***Plán výchovy ke zdravému způsobu života pro školní rok 2025/2026***

**Mateřská škola:**

**Hlavní oblasti podpory:**

1. **Učitelky podporující zdraví –** jsou jednotícím činitelem celé MŠ, děti se od nich učí nápodobou
2. **Věkově smíšené třídy –** děti se učí z přirozených podmínek socializace
3. **Rytmický řád dne** – dodržování pravidelného uspořádání dne, aby mohly být uspokojovány individuální potřeby dětí, byl prostor pro pružné rozhodování a vzájemnou informovanost a komunikaci se zákonnými zástupci.
4. **Tělesná pohoda a volný pohyb –** dostatek volného pohybu
5. **Správná výživa**
6. **Spontánní hra -** prostor, čas a prostředky pro realizaci
7. **Podnětné věcné prostředí –** vstřícné, estetické, podnětné a hygienické prostředí.
8. **Bezpečné sociální prostředí –** vzájemná úcta, empatie, solidarita a spolupráce.
9. **Participativní a týmové řízení**
10. **Partnerské vztahy se zákonnými zástupci** – vzájemná tolerance, partnerství a otevřenost.
11. **Spolupráce MŠ a ZŠ** – plynulý a nestresující přechod dětí do 1. r.
12. **Začlenění do života obce** – podíl na životě a rozvoje obce

**Základní škola:**

**Hlavní oblasti podpory:**

**1. zaměření na žáky** – základním cílem je motivace ke sportu pro zdraví i k pěstování morálních vlastností. Vynasnažíme se rozšířit nabídku tělovýchovných a sportovních programů zejména

* + zapojováním žáků do zájmové Tv (pohybový kroužek, aerobic, míčové a jiné hry)
	+ spojením exkurzí, školních výletů se sportovními aktivitami
	+ využíváním bruslení, bobování, sáňkování a turistiky v hodinách povinné Tv
	+ nabídkou pohybových relaxací o přestávkách – v době pěkného počasí žáci mohou chodit na zahradu, v době nepříznivého počasí nabízíme možnost využívat třídu pohybové výchovy
	+ využíváním pohybových relaxací v hodinách či o přestávkách ve školní družině a ve třídách (relaxační koutky, koberce)
	+ program školní mléko
	+ program ovoce do škol
	+ pitný režim
	+ pozitivní sociální klima
	+ spolupráce s MŠ
	+ zařazení do výuky: – osobní bezpečí, zdraví, osobní hygiena, výživa a zdraví, kultura stolování, režim dne, handicapovaní lidé, 1. pomoc, základy sexuální výchovy, prevence zneužívání návykových látek
1. **zaměření na pracovníky školy** – cílem je relaxace po namáhavé práci, zdravý životní styl – nabízíme
	* vstupenky do bazénu
	* permanentky do tělovýchovných zařízení (posilovny, tělovýchovné jednoty apod.)
	* pozitivní pracovní klima
2. **zaměření na rodiče a ostatní veřejnost**
	* besedy s rodiči v rámci třídních schůzek na téma zdravého životního stylu
	* využívání třídy pohybové výchovy a hřiště v odpoledních a večerních hodinách pro sportovní aktivity, cvičení maminek s dětmi

1. **zaměření na materiální oblast**
	* informovat o akcích školy na nástěnkách ve škole a na OÚ
	* postupně obnovovat a modernizovat nářadí a náčiní
2. **zaměření na další obasti**
	* pokusit se o realizaci společné akce učitelů, rodičů a žáků
	* vytvořit kontakty s jinými ZŠ v tělovýchovných aktivitách
	* vést žáky k Fair play
	* vést žáky ke zdravému životnímu stylu i v oblasti prevence zneužívání návykových látek a drog

Zpracovala: Blanka Potěšilová

 Alena Břinková