

Základná škola, Ul. Komenského 6, 053 61 Spišské Vlachy
e-mail: zakladnaskola@pobox.sk tel.číslo:053 4495 454 web: zskomspv.edupage.org

**Implementácia Národného akčného plánu
v prevencii obezity
v ŠkVP**

Základnej školy, Komenského 6 v Spišských Vlachoch

**September
2017**



Účinnosť: od 04. 09. 2017

Spišské Vlachy, 2017



1. Napĺňanie Národného akčného plánu v prevencii obezity (NAPPO) na roky 2015-2025 v podmienkach ZŠ Komenského 6, Spišské Vlachy

Slovenská republika na základe podpísania Európskej charty boja proti obezite, na ministerskej konferencii 16. novembra 2006 v Istanbule ako reakciu na výzvu, ktorú pre zdravie predstavuje epidémia obezity, prijala na zasadnutí vlády Slovenskej republiky 9. januára 2008 Národný program prevencie obezity. Z Národného programu prevencie obezity tematicky vychádza Národný akčný plán na prevenciu obezity na roky 2015 – 2025.

Dôsledky nadhmotnosti a obezity v Európe sú neúprosné. Prevalencia obezity sa od roku 1980 viac ako stonásobila v mnohých európskych krajinách a tento nárast je sprevádzaný nárastom chronických neprenosných ochorení. Posledné odhady ukazujú, že k približne 2,8 miliónom úmrtiam ročne v EÚ dochádza v dôsledku príčin súvisiacich s nadhmotnosťou a obezitou.

V prípade, že sa nebude riešiť problematika v oblasti výskytu nadhmotnosti a obezity u detí a mladých ľudí čo najskôr, môže mať tento problém veľmi negatívny vplyv na zdravie a kvalitu života a v blízkej budúcnosti môže zaťažiť systém zdravotnej starostlivosti. Nárast výskytu nadhmotnosti a obezity u detí a mladých ľudí je alarmujúci vzhľadom na kauzálny vzťah medzi obezitou a poškodením zdravia v zmysle psychosomatických a psychosociálnych následkov v neskoršom živote. Ide najmä o kardiovaskulárne ochorenia, cukrovku typu 2, nádory, poruchy podporno-pohybovej sústavy, rovnako ako sociálne stigmatizácie a problémy v oblasti duševného zdravia.

Nesprávne stravovacie návyky, stres a fyzická inaktivita predstavujú významné faktory obezity. **U detí a mladých ľudí vyvážená strava a fyzicky aktívny životný štýl môže znížiť riziko nadhmotnosti a obezity v dospelosti, ako aj prispieť k zdravému rastu a vývinu.**

Hlavné ciele: V súlade so Strategickým rámcom starostlivosti o zdravie pre roky 2014 – 2030:

Cieľ č. 1. znížiť mieru obezity populácie zo súčasného 16,9 % obéznych z celej populácie Slovenskej republiky na 15,8 % podľa OECD. Cieľ vychádza z EU akčného plánu detskej obezity 2014 – 2020, ktorým je prispieť k zastaveniu nárastu nadhmotnosti a obezity u detí a mladých ľudí (od 0 do 18 rokov) a dospelých prostredníctvom opatrení v oblastiach výživy a pohybovej aktivity do roku 2025.

Cieľ č. 2. zníženie nedostatku fyzickej aktivity v kontexte Globálneho akčného plánu pre prevenciu a kontrolu chronických ochorení 2013 – 2020.

PRIORITNÉ OBLASTI A OPATRENIA NÁRODNÉHO AKČNÉHO PLÁNU V PREVENCII OBEZITY NA ROKY 2015 – 2025:

Prioritné oblasti Národného akčného plánu v prevencii obezity na roky 2015 – 2025 sa týkajú dvoch hlavných rizikových faktorov chronických neprenosných ochorení, ktorými sú **výživa a fyzická 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; a 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 a partnermi s cieľom vytvoriť prostredie, ktoré umožňuje a podporuje také zmeny v správaní sa jednotlivcov, rodín a komúní, ktoré sú zdraviu prospešné a ktoré budú viesť k zníženiu chorobnosti a úmrtnosti.

Priorita 1: Ustanoviť zdravie ako prioritu na školách

Deti a mladí ľudia trávajú väčšinu svojho dňa v škole a v rámci stravovania zvyčajne konzumujú aspoň jedno jedlo denne prinesené z domu alebo poskytované v rámci zariadenia školského stravovania. Zdravé prostredie v školách je dôležitým prvkom pri riešení otázky nadhmotnosti a obezity u detí a mladých ľudí. Z týchto dôvodov by sa pozornosť mala zamerať na to, aby jedlá, poskytované v rámci školského stravovania, spĺňali kritériá kladené na vyváženú výživu.

Priorita 2: Zabezpečiť širokú dostupnosť zdravej voľby potravín pre deti

Vhodná denná skladba potravín určená na konzumáciu je v súlade s odporúčanými výživovými dávkami v spolupráci zainteresovanými rezortmi .

Priorita 3: Obmedziť vystavenie detí reklame na jedlo/nápoje s vysokým obsahom tukov, cukrov a soli

S cieľom riešiť nadhmotnosť a obezitu u detí a mladých ľudí, je potrebné riešiť otázku marketingu potravín s vysokým obsahom tukov, cukrov a soli, cielene u týchto vekových skupín. Zatiaľ čo dospelí môžu rozpoznať kedy sú terčom reklamy, deti a mladí ľudia nemusia nevyhnutne rozlíšiť reklamy a karikatúry. Deti sú zvlášť vnímavé a predstavujú ľahko ovplyvniteľnú cieľovú skupinu, pokiaľ ide o negatívnu reklamu podporujúcu rozvoj nezdravých stravovacích preferencií.

Priorita 4: Informovať a vzdelávať rodičov detí o vyváženom spôsobe stravovania a tzv. správnej voľbe potravín

V snahe vytvoriť celoživotný vyvážený spôsob stravovania a zdravé životné návyky je potrebné začať uplatňovať intervencie od najútlejšieho veku s cieľom zvrátiť negatívne trendy výskytu nadhmotnosti a obezity u detí a mladých ľudí. Analýza údajov generovaných vo výskumnom projekte ENERGY ukázala, že faktory vedúce k nesprávnemu správaniu môžu byť výsledkom celého radu dôležitých faktorov na úrovni jednotlivca, domáceho a školského prostredia. Vplyv rodičov (formou vzoru, podporovateľa, stanovením pravidiel a hraníc s pomocou podnetných návykov rodičov) sa zdá byť rozhodujúcim.

Priorita 5: zvýšiť pravidelnú účasť detí pri športe alebo iných fyzických aktivitách

Fyzická aktivita hrá dôležitú úlohu pri udržiavaní zdravého životného štýlu. Existuje množstvo dôkazov o pozitívnom vzťahu medzi fyzickou aktivitou a duševným zdravím, duševným vývojom a kognitívnymi procesmi. Nielenže sú dostatočné a kvalitné hodiny telesnej výchovy s riadnym povzbudením a posúdením pokroku žiakov nutnosťou, ale „prostredie podporujúce fyzickú aktivitu“ sa musí vytvoriť poskytnutím prístupu do priestorov pre aktívnu hru ako je školský dvor a športové haly. Aktívne prestávky by sa mali podporovať ako súčasť rozvrhu školy.

Zdroj: Národný akčný plán v prevencii obezity na roky 2015 – 2025: http://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/NAPPO_2015-2025.pdf

2. Plán zdravého spôsobu života pre školský rok 2017/2018

Plán zdravého spôsobu života pre školský rok 2017/2018 vychádza z priorit a cieľov Národného akčného plánu v prevencii obezity na roky 2015 – 2025.

1. Oblasť výživy:

- formou výstav ,násteniek a relácií v školskom rozhlase propagovať zdravú výživu a zvyšovať informovanosť žiakov o zdravej výžive a negatívnych dôsledkoch nadváhy a obezity
- organizovať besedy s odborníkmi
- organizovať aktivity so žiakmi v rámci vyučovania

Konkrétne aktivity v oblasti výživy:

Názov aktivity	Cieľová skupina	Mesiac konania aktivity	Poznámka
Svetový deň zdravej výživy	1. – 9. ročník	16. október 2017	Spolupráca so ŠJ
Hovorme o jedle	1. – 9. ročník	Október 2017	Tematický týždeň vyhlásený Slovenskou poľnohospodárskou a potravinárskou komorou
Prieskum reklám o zdravom životnom štýle (dať radu)	8. ročník	November 2017	Počas hodín ANJ
Pyramída zdravej výživy	9. ročník	December 2017 – január 2018	Počas hodín ANJ (aktivity s desiatou)
Projekt „ Svoje zdravie máme vo svojich rukách“	9. ročník	December 2017 – január 2018	Počas hodín ANJ
Príprava zdravého jedla podľa receptu. Tvorba básničiek o jedle.	6. ročník	Február – marec 2018	Počas hodín ANJ
Svetový deň vody	1. – 9. ročník	22. marec 2018	Aktivity na hodinách – Prečo piť vodu a nie sladené nápoje
Deň narcisov	1. – 9. ročník	Apríl 2018	Zapojenie žiakov a učiteľov do dobrovoľníckej práce na zbierke pre onkologických pacientov. Onkologická výchova na hodinách prírodovedy a biológie (Vplyv zdravej výživy a fyzickej aktivity na onkologické ochorenia.).

Liečivé rastliny	5. – 9. ročník	Marec – jún 2018	Súťaž. Poznávanie liečivých bylín a ich liečivých účinkov.
Svetový deň mlieka	1. – 9. ročník	16. máj 2018	Spolupráca so ŠJ
Vitamínová bomba	7. ročník	Máj 2018	SJL – sloh, príprava ovocného šalátu
Energetický príjem žiaka počas jedného dňa	7. ročník	Máj 2018	Výpočet energetického príjmu na hodine FYZ, BIO
Poznaj svoje múdre telo	4. – 5. ročník	celoročne	Počas hodín ETV
Príprava zdravých šalátov	1. – 4. ročník	celoročne	Na hodinách PRV, PDA, PCV

2. Oblasť fyzickej aktivity:

Konkrétne úlohy v oblasti fyzickej aktivity:

Názov aktivity	Cieľová skupina	Mesiac konania aktivity	Poznámka
Účelové cvičenie a Didaktické hry	1. – 9. ročník	Jesenné a jarné obdobie	Praktická časť v prírode
Basketbalový turnaj chlapcov a dievčat	7. – 9. ročník	September – október 2017	PK TSV
Cezpoľný beh	5. – 9. ročník, výber	September 2017	Účasť vybraných žiakov v Spišskej Novej Vsi, PK TSV
Beh ulicami mesta	1. – 9. ročník	Október 2017	Spolupráca s vedením mesta a CVČ
Obvodné kolo v malom futbale	1. – 9. ročník	Október 2017	PK TSV
Okresné kolo v stolnom tenise družstiev	výber žiakov	November 2017	PK TSV
Športové aktivity v rámci Týždňa boja proti drogám	5. – 9. ročník	3. novembrový týždeň 2017	V spolupráci s koordinátorkou protidrogovej prevencie
Plavecký kurz	3. a 6. ročník	December 2017	PK TSV
Lyžiarsky kurz	2. a 7. ročník	Január – február 2018	PK TSV
Voľnočasové aktivity – Hráme sa aktívne	5. ročník	Február – marec 2018	Na hodinách ANJ
Basketbalový zápas učiteľa - žiaci	výber žiakov	Marec 2018	Aktivita k Dňu učiteľov
Dopravný kurz	4. ročník	Apríl 2018	Jazdy na bicykloch
Mc Donald Cup	výber žiakov	Apríl 2018	Základné kolo v malom futbale. PK TSV
Svetový deň – Pohybom k zdraviu	1. – 9. ročník	10. máj 2018	Na hodinách ANJ
Atletika	výber žiakov	Máj 2018	Okresné kolo. PK TSV
Škola v prírode	1. – 4. ročník	Máj 2018	Turistické a športové aktivity

Pod' sa hrať (Hýb sa) - zábava	6. ročník	Máj - jún	Počas hodín ANJ
Medzinárodný futbalový turnaj s družobným poľským mestom Tymbark	1. – 9. ročník, výber žiakov	Jún 2018	11. ročník
Pobyt v prírode	5. ročník	Jún 2018	Dvojdňový kurz prežitia v prírode
Športová olympiáda	1. – 9. ročník	Jún 2018 (Deň detí)	Každé dva roky
Školské výlety	1. – 9. ročník	Jún 2018	Turistika, športové aktivity

V Spišských Vlachoch 25. 8. 2017

Mgr. Ľubica Budayová,
koordinátorka zdravého spôsobu života

3. Záver

Tento dokument bol prerokovaný na pedagogickej rade dňa 04.09.2017

Tento dokument nadobúda účinnosť dňom 04. 09. 2017

Mgr. Helena Šofranková
riaditeľka