

TÝDEN ZDRAVÍ

2009/2010



ZŠ BENEŠOV NAD ČERNOU

Praxe 4

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

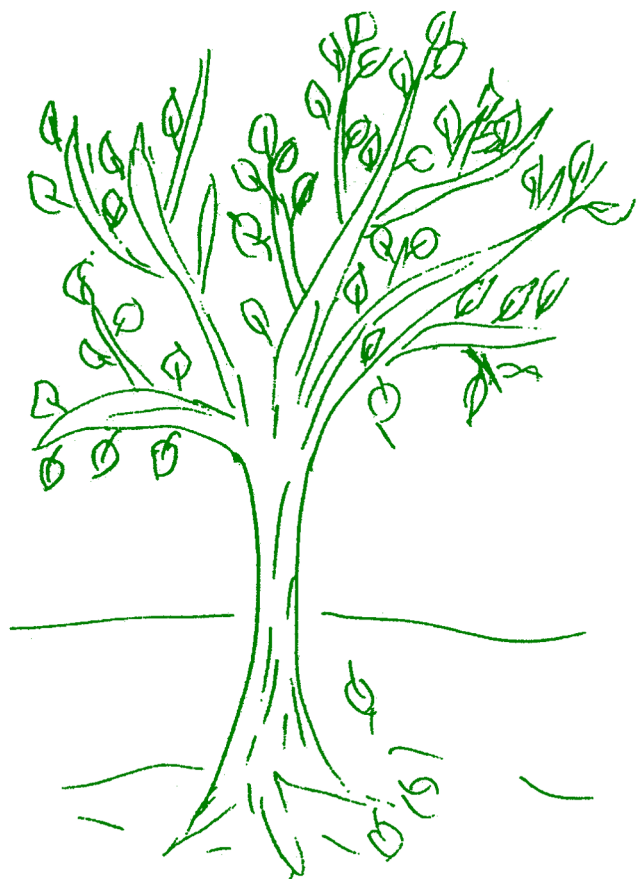
Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Písemná příprava

| | |
|------------------------|--------------------------------------|
| Edukátor: | Ivana Hokrová, Božena Uhlířová |
| Garant: | Mgr. Michaela Pospíšilová |
| Akademický rok: | 2009-2010 |
| Semestr: | 6. |
| Studijní obor, ročník: | Vkz - 3.ročník - kombinované studium |
| Místo konání praxe: | Základní škola Benešov nad Černou |
| Datum: | 7.-11.prosince 2009 |
| Počet hodin: | 40 |





„Strom života“

... týden zdraví v Základní škole
v Benešově nad Černou.

S výukou Výchovy ke zdraví máme v naší škole již tříletou zkušenost. V jejím rámci proběhl Týden zdraví již v minulých školních letech, kdy byl převážně zaměřen na pohyb a zdravou výživu.

Pro školní rok 2009/2010 jsme se pokusili připravit týden zaměřený na zdravý životní styl s akcentem na pohyb, pitný režim a relaxaci v podobě dětské tvořivosti.

Symbolem pro zdraví se nám tentokrát stal strom. Proč právě strom?



Možná proto, že pro stromy je charakteristická zelená barva, tedy symbol věčného života.

Možná proto, že strom spojuje všechny části světa: svými kořeny zasahuje do země, pozemský svět symbolizuje kmen a korunou je spojen s oblohou.

A možná i proto, že z jiného pohledu by to mohlo znamenat také jakési duchovní spojení mezi peklem, očistcem a nebesy. Lidé mnohdy ve svých životech těmito sférami procházejí.

Snažili jsme se na symbol stromu podívat i tak, že kořeny symbolizují pevnost, soudržnost, kmen podporu, sílu a větve jsou symbolem přátelství, radosti, podaných rukou...

Děti si tedy na začátku týdne namalovali do svých pracovních sešitů STROM a postupně k němu přiřazovali pojmy spojené se zdravím (kořeny – pevnost, soudružnost, kmen – síla, podpora, větve – radost, přátelství, ...).

Pro zdraví je důležitý nejen pohyb, nejen výživa, ale i (a možná především) psychická pohoda, na kterou všichni velmi často zapomínáme. I z tohoto důvodu jsme zvolili období adventní. Období předvánočních příprav, které tak jak ho známe dnes, znamená pro mnoho lidí vánoční shon. Naším cílem bylo naopak soustředit se na vytvoření poklidných chvil, vychutnat si pohodu a klid. Současně jsme se snažili vytvářet dobrou náladu, věnovat se pohybu.

V celém týdnu jsme s dětmi diskutovali na téma nedostatku pohybu v našich školách. Společně jsme zformulovali problémy, které nedostatek pohybu ve škole způsobují:

- krátké přestávky bez aktivního pohybu
- statické sezení při vyučování.
- spojené třídy = velké počty žáků ve třídě
- nedostatečné větrání
- direktivní přístup k žákům
- navození zkouškové úzkosti
- nepropojenost předmětů s Vzk
- nedostatečné využití hodin tělesné výchovy.



Hledali jsme i případná možná řešení, jak tyto neduhy odstraňovat. Z diskutovaných možností uvedme např.

- cvičení před vyučováním
- zavedení tělovýchovných chviliek
- kinestetický učební styl
- pohybová aktivita o přestávkách
- hodiny tělesné výchovy
- témata zaměřená na podporu zdraví
- pohybová aktivita po vyučování.



Jak konkrétně se snažíme v naší škole přispívat k řešení těchto otázek?

- Každý den - pondělí až pátek před vyučováním mají možnost děti na prvním stupni hrát si se švihadly a využívat balanční míče.
- Na druhém stupni pak mají možnost hrát stolní tenis.
- O malých přestávkách mají možnost využít švihadla a malé míčky.
- O velké přestávce mají možnost účastnit se míčových her v tělocvičně a hrát stolní tenis.
- Po vyučování je pro zájemce možnost opět hry stolního tenisu a míčových her v tělocvičně a blízké sportovní hale.
- Během každodenního vyučování využíváme i možnosti začlenění pohybu do vyučování (např. v hodinách dějepisu předvádění rytířských turnajů, v hodinách německého jazyka možnost využít pohybu např. v soutěži slovní zásoby na téma zima (kdo zná postupuje směrem k tabuli, kdo nezná poskakuje atd.).

Pondělí

Zaměřeno na pitný režim.

Plánovaný harmonogram týdne zdraví 2009-2010

Úterý

Během dne především v hodinách výtvarné výchovy a pracovního vyučování dodělávány výrobky s vánoční tematikou, odpoledne adventní trh spolu s rodiči a přáteli školy. Večer společné vystoupení zájmových kroužků ve spolupráci s rodiči.

Středa

Den věnovaný józe a masážím, teorie a praktické ukázky.

Čtvrtek

Návštěva pana R. Rusiňáka, bývalého reprezentanta Československa ve sportovní gymnastice. Beseda a ukázka cvičení na hrazdě, kruzích a žíněnkách, ukázka medailí.

Pátek

Společný výlet do Českých Budějovic - návštěva Jihočeského muzea a kluziště. Výletu se zúčastní i někteří rodiče.

Každý den soutěž o nejzdravější svačinu.

Každý den diskuze nad buřinkou otázek na téma Co je zdravé?



Příprava Týdne zdraví ZŠ Benešov nad Černou

Příprava Týdne zdraví ZŠ Benešov nad Černou

Při přípravě týdne zdraví máme na mysli základní zásady didaktické výchovy. Je třeba si uvědomit, že pro zdárný výsledek týdne zdraví je potřeba poctivá příprava a projednání temat s vedením školy i ostatními pedagogy.

Týden zdraví je náročný i po organizační stránce v rámci výuky. Bylo potřeba vyměnit některé hodiny s jinými vyučujícími, tak aby samotný průběh týdne zdraví nenarušil chod školy, ale naopak aby přispěl svým programem k obohacení výuky na škole. Za to patří poděkování všem kolegům, ale hlavně řediteli školy Mgr. J. Svitákovi.

Při přípravě týdne zdraví jsem si kladla tři základní otázky: Kdy, kde a jak bude Týden zdraví probíhat?

1. **Kdy** – vybrat termín vhodný pro zadané téma.

Termín jsme měli připravený už od začátku školního roku. Týden zdraví má na naší škole již pevné místo. Tentokrát jsme jej chtěli uspořádat v adventním čase s ohledem na dané téma Strom života. Chtěli jsme dětem ukázat, jak lze propojit jejich složky každodenního života v souladu se zdravým životem správného životního stylu. A strom jako symbol je vhodný v každém ročním období. I strom vánoční.

2. **Kde** – Týden zdraví bude probíhat v prostorách naší školy, ve sportovní hale, adventní trh na náměstí u vánočního stromu a v Českých Budějovicích – návštěva Jihočeského muzea a kluziště na náměstí Přemysla Otakara.

3. **Jak** – jaké metody použít?

Vyučovací metoda je specifická didaktická aktivita učitele a žáka, rozvíjející vzdělanostní profil žáka a působící současně i výchovně, směřující k splnění výchovně vzdělávacích cílů v souladu s didaktickými principy.

Je třeba mít na zřeteli:

1. úpravu obsahu téma, které chci probírat
2. usměrnění aktivity žáků
3. úpravu zdrojů poznání – vybrat vhodné nové poznatky, tak aby byly pro děti přijatelné
4. vybrat vhodné postupy a techniku při předávání nových zpráv
5. zajištění fixace a kontroly vědomostí, dovedností, zájmů a postojů

Shrneme-li tyto základní body, dojdeme k základním fázím vyučovacího procesu, který bychom měli dodržet při realizaci Týdne zdraví:

1. **motivační** – usměrňujeme zájem (příprava vyprávěním, film, vzpomínka na minulé týdny zdraví, nastolení problému jako výzvy).
2. **expoziční** – zprostředkováváme nové učivo (slovní – vyprávění, vysvětlení, instrukce, video, ilustrační – kresba stromu, problémové- heuristické, metody bezděčného učení -hra, inscenace, diskuse).
3. **fixační** – upevňujeme.- ústním opakováním, semináře, pracovní činnost – výroba adventních prací, exkurze – Č. Budějovice, metody nácviku dovedností (posilování paměti, tělovýchovný , pracovní, umělecký).
4. **diagnostické a klasifikační** – v tomto případě nepoužívám klasických didaktických metod formou ústního a písemného zkoušení, ale formu diskuse, besedy, otázky a odpovědi nad buřinkou, provádíme rozbor jednotlivých prací, využiji metodu třídění a interpretaci údajů, aproximativní a hlavně se snažím o nastolení povzbudivé a příjemné atmosféry. Věřím, že díky tomuto druhu práce se děti zapojují svobodně a uvolněně.

Určitě je mnohem více charakteristik a třídění vyučovacích procesů, ale v případě přípravy týdne zdraví mám na mysli především vzbudit u dětí zájem o zdravý způsob života, samotný týden zdraví si užít a při tom si osvojit nové poznatky, které mohou předávat dál. Nezapomínám na základní myšlenky didaktiky vyslovené, dle mého názoru nepřekonaným učitelem, Janem Amosem Komenským – každý edukátor by měl při edukaci myslet na tyto zásady: přiměřenost, názornost, systematicklost, soustavnost a aktivní zapojení edukantů. Jestliže budeme tyto myšlenky jako edukátoři uvádět do života nic nezkazíme, ale naopak napomůžeme zdárnému způsobu edukace.

Příprava jednotlivých dnů:

Pro následující týden zdraví jsou připraveny:

1. tělovýchovné chvílky před vyučováním a během přestávek,
2. kinestetické chvíle ve vyučovacích hodinách,
3. dvě besedy (s masérkou a s bývalým reprezentantem národního mužstva ve sportovní gymnastice,
4. přátelská utkání po vyučování, kterých se účastní přátelé i rodiče,
5. adventní trh a kulturní program – spojená akce s rodiči,
6. společný výlet do Českých Budějovic.

Pondělí 7.12.2009

7 – 7:30 hod. - chvilka před zahájením vyučování věnovaná hraní stolního tenisu a hraní s obručkami. Tento den je zaměřen na pitný režim. Od první hodiny dostanou žáci 1,5 litru neperlivé Dobré Vody (sponzorský dar závodu HBSW Dobrá Voda Byňov) V závěru vyučování provedou žáci 7. třídy vyhodnocení.

Vyučovací den probíhá dle rozvrhu. Tento den vyučuji ve své třídě N.j, dějepis a Vkz. V hodině Nj využiji kinestetického učebního stylu opakování slovní zásoby formou postupování nebo skákání dopředu či dozadu podle správnosti odpovědi, také cvičíme na zpívané písničky v Nj. V hodině Vkz je příprava zaměřená na potřebu pitného režimu, a namalování stromu života jako symbolu zdraví.

8:15, 10:15, 11:10 a 12:10 hod. - malé přestávky budeme věnovat švihadlům a hraní s malými tenisovými míčky.

9:10 hod. - velká přestávka – tělocvična - míčové hry, příprava na správné házení a chytání. Vyhlášíme soutěž o nejzdravější svačinu.

13:00 hod. - oběd

14:00 hod. - odpolední výuka Vkz. .Po vyučování hra ringo ve sport. hale . Závěr okolo 15:00hod.

Úterý 8.12.09

7 - 7.30 hod - motorické hry v tělocvičně (Rybičky, Ludvík, školka se švihadly.)

Tento den je věnován ve většině tříd dokončení adventních výrobků pro adventní trh, který naše škola ve spolupráci s rodiči a Obecním úřadem zajišťuje. Hlavní předměty probíhají dle řádného rozvrhu. Během dne připravujeme také buřinku a témata k otázkám souvisejícím se zdravým životním stylem. Nezapomeneme ani na strom života.

8:15, 10:15, 11:10 a 12:30 hod. - malé přestávky – připraveny malé a střední balanční, gymnastické míče.

9:10 hod – velká přestávka stolní tenis, soutěž o nejzdravější svačinu, žáci naší třídy dělají průzkum v celé škole včetně ředitelny a sborovny.

13:00 hod. - oběd

Odpolední výuka patří výtvarné výchově – zde je právě pro prostor malování stromu života a vyprávění si o symbolu stromu i jako symbolu vánoc.

15 – 18:00hod – adventní trh – každá třída má svůj stůl s výrobky. Výtěžek bude rozdělen na charitativní účel (pro fond ohrožených dětí) a na školní výlet. Adventního trhu se zúčastňují i rodiče. V 17:00 hod kulturní program pod rozsvíceným stromem.

Středa 9.12. 09

7 – 7:30 hod. - míčové hry v tělocvičně – košíková , házení na koš.

Tento den je zaměřen na relaxaci v podobě seznámení se se sportovní masáží a jogou. Proběhne beseda s externí pracovnící masažního zařízení a příznivkyní cvičení s jogou. Výuka probíhá dle

rozvrhu, pouze dochází ke spojení dvou hodin v jeden blok, kdy v tělocvičně proběhne pro žáky 7. třídy beseda a ukázka na téma regenerace – masáže a cvičení jogy (viz samostatná příprava).

V hodině dějepisu využiji myšlenky jogy a její historii s odkazem pro dnešek.

Malé přestávky - rozpis dle předchozích dnů: na chodbě připravíme švihadlovou dráhu s kužely. Děti se snaží o soustředěnost a rovnováhu.

.9:10 hod. - velká přestávka - hra stol. tenisu a švihadla.

13:00 hod. - oběd

14:00hod. - přátelské utkání v košíkové, závěr dne okolo 15:00 hod.

Čtvrtek 10.12. 09

7 – 7:30.hod. - tělovýchovná chvilka v tělocvičně, pokračujeme v nácvičku košíkové, soutěž v hodu na koš. První malá přestávka je dnes prostorem pro stolní tenis. Tělesné výchovy mají žáci dnes dostatek neboť TV je součástí čtvrtedního rozvrhu (2 hodiny 9:30 – 11:10 hod). Hodinám TV je na naší škole věnována velká pozornost. Zásahu na tom má jistě i ředitel školy, který ji zde vyučuje a má pro ni aprobaci. Dnešní hodina Tv je spojena s návštěvou vynikajícího sportovce a člověka pana Rudy Rusiňáka, někdejšího člena národního reprezentačního družstva ve sportovní gymnastice. Dnes ve svých 70 letech je pan Rusiňák našim reprezentantem v kategorii seniorů – veteránů. Pan Rusiňák předvede ukázky cvičení na hrazdě a prostné. Zároveň je připravena beseda na téma „Můj život se sportem“. Beseda bude doplněna ukázkami ocenění – medaile, diplomy, články...

Poslední přestávka je věnována přípravě otázek do buřinky od všech žáků , kteří se zúčastnili besedy s panem Rusiňákem.

13:00 hod. - oběd

14:00 – 15:00 hod. - přátelské utkání v kopané mezi naší 7. třídou a přáteli z jiných tříd.

Pátek 11.12. 09

7 - 7:30 hod. – tělovýchovná chvilka věnována relaxačnímu cvičení a cvičení zaměřených na správné dýchání.

První vyučovací hodina patří Vlk, kde bude probíhat práce na stromu života. Každý provede svůj žebříček hodnot a po té bude zpracován žebříček hodnot pro zdravý životní styl sedmé třídy v roce 2009. V 8:30 hod. ještě sedmáci “zabezpečí” soutěž o nejzdravější svačinu a pak bude připraven odjezd do Českých Budějovic. Zde je na programu prohlídka Jihočeského muzea s výstavou “Tradice vánoc”. Následuje kluziště. Závěr bude patřit malé procházce předvánočním městem. Výletu do Č. Budějovic se zúčastní žáci 6 až 9 tříd. Tento předvánoční výlet má na naší škole již tradici. Tohoto výletu se mohou zúčastnit i rodiče žáků. Návrat ve 13:30 hod. Poté oběd.

Od 14:00 hod. do 15:00 hod. - s šálkem horkého čaje proběhne beseda nad buřinkou s ohlédnutím za uplynulým týdnem zdraví. Beseda již pouze pro žáky 7. třídy.

Úterý:

7.15-7.30 hod - cvičení na balančních míčích, hra stol.tenisu.

7.30–13.00 hod. – vyučování

Dnešní den ve znamení relaxace a dětské tvořivosti. Navození vánoční atmosféry využitím hudby jako kulisy i během vyučování. Hlavně v hodinách výchov děti dodělávaly výrobky pro adventní trh. I tento den pracují na svém stromě života, využívají otázek z buřinky, probíhá soutěž o nejzdravější svačinu a nezapomíná se chvíle věnované pohybu.



Příprava adventních výrobků, trh kulturní program – navození příjemné atmosféry, veselá nálada při prodeji, zapojení rodičů a pedagogů



Po obědě nás všechny čekal velký adventní trh, který pořádá naše škola ve spolupráci s rodiči a přáteli školy. Každá třída měla k dispozici stůl, kde prodávala své výrobky. Část výtěžku přilepšila třídní pokladně (výlet) a část jsme věnovali na charitativní účely. Závěr odpoledne patřil kulturnímu programu pod vánočním stromem, který připravili žáci naší školy.



Středa:

7.15-7.30 hod - cvičení v tělocvičně, motorické hry.

I dnes probíhají práce se stromem života, soutěž o nejzdravější svačinu. Jsou využívány otázky z buřinky a i chvíle věnované pohybu o přestávkách i ve vyučovacích hodinách. Ani dnes se nezapomíná na propojení předmětu Vzk s ostatními předměty.

Dnešní den je především věnován józe a masáží. Naši školu navštívily kolegyně studující na katedře Vzk. Během dopoledne připravily v třech blocích vyprávění a ukázky z jógy za přímé účasti žáků školy. I děti předvedly, že jim jóga není cizí. Setkání s masáží bylo poučné i zábavné, jen trochu ošizené z důvodu našich hygienických možností. Nic to však neubralo ze zájmu o tuto oblast ze strany dětí. Větší prostor jsme dali relaxaci. Závěr patřil ukázce videa, kde všude je možné využití jógy a kdo ze slavných lidí ji preferuje.

Odpoledne ve sportovní hale bylo vyhrazeno zájemcům o basketbal.



ukázka masáže a jógy, radost ze cvičení a zájem o dané téma



Čtvrtek:

7.00–7.30 hod. - doba před vyučováním věnována švihadlům a stolnímu tenisu, malé přestávky během dne – využití obručí a malých míčků.

9.10–9.25 hod. - velká přestávka – míčové hry v tělocvičně, nebo stolní tenis na druhém patře ZŠ, děti přinesou do tříd svačiny z jídelny, vybalí své vlastní a probíhá soutěž o nejzdravější svačinu

10.00 hod. - přesun do sportovní haly, kde děti přivítaly sportovce p. Rudolfa Rusiňáka, bývalého člena našeho národního družstva ve sportovní gymnastice. Ukázka cvičení na hrazdě a beseda na téma „Můj život se sportem“. Otázky z buřinky. Děti, které se nechtějí ptát osobně, mohou využít otázek písemných. Otázky z buřinky tak fungují po celý týden, stejně jako práce s pracovním sešitem a stromem zdraví.

13.00 hod. - oběd v jídelně nebo doma

14.00 hod. - soutěže a hry ve sportovní hale, kterých se účastní i někteří rodiče a starší sourozenci. Naše malé město žije kopanou. Je připraveno utkání současní žáci vs. bývalí žáci s rodiči. Hrají všichni - chlapci, dívky i pedagogové.



Ruda Rusiňák – vynikající výkony i dnes, velký zájem dětí, beseda, ukázka medailí, rozhovor ve stylu novinářů..

Pátek:

7.15–7.30 hod. - cvičení před vyučováním – balanční míče, tělocvična – příprava na odbíjenou, malá a velká přestávka věnována stol.tenisu a švihadlům.

7.30-10.15 hod. - výuka, dokončen strom života v prac.sešitech. Jeho zpracování bude probíhat v následujících hodinách výuky Vkz. I dnes probíhá soutěž o nejlepší svačinu a příprava otázek pro buřinku.

10.30 hod. - odjezd autobusem do Českých Budějovic. Na programu je návštěva Jihočeského muzea – výstava Adventu v Čechách. Pak přecházíme na náměstí , kde je kluziště. Většina dětí bruslí. S ostatními se procházíme a pozorujeme vánoční výzdobu města. Při zpáteční cestě v autobuse využíváme naposledy podněty z buřinky. Výletu se zúčastňují i rodiče a někteří bývalí žáci. Tento výlet má v naší škole již tradici.



výlet v Č. Budějovicích radost z bruslení a spokojenost



tělovýchovné chvílky – hraní o přestávkách, stolní tenis, míčové hry



...děti nesou do třídy svačinu



V následujících týdnech děti postupně zpracovávají své poznatky a prožitky v hodinách informatiky, občanské výchovy a Výchovy ke zdraví. Vyrábějí prezentace, vyhodnocují pitný režim a snaží se zpracovat monitoring svačin a porovnat jej se stejným průzkumem v minulém týdnu zdraví... Podívejme se na některé z výsledků jejich práce:



Pitný režim - vyhodnocení

| Třída | počet přit. žáků | celkem spotřeba (l) | průměr na žáka (l) | chlapi | spotřeba (l) | průměr (l) | děvčata | spotřeba (l) | průměr (l) |
|-----------------|------------------|---------------------|--------------------|-----------|--------------|-------------|-----------|--------------|-------------|
| 1. | 15 | 6,90 | 0,46 | 7 | 3,50 | 0,50 | 8 | 3,40 | 0,43 |
| 2. | 16 | 10,80 | 0,68 | 11 | 7,30 | 0,66 | 5 | 3,50 | 0,70 |
| 3. | 5 | 5,25 | 1,05 | 2 | 2,00 | 1,00 | 3 | 3,25 | 1,08 |
| 4. | 8 | 8,60 | 1,08 | 5 | 7,00 | 1,40 | 3 | 1,60 | 0,53 |
| 5. | | | | | | | | | |
| 6. | 13 | 17,50 | 1,35 | 10 | 15,50 | 1,55 | 3 | 2,00 | 0,67 |
| 7. | 8 | 13,20 | 1,65 | 6 | 11,50 | 1,92 | 2 | 1,70 | 0,85 |
| 8. | 8 | 15,00 | 1,88 | 2 | 6,00 | 3,00 | 6 | 12,00 | 2,00 |
| 9. | 7 | 8,00 | 1,14 | 4 | 3,25 | 0,81 | 4 | 4,75 | 1,19 |
| | 80 | 85,25 | 1,07 | 47 | 56,05 | 1,19 | 34 | 32,20 | 0,95 |
| 1.stupeň | 44 | 31,55 | 0,72 | 25 | 19,80 | 0,79 | 19 | 11,75 | 0,62 |
| 2.stupeň | 36 | 53,70 | 1,49 | 22 | 36,25 | 1,65 | 15 | 20,45 | 1,36 |

Tabulka dat z průzkumu Pitný režim

Svačinový monitoring - vyhodnocení

| PONDĚLÍ | |
|---------|--|
| 1.třída | Jogurt, rohlík s máslem a se salámem, chleba s máslem a se sýrem, ovoce. |
| 2.třída | Jogurt, rohlík s čokoládou, korunní májová, voda se šťávou, chleba s máslem a šunkou, ovoce, croasan. |
| 3.třída | Jogurt, chleba s máslem a salámem, ovoce, voda se šťávou, rohlík s máslem a salámem. |
| 4.třída | Jogurt, korunní mango, koblih čokoládový, rohlík s máslem a se salámem, ovoce, čistá voda, klobása. |
| 5.třída | Jogurt, ovoce, rohlík s máslem, sýrem a se salámem, voda se šťávou, cola, chleba s máslem a se salámem. |
| 6.třída | Jogurt, korunní májová, korunní mango, rohlík s párkem, rohlík s máslem a se salámem, ovoce. |
| 7.třída | Jogurt, ovoce, rohlík s máslem a se salámem, houska s máslem a s šunkou, tousty se salámem, čokoládový koblih, brambůrky, korunní mango. |
| 8.třída | Jogurt, čistá voda, ovoce, rohlík s máslem a se salámem. |
| 9.třída | Jogurt, ovoce. |
| učitelé | jogurt, ovoce, káva |

| ÚTERÝ | |
|---------|--|
| 1.třída | Jogurt, rohlík s máslem a se salámem, ovoce. |
| 2.třída | Ovoce, rohlík s máslem a sýrem. |
| 3.třída | Jogurt, houska s máslem a šunkou. |
| 4.třída | Čokoládový rohlík, voda s šťávou, čokoládový koblih, ovoce, jogurt. |
| 5.třída | Rohlík s pomazánkou a se salámem, korunní mango, korunní májová, ovoce, jogurt. |
| 6.třída | Rohlík s máslem, houska s maslem a se sýrem, korunní májová, korunní mango, sušenka, párek v rohlíku, jogurt, ovoce. |
| 7.třída | Brambůrky, paprika, rajčata, pomerančový džus, ovoce, jogurt, rohlík s máslem, sýrem a se salámem. |
| 8.třída | Jogurt, ovoce, korunní májová, rohlík s máslem, se sýrem a se salámem. |
| 9.třída | Koryt, rohlík s máslem a s šunkou, ovoce. |
| učitelé | Jogurt, ovoce, káva. |

| STŘEDA | |
|---------|--|
| 1.třída | Jogurt, ovoce, rohlík s máslem a se sýrem, cukroví. |
| 2.třída | Rohlík, ovoce, rohlík s čokoládou, chleba s máslem a se salámem, croasan. |
| 3.třída | Rohlík s máslem, se sýrem a s šunkou, jogurt, chleba s máslem, brambůrky. |
| 4.třída | Rohlík s máslem a s šunkou, jogurt, chleba s máslem, rohlík s párkem, chleba s máslem a se salámem. |
| 5.třída | Vánočka, rohlík s máslem a se salámem, klobása, jogurt. |
| 6.třída | Jogurt, sušenka, chleba s máslem, rohlík s máslem, se sýrem a se salámem, korunní májová, voda se šťávou, čaj. |
| 7.třída | Houska s máslem a salámem, red bull, rohlík s máslem, řezy, bageta, korunní s bílými hrozny, voda se šťávou. |
| 8.třída | Rohlík se salámem, jogurt, čistá voda. |
| 9.třída | Jogurt |
| učitelé | Tvaroháček, houska s máslem, salát, káva. |

| ČTVRTEK | |
|---------|--|
| 1.třída | Rohlík s máslem a s šunku, ovoce, rajčata, chleba s máslem, buchta, čokoládový koblih, marmeládový koblih. |
| 2.třída | Buchta, rohlík s máslem a se salámem, řezy, míša s čokoládovou polevou, ovoce. |
| 3.třída | Ovoce, chleba s máslem, voda s se šťávou. |
| 4.třída | Šunková pěna s chlebem, rohlík s máslem a se salámem, voda s šťávou, čaj, ovoce, korunní májová, chleba s máslem a se salámem. |
| 5.třída | Chleba s máslem a se salámem, cola, ovoce, rohlík s máslem. |
| 6.třída | Rohlík s máslem a se salámem, párek, ovoce. |
| 7.třída | Ovoce, brambůrky, rohlík s máslem a se salámem, cola, džus. |
| 8.třída | Ovoce, houska s máslem a s šunkou, rohlík s máslem, limonády. |
| 9.třída | Rohlík s máslem a se salámem, chleba s máslem. |
| učitelé | Jogurt, ovoce. |

Porovnáme-li složení svačin z aktuálního týdne zdraví s těmi, které byly předmětem průzkumu zhruba před půl rokem, můžeme konstatovat, že je patrný mírný posun k větší konzumaci ovoce, méně se nám objevují vysloveně nezdravé potraviny typu brambůrky, coca-cola. Méně se objevuje sladkých koblihů, zdá se také, že více dětí nosí do školy nějaký nápoj - často minerálka... Nejčastější svačinou ovšem stále zůstává chléb, houska nebo rohlík se salámem, sýrem....

Týden zdraví byl připraven pro 7. třídu a také průběh jednotlivých dnů byl v její režii. Žáci si týden přímo užívali. Byli iniciátory některých nových myšlenek (novinářské chvílky, příprava prostor pro besedy, starání se o hosty, zapojení mladších spolužáků..)

Týden zdraví probíhal ve velmi pěkné atmosféře. Vše na sebe organizačně navazovalo, nenastal problém s výměnou vyučovacích hodin. Problémy nebyly ani v průběhu přesunů žáků do tělocvičny či do haly.

Za to patří poděkování především vedení školy, panu řediteli Mgr. Josefu Svitákovi, který dal této aktivitě zelenou a plně ji podpořil. Poděkování patří všem kolegyním, které se do týdne zapojily a svými poznatky celý průběh akce obohatily. Zvláštní poděkování patří panu Mgr. Radku Sovovi, který v hodinách výpočetní techniky s dětmi vyhodnotil celý týden zdraví a dal mu závěrečnou grafickou podobu.

Poznatky z týdne zdraví děti využívají i v následujících dnech. Především v hodinách Vzk, kde jednotlivá témata rozebíráme. Konečné výsledky plánujeme zpracovat a rozšířit v závěru školního roku, kdy se chystáme na letní týden zdraví zaměřený na výuku v přírodě. Již nyní se děti na tento týden těší.



Jedním z pilířů našeho školního vzdělávacího programu je snaha “zdravě učit, zdravě myslet a zdravě žít”. Chceme, aby celá škola žila “moudře a dobře”.

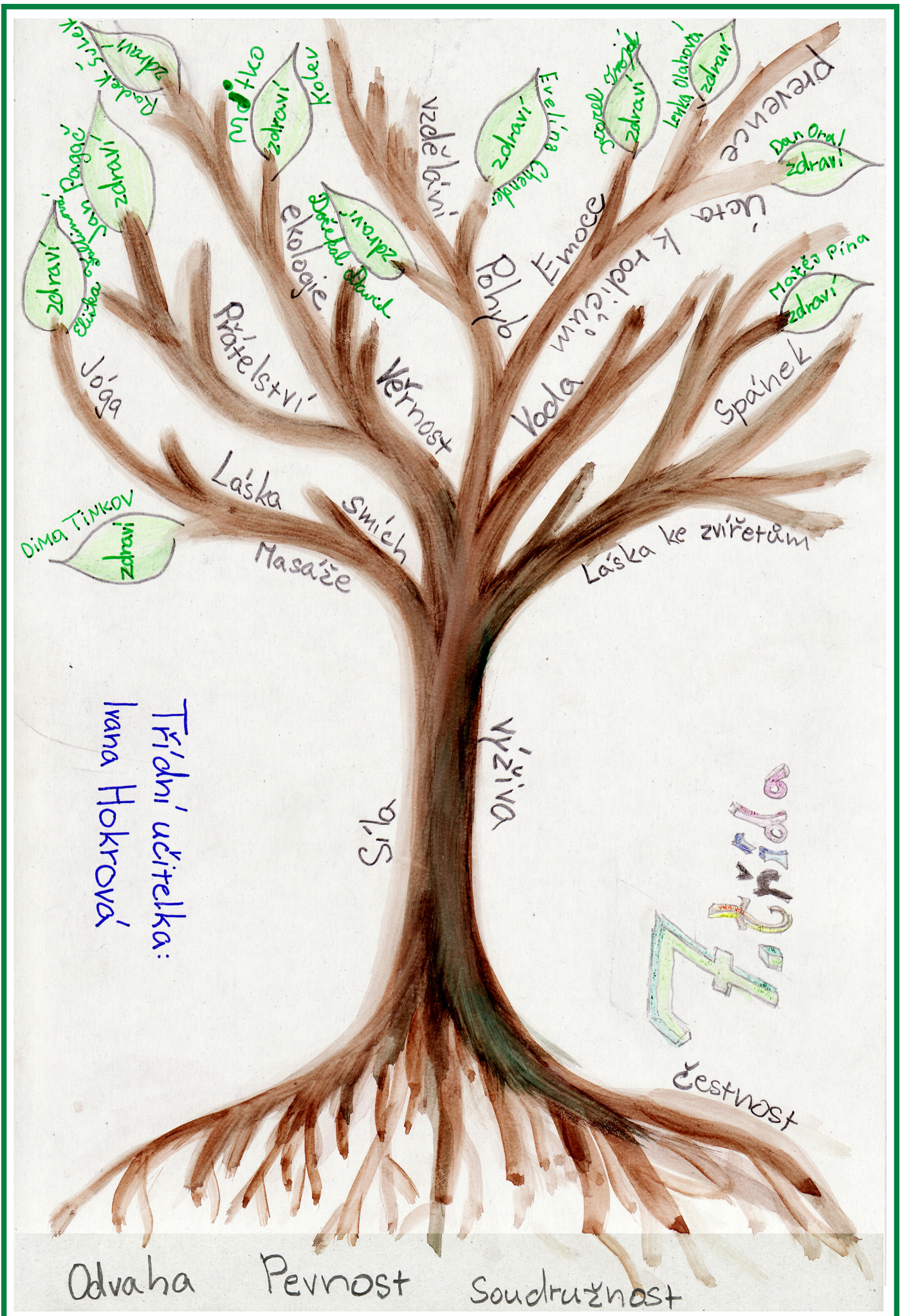
Výchovu ke zdraví chápeme v co možná nejširším slova smyslu. Nejen jako nepřítomnost nemoci, ale především jako výchovu k tomu, aby byl člověk schopen v dospělosti dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích, aby byl schopen pozitivně se vyrovnávat s životními úkoly, které se před ním naskytanou. Jednoduše shrnuto – chceme v maximální míře přispět k tomu, aby se z našich žáků stali lidé, kteří se budou cítit dobře tělesně, duchovně i sociálně.

Z těchto důvodů proběhlo na naší škole v rámci Výchovy ke zdraví již několik rozsáhlejších projektů, do kterých byli zapojeni všichni žáci, učitelé i rodiče. Každému z nás ubraly nějakou tu hodinu z jeho předmětu. Protože mám však jistotu, že kolegyně Ivana Hokrová má své projekty dobře připravené a promyšlené a že dětem především přinesou nové poznatky a nové pohledy na věc, rád je vždy podpořím.

Mgr. Josef Sviták - ředitel školy

Škola důsledně podporuje zdravý vývoj žáků. Tuto oblast pozitivně ovlivňuje realizace vzdělávacího obsahu výchovy ke zdraví, ale také aktivity zaměřené na sport, zdravý životní styl, duševní hygienu, rozvoj mezilidských vztahů a ochranu životního prostředí (Horem pádem, Týden zdraví). Pro žáky, kteří chodí na obědy, je o velké přestávce k dispozici zdravá svačina... Vzdělávání žáků probíhá na požadované úrovni, jsou patrné snahy o inovaci metod a forem práce. Na požadované úrovni je i podpora rozvoje osobnosti žáků. Příkladem dobré praxe je realizace projektů se zaměřením na environmentální výchovu i výchovu ke zdravému životnímu stylu.

...z inspekční zprávy ČŠI z listopadu 2009





ZŠ Benešov nad Černou 2010.