



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Vzdelávací program

INOVAČNÉ VZDELÁVANIE PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV ŠKÔL V OBLASTI INKLUZÍVNEHO
VZDELÁVANIA DETÍ Z MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKÝCH KOMUNÍT

Názov záverečnej prezentácie **Tajomstvo môjho zdravia**

Meno a priezvisko frekventanta:

Bc. Mária Biroščáková

Názov skupiny:

MRK2_INV_PO_010

Pracovisko:

MŠ Spišský Štvrtok, Obrancov mieru 298

Rok: 2015



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Naša materská škola

- ▶ Školský vzdelávací program „*Múdra sova*“
- ▶ Vlastné ciele a poslanie výchovy a vzdelávania
- ▶ Vlastné zameranie materskej školy
- ▶ Ponuka MŠ – krúžková činnosť
- ▶ Spolupráca s logopédom, psychológom



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

„Nech sa pohneme kamkoľvek, pôjdu s nami dve najkrajšie veci: Príroda a zdravie“

(Seneca)

- ▶ Chceme, aby deti žili zdravo
- ▶ Chceme, aby sa zdravý životný štýl stal súčasťou ich každodenného života
- ▶ Učíme ich zdravo žiť, zážitkovo, tvorivo...
- ▶ Učíme ich vnímať zdravý životný štýl všetkými zmyslami



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

- ▶ Zdravie predstavuje pre každého človeka jedinečnú a nenahraditeľnú hodnotu. Nie každý si to však uvedomuje a preto s výchovou k zdravému životnému štýlu je nevyhnutné začať už u detí v materskej škole. Naučiť ich správne sa rozhodnúť, voliť medzi tým, čo je pre nich správne, zdraviu prospešné a tým, čo ich zdraviu neprospieva, či dokonca škodí je úlohou nás dospelých – rodičov, učiteľov a vychovávateľov. Sedavý spôsob trávenia voľného času pri televízii alebo pri počítači, nízka pohybová aktivita, nezdravé stravovanie v bufetoch a v automatoch na sladké nápoje, nevhodné hygienické návyky, drogové závislosti a patologické správanie, to všetko sú nebezpečenstvá, s ktorými prevažná väčšina detí priamo alebo nepriamo a skôr či neskôr príde do styku
- ▶ Vo svojej práci som chcela poukázať na to, že závisí aj od nás pedagógov, aby sme ich na tieto nebezpečenstvá vhodne a včas pripravili, naučili deti správnym návykom, pomohli im vytvoriť si taký rebríček hodnôt, s ktorým i v dospelosti budú viesť zdravý, spokojný život a budú vedieť predchádzať fyzickým, psychickým a sociálnym problémom



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA DETÍ V PREDŠKOLSKOM OBDOBÍ

- ▶ Výchova k zdravému spôsobu života je jednou zo súčastí podpory zdravia, čo predpokladá, že by mala byť súčasťou života každej školy. Výchova k zdraviu sa nerovná pojmu podpora zdravia. Kým výchova obsahuje presne stanovené okruhy, témy, ktoré je možné dopĺňať a obmieňať, podpora zdravia je obsahovo vnímaná ako *aktivity akéhokoľvek druhu v záujme zdravia*. (Wiegerová, Bicková, 2004)

- ▶ Výchovu k zdravému životnému štýlu je možné chápať ako vzájomnú interakciu zdravej výživy <-> zdravého pohybu <-> vnútornej pohody. Je zameraná na nadobúdanie základných pravidiel ochrany zdravia a na zabezpečovanie ich uplatňovania, napr.:
 - Poznávanie samého seba, svojich potrieb, čo je pre telo vhodné (potrebné, dobré) a čo nie,
 - získavanie poznatkov o zdravom životnom štýle,
 - podporovanie a rozvíjanie vhodných hodnôt a postojov zdravého spôsobu života,
 - podporovanie ochrany svojho zdravia a zdravia iných,
 - riešenie modelových situácií ohrozujúcich zdravie



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

STANOVENIE PROBLÉMU

- ▶ Prečo je správne dodržiavať zdravý životný štýl – hygiena, pohyb, strava, dostatok spánku a pod. pre každého človeka?
- ▶ Ako sa staráme o svoj zdravý rast?
- ▶ Ako si chrániť svoje telo a zdravie



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Celkové ciele jednotlivých tém (plnia sa prostredníctvom čiastkových cieľov jednotlivých edukačných aktivít):

- ▶ 1. Porozumieť skutočnosti, že nadmerná konzumácia sladkostí vedie k tučnote.
- ▶ 2. Pochopiť význam zdravej výživy, rozlíšiť, triediť a vyberať si zdravé potraviny.
- ▶ 3. Poznať, rozlíšiť, triediť a vyberať si zdravé ovocie a zeleninu.
- ▶ 4. Pochopiť význam športu a pravidelných športových aktivít pre zdravie človeka.



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Návrhy edukačných aktivít, ktorých cieľom je výchova k zdravému životnému štýlu.

▶ Edukačné aktivity:

- 1. Zdravé ovocie a zelenina
- 2. Potravinová pyramída
- 3. Športom a pohybom k zdraviu



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Edukačná aktivita: „Potravinová pyramída“

- ▶ **Vzdelávacia oblasť:** Kognitívna
- ▶ **Obsahový štandard:** Zásady ochrany zdravia
- ▶ **Výkonový štandard:** Udržiavať zásady ochrany zdravia, poznať význam zdravej výživy
- ▶ **Výchovno-vzdelávacie cieľ:** pochopiť význam zdravej výživy pre zdravie, rozlišovať druhy potravín, ktoré sú zdraviu prospešné a ktoré škodia
- ▶ **Pomôcky:** časopisy, obrázkový materiál s rôznymi potravinami, baliaci papier
- ▶ Deti rozdelím do dvoch skupín
- ▶ Skupina. vystrihuje a triedi druhy potravín na zdravé a nezdravé
- ▶ Skupina: zhotovuje „pyramídu zdravia“
- ▶ Na záver: zaspievame pieseň „Kto sa dobre nenaje“
- ▶ Plagáty vystavíme na nástenku v šatni pre rodičov





mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Edukačná aktivita: DETSKÁ OLYMPIÁDA

- ▶ **Okruh:** JA SOM
- ▶ **Vzdelávacia oblasť:** perceptuálno motorická
- ▶ **Obsahový štandard:** Pohybu ako prostriedok upevňovania zdravia
- ▶ **Výkonový štandard:** Zaujať adekvátne postoje k pohybu a športovým aktivitám
- ▶ **Kompetencie:** psychomotorické
- ▶ **Pomôcky:** pomôcky pre gymnastiku (matrace, molitanové kocky, trampolína, bazén s guľčkami, basketbalový koš)
- ▶ **Expozičná časť:**
 - Nástup detí v telocvični
 - Privítanie na detskej olympiáde, v poradí tretej
 - Oboznámenie s danými úlohami
 - Zapálenie olympijského ohňa
- ▶ Každé dieťa absolvuje prekážkovú dráhu, kde si precvičia rôzne druhy cvičení: chôdza po lavičke, kotúľanie sudov, podliezanie pod „molitanovou mačkou“, hod loptou do basketbalového koša, poskoky na trampolíne, chôdza po „masážnom rebríku skok do „gulíčkového bazéna“
- ▶ Po ukončení daných úloh získava každé dieťa medailu a malý darček
- ▶ V závere sa rozlúčime heslom Športu zdar“





mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

PREČO MÁME JEŠŤ ZDRAVÉ POTRAVINY

- ▶ Budujeme si imunitu.
- ▶ Ľudia, ktorí jedia zdravo bývajú menej chorí.
- ▶ Zo zdravých potravín sa tak rýchle nepriberá.

ZDRAVÝ ŽIVOT

- ▶ To nie je len zdravá výživa!
- ▶ Patrí sem aj:
 1. POHYB
 2. SPÁNOK
 3. PITNÝ REŽIM





mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

PREČO JE POHYB ZDRAVÝ?

- ▶ Správne využívanie voľného času
- ▶ Pohyb na čerstvom vzduchu
- ▶ Oddych a načerpanie síl
- ▶ Boj proti obezite





mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

SPÁNOK

- ▶ Je oddychom pre naše telo aj myseľ
- ▶ Ľudia, ktorí trpia nedostatkom spánku sú nervózni
- ▶ Nevedia sa sústrediť
- ▶ Únavu zaháňajú jedlom
- ▶ Nemajú dostatok energie na celý deň





mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

PITNÝ REŽIM

▶ Voda



▶ Čaj



▶ Mlieko



▶ Ovocné džúsy





mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

- ▶ 1. Štátny vzdelávací program ISCED0-predprimárne vzdelávanie, Bratislava MŠ SR, ŠPÚ, 2008. ISBN 978-80969407-5-2.
- ▶ 2. LIBA, J. 2007. Zdravie v kontexte edukácie. Prešov: PU v Prešove PF, 2007. ISBN: 978-80-8068-539-3
- ▶ 3. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 1997. Pedagogický slovník. Portál, Praha.1997. ISBN: 80-7178-252-1
- ▶ 4. TUREK, I. 2004. Inovácie v didaktike. Metodicko-pedagogické centrum. Bratislava. 2004 ISBN: 808-05-2188



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

ĎAKUJEM ZA POZORNOSŤ