

Správa o činnosti pedagogického klubu

1. Prioritná os	Vzdelávanie
2. Špecifický cieľ	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúcej 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	25.11. 2022
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 tomto stretnutí členovia klubu vychovávateľov rozoberali obsah témy “Zdravý životný štýl – prevencia pred chorobami”. Vychovávatelia si navzájom odovzdali skúsenosti, ktoré súvisia so stanovenou témou, čo do obsahovej štruktúry, metodiky práce s témou, foriem práce, možnosti využitia IKT a medzi-predmetových vzťahov. Kľúčové slová: Osobnosť, (telo, duša, myseľ), prevencia, zdravie – nemoc, zdravý životný štýl, preventívne prehliadky.	

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

I. Obsahová štruktúra témy „Pochopenie významu preventívnej starostlivosti o svoje zdravie“

II. Metodika a formy práce s témou

III. Možnosti využitia IKT v téme

IV. Využitie medzi-predmetových vzťahov

Hlavné témy stretnutia:

1. Charakteristika osobnosti
2. Charakteristika zdravia
3. Charakteristika prevencie a jej typy
4. Zdravý životný štýl na úrovni trojzložkovej osobnosti
5. Možné príklady a využitie v ŠI

❖ Osobnosť:

Človek ako ľudská bytosť, tzn. každý z nás je osobnosť Každá osobnosť (osoba) má svoje telesné a psychické danosti (vlastnosti), ktoré sa označujú ako zložky osobnosti.

Štruktúra osobnosti je veľmi zložitá (má veľa rozmanitých vlastností), dynamická, tzn. vývinom sa ustavične mení, nadobúda nové skúsenosti, a tým aj nové vlastnosti. Napriek tomu je relatívne stála (zachováva si vlastnosti, ktoré sú pre ňu typické). V klasickom chápaní osobnosti absentuje pomenovanie mysle, ktorá sa zaraďuje ku psychickým danostiam. Pri chápaní osobnosti ako trojzložkovej bytosti je jej poňatie chápané ako fyzická /telesná/ stránka, duševná /psychická/ stránka a mentálna úroveň /myslenie/.

❖ Zdravie:

WHO – definuje zdravie ako stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody pri zachovaní funkcií všetkých telesných orgánov, významných spoločenských funkcií človeka a zachovaní schopnosti organizmu prispôbiť sa meniacim sa podmienkam prostredia.

Holistický prístup chápe zdravie ako opak nemoci, teda stav, kedy sme ne-mocní, teda bez moci, resp. keď sa človek z istých dôvodov vzdá svojej moci. Obidve polarities je potrebné poznať. Vďaka nemoci poznávame čo je zdravie a ako si ho udržať.

❖ Prevencia:

Prevencia je predchádzanie chorobám alebo (v trochu širšom zmysle) preventívna starostlivosť, čiže súbor opatrení (a činností) na predchádzanie chorôb, chýb, zranení a ich následkov a udržiavanie optimálneho stavu zdravia, jeho posilňovania a rozvoja.

Prevenciu (predchádzanie) ochorení delíme podľa úrovne zamerania na:

- primárnu prevenciu – súbor aktivít, ktoré majú znížiť pôsobenie rizika a zníženie nových prípadov ochorenia (napr. očkovanie, zdravotná výchova, regulácia marketingu alkoholických a tabakových výrobkov),
- sekundárnu prevenciu – skorý záchyt ochorenia a zabránenie jeho ďalšieho šírenia – skrining (napr. test na skryté krvácanie v stolici, mamografia, meranie krvného tlaku),

- terciárnu prevenciu – predchádzanie komplikáciám a zhoršenia ochorenia (napr. rehabilitácia).

Ako udržať dobré zdravie?

Zo stretnutia vzišla hlavná otázka, ako udržať si udržať dobré zdravie a ako nám k tomu pomáha prevencia?

Pri udržaní dobrého zdravia je nepochybne potrebné zamerať sa na zdravý životný štýl v trojzložkovej osobnosti sa zdravý životný štýl dá vnímať nasledovne:

- na úrovni fyzickej – zdravý pohyb (tanec, beh, yoga, silové cvičenia a iné), zdravá výživa (napríklad primeraná konzumácia lokálneho ovocia, zeleniny, nemodifikovaných potravín, primeraná konzumácia mlieka, mäsa, nekonzumovanie rafinovaného cukru, nepoužívanie polotovarov a chemicky upravovaných potravín a i.), primeraný relax (aktívny alebo pasívny odpočinok), otužovanie organizmu a iné aktivity zamerané na rozvoj telesnej stránky osobnosti,
- na úrovni duševnej – modlitba, viera, meditácie a iné aktivity zamerané rozvoju duše,
- na úrovni mentálnej – celoživotné vzdelávanie, samoštúdium, výučba cudzích jazykov kvízy a iné aktivity na rozvoj mentálnej úrovne žiakov, minimalizovanie hranie PC hier.

Vzhľadom na zachovanie zdravia osobnosti by sa človek mal rovnako venovať všetkým týmto zložkám osobnosti. Kým v zložke fyzickej a mentálnej sa výrazne prejavuje vôľa osobnosti, na duševnú úroveň vplýva najmä zameranie osobnosti (introvercia/extrovercia) a typológia osobnosti (sangvinik, choleric, melancholik, flegmatik).

Zhrnutie priebehu stretnutia:

Prítomní členovia klubu sa postupne vyjadrili k jednotlivým témam a spoločne sme hľadali nové cesty k zlepšeniu povedomia žiakov o dôležitosti preventívnych prehliadok, či zdravému životnému štýlu, zdravej a vyváženej strave, primeranému oddychu a zamysleli sme sa aj nad témou viera v Boha, v univerzum.

Zhodli sme sa, že našim cieľom je viesť žiakov k zodpovednosti za svoje zdravie, ponúkať im príklady dobrej praxe, zoznamovať ich aj s inými, alternatívnymi spôsobmi liečenia (napr. používanie bylín, či tinktúr, prírodnej kozmetiky a iné), aj na školskom internáte. V rámci ŠI žiakov môžeme zapojiť do krúžku Yogy a scénického tanca, alebo pripraviť besedu či prednášku na tému zdravý životný štýl (v januári , alebo pripraviť praktickú ukážku výroby prírodnej kozmetiky.

Záver a odporúčania:

Členovia klubu sa zhodli na tom, že je nevyhnutné u žiakov v ŠI:

- Zvyšovať povedomie o zdravej a vyváženej strave.
- Do programu zdravá strava zapojiť jedáleň na internáte.
- Zvyšovať u žiakov povedomie o navštevovaní pravidelných preventívnych prehliadok.
- Zabezpečiť žiakom možnosť účasti na pravidelnom cvičení.
- Zvyšovať u žiakov povedomie o vplyve pravidelného pobytu v prírode.
- Dbieť na minimálne používanie mobilných telefónov a PC na virtuálne hranie v ŠI.
- Pravidelne organizovať besedy, alebo iné aktivity s odborníkmi zamerané na témy pochopenia prepojenia medzi životným štýlom a zdravím či nemocou človeka.
- Žiaci by mali pochopiť, že ich zdravie je v ich rukách.

Aktivity na participáciu v ŠI:

- Január 2023 – plánovaná beseda o HOMEOPATII
Vychovávateľka Mgr. Monika Tekeljaková, bude v januári organizovať besedu s Ing. Janou Kováčovou, ktorá vyštudovala školu homeopatie v SR a je členkou Slovenskej homeopatickej komory.
- Február 2023 – v rámci aktivít v skupinkách je plánovaná výroba domácej kozmetiky, konkrétne prírodného antiperspirantu.
- Na ŠI sa od začiatku školského roka vypína pripojenie na WIFI sieť o 22.00 hodine, čím chce vedenie internátu prispieť ku zdravšiemu prostrediu pre žiakov v nočných hodinách.

12. Vypracoval (meno, priezvisko)	Mgr. Monika Tekeljaková
13. Dátum	25.11. 2022
14. Podpis	
15. Schválil (meno, priezvisko)	Ing. Anna Gajancová
16. Dátum	25.11. 2022
17. Podpis	