



ZŠ a MŠ Proseč

## Základní škola a mateřská škola Proseč

Rybenská 260, 539 44 Proseč u Skutče, IČO: 75018772

tel.: 469321291, www.zsprosec.cz, email: skola@zsprosec.cz

---

# PLÁN VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

## 2015 / 2016

Výchova ke zdraví založená na dovednostech je systém tvorby a udržování zdravého životního stylu prostřednictvím rozvoje znalostí, postojů a především dovedností.

Postoje, znalosti a dovednosti jedince ve vztahu ke zdraví jsou životně důležité pro každého člověka. Výchova ke zdraví se proto stává nezbytnou součástí všeobecného vzdělání, k němuž má právo mít přístup každé dítě a každý žák.

Zdraví je chápáno jako odraz zdraví **tělesného** a **duševního**.

### Tělesné zdraví

Poznatky o tělesném zdraví dětem vštěpujeme hlavně v hodinách TV, PRV, PŘ a výchovných předmětů. Zařazujeme tělovýchovné chvílky ve vyučování, umožňujeme dětem pitný režim a dále organizujeme různé školní i mimoškolní aktivity (plavání, lyžařský výcvik, dopravní výchovu, zdravé zuby, „Zdravá pětka“ atd.).

### Zdraví duševní

Učitelé se během školního roku snaží o vytváření klidné atmosféry ve škole. Učitelé se snaží žáky nepřetěžovat a uplatňovat individuální přístup u všech dětí a žáků, kteří pomoc potřebují. Na různých modelových situacích posilujeme sebevědomí dětí a žáků, kamarádské vztahy, nácvik způsobů chování v různých krizových situacích, správné rozhodování v různých situacích (odmítání cigaret, alkoholu, pomoc slabšímu...) Každý učitel sleduje vztahy mezi dětmi ve třídě, podporuje zdravé kamarádské jednání a vzájemnou spolupráci dětí. Snažíme se citlivě řešit každý projev šikany.

Využíváme v případě potřeby konzultace se školním psychologem, výchovným poradcem či metodikem prevence.

V rámci výchovy ke zdraví se děti mají učit aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědné.

Výchova ke zdraví není koncipována jako samostatný předmět. Je začleněna v přiměřené míře do všech ročníků.

Výchova ke zdraví je v ZŠ uplatňována především v hodinách tělesné výchovy, prvouky, přírodovědy, vlastivědy, přírodopisu, českého jazyka, výchovy k občanství i ostatních. Viz příloha MPP *Preventivní program ve školním vzdělávacím programu*.

## Vzdělávání

Vzdělávání je zaměřeno především na tyto **oblasti lidského života**:

- preventivní ochrana zdraví
- základní hygienické, stravovací, pracovní a jiné zdravotně preventivní návyky
- dovednost odmítat škodlivé látky
- předcházení úrazům
- péče o zachování zdravých mezilidských vztahů
- získávání orientace v základních otázkách sexuality a uplatňování uvědomělého sexuálního chování
- návyky poskytovat první pomoc

## Cíle

Cíle výchovy ke zdraví směřují k tomu, aby:

- se děti postupně orientovaly v otázkách aktivního zdraví a osvojené dovednosti uměly uplatňovat ve vztahu k sobě i k jiným lidem,
- se děti dovedly orientovat v krizových situacích (zneužívání návykových látek, osobní bezpečí), uměly je rozpoznávat, předcházet jim, zaujímat žádoucí postoje a volit správná rozhodnutí ve prospěch svého zdraví,
- děti za pomoci dospělých uměly organizovat svůj denní pracovní i odpočinkový režim ve smyslu zdravého životního stylu,
- děti chápaly fyzické, psychické a sociální změny spojené s dospíváním, uměly na ně adekvátně reagovat a v této souvislosti i kultivovaly svoje chování.

## Plány školy uplatňované při výchově ke zdraví:

- Program ŠPP pro ZŠ
- Plán práce školního psychologa
- Plán práce výchovného poradce v ZŠ
- Globální plán práce pro žáky s SPU a SPUCH ZŠ
- Plán integrace a inkluze
- Plán třídnické práce ZŠ
- Minimální preventivní program ZŠ
- Plán preventivních aktivit ZŠ
- Plán prevence sociálně patologických jevů MŠ
- Program protidrogové prevence ZŠ
- Krizový plán školy
- Traumatologický plán
- Program rozvoje nadaných žáků

V Proseči 12. 10. 2015

Mgr. Josef Roušar  
ředitel ZŠ a MŠ Proseč