**Zdravý životný štýl**

Realizácia Strategického rámca starostlivosti o zdravie pre roky 2013 – 2030 a Stratégie SR pre mládež na roky 2014 – 2020 v podmienkach SOŠ poľnohospodárstva a služieb na vidieku v Žiline

sa bude realizovať v oblasti vzdelávania o zdravom životnom štýle vo všetkých vyučovacích predmetoch, kde sa zapracovali do učebných osnov otázky globálneho vzdelávania, a teda aj zdravia a zdravého životného štýlu.

Rozvíjaním kľúčových kompetencií mládeže (kritické myslenie, uvedomenie si súvislostí medzi vlastným konaním a globálnym dopadom, práca s informáciami, zmeny postojov, kritická reflexia médií, participácia, občianska angažovanosť, zodpovednosť za vlastné zdravie, a pod.) sa zvýši uvedomenie si dobrého zdravotného stavu. Tieto aktivity globálneho vzdelávania budú podporované aj prednáškami s odborníkmi v oblasti zdravia.

Náplňou a zámerom činnosti na zabezpečenie podpory a ochrany zdravia mládeže je usmerňovanie ich spôsobu života a správania sa, ktoré je ovplyvňované vzájomným pôsobením viacerých podmienok prostredia, ako sú organizácia režimu dňa, zvládnutie fyzickej a psychickej záťaže, pohyb a odpočinok, zdravý životný štýl, zdravotné uvedomenie a jeho prejavy, prevencia vzniku chorôb, úrazov, nadváha, fajčenie, požívanie alkoholických nápojov, toxikománia, problémy vzťahujúce sa k sexualite a iné. Tu budú mať nezastupiteľnú úlohu triednické hodiny.

Taktiež voľnočasovými športovými aktivitami sa dá dosiahnuť osobnostný rozvoj mladého človeka – športové krúžky, ktoré pôsobia na škole. Voľnočasové aktivity v oblasti ochrany prírody a životného prostredia je potrebné zamerať na zdravý životný štýl – odpady, čistá voda, čistý vzduch, zdravé potraviny, bezpečnú dopravu a pod. – turistický krúžok.

V rámci stravovania budú prebiehať tematické dni v školskej jedálni pri príležitosti Svetového dňa mlieka v školách – 27.9. a Medzinárodného dňa mlieka – 16.5. 16.10 si pripomenieme Svetový deň potravy zdravou a pestrou stravou zo zeleniny.

Prednášky s odborníkmi v oblasti zdravia sa budú realizovať pri príležitosti Svetového dňa bez fajčenia – 20.11 a Svetového dňa zdravia – 7.4. a formou kvízov si žiaci preveria svoje znalosti z oblasti zdravého stravovania.

 Ing. Emília Čanecká

 koordinátor ENV