**Plán práce 2023-2024**

**Zdravý životný štýl**

*Charakteristika bloku:*

**Hlavný cieľ:**Hlavným cieľom bloku je rozšíriť spektrum stratégií správania žiakov vedúcich k zdravému životnému štýlu, prichystať žiakov do budúcnosti, pripraviť ich tak, aby zvládli životné situácie, ukázať im smer – to je zámerom každého učiteľa našej školy a bloku ZŽŠ.

**Čiastkové ciele zážitkového bloku**: V rámci navrhovaných aktivít je pozornosť venovaná stravovaniu a vplyvom, ktoré majú na výber stravy vplyv. Aj ďalšie témy odzrkadľujú najčastejšie oblasti súvisiace s podporou zdravia a zdravého životného štýlu. Sú nimi pohybová zdatnosť, spánok, hluk, pozitívny prístup k životu či rôzne spôsoby riešenia životných situácií. Blok sa tiež venuje spoznaniu faktorov ovplyvňujúcich našu životnú spokojnosť ako i metódam presviedčania. Zážitkový blok sa preto zameriava najmä na odhaľovanie tých ciest, ktoré predchádzajú rozvoju rizikového správania a vedú k posilneniu zdravého životného štýlu spojeného so zdravým stravovaním, pravidelným pohybom, dostatočným spánkoch či ochrane zdravia.

 **Cieľová skupina**: Aktivity sú vhodné pre žiakov nižšieho sekundárneho vzdelávania a možno ich realizovať s rôzne veľkými skupinami. Dĺžka trvania a časový harmonogram: Blok obsahuje návrhy na blokové vyučovanie, na každý mesiac dva námety. Samostatné trvanie aktivít v trvaní 200 minút – štyri vyučovacie hodiny po 45 min s možnosťou prestávky. Niektoré z aktivít v plnom rozsahu zaberajú 90 minút, no sú nastavené tak, aby ich bolo možné realizovať aj v rámci dvoch oddelených vyučovacích hodín. Prepojiteľnosť v rámci prierezových tém:

**Prierezové témy**: Podľa zamerania sú aktivity využiteľné v rámci Osobnostného a sociálneho rozvoja, Mediálnej výchovy a Tvorby projektu a prezentačných zručností. Medzipredmetové vzťahy: Aktivity možno použiť v predkladanej forme či po úpravách v rámci vyučovania psychológie (stres, zvládanie náročných životných situácií, životný štýl, psychohygiena, sociálna psychológia), sociálno-psychologického tréningu (zdravý životný štýl, komunikácia), biológie (fyziologické prejavy stresu, zdravý životný štýl), fyziky (periodické deje), slovenského jazyka (príslovia a porekadlá) a občianskej náuky (zdravý spôsob života, základy sociálnej psychológie).

Učebné materiály dostupné z webstránky www.ucenienasbavi.sk

**Metódy**: dialogické metódy, problémové metódy, metódy samostatnej práce, psychologické cvičenia, diskusia, diskusia, rozpravy, prednášky cez rozhlas, projektové vyučovanie: tvorba projektu, športové aktivity, dotazníky, ankety, športové aktivity, zážitkové učenie, metódy motivačné, sebahodnotiace.

**Pomôcky, prílohy, pracovné listy a didaktická technika:** K jednotlivým aktivitám sú vytvorené pracovné listy**, aktivita Chill out = „upokoj sa, kľud “ proti stresu obsahuje aj návod, ako ju v prípade potreby vyrobiť ( chill out zóna predstavuje jedinečný multifunkčný priestor, ktorý spája relax so zábavou)**, CD, knihy z školskej knižnice, interaktívna tabuľa, dataprojektor, reproduktory, počítač alebo notebook, internet, písacie potreby, pastelky, nožnice, farebné papiere, kartóny, post-it lístočky a iné výtvarné pomôcky na tvorbu projektu.

**Edukačný priestor realizácie**: Pre realizáciu bloku stačí jedna miestnosť a vytvorenie modulového sedenia, v rámci ktorého budú žiaci pracovať.

Spolupráca s blokmi Environmentálna výchova a Ľudské práva. K dispozícii je školská knižnica.

NÁVRH: ZOZNAM AKTIVÍT na **blokové vyučovanie bloku ZŽŠ**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Téma  | Mesiac | Návrhy. Cieľ, metódy a formy aktivity |
| A/2.10 – Medzinárodný deň nenásiliaSpolupráca Ľudské práva------------------------------------B/17.10 Medzinárodný deň boja proti chudobe. Spolupráca Ľudské práva | OKTÓBER2023 | A/CIEĽ: Poukázať na dôsledky násilia, negativa násilia Metódy: zážitkové učenie- filmy o revolúciách, dejepisné opisy vojen, zneužívanie moci,Formy: skupinové, frontálna sociálna forma Motto dňa:„ Násilie je len pre tých, čo nevedia argumentovať“. AleboMotto dňa:„Bojovať proti zlu, neodpovedať na násilie násilím, ale násilie premáhať láskavosťou“. ( Tadeusz Pikus poľský rímskokatolický biskup1949)B/CIEĽ: Nastoliť otázku: “Prečo existuje chudoba?“, „S čím sa spája chudoba?“ Ako bojovať proti chudobe? Vzdelaním, prácou...FORMA: Zážitkové učenie- filmy,motivačno- stimulačná stratégia rozpravy, dynamická riadená projekcia, Krajiny chudoby vo svete.....Charity a pomoc chudobným krajinám...Medzipredmetové vzťahy: GEO,SJL, DEJ, VYV,NBV, OBN |
| A/21.11. 2022 – Medzinárodný deň bez fajčenia----------------------------------------B/Keď vtáča lapajú........alebo Techniky reklamy | NOVEMBER2023 | CIEĽ: Poukázať na dôsledky fajčenia, vplyv na zdravie a finančná záťažMetódy: zážitkové učenie- filmy o škodlivosti fajčenieFormy: skupinové, frontálna sociálna formaCIEĽ: Upozorniť na triky reklám, ktoré sa snažia vyťažiť čo najviac zisku.Metódy: výkladovo-ilustratívna, zážitkové učenie, ukážka reklám, diskusia, rozprava, PLForma: frontálna sociálna formaIntegrácia predmetov: BIO, SJL, VYV,NBV, OBN |
| A/18. december Medzinárodný deň migrantov-------------------------------------B/Medzinárodný deň poštovej známky a filatelie | DECEMBER2023 | CIEĽ: Upriamiť pozornosť na situáciu migrantov vo svete, dôvody migrácieMetódy:Projektová metóda- tvorba nástenky, Informačno – receptívna metódaForma: Frontálna sociálna forma, skupinováCIEĽ: Oboznámiť žiakov významom filatelie, medzinárodné prepojenie pošty cez poštové známky,význam pošty, , výtvarné stvárnenie známok, postcrossingMetódy: Motivačno –stimulačná diskusie, projekcia, zážitkové učenie,Forma: skupinová práca projektového vyučovaniaMedzipredmetové vzťahy: GEO, VYV, OBN, SJL, OBN |
| A/ CHill out proti stresuSpolupráca Ľudské právaSpolupráca Environmentálna výchova------------------------------------------B/ HLUK A ZVUK = na to náš sluch?  | JANUÁR2024 | CIEĽ: Metódy: hry, čítanie s porozumením, kratochvíľa, rozptýlenie, hudba proti stresu, odpočívanie, dychové cvičenia, maličkosti – omaľovanky, oboznámenie o Wim Hofova metóde ( dychové cvičenie, tréning mysle, získavanie imunity studenou sprchou), Forma: skupinová, aktivity jednotlivcovEdukačný priestor realizácie: trieda, knižnica, telocvičňa, ihriskoCIEĽ: Oboznámiť žiakov so škodlivými účinkami hluku, význam zvuku, vznik zvuku vo filmovom svete, hluchota, Metódy: Informačno – receptívna, motivačno –stimulačná diskusie, projekcia, zážitkové učenie ,tvorba PLForma: skupinová práca projektového vyučovaniaMedzipredmetová integrácia: BIO,TSV,HUV, VYV, OBN, SJL, OBN |
| A/ 12. február svetový deň manželstva. Význam manželstva--------------------------------------B/ Dobehnúť do cieľa.Spolupráca Ľudské právaSpolupráca Environmentálna výchova | FEBRUÁR 2024 | CIEĽ: Pozdvihnúť a zdôrazniť význam manželstva, výhody oproti“ žitia na divoko“, manželstvá v iných náboženstváchMetóda: Projektové vyučovanie, tvorba projektu, vypracovanie PL, Motivačno- stimulačná stratégia rozpravy, zážitkové učenie - dokumentárne filmyFormy: skupinová – tvorba projektuMedzipredmetová integrácia: BIO, NBV, OBN, SJL, GEOCIEĽ: Priblížiť jednotlivé aspekty motivácie a spoznať rôznorodosť odpovedí na otázku:“ Prečo sa žiaci učia?“. Ukázať smer ako riadiť beh svojho života, dávať si reálne ciele, stanoviť si primerané životné ciele, vzdelanie, prácu, rodinný život, žiť v súlade so svedomím. Motivácia kamarátmi, rodičmi, známkami, bodovaním, odmeňovanímMetóda: Diskusia, projektové vyučovanieForma: individuálna práca na vlastnom projekte: Čo chcem v živote dosiahnuť, kto je mojím vzoromPredmetové vzťahy: OBN, NBV, VYV, SJL |
| A/Marec – Národnosti sveta, zvyky, reč, náboženstvá--------------------------------------B/ Ako sa do lesa volá, tak sa z lesa ozýva.https://archiv.krasnesady.sk/ako-sa-do-lesa-vola/ | MAREC2024 | CIEĽ: Spoznať zvyky a náboženstvá rôznych národov svetaMetóda: zážitkové učenie, film, výstup projektForma: skupinováCIEĽ: „zapičúvajme sa do lesa, zvukov prírody. Aké stromy rastú v okolí? Ako strom funguje a z čoho sa skladá?ako stromy komunikujú? Ktorý strom je samotár? Prečo zhadzujú, či nezhadzujú listy? Ako zo stromu vzniká hudobný nástroj?Forma: skupinováMedzipredmetné vzťahy:BIO, Prírodoveda,HUV, VVPrierezová téma: Environmerntálna výchova |
| A/ Apríl - starostlivosť o domáce zvieratá, význam a prospešnosť pre človekaSpolupráca Environmentálna výchova26. 4 Svetový deň vodiacich psov | APRÍL2024 | CIEĽ: Zodpovednosť za domáce zvieratá, starostlivosť o nePrierezové témy: Environmentálna výchova, Mediálna výchova, Ochrana života a zdravia, Tvorba projektu a prezentáciaMedzipredmetné vzťahy: SJL. BIO, OBN, VVVýstup: Projektový zošit každého jednotlivca so záznamom starostlivosti o svojho domáceho zvieratka. |
| A/ 30. mája Deň susedov, spolubývanie v spoločnom dome, bloku, ulici, sídlisku....- | MÁJ 2024 | CIEĽ: Zvýrazniť dôležitosť medziľudských vzťahov, pomoc, vzájomná úcta, resšpektovanie saMetódy: PL, dotazníky, diskusia, film o vzťahoch – zážitkové učerniePrierezové témy: Multikultúrna výchovaMedzipredmetové vzťahy: OBN, GEO, SJL, VYV, NBV |
| A/18.jún Deň otcov----------------------------------------B/ V zdravom tele zdravý duchSme to, čo jeme. Čo myslíte? | JÚN2024 | CIEĽ: Vyzdvihnúť funkciu otca v rodine, zdôrazniť význam spoluvýchovy otca s matkou, vplyv otcov na zdravý vývoj dieťaťa. Otec by mal byť vzorom a autoritou.Forma: Výstupný projekt: Citát: Otcova láska je navždy vtlačená do srdca jeho dieťaťa(Jennifer Williamson)Každý syn cituje svojho otca slovami a činmi.(Terri Guillemets)---------------------------------------------------------CIEĽ: Vštepovať žiakom zdravý životný štýl v podobe pohybu, zdravého stravovania, správneho obliekania, správneho dodržiavania režimu dňa: spánku, práce, aktivít.Metóda: zážitkové učenie, exkurzia, prechádzky, šport, zážitkové učenie – filmy, tvorba projektuForma: individuálna, skupinová, kooperatívnaPrierezové témy: Ochrana života a zdravia, Environmentálna výchova, Tvorba projektu a prezentácia |

PLÁN ZŽŠ 2023/2024

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Téma | Mesiac /dátum/ | Forma aktivity | Zodpovední | Pozn. |
| Svetový deň výživy  | 16. 10. 2023 | Propagácia zdravej výživy v jedálni Tvorba plagátov s témou zdravá desiata Výstava Plody jesene zo záhrady Anketa o výžive žiakov Pripomenutie mliečnych výrobkov v mliekomate. | Zodp.: p.u. Mgr. Krempaská, učitelia BIO. | Zápis do ETK/aktivity zverejňovať na web. st. školy |
| Deň jabĺk (21. 10.) | 20. 10. 2023 - piatok | Oboznámiť žiakov o prospešnom vplyve jabĺk na zdravie formou krátkej prezentácie na hodinách; zážitkové vyučovanie; inštalácia modelu jablka vo vestibule | Zodp. Učitelia: BIO, CHE, PVC, THD, VYV | Zápis do ETK/ aktivity zverejňovať na web. st. školy |
| Medzinárodný deň bez fajčenia  | 21.11.2023 | Prednáška o vplyve fajčenia na zdravie, Výstup: PL | Zod.: p.uč. Kontrošová | Zápis do ETK |
| Význam manželstva | Január 2023 | Rozhlasový príspevok na tému „Význam manželstva v dnešnej spoločnosti“Spolupráca: Rodinné právo (ĽP) | Zod.: p.uč. Feňák | Zápis do ETK |
| Svetový deň bez mobilu | 5+6. 2. 2024 | Výzva pre žiakov a učiteľov formou rozhlasu deň vopred  | Zodp. : Mgr. Spirčák | Zápis do ETK |
| VODA – začiatok života vo vesmíre. | 22. marec 2024 | Vytvorenie centrálnej nástenky s tematikou VODASpolupráca s ENV | Zodp. ved. Mgr. Ľudmila Nováková | Zápis do ETK/ aktivity zverejňovať na web. st. školy |
| Svetový deň zdravia | 7. 4.2024 | Tvorba plagátov na tému „V zdravom tele zdravý duch“Spolupráca s blokom ENV | Zodp. učitelia VV, PV, THD | Zápis/ aktivity zverejňovať na web. st. školy do ETK |
| Pohybom ku zdraviu  | Máj 2023 (10. 5. 2024) | Zorganizovanie súťaže vo vybranej pohybovej aktivite | Zodp.  p.uč. Spirčák a Buc | Zápis do ETK |
| Deň otcov (18. 6.) | Jún 2024  | Tvorba darčeku pre otcov, alebo námet na umelecký výtvor (vzťah otec-dieťa) | Zodp. učitelia VV, PV, THD | Zápis do ETK |

**Zdroj:** Pedagogicko-organizačné pokyny na šk. rok 2023/2024. Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky.

Vedúci bloku: Mgr. Anna Krempaská, Mgr. Ján Spirčák