***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