

PLÁN VÝCHOVY KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU PRO ŠKOLNÍ ROK 2026/2027

Vypracovala:	Mgr. Blanka Potěšilová, ředitelka školy
Pedagogická rada projednala dne:	28. 8. 2026
Platnost od:	1. 9. 2026
Účinnost od:	1. 9. 2026
Zástupkyně ředitelky pro PV	

Výchova ke zdravému způsobu života je nedílnou součástí výchovně-vzdělávací práce školy. Zaměřuje se na podporu tělesného, duševního a sociálního zdraví dětí a žáků, vytváření zdravých životních návyků, bezpečné prostředí a rozvoj odpovědnosti za vlastní zdraví.

Cílem školy je vést děti a žáky k tomu, aby rozuměli významu zdravého životního stylu, dokázali pečovat o své zdraví, zvládali běžné životní situace a vytvářeli si pozitivní vztah k pohybu, přírodě i mezilidským vztahům.

Mateřská škola

Hlavní oblasti podpory zdravého způsobu života:

1. Učitelky podporující zdraví

Pedagogové jsou přirozeným vzorem pro děti. Svým jednáním, komunikací a přístupem vytvářejí prostředí založené na důvěře, respektu a bezpečí.

Zaměřují se na:

- podporu zdravého sebevědomí dítěte,
- respektování individuálních potřeb,
- rozvoj samostatnosti,
- podporu pozitivního vztahu k sobě i ostatním.

2. Věkově smíšené třídy

Věkově smíšené skupiny umožňují přirozenou socializaci dětí.

Děti se učí:

- vzájemné pomoci,

- ohleduplnosti,
- respektování rozdílů,
- spolupráci mezi mladšími a staršími dětmi.

3. Rytmický řád dne

Denní režim je organizován tak, aby respektoval potřeby dětí a poskytoval jim dostatek času na:

- spontánní hru,
- odpočinek,
- pohyb,
- sebeobsluhu,
- komunikaci.

Součástí je pravidelná komunikace se zákonnými zástupci a respektování individuálních potřeb dětí.

4. Tělesná pohoda a volný pohyb

Škola podporuje přirozenou potřebu pohybu dětí.

Využívá:

- každodenní pobyt venku,
- školní zahradu,
- pohybové hry,
- cvičení,
- vycházky do okolí,
- využívání prostor ZŠ pro pohybové aktivity.

Děti jsou vedeny k radosti z pohybu a vytváření zdravých pohybových návyků.

5. Správná výživa

Děti jsou vedeny ke zdravým stravovacím návykům:

- pravidelnému stravování,
- dodržování pitného režimu,
- poznávání zdravých potravin,
- kultuře stolování.

6. Spontánní hra

Hra je základním prostředkem učení dítěte.

Mateřská škola vytváří podmínky pro:

- dostatek času na spontánní činnosti,
- vlastní volbu aktivit,

- rozvoj tvořivosti,
- spolupráci mezi dětmi.

7. Podnětné věcné prostředí

Prostředí školy je vytvářeno tak, aby bylo:

- bezpečné,
- estetické,
- hygienické,
- podnětné,
- přizpůsobené věku dětí.

Děti jsou vedeny k péči o své okolí a k odpovědnému zacházení s prostředím.

8. Bezpečné sociální prostředí

Škola podporuje:

- vzájemnou úctu,
- empatii,
- respektování pravidel,
- spolupráci,
- řešení konfliktů nenásilnou cestou.

Děti se učí pojmenovat své pocity, požádat o pomoc a chránit sebe i ostatní.

9. Participativní a týmové řízení

Pedagogové spolupracují při plánování vzdělávací práce, sdílejí zkušenosti a společně hledají vhodná řešení potřeb dětí.

10. Partnerské vztahy se zákonnými zástupci

Škola podporuje otevřenou komunikaci se zákonnými zástupci.

Spolupráce probíhá prostřednictvím:

- individuálních konzultací,
- společných akcí,
- předávání informací,
- vzájemné spolupráce při řešení potřeb dětí.

11. Spolupráce MŠ a ZŠ

Cílem je zajistit plynulý a nestresující přechod dětí do 1. ročníku.

Spolupráce zahrnuje:

- návštěvy předškoláků v ZŠ,

- společné projekty,
- setkávání dětí MŠ a žáků ZŠ,
- vzájemnou komunikaci pedagogů.

12. Začlenění do života obce

Mateřská škola podporuje vztah dětí k místu, kde žijí.

Děti se zapojují do:

- kulturních akcí,
- tradic,
- společných aktivit s obcí a místními organizacemi.

Základní škola

Hlavní oblasti podpory zdravého způsobu života:

1. Zaměření na žáky

Cílem je vést žáky ke zdravému životnímu stylu, pravidelnému pohybu, odpovědnosti za vlastní zdraví a pozitivním mezilidským vztahům.

Podpora bude realizována zejména:

- rozšiřováním nabídky pohybových aktivit,
- zapojováním žáků do sportovních a zájmových činností,
- využíváním školní zahrady, hřiště a třídy pohybové výchovy,
- zařazováním pohybových aktivit během vyučování i přestávek,
- využíváním turistiky, vycházek a sportovních aktivit,
- podporou aktivního trávení volného času ve školní družině.

Součástí podpory zdraví je:

- pitný režim,
- program Ovoce a zelenina do škol,
- program Mléko do škol,
- zdravé stravovací návyky,
- pozitivní sociální klima.

Ve výuce budou zařazována témata:

- osobní hygiena,
- bezpečné chování,
- ochrana zdraví,
- první pomoc,
- zdravá výživa,
- režim dne,
- prevence závislostí,

- bezpečné používání digitálních technologií,
- respekt k lidem se zdravotním postižením.

2. Zaměření na pracovníky školy

Škola podporuje zdravé pracovní prostředí zaměstnanců.

Zaměřuje se na:

- pozitivní pracovní klima,
- vzájemnou podporu,
- možnosti relaxace,
- podporu zdravého životního stylu,
- další vzdělávání pracovníků.

3. Zaměření na zákonné zástupce a veřejnost

Škola podporuje spolupráci se zákonnými zástupci v oblasti zdravého životního stylu.

Nabízí:

- informace při třídních schůzkách,
- konzultace,
- společné sportovní a kulturní aktivity,
- využívání školních prostor pro vhodné volnočasové aktivity.

4. Materiální oblast

Škola bude:

- udržovat bezpečné prostředí,
- postupně obnovovat sportovní vybavení,
- modernizovat pomůcky podporující pohyb a zdravý životní styl,
- informovat rodiče a veřejnost o aktivitách školy.

5. Další oblasti podpory zdraví

Škola bude:

- podporovat spolupráci žáků, zákonných zástupců a pedagogů,
- vést žáky k zásadám fair play,
- rozvíjet schopnost spolupráce a respektu,
- podporovat vztah k přírodě a životnímu prostředí,
- předcházet rizikovému chování,
- vést žáky k odpovědnosti za vlastní zdraví.