

**Vedomostí :**

      K vedomostiam možno zaradiť poznatky o zdravej životospráve, psychohygiene a pravidelnom športovaní. Tieto poznatky pomáhajú deťom chrániť si ich vlastné zdravie.

**Postojov :**

Z postojov je potrebné formovať:

• uvedomenie si seba samého, schopnosťou mať rád seba takého akým som a mať rád  iných,

• poznanie, že zdravie sa ťažko buduje, ale ľahko sa stráca,

• proces rozhodovania, konania a preberania zodpovednosti za svoje zdravie. Takéto postoje pomáhajú deťom morálne sa vyvíjať a pripravujú ich na pozitívnu participáciu v spoločnosti.

Výchovu a vzdelávanie k prevencii proti obezite v škole budeme  usmerňovať tak, aby sa stala integrálnou súčasťou celoživotného procesu podpory zdravého životného štýlu. Je dôležité vedieť, čo mám robiť, aby moje telo bolo v takom stave, ktorý mi zaručí silu a dobrý pocit- teda zdravie. Vo výchove a vzdelávaní k prevencii proti obezite a k zdravému životnému štýlu na našej škole, by si mal žiak osvojiť vymedzené základné pojmy a zručnosti na aplikačnej úrovni prostredníctvom  zážitkového učenia. Vzdelávanie detí k prevencii proti obezite a k zdravému životnému štýlu s reálnym výsledkom  je možné len v prípade, že proces vzdelávania bude prebiehať v súlade s princípmi zdravej školy. Dôležité je naučiť sa porozumieť, čo konkrétne zdravie znamená a aký má pre človeka zmysel. Preto budú naši pedagogickí zamestnanci školy pracovať so žiakmi takým spôsobom, ktorý im pomôže udržať alebo vybudovať základy zdravia.

**3. Uplatňovanie zásad zdravého životného štýlu v podmienkach školy**

Zásady zdravého životného štýlu a prevencie proti obezite sú:

**1.  Správna výživa.**

- v rámci školského stravovania zabezpečiť výber zdravých potravín, obmedziť podľa platných noriem obsah soli, cukru a tukov,

- zapojiť sa do projektu v ZŠ a MŠ „Ovocie v školách“

- zákaz akejkoľvek reklamy na pôde školy na jedlo/nápoje s vysokým obsahom tuku, cukru a soli,

-pedagogický dozor v školskej jedálni zamerať nie len na zásady slušného stolovania, ale aj na výchovný význam kompletného teplého jedla denne a konzumácie polievky,

- zákaz akéhokoľvek predaja sladkých, slaných a nezdravých produktov na pôde školy,

- informovanie rodičov prostredníctvom rodičovských stretnutí v ZŠ i MŠ o potrebe vyváženého stravovania, správneho pitného režimu a zdravých životných návykov u detí od ich najútlejšieho veku. Zákaz konzumácie energetických nápojov na pôde školy.

**2.  Telesná aktivita, fyzická práca alebo cvičenie.**

- podpora športových tried s rozšíreným vyučovaním športovej prípravy zameranej na futbal,

- v triedach využitie disponibilných hodín na vyučovanie športovej prípravy a podporu pohybu a rozvoja športu,

-podpora športových krúžkov /futbal, gymnastika/,

- zapájanie do športových súťaží v rámci projektu Športová škola roka,

- zriadiť v priestoroch školy posilňovňu,

- podporovať činnosť Školského športového strediska /ročný plán/.

**3.  Dostatočný odpočinok.**

- predstavuje priestor na regeneráciu organizmu,

- odporúčame učiteľom na prvej vyučovacej hodine precvičiť so žiakmi správne držanie tela, zdravotné cviky na chrbticu a upozorniť na správne sedenie,

- v 3. ročníku pokračovať v projekte „Zdravý chrbátik“,

-po druhej vyučovacej hodine tráviť prestávku na čerstvom vzduchu,

- vykonávať relaxačné chvíľky v ŠKD v popoludňajších hodinách po skončení vyučovania,

**4.  Pozitívne myslenie a prístup k životu.**

- rozvoj sebahodnotenia počas celého výchovno-vzdelávacieho procesu,

- uvedomenie si svojich silných a slabých stránok,

- rozvoj pozitívneho myslenia.

**5. Monitorovanie a hodnotenie.**

- na telesnej výchove na začiatku a na konci školského roku odvážiť a odmerať každého žiaka, dieťa v MŠ, údaje zapísať do žiackej knižky, zabezpečiť informovanie rodičov,

-na www stránke školy zverejniť zdravé priemerné hmotnosti detí a žiakov predškolského a školského veku.

V Liptovskom Mikuláši 20.10.2016 PaedDr. Zuzana Pavelicová

riaditeľka školy