

**PROJEKT**  
**ŠKOLA PODPORUJÚCA ZDRAVIE**

**VSTUPUJÚCA ORGANIZÁCIA:**

**MATERSKÁ ŠKOLA IPEĽSKÁ 10, KOŠICE**

**Motto:**

**„ Keď mi niečo povieš, zabudnem to;  
keď mi to ukážeš, možno si to zapamätám;  
keď ma to naučíš, porozumiem tomu.“**

**Čínske príslovie**

## A. ÚVOD

Materská škola Ipeľská č.10 v Košiciach sa nachádza v jednej z najkrajších mestských častí – na sídlisku Terasa, ktoré je plné zelene.

Budova školy je účelová a svoju prevádzku začala v septembri 1964. Má 4 triedy s kapacitou 88 detí a poskytuje celodennú starostlivosť deťom vo veku od 2 – 6 rokov a deťom s odloženou školskou dochádzkou. Škola poskytuje deťom aj možnosť poldenného pobytu v MŠ.

Prevádzku školy, kde je momentálne zapísaných 100 detí, zabezpečuje 9 pedagogických zamestnancov, 3 prevádzkové zamestnankyne a 4 zamestnankyne ŠJ.

Budova MŠ je dvojposchodová: na prízemí sú umiestnené šatne detí, kancelárie a ŠJ. Na každom z dvoch poschodí sa nachádzajú 2 triedy s príslušenstvom.

Súčasťou školy je rozsiahla školská záhrada s množstvom zelene, ktorá priem ponúka možnosti na realizáciu environmentálnej výchovy. V školskej záhrade sú pieskoviská, preliezky, hojdačky a šmýkačka.

### PROFILÁCIA ŠKOLY:

- Od šk. roku 1998/99 máme vypracovaný program environmentálnej výchovy so zameraním na ochranu a tvorbu životného prostredia a pestovanie správnych návykov a postojov k životnému prostrediu.

Zameriavame sa na plnenie rozšírených úloh environmentálnej výchovy v spolupráci s nadáciou SOSNA.

- Deti majú možnosť oboznamovať sa s anglickým jazykom.
- Každoročne organizujeme pre deti predplavecký výcvik a školu v prírode.
- Školu pravidelne 1x do týždňa navštevuje logopedička.

Snažíme sa deťom vytvoriť kľudné, príjemné, esteticky upravené prostredie. Navyše by sme chceli ešte prispieť k upevňovaniu zdravia detí, ktoré je základom všetkého.

Realizáciu projektu podporili všetci zamestnanci materskej školy, to znamená, že pri podieľaní sa na realizácii projektu, máme 100 % zastúpenie kolektívu.

Bol odliv a po pláži kráčal stavec. Zamieril bližšie k vode a začal zbierať hviezdice vyplavené na breh a hádzať ich späť do mora. Mladý muž idúci okolo sa pristavil a pozoroval starca, ktorý zbieral jednu hviezdicu za druhou. „Hádzam si nemyslíte, že zachránite všetky hviezdice,“ povedal mladý muž, neveriacky hľadiac na starca. „Viete, aké dlhé je toto pobrežie a koľko tu je hviezdíc?“

Stavec pozorne počúval, čo mladík hovorí. „Viem, že je to dlhé pobrežie a je tu veľa hviezdíc,“ odvetil. „Ale mne ide o túto hviezdicu“, pokračoval a hodil ďalšiu hviezdicu do mora. „A teraz mi ide o túto... a o túto... a takisto o túto...“

Jedna hviezdicu... jedno dieťa... jedna rodina. Iste, všetci máme problémy, no ak sa zameriame na symptómy alebo na krátkodobé riešenia, dostaneme len krátkodobé výsledky. Keď sa však zameriame na jadro problému, na príčiny motivácie ľudí a na to, čo chcú, na ich sebaúctu a na ich ohľaduplnosť voči planéte a ostatným ľudským bytostiam, nepotrebujeme riešenia, ktoré sú len dočasnými záplatami. Nijaké záplaty, nijaké dočasné riešenia nie sú účinné.

Pre nás bude jadrom problému propagácia myšlienok zdravého spôsobu života, vytváranie dobrých predpokladov pre pevné fyzické a duševné zdravie detí. Chceli by sme dosiahnuť, aby sa zásady podpory zdravia stali súčasťou etiky našej školy, aby sme dokázali zmeniť vzťah k životnému prostrediu.

Ak sa nám podarí dosiahnuť tieto ciele už u detí v predškolskom veku, ak im vštepíme pozitívne vlastnosti a hodnoty veríme, že každý z nás dá deťom vlastnosti a hodnoty, ktorými sformujeme ich pozitívny postoj k životu.

**B. KOORDINAČNÁ SKUPINA:**

<b>Zuzana Salová</b>	učiteľka MŠ	<b>koordinátor projektu</b>
<b>Mgr. Silvia Bošnovičová</b>	riaditeľka MŠ	<b>environmentálna výchova</b>
<b>Zuzana Rudyová</b>	učiteľka MŠ	<b>environmentálna výchova</b>
<b>Iveta Šoltýsová</b>	zástupkyňa riad.	<b>zdravotník školy</b>
<b>Lucia Kvitkovská</b>	učiteľka MŠ	<b>estetizácia školy</b>
<b>Eva Ševelová</b>	učiteľka MŠ	<b>stravovanie</b>
<b>Ľudmila Majcherová</b>	vedúca ŠJ	<b>stravovanie</b>
<b>Terézia Bučková</b>	upratovačka MŠ	<b>členka školskej rady</b>
<b>MUDr. Andrej Koman</b>	detský lekár	

## **C. CIELE PROJEKTU A ÚLOHY NA ICH REALIZÁCIU**

**V rámci projektu Škola podporujúca zdravie, budeme program realizovať v týchto rovinách:**

1. ZDRAVOTNÁ VÝCHOVA A ROZVOJ POHYBOVÝCH AKTIVÍT.
2. STRAVOVANIE A NOVÉ TRENDY VO VÝŽIVE.
3. ENVIRONMENTÁLNA VÝCHOVA.
4. VÝCHOVA K PROSOCIÁLNOŠTI A HUMANIZÁCIA VÝCHOVNO – VZDELÁVACIEHO PROCESU.

## 1. ROVINA

### ZDRAVOTNÁ VÝCHOVA A ROZVOJ POHYBOVÝCH AKTIVÍT

#### CIELE:

1. Využiť nové pedagogické prístupy, metódy práce na dosiahnutie pozitívnej zmeny postojov k vlastnému zdraviu a duševnej hygiene.
2. Podporovať a rozvíjať myšlienku zdravého životného štýlu.
3. Viest' k preventívnej starostlivosti o vlastné zdravie a k zodpovednosti zaň, k pravidelným telesným aktivitám.

#### ÚLOHY:

- 1.1 V triedach zriaďovať zdravotné kútiky a v súčinnosti s inovovaným PvaV integrovať úlohy zdravotnej výchovy so výchovno-vzdelávacieho procesu a tak viesť k poznatkom o svojom tele a zdraví.
- 1.2 Prostredníctvom odborných seminárov, školení a štúdiom odbornej literatúry a časopisov zaoberajúcich sa problematikou zdravého životného štýlu si rozširovať poznatky o zdravotnej výchove.
- 1.3 Obohatiť školskú knižnicu o publikácie so zdravovedy, zabezpečiť videonahrávky so zdravotnou tematikou.
- 2.1 Pravidelne vetrať miestnosti, zabezpečiť a používať zvlhčovače vzduchu (fontány), využívať aromaterapiu, tieniť okná pred nadmerným slnečným žiarením.
- 2.2 Využívať čas pred odpoľudňajším odpočinkom na zaradenie vhodnej rozprávky, uspávanky, relaxačnej hudby.
- 3.1 Zodpovedne uskutočňovať ranný filter, izolovať choré deti od zdravých a v tomto smere apelovať na uvedomelosť rodičov.

- 3.2 Podporovať zdravie detí a zvýšenie ich fyzickej kondície každodennou realizáciou telovýchovných aktivít (ranné cvičenie, telovýchovné chvíľky, pohybové aktivity pri pobyte vonku).  
Správne dýchanie detí upevňovať zaraďovaním relaxačných a jogových cvičení v spojení s relaxačnou hudbou.
- 3.3 Zvýšenú pozornosť venovať správne držaniu tela detí, predchádzať ortopedickým problémom správnou a pravidelnou realizáciou zdravotných cvikov – upevňovať správnu východiskovú polohu a presnosť cvikov.
- 3.4 Denne otužovať deti vzduchom (vetranie, každodenný pobyt na čerstvom vzduchu), slnkom (chrániť deti pred slnečným žiarením) a vodou (umožniť deťom priamy kontakt s vodou). Využívať sezónne aktivity (hry s vodou, so snehom).
- 3.5 1x ročne absolvovať predplaveckú prípravu detí a školu v prírode s prioritnou úlohou – zlepšiť zdravotný stav detí a zvýšiť ich fyzickú kondíciu.
- 3.6 V spolupráci s rodičmi uskutočňovať turistické vychádzky a športové podujatia.
- 3.7 Aktuálnymi nástenkami so zdravotnou tematikou viesť osvetu pre rodičov.
- 3.8 Vzbudiť záujme o alternatívne formy liečenia, poznávať liečivé rastliny a ich využitie pre svoje zdravie.



## 2. ROVINA

### STRAVOVANIE A NOVÉ TRENDY VO VÝŽIVE.

#### CIELE:

1. Pokúsiť sa zmeniť u detí nesprávne stravovacie návyky.
2. Uplatňovať nové trendy vo výžive detí a dospelých v snahe predchádzať civilizačným chorobám.
3. Eliminovať alergizujúci vplyv niektorých potravín.

#### ÚLOHY:

- 1.1 Zvyšovať estetiku stolovania s dodržiavaním správnej psychohygieny.
- 1.2 viesť deti k upevňovaniu návyku umývať ovocie a zeleninu pod tečúcou vodou a konzumovať ich v surovom stave.
- 1.3 Umožňovať deťom konzumovať jedlo podľa ich možností a schopností, nenútiť ich do jedla ale voliť vhodnú motiváciu.
- 1.4 Výrazne znížiť príjem tukov, hlavne skrytých tukov v údenárskych výrobkoch.
- 2.1 V spolupráci s riaditeľkou ŠJ zostavovať jedálne lístky vyhovujúce racionálnej výžive, zaraďovať jedlá rastlinného pôvodu, tmavé pečivo, biele mäso, ryby, strukoviny a pod.
- 2.2 Dodržiavať pitný režim – zabezpečovať deťom počas celého dňa dostatočný príjem tekutín.
- 2.3 Formou prednášok, nástenok propagovať medzi rodičmi nové trendy vo výžive. Zorganizovať pre rodičov ochutnávku jedál.
- 2.4 Poznatky o správnej výžive rozširovať u detí pomocou vhodnej literatúry (napr. Včielka, Bobík, Vrabček, Macko Pusík).  
Umožniť deťom pripraviť jedlo za pomoci učiteľky (šaláty, nátierky...)

- 3.1 Zvyšovať príjem ovocia a zeleniny, znižovať konzumáciu exotického ovocia pre riziko alergie.
- 3.2 Obmedziť dráždivé komponenty stravy, viesť deti k tomu, aby si jedlo neprisoľovali.
- 3.3 Využívať sóju ako doplnok stravy, nie však ako náhradu bielkovín, mäsa a mlieka. Brať do úvahy vysokú schopnosť bielkovín sóje alergizovať.

### 3. ROVINA

## ENVIRONMENTÁLNA VÝCHOVA.

### CIELE:

1. Viest' deti k poznávaniu prírody ako organickej časti životného prostredia.
2. Poznávať podstatu ekologických zákonitostí, rozvíjať estetické cítenie, formovať citový, humánný a morálny vzťah k prírode, k ochrane a tvorbe životného prostredia.

### ÚLOHY:

- 1.1 Organizovať pre deti vychádzky do prírody so zameraním na rozpoznávanie zvukov, poznávanie druhov stromov, liečivých rastlín, pozorovanie rastlín, vtákov, hmyzu.
- 1.2 Pozorovať s deťmi vplyv jednotlivých ročných období na faunu a flóru:
  - rastliny v jeseni
  - ako sa pripravujú zvieratá na zimu
  - zimný pokoj rastlín
  - život zvierat v zime
  - rastliny na jar
  - návrat vtákov na jar
  - kvitnutie rastlín, ich plody v lete
  - ríša zvierat v lete
- 1.3 Zorganizovať pre deti návštevu botanickej záhrady a ZOO.
- 1.4 Uskutočňovať s deťmi praktické činnosti
  - zbieranie prírodnín
  - starostlivosť o zvieratá a vtáky v zime – kŕmenie
  - pestovanie kvetov na záhone v školskej záhrade
  - zber liečivých rastlín a plodov

Pokusy a demonštrácie:

  - klíčenie rastlín (pozorovanie vývinu rastlín zo semienka)
  - rast rastlín na svetle a v tme (potreba svetla)
  - rast rastlín zalievaných a nezalievaných (potreba vlahy)
  - rýchlénie konárikov
  - dôkaz skupenstiev vody
  - rozpoznávanie sily vetra napr. veterníkmi

- 1.5 Zriadiť v triedach prírodovedné kútiky s cieľom pozorovať rastliny a živočíchy pod lupou a popr. aj pod mikroskopom – poznávať ich stavbu a štruktúru.
- 2.1 Staráť sa o zeleň v školskej záhrade – ošetrovanie stromov, pestovanie kvetov, hrabanie lístia, udržiavanie čistoty – brigády, vysádzanie stromov a kvetov.
- 2.2 Staráť sa o kútiky živej prírody v MŠ – kŕmenie rybiek a vodnej korytnačky v akváriách – výmena vody; polievanie izbových kvetov v MŠ, ich presádzanie. Viesť deti k estetickému úprave kvetov do ikebán a váz.
- 2.3 Viesť deti k šetrnému vzťahu k stromom, oboznamovať ich s dôsledkami lámania konárov, zrážania plodov zo stromov a pod. Upozorňovať na zásahy človeka ohrozujúce voľne žijúce vtáky (vypaľovanie krovín, hluk v prírode).
- 2.4 Využívať vo výchovno-vzdelávacom procese ekohry a vychádzky do prírody s poukázaním na rovnováhu prírodných faktorov – ekologická rovnováha a poukázaním na relatívnosť pojmov „užitočný – škodlivý“.
- 2.5 V spolupráci s mimovládnyimi organizáciami – Centrom environmentálnej výchovy, Nadácia SOSNA usporiadať besedy s ochrancami prírody, s lesníkom, poľovníkom.
- 2.6 V súvislosti s ochranou stromov zapojiť sa do zberu starého papiera za účelom jeho recyklácie. Zapojiť sa do zberu druhotných surovín a využívať ich vo výchovno-vzdelávacom procese.
- 2.7 Zamerať sa na niektoré významné dni environmentálneho kalendára: Deň zeme, Svetový deň vody, Medzinárodný deň vtáctva, Mesiac lesov, Svetový deň zdravia..
- 2.8 Pri pobyte vonku nosiť so sebou nádobu na odpadky, aby si deti uvedomili, že odpadky sa neodhadzujú všade, ale tam, kde patria  
- ak vyžadujeme od detí, aby udržiavali čistotu, vytvoríme im na to podmienky.
- 2.9 Organizovať v spolupráci s rodičmi jesenné a jarné upratovanie školskej záhrady spojené s posedením pri čaji.

## 4. ROVINA

### VÝCHOVA K PROSOCIÁLNOŠTI A HUMANIZÁCIA VÝCHOVNO-VZDELÁVACIEHO PROCESU.

#### CIELE:

1. Správne chápať a uplatňovať základné filozofické východisko pre výchovu k prosociálnosti a humanizáciu výchovno-vzdelávacieho procesu: zmena v postavení dieťaťa vo výchovno-vzdelávacom procese, akceptácia osobnosti dieťaťa, pripisovanie pozitívnych vlastností.
2. Brať do úvahy všetky aspekty života školy a jeho vzťahy v komunite.

#### ÚLOHY:

- 1.1 Snažiť sa vybudovať harmonický vzťah medzi učiteľkou a dieťaťom s rešpektovaním jeho osobnosti. Vychádzať z rovnocenného, partnerského vzťahu medzi dieťaťom a učiteľkou.
- 1.2 Odbúrať stresové situácie hlavne v čase adaptácie detí na prostredie školy, prostredníctvom uplatňovania pozitívneho prístupu. Príčiním celého kolektívu vytvárať príjemnú atmosféru v škole.
- 1.3 Prostredníctvom esteticko-výchovných oblastí rozvíjať vnímanie a utvárať morálne vedomie detí s pozitívnymi mravnými vlastnosťami.
- 1.4 Využívať pozitívnu motiváciu na docelenie zdravého sebavedomia dieťaťa a sebaúcty.
- 1.5 Do výchovno-vzdelávacieho procesu zaraďovať také prosociálne aktivity, ktoré učia deti utvárať si vlastný názor poznávať medziľudské vzťahy ale aj seba samého.
- 1.6 Do všetkých výchovných zložiek zaraďovať prosociálnu výchovu ako integrovanú súčasť výchovy a vzdelávania.

- 1.7 Zvýšenú pozornosť venovať deťom s agresívnym správaním. pestovať u nich indukčnú disciplínu. Schopnosti nadaných detí rozvíjať v nadštandardných aktivitách.
- 2.1 Vzťah školy – rodina budovať na báze vzájomnej tolerancie, dôvery, otvorenosti, dobrých medziľudských vzťahov.
- 2.2 Záujem rodičov o spoluprácu so školou podporiť organizovaním spoločných kultúrnych a športových podujatí: Deň športu, Mikuláš, Vianočná besiedka, Karneval, Akadémia ku Dňu matiek, Rozlúčka so školou, spoločné turistické vychádzky do prírody.
- 2.3 Sprístupniť pre rodičov časopisy Rodina a školy, Predškolská výchova, resp. aktuálne články uverejňovať na nástenke.
- 2.4 Vytvoriť schránku pre rodičov na ich pripomienky, návrhy, podnety a námety k prevádzke školy.
- 2.5 V súvislosti s etikou školy vo zvýšenej miere uplatňovať asertivitu, empatiu a akceptáciu.

## **D. MATERIÁLNO-TECHNICKÉ A FINANČNÉ ZABEZPEČENIE PROJEKTU:**

Prostriedky na realizáciu projektu plánujeme získať z pravidelných mesačných príspevkov od rodičov detí, sponzorských darov spoluprácou s Miestnym zastupiteľstvom a zdravotnými inštitúciami.

Z úloh projektu Škola podporujúca zdravie vyplýva potreba materiálne zabezpečiť:

- vytvoriť piktogramy pre jednotlivé triedy, maskoty
- požiadavky na estetické a bezpečné vybavenie školskej záhrady
- požiadavky na vybavenie školskej jedálne – taniere, hrnčeky, poháre, tácky, nerezový riad a pod.
- zakúpiť lupy, mikroskopy
- zabezpečiť zvlhčovače vzduchu do každej triedy
- dovybaviť kútiky živej prírody
- zabezpečiť vhodnú detskú literatúru so zdravotnou tematikou
- zabezpečiť vhodné relaxačné hudobné nahrávky
- zabezpečiť videonahrávky so zdravotnou tematikou
- zriadiť schránku pre rodičov

**Pri plnení projektu budeme naďalej spolupracovať:**

Mesto Košice – odbor školstva

CPPPaP

Nadácia SOSNA

Centrum environmentálnej výchovy

MÚ MŠ Košice – Západ

lekárom

## E. ZÁVER

Projekt bol prednesený a prijatý kolektívom zamestnancov MŠ Ipeľská 10, Košice na mimoriadnom zasadnutí prevádzkovej porady dňa 10.05.2001.

Úlohy projektu budú zapracované do Ročného plánu školy a nadväzne do mesačných plánov jednotlivých tried školy.

Zuzana Salová  
koordinátorka projektu

Mgr. Silvia Bošnovičová  
riaditeľka školy

.....

.....

Členovia koordinačnej skupiny:

Zuzana Rudyová .....

Iveta Šoltýsová .....

Lucia Kvitkovská .....

Eva Ševelová .....

Mária Gazdová .....

Ľudmila Majcherová .....

MUDr. Andrej Koman .....

V Košiciach dňa:.....10.05.2001.....