



Zdroj: [https://dam.nmhmedia.sk/image/41a50144-96eb-4343-adff-42b87b919864\\_phpmlonfl.jpg/1024/0](https://dam.nmhmedia.sk/image/41a50144-96eb-4343-adff-42b87b919864_phpmlonfl.jpg/1024/0)

# Každý krok sa počíta...

Pohybom v boji proti drogám, pohyb cesta k duševnému zdraviu.

# Stručná anotácia

V súčasnej dobe, ktorá je dlhodobo poznačená pandémiou koronavírusu Covid-19, sa museli mnohí ľudia, vzhľadom na prichádzajúce opatrenia, vzdať, alebo obmedziť svoju pohybovú či športovú aktivitu. Mnohé športoviská a fitnesscentrá ostali prázdne. Nedostatok pohybu zároveň spôsobil nárast duševných ochorení, nielen u mladistvých. Uvedomujeme si, že situácia v mnohých rodinách je neľahká. Trávenie príliš dlhého času v domácnosti, pri PC, TV a nedostatok pohybu sa negatívne odrážajú aj na psychickom a fyzickom vývine mladých ľudí. Táto situácia poznačuje dokonca aj dospelých, u ktorých podľa niektorých štúdií narastá počet vzájomných konfliktov, ale i zvýšené užívanie návykových látok, najmä alkoholu. Mnohí naopak reagujú na zvýšený stres prejedaním, čo spolu s nedostatkom pohybu vedie k nárastu obezity.

Snažíme sa takto našim programom reflektovať na vzniknutú situáciu a podporiť tak u žiakov záujem o rôzne formy aktívneho pohybu aj v čase, kedy s nimi nie sme v bezprostrednom kontakte. Vzhľadom k tomu, že vyučovanie prebieha dištančnou formou vzdelávania, minimalizovala sa aj možnosť vytvárať priestor pre množstvo pohybových aktivít, ktoré sme pravidelne zaraďovali do nášho plánu školy.

Sme presvedčení, že práve šport a pohyb je najlepším, najuniverzálnejším a najefektívnejším nástrojom v boji proti drogám a obezite ale i v budovaní „zdravého“ duševného zdravia. Potvrdili to častokrát aj samotní žiaci, ktorí prejavujú o športové aktivity aj v mimovyučovacom čase veľký záujem.

Vieme, že pohyb ako i duševné zdravie našich žiakov je nesmierne dôležité. Vieme aj to, že v zástupe žiakov máme množstvo aktívnych a úspešných športovcov, ale i tých, ktorí sa venujú pohybu pre svoju radosť. A vieme aj to, že aj napriek ťažkej situácii, ktorú priniesla pandémia je stále možné hľadať spôsoby a možnosti k aktívnemu pohybu.

# Ciele programu

- Aktívne zapojiť deti a žiakov do programu, ktorý podporuje výchovu ku zdraviu a zdravý životný štýl,
- zrealizovať program na podporu telesného a duševného zdravia,
- podnietiť u žiakov spolupatričnosť, vzájomnú spoluprácu i na diaľku,
- zvýšiť zapojenie žiakov do pohybových aktivít, najmä v prírode, v čase mimo vyučovania a cez víkendy,
- vytvárať podmienky pre tvorbu environmentálnych aktivít, ochrany prírody a jej zveľadovaniu,
- podporovať regionálnu výchovu smerujúcu k poznávaniu svojho okolia.

# Charakteristika programu

Podľa psychológov a psychiatrov spôsobuje dlhodobé dištančné vzdelávanie najmä v zimnom období u žiakov väčšiu mieru frustrácie i nedostatočnej motivácie pri učení, čo je spôsobené aj nedostatkom pohybu a trávením väčšiny času v domácom prostredí.

Pre prácu mozgu je nevyhnutný kyslík. Bohužiaľ len niektorí žiaci vyhľadávajú možnosti ako aspoň na chvíľu opustiť domáce prostredie a tráviť čas v prírode. Aj v zimnom období je možné tráviť čas rôznym individuálnym spôsobom (prechádzkou, turistikou, behaním, bicyklovaním...).

Cieľom programu je tak vytvoriť motivačné prostredie u žiakov a zároveň tak podporiť záujem o aktívny pohyb v prírode. Existuje množstvo mobilných aplikácií, ktoré evidujú našu pohybovú aktivitu, ktorá sa tak dá jednoducho odsledovať a zároveň aj vyhodnotiť. Sú to aplikácie ako ZDRAVIE, Strava, Pedometer, krokomer, C25K, Runtastic a iné.

Žiaci tvoria triedne skupiny, ktorých úlohou je zbierať tzv. „aktívne kilometre“ . Tieto kilometre je možné zbierať rôznym spôsobom. Na konci mesiaca ukladajú svoje mesačné výsledky (screen z aplikácií) individuálne do zložky v zdieľanom dokumente. Tieto výsledky sa pravidelne vyhodnocujú. Na konci obdobia sa vyhlasuje víťaz celého sledovaného obdobia. Predmetom výhry môžu byť rôzne odmeny, ktoré budú predmetom dohody s vedením školy.