

Správa o činnosti pedagogického klubu

1. Prioritná os	Vzdelávanie
2. Špecifický cieľ	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
3. Prijímateľ	Obchodná akadémia Liptovský Mikuláš
4. Názov projektu	Zvýšenie kvality odborného vzdelávania a prípravy na Obchodnej akadémii Liptovský Mikuláš
5. Kód projektu ITMS2014+	312011AGY1
6. Názov pedagogického klubu	Klub vychovávateľov školského internátu
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	11. 12. 2020
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	Obchodná akadémia Liptovský Mikuláš
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	Ing. Anna Gajancová
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	www.oalm.edupage.org
11. Manažérske zhrnutie: Na štvrtom stretnutí členovia klubu vychovávateľov prebrali program klubu, ktorý bol určený na december 2020. Vychovávatelia si navzájom odovzdali skúsenosti z praxe na stanovenú tému Zdravý životný štýl. Kľúčové slová: Zdravý životný štýl, zdravá výživa, cvičenie, pohyb, relax, spánok, stres, pozitívne myslenie, optimizmus	

12. Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia:

Hlavné témy stretnutia:

- Životný štýl - princípy zdravého životného štýlu
- Význam starostlivosti o svoje zdravie
- Dodržiavanie zásad zdravej výživy – pestrá a vyvážená strava
- Relax - pravidelné cvičenie a pohyb
- Odbúravanie stresu a pravidelný odpočinok, kvalitný a dostatočný spánok
- Škodlivé účinky alkoholu, fajčenia, drog

Štvrtou témou stretnutia klubu vychovávateľov ŠI bol zdravý životný štýl. Členovia klubu vychovávateľov sa postupne vyjadrili k obsahovej štruktúre témy, metódam a formám práce so žiakmi, využitiu IKT k danej téme vo výchovnej činnosti v školskom internáte.

K zdravému životnému štýlu patria: Zdravé jedlo a dostatočný pitný režim. Skupinová vychovávateľia sa k nemu vyjadrili nasledovne:

Ing. A. Gajancová poukázala na dôležitosť konzumácie pestrej a vyvázenej stravy a zdravých potravín.

Mgr. M. Socháň, poukázal na nie vždy vhodné potraviny, ktoré žiaci konzumujú.

Mastné, často sladké pečivo... Je potrebné jesť surové potraviny, odbúrať konzumáciu jedál z fastfoodov.

Ďalšie princípy zdravého životného štýlu sú: dostatok pohybovej aktivity, efektívne zvládanie stresu, pozitívne myslenie, dostatočný spánok.

Význam starostlivosti o svoje zdravie - Neprejedat' sa, posledné jedlo konzumovať 2 hodiny pred spaním, obmedziť sladkosti – cukor je najničivejší faktor, konzumovať dostatok ovocia a zeleniny, vyhýbať sa potravinám s konzervačnými látkami, dodržiavať pitný režim, aktívne sa pohybovať.

Správne rozložiť dennú dávku potravy podľa potravinovej pyramídy.

Rozvíjať relaxovanie pravidelným cvičením a pohybom.

Bc. J. Olšavská poukázala na žiakov zo svojej výchovnej skupiny, ktorí pravidelne cvičia v posilňovni v ŠI. Iní žiaci navštevujú stolno-tenisový a strelecký krúžok.

Ing. A. Gajancová vedie skupinku žiačok ktoré sa venujú cvičeniu jogy a vedie aj volejbalový krúžok.

Mgr. M. Socháň vedie krúžok futbalu a PhDr. J. Chovanec krúžok basketbalu.

Dodržiavanie zásad zdravej výživy: Nevynechávať raňajky, v zime jesť teplé jedlá, udržiavať zdravú telesnú hmotnosť vzhľadom na vek a výšku postavy. Rizikové faktory: fajčenie, pitie alkoholu, jedenie jedál s veľkým množstvom tuku a cukru, málo pohybu, stres, nedostatok spánku.

Každoročne absolvujú žiaci prvých ročníkov besedu s MUDr. M. Plavkovou zo SZŠ na tému zdravá výživa.

Vychovávateľia sa zhodli na nasledovných najčastejšie používaných metódach a formách práce so žiakmi v ŠI, ktorými sú:

- anketa zdravý životný štýl (oblíbené jedlá, relax, pohyb, cvičenie, odpočinok,)
- brainstorming na tému zdravý životný štýl,
- dialógy – oblíbené jedlá, idoly zdravého životného štýlu....
- diskusia a argumentácia na danú tému,
- tvorba denného jedálnička
- výmena receptov na zdravé jedlá
- zážitkové učenie - ochutnávka ovocia a zeleniny

- zhotovenie násteniek na tému zdravá výživa

V ďalšej časti stretnutia sa vychovatelia venovali využitiu IKT k danej téme vo výchovnej činnosti.

Navrhli nasledovné metódy a formy práce s IKT:

- vyhľadavanie informácií na internete k danej téme (Problémová úloha)
- tvorba jedálnička na celý týždeň
- stanovenie harmonogramu dňa o ohľadom na striedanie práce (štúdia) s odpočinkom, relaxom, pohybom a zábavou
- sledovanie videí – pestrá a vyvážená strava, vhodné recepty, cvičenie, relaxačné metódy
- praktizovanie relaxačných metód – napr. vedomé dýchanie, meditácia na odbúranie stresu, muzikoterapia...

Je potrebné, aby sa každý vychovateľ venoval nielen vo svojej výchovnej skupine, ale aj v ostatných výchovných skupinách žiakom pri konzumácii jedál v kuchynkách a usmernil ich v prípade konzumácie nezdravých potravín a pitia sladkých nápojov, upozornil ich, že to nie je v súlade so zásadami zdravej výživy.

Taktiež je potrebné poukázať žiakom na to, že pri rozvíjaní zdravého životného štýlu je potrebné, aby sa pravidelne venovali športovým aktivitám.

13. Závery a odporúčania:

Členovia klubu vychovateľov školského internátu sa zhodli na tom, že táto téma je z výchovného hľadiska veľmi dôležitá a slúži ako prevencia pred vznikom civilizačných ochorení, závislostí, akými sú fajčenie, alkohol, drogy, sedavý spôsob života, závislosť na sociálnych sieťach a pod.

Členovia klubu odporúčajú dennodenne pracovať so žiakmi a viesť ich zdravému životnému štýlu vytváraním vhodných podmienok pre:

- možnosť konzumácie pestrej a vyváženej stravy (spolupracovať so školskou jedálňou, zabezpečiť vhodný pitný režim)
- pohybové aktivity a relax
- kvalitný a dostatočný spánok, dodržiavanie denného režimu v ŠI
- elimináciu stresu a organizovanie aktivít a podujatí (športových, kultúrnych), ktoré prispievajú k šíreniu pohody, optimizmu a dobrej nálady (prežívaniu pozitívnych emócií)
- prevenciu pred závislosťami, zabezpečovanie v spolupráci s odborníkmi z praxe.

12. Vypracoval (meno, priezvisko)	Ing. Ľubica Maceková
13. Dátum	11. 12. 2020
14. Podpis	
15. Schválil (meno, priezvisko)	Ing. Anna Gajancová
16. Dátum	11. 12. 2020
17. Podpis	

Príloha:

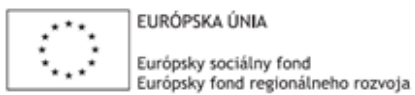
Prezenčná listina zo stretnutia pedagogického klubu

Pokyny k vyplneniu Správy o činnosti pedagogického klubu:

Prijímateľ vypracuje správu ku každému stretnutiu pedagogického klubu samostatne. Prílohou správy je prezenčná listina účastníkov stretnutia pedagogického klubu.

1. V riadku Prioritná os – Vzdelávanie
2. V riadku špecifický cieľ – uvedie sa v zmysle zmluvy o poskytnutí nenávratného finančného príspevku (ďalej len "zmluva o NFP")
3. V riadku Prijímateľ - uvedie sa názov prijímateľa podľa zmluvy o poskytnutí nenávratného finančného príspevku
4. V riadku Názov projektu - uvedie sa úplný názov projektu podľa zmluvy NFP, nepoužíva sa skrátený názov projektu
5. V riadku Kód projektu ITMS2014+ - uvedie sa kód projektu podľa zmluvy NFP
6. V riadku Názov pedagogického klubu (ďalej aj „klub“) – uvedie sa názov klubu
7. V riadku Dátum stretnutia/zasadnutia klubu - uvedie sa aktuálny dátum stretnutia daného klubu učiteľov, ktorý je totožný s dátumom na prezenčnej listine
8. V riadku Miesto stretnutia pedagogického klubu -uvedie sa miesto stretnutia daného klubu učiteľov, ktorý je totožný s miestom konania na prezenčnej listine
9. V riadku Meno koordinátora pedagogického klubu – uvedie sa celé meno a priezvisko koordinátora klubu
10. V riadku Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy – uvedie sa odkaz / link na webovú stránku, kde je správa zverejnená
11. V riadku Manažérske zhrnutie – uvedú sa kľúčové slová a stručné zhrnutie stretnutia klubu
12. V riadku Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia - uvedú sa v bodoch hlavné témy, ktoré boli predmetom stretnutia. Zároveň sa stručne a výstižne popíše priebeh stretnutia klubu
13. V riadku Závery o odporúčania – uvedú sa závery a odporúčania k témam, ktoré boli predmetom stretnutia
14. V riadku Vypracoval – uvedie sa celé meno a priezvisko osoby, ktorá správu o činnosti vypracovala
15. V riadku Dátum – uvedie sa dátum vypracovania správy o činnosti
16. V riadku Podpis – osoba, ktorá správu o činnosti vypracovala sa vlastnoručne podpíše
17. V riadku Schválil - uvedie sa celé meno a priezvisko osoby, ktorá správu schválila (koordinátor klubu/vedúci klubu učiteľov)
18. V riadku Dátum – uvedie sa dátum schválenia správy o činnosti
19. V riadku Podpis – osoba, ktorá správu o činnosti schválila sa vlastnoručne podpíše.

Príloha správy o činnosti pedagogického klubu



Prioritná os:	Vzdelávanie
Špecifický cieľ:	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
Prijímateľ:	Obchodná akadémia Liptovský Mikuláš
Názov projektu:	Zvýšenie kvality odborného vzdelávania a prípravy na Obchodnej akadémii Liptovský Mikuláš
Kód ITMS projektu:	312011AGY1
Názov pedagogického klubu:	Klub vychovávateľov školského internátu

PREZENČNÁ LISTINA

Miesto konania stretnutia: Obchodná akadémia Liptovský Mikuláš

Dátum konania stretnutia: 18. 09. 2020

Trvanie stretnutia: od 15.00 hod. do 18.00 hod.

Zoznam účastníkov/členov pedagogického klubu:

č.	Meno a priezvisko	Podpis	Inštitúcia
1.	PhDr. Ján Chovanec		Obchodná akadémia
2.	Ing. Anna Gajancová		Obchodná akadémia
3.	Ing. Ľubica Maceková		Obchodná akadémia
4.	Bc. Janka Olšavská		Obchodná akadémia
5.	Mgr. Miroslav Socháň		Obchodná akadémia

Meno prizvaných odborníkov/iných účastníkov, ktorí nie sú členmi pedagogického klubu a podpis/y:

č.	Meno a priezvisko	Podpis	Inštitúcia

