

Zdravý životný štýl tento rok trochu inak

Projekt Zdravý životný štýl je netradičnou formou vyučovania aj tým, že predstavuje kontinuitu medzi obsahom viacerých vyučovacích predmetov (telesná a športová výchova, biológia, občianska náuka, etická výchova) a prepojením na praktický život. Obsahovo má preventívny charakter, oboznamuje žiakov s nebezpečenstvami, ktoré ohrozujú zdravý životný štýl a učí ich, akým spôsobom predchádzať týmto nebezpečenstvám. Projekt je súčasťou vyučovacieho procesu žiakov tercií a realizuje sa v našej škole už sedemnásť rokov.

Realizuje sa počas troch dní v rámci štyroch vyučovacích hodín. V tomto školskom roku bol viac zameraný na aktivitu pohyb, pretože pohyb považujeme za najlepšiu prevenciu predchádzania zdravotným problémom. Konečným výstupom celej aktivity bolo praktické cvičenie každej skupiny na vybranú tému s hudobným sprievodom počas veľkých prestávok v priestoroch školy pred ostatnými žiakmi školy, s cieľom motivovať a priviesť ku cvičeniu čo najviac žiakov. Celá aktivita bola následne pomenovaná „prestávky v pohybe“. Veríme, že podobných projektov bude viac, aby sa celá škola dala do pohybu, lebo celý „život je pohyb“.



