

## Týždeň zdravia v našej škole

V dňoch 13. - 17. apríla 2026 sa v našej škole uskutočnil Týždeň zdravia, ktorý bol zameraný na podporu zdravého životného štýlu a psychickej pohody žiakov. Počas celého týždňa sa žiaci zapájali do rôznych aktivít a výziev - od podpory pohybu (prísť do školy pešo či na bicykli), cez uvedomenie si pitného režimu a stravovacích návykov, až po hudbu a tanec. Každý deň bol venovaný inej téme, ktorá žiakom približovala význam starostlivosti o vlastné telo aj myseľ.

Diskusiu o zdravom životnom štýle považujeme za veľmi dôležitú, preto sa snažíme tieto témy prinášať žiakom prirodzeným a zaujímavým spôsobom. Podobné aktivity vnímame ako vhodnú formu, ako podporiť uvedomenie si vlastných návykov a motivovať k pozitívnym zmenám. Na konci týždňa bol žiakom prostredníctvom EduPage zaslaný pracovný list, v ktorom mohli reflektovať priebeh týždňa - zamyslieť sa nad tým, čo sa im darilo, aké výzvy vnímali a v čom by sa chceli zlepšiť.

Veríme, že Týždeň zdravia bol pre žiakov prínosný a stal sa inšpiráciou k malým, ale dôležitým krokom smerom k zdravšiemu a spokojnejšiemu životu. Ďakujeme našej školskej psychologičke za iniciatívu a prajeme všetkým veľa úspechov pri realizovaní princípov zdravého životného štýlu.



