

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	17. 12. 2021
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
<p>11. Manažérske zhrnutie:</p> <p>Na svojom štrnástom zasadnutí členovia pedagogického klubu vychovávateľov rozobrali obsahovú štruktúru hlavnej témy Zdravý životný štýl – racionálna výživa, následne si vymenili skúsenosti s využívaním metód, foriem a prostriedkov práce na danú tému. Na záver stretnutia odporučili stratégiu práce so žiakmi pri realizácii so zameraním na zdravý životný štýl.</p> <p>Kľúčové slová: Životný štýl, zdravý životný štýl, vyvážená strava, pitný režim, voda, spánok, zdravé tuky, odpočinok, pyramída jedál, nadváha, pohybové aktivity, nevhodné trávenie voľného času.</p>	

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

Hlavné témy stretnutia:

- Zdravý životný štýl
- Typy ako žiť zdravšie
- Prejavy zdravého životného štýlu
- Čo znamená viesť zdravý životný štýl
- Pilieri zdravého životného štýlu
- Zážitkové aktivity so žiakmi k danej téme
- Nevhodné trávenie voľného času pre zdravý životný štýl

Zhrnutie priebehu stretnutia:

Prítomní členovia klubu sa postupne vyjadrili k jednotlivým témam a spoločne sme hľadali nové cesty k zlepšeniu povedomia žiakov o dôležitosti zdravého životného štýlu. Výchova k zdraviu zahŕňa činnosti, ktoré zvyšujú zdravotné povedomie jednotlivca a spoločnosti, rozširujú znalosti o faktoroch, ktoré ovplyvňujú zdravotný stav, učia zdravému životnému štýlu a zodpovednosti zasvoje zdravie. Výchova k zdraviu, ak má byť účinná, musí byť erudovaná, sústavná a systematická, podporujúca predovšetkým sebauvedomenie, sebadôveru a samostatnosť.

Prítomní vychovávatelia sa zhodli na tom, že je potrebné venovať sa danej téme počas celého školského roka, viesť aktivity v štýle pilierov zdravého životného štýlu zážitkovou metódou / príprava jedla - zdravý zeleninový šalát/, odhaľovanie slabých a silných stránok/ dotazníky /, vytváranie kladného vzťahu k životnému štýlu, podporovať pohybové aktivity a relaxačné cvičenia, prijímať od žiakov spätné väzby.

Vychovávatelia potvrdili, že sa vo svojej výchovnej práci často stretávajú s negatívnymi faktormi zdravého životného štýlu a problémom ich eliminovať / fajčenie, alkohol, stimulačné látky, konzumácia nezdravých jedál, nesprávny pitný režim, absencia pohybu, nedostatok spánku, nevhodný spánok, negatívne myslenie, nevhodné trávenie voľného času, nadmerné leňošenie, PC-hry, minimálny pohyb v prírode/.

Vychovávatelia navrhli vo VVČ využívať nasledovné metódy:

- dialógy
- prieskum formou dotazníka
- zážitkové metódy – napr. relaxačné aktivity, aktivity na odbúranie stresu, vychádzky
- prednáška s odborníkom
- brainstorming
- argumentácia
- participácia
- prezentácia na danú tému
- zadávanie problémových úloh / vyhľadanie videa na danú tematiku, vypracovanie jedálničky na týždeň, nástenka, prezentácia

13. Závěry a odporúčania:

Členovia klubu vychovávateľov školského internátu odporúčajú:

- rozvíjať aktivitu a návyky k zdravému životnému štýlu
- motivovať žiakov k vlastným nápadom a následne realizovať v praxi
- vytvoriť podmienky / materiálno-technické zabezpečenie kuchyniek/ pre realizáciu v praxi
- motivačné videá / Čo znamená viesť dobrý život/
- besedy s odborníkmi na danú tému
- eliminovať nesprávne návyky/ fajčenie, nesprávna životospráva, nesprávny pitný režim/
- viesť žiakov k činnostiam, ktoré podporujú ich osobný rozvoj, sebauvedomenie, sebadôveru a samostatnosť.

14. Vypracoval (meno, priezvisko)	Bc. Janka Olšavská
15. Dátum	17.12. 2021
16. Podpis	
17. Schválil (meno, priezvisko)	Ing. Anna Gajancová
18. Dátum	17. 12. 2021
19. Podpis	

Príloha:

Prezenčná listina zo stretnutia pedagogického klubu