



Preventívny program „Boj proti obezite“
Základnej školy, Trieda SNP 20,
v Banskej Bystrici

Platnosť od:
01.09.2018
0 z 9

Preventívny program Boj proti obezite

Základná škola, Trieda SNP 20, Banská Bystrica



Preventívny program Boj proti obezite

napĺňanie akčného plánu prevencie obezity

a) Národný akčný plán na prevenciu obezity na roky 2015 - 2025

Národný akčný plán na prevenciu obezity tematicky vychádza z Národného programu prevencie obezity. 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 dospeléj populácie. Takmer 400 miliónov dospelých trpí nadváhou a 130 miliónov je obéznych. Detská obezita predstavuje akútnu zdravotnú krízu. Nárast obezity sa podieľa aj na predčasnom úmrtí. Z tohto dôvodu je veľmi potrebné uskutočňovať také činnosti, ktoré povedú ku kontrole epidémie obezity. 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.

Zámery NPPO:

- Tvorba spoločensky prospešného systému, ktorý povedie k zníženiu nadhmotnosti a obezity v populácii a eliminuje výskyt nadhmotnosti a obezity.
- Znížiť počet nových prípadov ochorení súvisiacich s nadhmotnosťou a obezitou.
- Znížiť výskyt a vplyv ostatných modifikovateľných rizikových faktorov týchto ochorení.

Ciele NPPO:

- Zabrániť vzniku nadhmotnosti a obezity u detí.
- Zastaviť nárast a znížiť počet občanov trpiacich nadhmotnosťou a obezitou.

Oblasti vykonávania aktivít NPPO:

- Výživa
- Pohybová aktivita

Výživa a telesná aktivita ovplyvňujú zdravie spoločne aj nezávisle. Hoci účinky stravovania a telesnej aktivity na zdravie sa často ovplyvňujú, najmä vo vzťahu k obezite existuje dodatočný zdravotný úžitok získaný z telesného pohybu, ktorý je nezávislý od stravovania a výživy; zároveň existujú významné stravovacie riziká, ktoré sa nevzťahujú na obezitu. Zdravie je kľúčovým určujúcim faktorom rozvoja a ekonomického rastu spoločnosti. Ústrednou úlohou je spolupráca s ostatnými zainteresovanými subjektmi s cieľom vytvoriť prostredie umožňujúce zmeny v správaní sa jednotlivcov,



rodín a komunit tak, aby boli zdraviu prospešné a budú viesť k zníženiu chorobnosti a úmrtnosti.

Hlavným cieľom programu je zlepšiť zdravotný stav žiakov a dosiahnuť prevenciu rozšírenosti tzv. civilizačných ochorení, medzi ktoré obezita bezpochyby patrí. Je potrebné už v školách a v školských zariadeniach dôsledne uplatňovať koncepciu programu prevencie obezity:

- uplatnenie zásad zdravej výživy,
- výchova k správne 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, avšak dá sa im 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, 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 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 15 rokov s nadhmotnosťou alebo s vysokým rizikom rozvoja nadhmotnosti a jej komplikácií, so zámerom zníženia telesnej hmotnosti a jej stabilizácie, deti a mládež do 15 rokov s normálnou hmotnosťou, so zámerom podpory zdravia a prevencie rozvoja nadhmotnosti/obezity.

b) Napĺňanie programu v škole v školskom roku 2018/2019:

V rámci plnenia Národného programu prevencie obezity sa naša škola podieľa na realizácii projektov a programov: Školy podporujúce zdravie



Školské ovocie a zelenina

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.

Ciele v oblasti výživy:

- formou výstav, násteniek a vitrín propagovať zdravú výživu a zvyšovať informovanosť
- informovať žiakov o negatívnych dôsledkoch nadváhy a obezity,
- organizovať besedy s odborníkmi,
- organizovať aktivity so žiakmi v rámci vyučovania.

Opatrenia v oblasti výživy

- zníženie príjmu energie zo všetkých tukov,
- obmedzenie spotreby živočíšnych tukov, najmä mäsa a mäsových výrobkov,
- obmedzenie spotreby tučných mliečnych výrobkov,
- zvýšenie spotreby rýb, kyslomliečnych výrobkov s nízkym obsahom tuku,
- zníženie príjmu energie z voľných cukrov,
- zvýšenie spotreby zeleniny a ovocia v čerstvom prírodnom stave,
- zvýšenie spotreby strukovín, celozrnných výrobkov a orechov,
- dodržiavanie pitného režimu.

Konkrétne aktivity v oblasti výživy:

Deň jablka

Besedy na tému potreby konzumácie ovocia, motivačné hry, výstava jablák, jablkové výrobky, súťaže

Cieľová skupina: žiaci 1. stupňa Zodpovední: triedni učitelia, vychovávateľky ŠKD

Deň mlieka

Mlieko a mliečne výrobky v našej strave, motivačné hry, súťaže

Cieľová skupina: žiaci 1. stupňa Zodpovední: triedni učitelia

Deň bez sladkostí

Prevencia pred zubným kazom, následky nadmernej konzumácie sladkostí, videoprojekcia, motivačné hry, workshop

Cieľová skupina: všetci žiaci Zodpovední: koordinátor ŽP, triedni učitelia

Výstavka a predaj vianočných medovníkov, vianočné zvyky, tradície

Propagácia zdravších sladkostí, med namiesto bieleho cukru, využitie tradičných receptov



Cieľová skupina: všetci žiaci

Zodpovední: koordinátor ŽP, triedni učitelia

Vieme, čo jeme?

Vytváranie návykov správneho stravovania, ochutnávky výživných nátierok, projektový deň

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa

Zodpovedný: triedny učiteľ

Deň vody

Potreba vody v našom živote, zdravá voda verzus sladké nápoje, projektovo-pokusový deň

Cieľová skupina: žiaci 1. stupňa a 2. stupňa

*Zodpovední: koordinátor ŽP,
triedni učitelia, vychovávateľky ŠKD*

Školské ovocie a Školské mlieko

Zapojenie školy do celoštátnych programov

Cieľová skupina: žiaci stravujúci sa v ŠJ

Zodpovedný: vedúca školskej jedálne

Deň Zeme

Zdravý životný štýl, medzitriedne súťaže, projektovo-pokusový deň

Cieľová skupina: všetci žiaci

Zodpovední: členovia PK CHE-BIO-FYZ-TECH

Ovocie a zelenina

Ochutnávka produktov zo záhrady

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa

Zodpovední: vyučujúci predmetu BIO

Základy zdravej výživy

Zdravý životný štýl, energetická hodnota potravín

Výpočet denného energetického príjmu potravín

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa *Zodpovední: členovia PK CHE-BIO-FYZ-TECH-MAT*

Stolček, prestri sa

Potreba zdravého stravovania v živote človeka, zdravá zelenina a ovocie, ochutnávka zdravých šalátov z prinesenej zeleniny a ovocia, príprava ovocných mís, zásady správneho stolovania

Cieľová skupina: žiaci 1. stupňa

Zodpovední: vychovávateľky ŠKD, triedni učitelia

Zeleninkovo

Príprava zeleninových nátierok, ochutnávka, vydanie receptára

Cieľová skupina: žiaci 1. stupňa

Zodpovední: vychovávateľky ŠKD

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.

Úroveň pohybovej aktivity žiakov nedosahuje potrebnú úroveň a kondičná pohybová



aktivita nie je súčasťou ich bežného denného programu. Príčiny tohto stavu sú rôzne, no hlavnou príčinou je určite nedostupnosť športovísk pre všetkých žiakov a nedostatočná úroveň ich zdravotného povedomia.

Ciele v oblasti pohybových aktivít:

- ponúknuť žiakom záujmové útvary z oblasti športu,
- zorganizovať športové podujatia,
- zapojiť žiakov do školských športových súťaží,
- atraktívne vyučovanie na hodinách telesnej a športovej výchovy,
- športové popoludnia školského klubu detí a v materskej škole.

V oblasti pohybovej aktivity sú opatrenia zamerané na:

- zníženie počtu žiakov, ktorí nevykonávajú žiadnu pohybovú aktivitu,
- zvýšenie počtu žiakov, ktorí vykonávajú aspoň 30 minút zdraviu prospešnú pohybovú aktivitu denne,
- využívanie všetkých dostupných možností na vykonávanie pohybovej aktivity,
- umožnenie žiakom voľne využívať všetky dostupné športoviská,
- umožnenie žiakom rozvíjať pohybovú aktivitu formou záujmovej činnosti žiakov,
- voľnočasové aktivity meniace životný štýl, organizácia rôznych športových aktivít a vzdelávanie v oblasti zdravej výživy.

Konkrétne podujatia z oblasti pohybovej aktivity:

Olympijský festival detí a mládeže

Celodenná súťaž v atletických disciplínach

Cieľová skupina: žiaci 1. a 2. stupňa

Zodpovední: vyučujúci TSV

"Európsky týždeň športu" 23. –

30. 9.

Medzitriedne športové súťaže

Cieľová skupina: žiaci 1. a 2. stupňa

Zodpovední: vyučujúci TSV, TU

Svetový deň "Pohybom ku zdraviu" 10. 5.

Medzitriedne športové súťaže

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa

Zodpovední: vyučujúci TSV, TU

Školské súťaže

Zapojenie žiakov do školských športových súťaží – futbal, florbal, cezpoľný beh, ľahká atletika, Vianočná žiacka hala, Horehronské hry

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa

Zodpovední: vyučujúci TSV



Športový krúžok

Organizácia zápasov, zapojenie žiakov do súťaží

Cieľová skupina: žiaci záujmového útvaru a ostatní žiaci Zodpovední: vyučujúci TSV

Aerobik

Príprava vystúpení

Cieľová skupina: žiaci 1.-4. ročníka Zodpovedný: vedúca krúžku

Informačná športová nástenka

Aktualizácia nástenky motivujúcej k športovaniu, informácie o výsledkoch našich žiakov v súťažiach

Cieľová skupina: žiaci a učitelia školy Zodpovední: vyučujúci TSV

Plavecký výcvik

Cieľová skupina: žiaci 2., 3. a 5. ročníka

Zodpovední: TU, vyučujúca TSV

Lyžiarsky výcvik

Cieľová skupina: žiaci 7. a 8. ročníka

Zodpovední: vyučujúca TSV, RŠ a ZRŠ

Celoslovenské testovanie pohybových predpokladov žiakov 1. ročníkov ZŠ

Cieľová skupina: 1. ročník

Zodpovední: vyučujúca 1. ročníka a ZRŠ

Literárno-vedné exkurzie

Zaradenie pohybovej aktivity (chôdza, turistika, pobyt na čerstvom vzduchu)

Cieľová skupina: žiaci 5.–9. ročníka Zodpovední: PK SJL a poverení vyučujúci

Športujeme spolu s deťmi z materských škôl

Cieľová skupina: žiaci 1. a 2. ročníka, deti z MŠ

Zodpovední: poverení vyučujúci

Bavme deti športom

Celodenná atletická súťaž

Cieľová skupina: žiaci 1. – 4. ročníka

Zodpovední: poverení vyučujúci

Deň bez áut

Netradičná športová činnosť (bicyklovanie, kolobežkovanie)

Cieľová skupina: žiaci 1. – 4. ročníka

Zodpovední: vychovávateľky ŠKD

Olympiáda športu a humoru

Zábavné športové hry na snehu

Cieľová skupina: žiaci 1. – 4. ročníka

Zodpovední: vychovávateľky ŠKD



Sranda hry

Súťaže v netradičných športových disciplínach

Cieľová skupina: žiaci 1. – 4. ročníka

Zodpovední: vychovávateľky ŠKD

Turnaje vo vybíjanej a futbale medzi oddeleniami

Cieľová skupina: žiaci 1. – 4. ročníka

Zodpovední: vychovávateľky ŠKD

Hľadáme nových olympionikov

Súťaž v atletike

Cieľová skupina: žiaci 5. – 9. ročníka

Zodpovední: vyučujúci TSV

McDonald's Cup

Súťaž vo futbale

Cieľová skupina: žiaci 5. – 9. ročníka

Zodpovední: vyučujúci TSV

Futbalový krúžok

Rozvoj pohybových schopností, športový krúžok

Cieľová skupina: žiaci 5. – 9. ročníka

Zodpovední: vyučujúci TSV

Futsal žiaci

Súťaž vo futbale – hala

Cieľová skupina: žiaci 5. – 9. ročníka

Zodpovední: vyučujúci TSV

Súťaž v atletike

Cieľová skupina: žiaci 5. – 9. ročníka

Zodpovední: vyučujúci TSV

Zimná a letná kalokagatia

Súťaž v atletike – biatlon

Cieľová skupina: žiaci 5. – 9. ročníka

Zodpovední: vyučujúci TSV

3. Oblasť informatívnych a poradenských programov

Ciele v oblasti:

- zvyšovať zdravotné povedomie detí,
- zamerať voľnočasové aktivity na zmenu životného štýlu, organizovať vzdelávanie v oblasti zdravej výživy v rámci vyučovania prvouky, prírodovedy, biológie
- propagovať zdravý životný štýl,
- monitorovať výskyt nadváhy a obezity,
- využívať také marketingové nástroje, ktoré môžu mať pozitívny vplyv na zdravý spôsob života,
- realizovať pravidelné a kontinuálne mediálne kampane,
- zamedziť vznik diskriminácie na škole v dôsledku nadhmotnosti alebo obezity,



- vytvoriť zdravie podporujúce podmienky pre zamestnancov.

4. Prezentácie a aktivity

V rámci plnenia Národného programu prevencie obezity sa naša škola podieľa na realizácii projektov a programov:

- lyžiarsky a plavecký výcvik pre žiakov, odstraňovanie korčuliarskej negramotnosti
- účelové cvičenia, didaktické hry, cvičenie v prírode
- športové krúžky, rôzne športové súťaže,
- prezentácia tried na tému:
 - „Svetový deň zdravej výživy – obezita a jej dopad na organizmus“,
 - „Svetový deň vody – pitný režim“,
 - „Kráľovstvo vitamínov – ovocný deň v našej škole“,
 - „Svetový deň mlieka – príprava mliečnej pochúťky“.

Za najdôležitejšie považujeme motivovať a vyzývať mladú populáciu všetkých vekových kategórií, aby sa zapájala a plnila doterajšie i pripravované aktivity. Preventívne opatrenia v boji proti nadváhe a obezite majú svoj význam. Nevyhnutné je však začínať s osvetou už u detí, u ktorých je možné najľahšie dosiahnuť zmenu spôsobu života. Národný program je celospoločenskou iniciatívou. Pozitívne výsledky si vyžadujú spoluprácu a zodpovednosť všetkých zainteresovaných sektorov. Zapojením sa prispejeme k zmene súčasnej situácie.

V Banskej Bystrici 3. 9. 2018

riaditeľka školy