



## Koncepce výchovy ke zdravému způsobu života

1. **ZAMĚŘENÍ NA ŽÁKY** – základním cílem je motivace ke sportu pro zdraví, k pěstování morálních vlastností, k správné výživě, životosprávě a hygieně. Vynasnažíme se rozšířit nabídku těchto aktivit:

### a) sportovní aktivity

- účastí na sportovních soutěžích (olympiáda základních škol, fotbalové soutěže malých škol)
- zapojováním žáků do zájmové Tv
- spojení exkurzí, školních výletů a pobytových akcí se sportovními aktivitami (turistika, hry v přírodě, orientační soutěže)
- využíváním bruslení a her na sněhu v hodinách povinné Tv
- nabídkou pohybových relaxací o přestávkách – v době pěkného počasí žáci mohou chodit na školní hřiště
- využíváním pohybových relaxací v hodinách či o přestávkách ve školní družině a ve třídách
- uspořádáním Olympijského dne v závěru školního roku
- pořádáním zimního výukového pobytu s lyžováním, a jinými dostupnými zimními aktivitami

### b) výživa a životospráva

- pitný režim (zajištěním vhodného pitného režimu v podobě vody s ovocnými šťávami)
- projekt „Školní mléko“
- přizpůsobení školní kuchyně novým trendům ve výživě

### c) zapracování témat do plánů jednotlivých předmětů

- projekt „Zdravé zuby“
- zdravá výživa a jídelníček
- kultura stolování, chování ve stravovacích zařízeních
- životospráva, režim dne
- psychohygiena
- osobnostní výchova – sebeúcta, samostatnost, zodpovědnost, sebekontrola

### d) prevence a bezpečnost

- bezpečí člověka, mezilidské vztahy, ochrana zdraví,
- spolupráce s policií a červeným křížem v prevenci nemocí a úrazů

2. **ZAMĚŘENÍ NA PRACOVNÍKY ŠKOLY** – cílem je relaxace po namáhavé práci, zdravý životní styl

- volejbal a stolní tenis pro učitele
- výlety na kolech
- využívání FKSP pro relaxační a sportovní činnosti pro všechny pracovníky
- společné sportovní akce (bowling, voda, ...)

3. **ZAMĚŘENÍ NA RODIČE A OSTATNÍ VEŘEJNOST**

- zpřístupnění školního hřiště a tělocvičny formou výhodného pronájmu pro rodiče s dětmi
- pronajímání tělocvičny v odpoledních a večerních hodinách pro sportovní aktivity veřejnosti
- besedy s rodiči v rámci třídních schůzek na téma zdravého životního stylu

4. **V MATERIÁLNÍ OBLASTI**

- pravidelně aktualizovat nástěnku na chodbě v přízemí s přehledy o výsledcích soutěží, o nabídkách zájmové činnosti externích organizací a o plánovaných akcích
- postupně obnovovat a modernizovat nářadí a náčiní v tělocvičně a na školním hřišti
- v rámci oprav a rekonstrukcí bude v budoucnu vhodná obnova povrchu tělocvičny (výměna parket za pružný povrch), po úpravě velikosti školního hřiště zbudujeme další vhodná sportoviště, pergolu pro venkovní výuku a záhony s bylinkami a květinami pro výuku pracovních činností



## ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA T. G. MASARYKA

Rudolfovská 143, České Budějovice, PSČ 370 01

### **5. V OBLASTI RŮZNÉ**

- pokusit se o realizaci dalších společných akcí učitelů, rodičů a žáků
- upevnit kontakty s jinými ZŠ v tělovýchovných a kulturních aktivitách
- umožnit žákům účast v Kinder olympiádě (atletická soutěž žáků 2. – 5. tříd)
- vést žáky k Fair play
- vést žáky ke zdravému životnímu stylu i v oblasti prevence zneužívání návykových látek a drog – viz plán protidrogové prevence

V Českých Budějovicích 20. srpna 2010

Mgr. Zdeněk Špaček  
ředitel školy