**Odbor školstva a mládeže, Mestský úrad Žilina**

**Koncepcia rozvoja telesnej kultúry a podpory stravovacích návykov smerom k znižovaniu výskytu obezity u detí a mládeže**

Jún 2015

1. **Školské stravovanie**

1.1 Legislatívny rámec pre školské stravovanie

Školské stravovanie na školách v zriaďovateľskej pôsobnosti Mesta Žilina sa riadi legislatívou platnou v SR. Výnos Ministerstva pôdohospodárstva SR a Ministerstva zdravotníctva SR zo dňa 16.decembra 1997 číslo 557/1998-100 Potravinový kódex Slovenskej republiky, ôsma hlava, § 256 písm. b, § 257 a 258 definuje princípy podmienok správnej výrobnej praxe s tým, že výrobca potravín a primerane aj osoby oprávnené na podnikanie, ktoré manipulujú s potravinami alebo uvádzajú potraviny do obehu, sú povinní rešpektovať tieto podmienky. Podľa § 26,ods.4, písm. c) zákona NR SR č.355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov sú prevádzkovatelia zariadení spoločného stravovania (vrátane prevádzkovateľov zariadení školského stravovania) povinní postupovať podľa Zásad správnej výrobnej praxe. Podobne sú povinní dodržiavať **Zásady správnej výrobnej praxe** v zmysle ustanovení vyhlášky MZ SR č. 533/2007 Z. z. o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia spoločného stravovania a vyhlášky MŠVV a Š SR č. 330/2009 Z. z. o zariadení školského stravovania. Tieto povinnosti sú tiež uvedené v čl.5 a 8 ods.1 Nariadenia (ES) číslo 852/2004 Európskeho parlamentu a Rady o hygiene potravín.

MŠVVaŠ SR podľa §14 zákona č. 596/2003 Z. z. o štátnej správe v školstve a školskej samospráve a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov vydáva metodickú príručku **e-model HACCP a metrologický program** **pre zariadenia školského stravovania** ako záväznú dokumentáciu podľa vyhlášky č. 330/2009 Z. z. o zariadení školského stravovania.

MŠVVaŠ SR (ďalej len ministerstvo) podľa §140 zákona č.245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní v znení neskorších predpisov vydalo **Materiálno-spotrebné normy a receptúry,** ktoré charakterizujú príslušnú územnú oblasť pre školské stravovanie **(ďalej len „MSN“) a metodiku ich používania. MSN majú záväzný charakter** s prípustnou toleranciou použitia, ktorá je uvedená v jednotlivých ustanoveniach metodiky. Za účelom ozdravenia výživy detí a žiakov sú MSN každoročne aktualizované. Všetky formy neštandardného stravovania napr. vegetariánstvo, vegánstvo a pod. sú podľa legislatívy európskej únie považované za alternatívny spôsob stravovania a aj v SR ho MZ SR svojou legislatívou zakazuje ako spôsob stravovania pre deti a mládež v zariadeniach školského stravovania.

Pre deti a žiakov, u ktorých podľa posúdenia ošetrujúceho lekára zdravotný stav vyžaduje osobitné stravovanie vydalo ministerstvo MSN pre prípravu **troch druhov diét:**

- šetriaca (pri chorobách tráviaceho traktu),

- diabetická (pri zvýšenej hladine cukru v krvi — pri cukrovke),

- bezgluténová, bezlepková diéta (pri poruche vstrebávania lepku v pokrmoch).

1.2 Školské stravovanie v praxi

Osvojenie si zdravých stravovacích návykov v detskom veku sa považuje za jednu z najúčinnejších foriem prevencie nutrične podmienených chorôb, na formovaní ktorých sa podieľajú aj zariadenia školského stravovania. Je nutné podotknúť, že väčšina nesprávnych stravovacích návykov u detí podľa analýz kompetentných inštitúcií pochádza z rodinného prostredia.

Na základe faktu, že Mesto Žilina nemá dodávanie potravín pre školské stravovanie zabezpečené centrálne, ale individuálne cez malých domácich dodávateľov, je garantovaná maximálna možná miera čerstvosti a domáceho pôvodu potravín, ktoré sa na prípravu jedál používajú. MŠVVaŠ SR sekcia školského stravovania ako aj RÚVZ vysoko pozitívne hodnotia prístup mesta ako zriaďovateľa k školskému stravovaniu. Školy majú zavedený ovocný, zeleninový a mliečny program, postupne sa sortimentovo zrevidovali školské bufety a od septembra 2015 sa rozbehne vyššia podpora rozvoja telesnej kultúry u detí a žiakov. Negatívne pôsobenie médií, ako aj zlé stravovacie a životné návyky detí z rodín, ale žiadny školský program a projekt nevyrieši.

1.2.1 Programy

Mliečny školský program a program Školské ovocie

Na základe tabuľky(príloha č. 1) je evidentné, že v programe školské ovocie a v mliečnom školskom programe je zapojená väčšina škôl. Tieto programy sú podporované štátnymi dotáciami a sú zakomponované aj v stratégií programu zdravej výživy MŠVVaŠ SR.

**Úloha**:

* zapojiť do programu aj zostávajúce školy
* rozšíriť program o ponuku ovocných a zeleninových šalátov resp. nápojov
* vytvoriť technické a personálne podmienky na prípravu ovocných a zeleninových šalátov, resp. nápojov

1.2.2 Vybavenie školských jedální

Vzhľadom na preferovanie zdravšej výživy detí a žiakov je nevyhnutné postupne spracovať pasportizáciu terajšieho technického vybavenia školských kuchýň s orientáciou na nové technologické postupy varenia. Napríklad  pri varení v konvektomatoch sa norma spotreby na použitie olejov a tukov v konkrétnej receptúre znižuje až o 40%. Pre prípravu šalátov a zdravých nápojov je nevyhnutné dovybaviť a moderizovať jestvujúce vybavenie školských jedální. Samozrejme zároveň treba doplniť personálne zabezpečenie kuchýň a poskytnúť zamestnancom školských jedální možnosť získavať nové vedomosti a zručnosti.

**Úloha:**

* postupná obnova technologického vybavenie kuchýň
* stabilizovať personálne obsadenie školských jedální, poskytnúť priestor na možnosť ďalšieho vzdelávania a finančného ohodnotenia.

1.2.3 Bufety na školách

V súčasnosti v základných školách, ktoré majú priestorové a hygienické podmienky fungujú školské bufety. Väčšina z nich poskytuje deťom čerstvé pečivo z malých pekární (nie dopekané z polotovarov), mlieko a mliečne výroby. Riaditelia škôl pri uzatváraní zmlúv na prenájom priestorov pre bufety , majú možnosť ovplyvniť sortiment predávaného tovaru. Teda dbať hlavne na vylúčenie sladkostí, sladkých nápojov a pod. , ako aj preferovať dodávateľov pekárenského sortimentu, ovocia, zeleniny, mliečnych výrobkov z miestnych zdrojov. Samozrejme všetko v závislosti od hygienických a priestorových možností školy.

**Úloha:**

* pri uzatváraní zmlúv podmieniť zmluvy sortimentom, ktorý je v súlade zo zdravým stravovaním detí a mládeže

1.2.4 Prezentácie

Na niektorých školách v rámci dní otvorených dverí resp. pri príležitosti rôznych výročí prezentujú školy aj produkty školských jedální. V budúcnosti je našou snahou, aby všetky školy okrem prezentácií školských vzdelávacích plánov, výchovno-vzdelávacích výsledkov a projektov prezentovali aj svoje školské stravovanie a to nielen rodičom, ale aj širokej verejnosti.

**Úloha:**

* **prezentácie zdravej výživy**  **a ochutnávky** pri rôznych príležitostiach – konkrétne v súčinnosti zriaďovateľa a škôl pri príležitosti Svetového dňa výživy plánujeme pripraviť prezentáciu jedného jedla na spoločnej akcii deťom, rodičom, odborníkom na zdravú výživu,  predstaviteľom mesta, poslancom. Do akcie plánujeme zahrnúť aj ocenenie za dlhoročnú a náročnú prácu vybraným pracovníkom jedální. Podobné akcie by sa organizovali aj na Deň mlieka, Deň detí a pod.
* **prezentácie počas dní otvorených dverí** – prezentácia kuchyne v spolupráci so sponzormi (ovocie, zelenina, pekárenské a mliečne výrobky z regiónu) pre rodičov
* **prezentácie pri zápise detí do 1. ročníka** (materskej a základnej školy) prezentácia aj školskej jedálne a stravovania (vyzdvihnúť prednosti mliečneho programu na škole + programu ovocie a zelenina do škôl)

1.2.5 Stravovacie komisie

V minulosti pri fungovaní stravovacích komisií mali zástupcovia rodičov aj zriaďovateľa väčší prehľad o podmienkach stravovania na konkrétnych školách. Preto plánujeme zriadenie takýchto komisií pilotne na veľkých školách.

**Úloha:**

* v materských a základných školách nad 400 stravníkov zriadiť tzv. stravovacie komisie za účasti riaditeľa ZŠ, resp. MŠ, vedúcej ŠJ, zástupcov rodičov, odborníka na zdravú výživu a zástupcu zriaďovateľa

 1.2.6 Ostatné

V záujme stáleho zvyšovania kvality školského stravovania plánujeme aj čiastkové úlohy realizovateľné postupne s ohľadom na individuálne možnosti škôl.

**Úloha:**

* pri zvyšovaní počtu žiakov škôl aj systematické zvyšovanie počtu stravníkov
* zabezpečenie podávania čistej pitnej vody v priebehu obeda, eliminovanie konzumácie sladených nápojov, nie všetci stravníci môžu konzumovať mlieko
* podávanie väčšieho množstva šalátov + zeleniny a aspoň 1 x v týždni mať tzv. odľahčený deň
* využívanie nových stravovacích noriem, kde je väčšie zastúpenie ovocia a zeleniny v pokrmoch
* organizačne zabezpečiť, aby deti mali dostatočný čas na obed, nakoľko aj spôsob stravovania je rovnako dôležitým faktorom ako strava samotná
1. **Podpora rozvoja telesnej kultúry**

2.1 Materské školy

Materské školy v rámci svojich školských vzdelávacích programov realizujú pravidelné aktivity prispôsobené veku a schopnostiam detí. Aktivity sú rozdelené na denné, pravidelne organizované a príležitostné.

Denne deti cvičia ráno v trvaní 15 minút striedavo zdravotné cviky, cvičenie na hudbu, cvičenie s náradím. Zároveň denne majú deti plánovaný pobyt vonku, pričom prvá časť pobytu vonku sa sústreďuje na edukačné aktivity – pozorovanie prírody, okolia, rozprávanie na rôzne témy (rastliny, živočíchy, ochrana životného prostredia, doprava a pod.), druhá časť je zameraná na rozvoj pohybových zručností – hry určené na vonkajšie prostredie, súťaže v behu, skoku, kreslení na chodník, jazde na kolobežkách, hod na cieľ, hry v piesku, v zime súťaže v stavaní snehuliakov a pod.

Jedenkrát týždenne je v rozvrhu telesná výchova v trvaní 20-30 minút (podľa veku), kde sú zaradené štandardné cvičebné prvky. V intervale raz týždenne je organizovaný aj plavecký výcvik detí MŠ v plaveckom bazéne MŠ, Jarná.

2.2 Základné školy

**Koncepcia vyučovania TV a rozšírenie na školský rok 2015/2016 (podklady ZŠ)**

**ZŠ, Do Stošky - Bánová**:

 - rozšírená hodina telesnej výchovy v  5 . a 6. ročníku o 1 hodinu – zameraná na hry

- vytvoríme 2 krúžky v ročníkoch 1.-4.

 1. Pohybové hry/ štafetové, orientačné, prekážkové, bežecké hry/

 2. Loptové hry / futbal, prehadzovaná, vybíjaná /

- vytvoríme 2 krúžky v ročníkoch 5.-9.

1. Bedmintonový

2. Futbalový / príprava na súťaže vo futbale /

-vytvoríme záujmový krúžok – rómske tance v spolupráci s Komunitným centrom v Žiline na Bratislavskej ceste

- v triede deti sedia na fit loptách – predchádzať kriveniu chrbtice

- počas veľkých prestávok deti môžu hrať stolný tenis

- pravidelná súťaž v stolnom tenise – školské kolo

- deti ročníkov 1.-4. využívajú možnosť skákania cez gumu /dievčatá /

- v oddelení ŠKD – každodenné pohybové aktivity s deťmi

- dopravná výchova –dodržiavanie pravidiel cestnej premávky /využívanie dopravného ihriska na dvore- jazda na kolobežkách/

**Elokované pracovisko Hollého:**

* zvýšený počet športových krúžkov na škole.
* od 1.1.2015 sme spustili do prevádzky multifunkčné ihrisko, ktoré žiaci využívajú nielen počas hodín TV, ale aj počas veľkej prestávky pri peknom počasí, pod vedením vyučujúceho, hrajú volejbal, či po vyučovaní na futbal.
* počas voľnočasových aktivít v školskom klube detí žiaci športujú na multifunkčnom ihrisku
* v spolupráci s rodičmi sa uskutočňuje stolnotenisový turnaj.
* v spolupráci so Saleziánmi sa žiaci našej školy zapájajú do behu Dominika Savia
* každoročne sa zúčastňujeme Štvorylky na Hlinkovom námestí
* žiaci školy sú každoročne zapojení do tanečnej súťaže School Dance

**ZŠ s MŠ, Gaštanová :**

v roč. 5.-9.:

* krúžky- stolnotenisový, športových hier – futbal, volejbal, vybíjaná, basketbal a tiež krúžok fitnesu, tanec / štvorylka/
* 2 turistické krúžky
* plavecký a lyžiarsky výcvik

roč. 1.-4.:

* florbalový krúžok, hudobno – pohybové hry, hudobno – tanečný krúžok a krúžok športových hier.
* v zimných mesiacoch deti 0. – 4. ročníka navštevujú zimný štadión, kde si osvojujú korčuľovanie a na jar mávajú plavecký výcvik.
* v jeseni sa pravidelne so žiakmi prvého stupňa na našom školskom ihrisku realizuje športová olympiáda s názvom Gaštaniáda.

**ZŠ, Lichardova:**

**-** navýšenie hodiny telesnej výchovy v 2. ročníku na tri zameranej na florbal

- navýšenie hodiny telesnej a športovej výchovy v piatom ročníku

- športové krúžky (florbalový 2x, basketbal, futsal, korčuľovanie, džudo, lukostreľba)

- projekt Týždeň zdravia ŠKD (športové aktivity, ochutnávka ovocia a zeleniny, prezentácie)

- zapájanie žiakov do športových súťaží na všetkých úrovniach

- športové dni pre všetky ročníky

**ZŠ, Slovenských dobrovoľníkov-Budatín**

V ŠkVP pre školský rok 2015/2016 rozšírenie telesnej výchovy z disponibilných hodín

1.ročník – 1 hodina

5.ročník – 1 hodina

Krúžky pohybovej výchovy 1.-4.ročníky – 3 krúžky

 5.-9.ročníky – 3 krúžky

Šarkaniáda – 1.stupeň

T: október 2015

Športový deň ŠKD – Rodič a dieťa

T: október 2015

Triedne aktivity – praktická hodina tanca – zaujímavé cvičenie 1x mesačne – ročníky 5.-9.

T: september – jún 2015/2016

V rámci vyučovania zaviesť pravidelné telovýchovné chvíľky – ročníky 1.-4.

T: september – jún 2015/2016

Deň športu – zorganizovať 2x ročne – všetci žiaci

T: apríl, október 2015

Olympiáda športu so ZŠ Brodno v športovom areáli vo Vraní

T: jún 2016

Pokračovať v športovom turnaji vo florbale dievčat – spolupráca so školami Belá, Teplička nad Váhom

T: priebežne

**ZŠ, V. Javorku**

* dodržiavať a kontrolovať povinný rozsah vyučovacích predmetov
	+ Výchovný program: pravidelné športové aktivity v rámci ŠKD
	+ ISCED 1: telesná výchova – 3 vyuč. hodiny na 1. Stupni

 Škola v prírode – 5 dní

 Didaktické hry v prírode – 1 deň

* + ISCED 2: telesná a športová výchova – 2 vyuč. hodiny na 2. stupni

 športová príprava – 3 vyuč. hodiny pre žiakov športových tried

 nový predmet Zdravý životný štýl – 1 vyuč. hodina v 5. roč.

 Cvičenie na ochranu života a zdravia – 2 dni

 Lyžiarsky a snowboardový výcvik – 5 dní

* podporovať činnosť viacerých druhov športov v priamom vyučovacom procese v rámci športových tried (hokej, florbal, futsal, volejbal, hádzaná,...)
* organizovať v spolupráci s mestom a mestskými organizáciami športové ligy pre základné a stredné školy
* umožniť žiakom aj na 1. stupni ZŠ využívať športoviská a priestory školy na tréningový proces a zosúladiť ho s vyučovaním podľa záujmu rodičov a detí
* zapojiť čo najväčší počet žiakov školy do športových súťaží a projektov v rámci školy, mesta, okresu, kraja i Slovenska
* činnosť záujmových útvarov na škole viac zamerať na pohybové aktivity (v súčasnosti 8 krúžkov na škole je zameraných na šport, konkrétne – vybíjaná, florbal, futbal, futsal, turistika)
* zaradiť netradičné a menej známe športy a aktivity do vyučovacieho i  mimo vyučovacieho procesu (korčuľovanie, snowboarding, tance, bicyklovanie, cvičenie v posilňovni, vo fitparku, hádzaná, turistika...)
* podporovať naďalej organizovanie plaveckého a korčuliarskeho kurzu
* v súlade s Koncepciou štátnej politiky v oblasti športu budú zavedené 3 hodiny telesnej výchovy na prvom stupni a podľa možnosti i na 2. stupni ZŠ
* pozývať odborníkov na zdravý životný štýl, organizovať besedy, prednášky, projekty, ochutnávky v spolupráci so školskou jedálňou a rodičmi žiakov
* zapájať sa do projektov a aktivít zameraných na prevenciu v oblasti závislostí a obezity u detí školského veku

**ZŠ, Limbová**

V budúcom školskom roku chceme pokračovať v osvedčených aktivitách a ponúknuť deťom aj niečo nové:

-športové a pohybové krúžky - Futbalový, Turistický, Tanečný, Stolnotenisový, Malý olympionik, Pohybové hry, Cyklistický (po stopách Petra Sagana) a i.

- zúčastňovať sa rôznych súťaží v rámci ŠŠL, majstrovstiev okresu v športových hrách a pod., ktoré budú určené pre žiakov 1. aj 2. stupňa (najmä malý futbal, vybíjaná, plávanie a orientačný beh)

- i naďalej organizovať piatkové výlety pre deti ŠKD spojené s pohybovou aktivitou: bowling, lezecká stena, jazdenie na koníkoch i motokárach, detské centrá s trampolínami, šmykľavkami, hojdačkami a preliezačkami,...

- podľa možností i naďalej organizovať besedy s významnými športovcami Žiliny i Slovenska: tento rok navštívil naše deti Peter Sagan (veľký vzor-osveta)

- i v budúcom školskom roku zorganizovať plavecký výcvik, lyžiarsky výcvik a školu v prírode, ktoré ponúkajú množstvo športu a pohybu

-častejšie zaraďovať vychádzky a pešiu turistiku do vyučovacieho procesu – využívať možnosť pohybu vonku nielen v ŠKD a v rámci hodín TEV i TSV, ale tiež navštevovať lesopark a blízku prírodu i počas hodín PDA, VYV a pod. V rámci kultúrnych akcií sa žiaci môžu presúvať peši namiesto toho, aby využívali výhradne MHD, ak to bude možné z časového a poveternostného hľadiska

- pri príležitosti MDD každoročne organizujeme akciu pre deti ZŠ i MŠ a ich rodičov: Deti rodičom, rodičia deťom = športovo-pohybové aktivity a v tejto tradícii by sme chceli pokračovať i naďalej. Pri tejto akcii súťažia deti spolu s rodičmi v disciplínach: prekážkový beh, skok vo vreci, skákanie na jednej nohe, hod do diaľky, hod na cieľ, podliezanie, preliezanie, preťahovanie lanom, malý futbal, basketbal na jeden kôš a i.

- p. vychovávateľky pravidelne pripravujú pre deti z ŠKD súťažno-športové popoludnia na školskom dvore, jednotlivé disciplíny s tradičnými i netradičnými pohybovými činnosťami majú pekné pomenovania: Zvieracia olympiáda, Presýpanie pokladu, Loptičkový slalom, Prejdi močiar, Poplatok pre vodníka, Indiánsky beh, Fúriková dráha a pod. Takéto akcie sú u detí veľmi obľúbené a chceli by sme v nich pokračovať i v budúcnosti

- taktiež umožňujeme deťom, ktoré bývajú ďalej od školy, prísť do školy na bicykli namiesto toho, aby ich museli do školy denne voziť rodičia autom

**ZŠ s MŠ, Brodno**

**Úlohy:**

1. Pripraviť a zúčastniť sa so žiakmi na športových súťažiach v rámci školy i mimo nej podľa pripojeného rozpisu. Zapojiť čo najväčší počet žiakov do týchto podujatí súťaž vo futbale, vybíjanej, prehadzovanej, volejbale, florbale, basketbale, malom futbale a atletike.

V záujme rozvoja športových aktivít žiakov základných škôl s cieľom eliminácie drogovej závislosti možnosť zapojiť sa do projektu *„Zober loptu, nie drogy“.*

2.Vytvoriť pre žiakov záujmové krúžky so športovým zameraním. Rozvíjať športové talenty. Podporovať činnosť športových krúžkov vo voľnom čase detí sprístupnením ihrísk a telocvične školy na športovú činnosť po vyučovaní a cez víkendy.

3. Zapájať sa do športových súťaží mimo školy, spolupráca s inými školami okresu.

* Cvičenia v prírode
* Branné preteky a vychádzky
* Štvorylka
* Beh zdravia
* MŠ vo futbale chlapcov
* MŠ v basketbale chlapcov
* MŠ v nohejbale chlapcov
* MŠ vo florbale chlapcov
* MŠ vo vybíjanej dievčat
* MŠ v prehadzovanej dievčat
* MŠ v basketbale dievčat
* MŠ vo volejbale dievčat
* MŠ vo florbale dievčat
* Deň úpravy športovísk
* Zumba (v popoludňajších hodinách)
* Účasť na športových súťažiach v okrese podľa ponuky - www.skolskysport.sk
* ŠKD – popoludňajšie aktivity na školských ihriskách a v telocvični

 cvičenie rodičov a detí s fitloptami (v popoludňajších hodinách)

* Kalanetika, aerobic (v popoludňajších hodinách)
* plavecký a lyžiarsky výcvik

**Krúžky:**

* Futbalový krúžok - mladší žiaci
* Futbalový krúžok - starší žiaci
* Stolnotenisový krúžok, Turistický krúžok
* Športovo – pohybový krúžok 1.stupeň, Pohybové hry dievčat 2. stupeň

**ZŠ s MŠ, Ul. sv. Gorazda**

V školskom roku 2015/2016 plánujeme pokračovať v športovej krúžkovej činnosti ako mini-futbal, vybíjaná, bedminton, futsal, stolný tenis, ľahká atletika a pohybové hry . Zároveň chceme krúžky rozšíriť o florbal, klasický tenis, základy bojových športov či spoločenské a moderné tance.

Počet vyučovacích hodín zatiaľ neplánujeme navýšiť a to hlavne z priestorových dôvodov. Máme jednu veľkú telocvičňu a jednu polovičnú. V škole máme momentálne 26 tried, čo je pri dvoch vyučovacích hodinách 52 hodín týždenne a na druhom stupni sa triedy ešte delia na chlapcov a dievčatá. Zároveň telocvične využíva aj 5 tried našej materskej školy.

Na školskom dvore máme futbalové ihrisko, malé asfaltové volejbalové a antukové ihrisko. Najviac sa využíva futbalové ihrisko. V budúcom školskom roku plánujeme opraviť doskočisko s pieskom, odvodniť a vyrovnať futbalové ihrisko. Radi by sme, aj s pomocou mesta, vybudovali multifunkčné ihrisko na mieste antukového ihriska, nakoľko toto sa práve pre svoj antukový povrch moc nevyužíva (žiaci sa porania pri pádoch a v suchých mesiacoch je vďaka antuke zvýšená prašnosť).

Pre skvalitnenie a zatraktívnenie hodín telesnej výchovy plánujeme zakúpiť aj nové moderné športové vybavenie a pomôcky. Podporovať využívanie bicyklov žiakmi a poriadať besedy so športovcami.

**ZŠ, Martinská**

* posilňovať dotáciu hodín telesnej výchovy a plávania – na I. stupni, na II. stupni u športových tried
* vytváranie športových tried zameraných na volejbal a basketbal
* zapájanie žiakov do športových súťaží – Školská športová liga, všetky postupové súťaže, na ktoré má škola podmienky, uskutoční sa školské kolo a víťazi budú reprezentovať ďalej školu

**Záujmová činnosť:**

V súčasnosti máme v ponuke tieto záujmové krúžky so športovým zameraním:

* vybíjaná 1. stupeň, vybíjaná 2. stupeň
* futbal 2. stupeň
* florbal 1. stupeň, florbal 2. stupeň
* strelecký
* stolno – tenisový
* volejbalový 1. stupeň, volejbalový 2. stupeň
* basketbalový
* tanečný
* turistický 1. stupeň, turistický 2. stupeň
* plavecký – žiaci, ktorí nemajú možnosť navštevovať hodiny plávania v rámci vyučovania, majú možnosť prihlásenia sa na záujmový krúžok v popoludňajších hodinách
* lukostrelecký - pripravujeme

**Mimoškolská činnosť v spolupráci s rodičmi:**

* pokračovať v organizovaní vianočných, veľkonočných turnajov vo volejbale, kde súťažia družstvá zložené z rodičov a detí
* pokračovať v športových podujatiach medzi učiteľmi a žiakmi vo volejbale a vybíjanej – možnosť postupného pridávania podujatí
* dvakrát do roka zorganizovať turistickú prechádzku v okolí Žiliny pre rodičov, deti a pedagógov školy
* organizovať sobotňajšie športové dopoludnia medzi rodičmi a žiakmi škôl na sídlisku Vlčince

**ZŠ, Jarná**

-v niektorých ročníkoch na 2. stupni je TSV rozšírená o 1 vyučovaciu hodinu športových hier

-3x do roka organizujeme školskú cyklojazdu

-aktívne sa zapájame do rôznych športových súťaží ( futbal - mladší a starší žiaci, futbalový turnaj "Sever proti Juhu", volejbal dievčat, basketbal chlapcov, Plavecká štafeta,
cezpoľný beh, Beh do strečnianskych hradných schodov...)

-pravidelne sa zúčastňujeme na súťažiach ŠŠL organizovaných mestom Žilina, ktoré prebiehajú hlavne v popoludňajších hodinách a vypĺňajú tak voľný čas detí

-v rámci Dňa radosti, konaného na našej škole prebiehajú rôzne športové súťaže detí a rodičov

-k 50. výročiu založenia našej školy organizujeme v školskom roku 2015/2016 okrem kultúrno-spoločenských akcií aj športovú olympiádu v netradičných disciplínach

-krúžky: Športové hry, Cyklisticko-turistický, Živo a zdravo (pohyb a zdravá výživa), Pohybový pre 1.- [4. ro](http://4.ro/)č., Gymnastický, Body workout

- školský klub detí: počas celého školského roka prebiehajú rôzne pohybové aktivity (turnaj vo vybíjanej, vo futbale, v stolnom tenise, beh, hod ...), “Šarkaniáda"

**ZŠ, Karpatská**

1. Rozvoj pohybových zručností žiakov 1. ročníka formou pohybovej ŠKD v gymnastickej telocvični základnej školy. Všetci žiaci budú navštevovať i ŠKD so zameraním na rozvoj pohybových schopnosti dva alebo trikrát do týždňa. Vytvoríme oddelenia ŠKD, ktoré budú v pravidelných intervaloch rotovať – teda v párnom týždni budú žiaci v telocvični dva dni, v nepárnom tri dni a naopak.

2. Zavádzame nové športy a pohybové aktivity od 1. ročníka (napr. golf, florbal)

3. Rozšírime ponuku športových a pohybových krúžkov v mimovyučovacom čase

V tomto školskom roku sa obľube tešia najmä:

Florbalové krúžky

Futbalové

Krúžky karate

Športová gymnastika

Volejbalové krúžky

Krúžky vybíjanej

4. Budeme pokračovať v športových podujatiach škôl v rámci sídliska Vlčince, futsalový turnaj, turnaj vo vybíjanej atď.

5. V uplynulom roku sme začali pripravovať športové aktivity i pre sídliskové materské školy – dopoludnie s gymnastikou a hrami, v čom budeme pokračovať

6. Ponuku krúžkov a aktivít v mimovyučovacom čase môžeme rozšíriť za predpokladu, že budeme mať k dispozícií vhodné priestorové možnosti. Z toho dôvodu musíme vybudovať školské ihriská a upraviť celý areál školy.

**ZŠ s MŠ, Školská-Závodie**

V oblasti vyučovania telesnej a športovej výchovy:

* v roku 2008 sme **zaviedli ďalší predmet športová príprava** vo všetkých ročníkov 5-9, ktorého náplňou je nielen vyučovanie ďalšej hodiny telesnej výchovy, ale aj výchova k zdravému spôsobu života prostredníctvom netradičných foriem pohybu ( turistika, plávanie, indiaka,, fitnes...),
* od apríla 2015 sme z našej iniciatívy oslovili viaceré fitness pre ženy a dievčatá v meste s požiadavkou o zabezpečenie hodín telesnej výchovy v externom prostredí súkromných centier. Ochotu spolupracovať prejavilo Coutours štúdio Žilina, upravili sme dievčatám rozvrh a v ranných hodinách **v rámci telesnej výchovy navštevujú žiačky 8. a 9. ročníka 1 x do týždňa cvičenia pod odborným vedením profesionálnej cvičiteľky.** Účasť dievčat sa pohybuje od 95% - 100%.
* v rámci cvičenia v štúdiu Countours absolvovali a absolvujú dievčatá odborné prednášky na tému zdravého spôsobu života prostredníctvom životosprávy a telesných aktivít. Aktivity sú úspešné, počas týždňa prichádzajú dievčatá cvičiť na ďalšie hodiny spolu so svojimi matkami, resp. kamarátkami...,
* S účinnosťou od 1.9.2015 plánujeme v rámci školskej telesnej výchovy zaviesť plnenie 3 stupňov školského odznaku zdatnosti pre všetkých žiakov,
* saunovanie všetkých žiakov ročníkov 1-4 v rámci školského vyučovania,
* korčuľovanie ročníkov 2-4,
* vyučovanie plávania žiakov 3. ročníka.

V oblasti mimo vyučovania:

* lyžiarsky výcvik aj pre žiakov 4. ročníka ( zjazdové lyžovanie, snoubording, pre odmietnutí lyžovania netradičné zimné športy v zariadení mimo školy),
* plavecký výcvik všetkých ročníkov 1-4,
* korčuľovanie ročníkov 5-9,
* zvýšenie počtu záujmových útvarov so zameraním na pohybové aktivity zo súčasných 5 na 10,
* zvýšenie počtu oddelení súkromnej ZUŚ so zameraním na tanec dievčat a chlapcov zo súčasných 2 na 4,
* zaviesť a podporiť prebiehajúce cvičenia matiek v školskej telocvični, s rozšírením o spoločné cvičenia matiek s dcérami,
* zvýšenie využitia školských ihrísk len žiakmi školy v poobedňajších hodinách.

**ZŠ, Námestie mladosti-Hájik**

**Šport:**

* Realizovať **rozšírené vyučovanie TEV** v 1.ročníku a v 6. ročníku ZŠ, v súčasnosti aj v 5. ročníku ZŠ na tri vyučovacie hodiny
* Realizovať **športové a súťaže a preventívne pohybové aktivity** na základe plánu aktivít:

Október – Primátorský deň – Beh zdravia..., Jesenná olympiáda v ŠKD

December-Kurz korčuľovania- Korčuľuje celé Slovensko– 1. a 2.roč., lyžiarsky výcvik – 7.8. ročník

Apríl - Plavecký kurz 0.-3.roč.

-venovať pozornosť **propagácii športu** formou besied,

Máj -Stretnutie s majstrami Slovenska vo florbale mužov - beseda + krátkyy zápas,

 -Pohybom ku zdraviu- akcia v rámci triedneho fóra každej triedy na škole.

 Jún- Organizácia celoškolského športového dňa – žiacky parlament

Celoročne-Účasť na Mestskej športovej lige, realizovať medzitriedne a ročníkové zápasy,

* Podieľať sa ako **spoluorganizátor** , na základe zmluvy s Okresným úradom odborom školstva, na organizácii športových okresných a krajských kôl ZŠ a SŠ v spolupráci so Slovenskou asociáciou športu, podľa rozpisu

**Krúžky + mimovyučovacie aktivity:**

* Uskutočňovať v mimovyučovacom čase športovo - pohybové aktivity pre žiakov a rodičov i v spolupráci s OZ Hájik deťom a ŠKD pri ZŠ napr:
* Priebežne -návšteva športovo-zábavného parku Kongo, návšteva športovo-zábavného parku Jungle Park v Mojši
* Šarkaniáda, Sánkarske preteky, Poobedie s tenisom, Športové a štafetové súťaže
* Spoločný výlet zamestnanci školy, rodičia, žiaci / spojenie zdravého životného štýlu a športovej aktivity.../

 Máj-Dopravná súťaž v ŠKD

Jún -veľká spoločná športovo-zábavná akcia 1.stupňa v spolupráci ZŠ s MŠ a rodičov

* Naďalej podporovať a propagovať **krúžkové aktivity** zamerané na šport a zdravý životný štýl: napr:

Športovo-turistický, Športové hry, Telovýchovný, Futbalový, Stolnotenisový, Florbalový, Vybíjaná, Plavecký, Fitko, Loptové hry, Futsal, Bedmintonový, Džudo, Karate, Varenie, Basketkalový...

* Naďalej podporovať **spoluprácu so športovými klubmi**
* Podporovať **športové aktivity zamestnancov školy v mimopracovnom čase –** volejbalové, ping-pongové tréningy, posilňovanie, bowlling...
* Besedy a školenia s tematikou zdravovedy a 1. pomoci pri športoch a úrazoch s tým spojených pre žiakov a zamestnancov školy / Záchranná služba, Múzeum na kolesách, projekty školy.../

**ZŠ s MŠ, Dolná Trnovská**

1. stupeň ZŠ:

športovo zamerané krúžky ( rekreačno - turistický, spevácko - tanečný, požiarnický, floorbalový, futbalový, loptové hry )

* turnaj medzi triedami vo vybíjanej
* školské výlety v prírode
* pohybové aktivity v školskom klube detí
* rozhlasová relácia k Svetovému dňa zdravia ( apríl)
* v zimnom období pripraviť zimnú show na snehu
* zúčastniť sa turistického pochodu na Javoriny ( máj)
* zúčastniť sa plaveckého výcviku na ZŠ Martinská
* Športová olympiáda

2. stupeň ZŠ**:**

* športovo zamerané krúžky (loptové hry, floorbal)
* turnaj medzi triedami vo floorbale a vybíjanej
* školské výlety v prírode
* rozhlasová relácia k Svetovému dňa zdravia ( apríl)
* v zimnom období pripraviť zimnú show na snehu
* zúčastniť sa turistického pochodu na Javoriny ( máj)
* futbalový turnaj O pohár predsedu ŽSK
* beh do hradných schodov v Strečne
* lyžiarsky výcvik

**Príloha č. 1**

|  |
| --- |
| Realizácia Školský mliečny program a Školské ovocie  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Školský rok 2013/2014 | Školský rok 2014/2015 |  |
| P.č.  | Školská jedáleň pri ZŠ | ŠMP | ŠO | ŠMP | ŠO |  |
| 1 | ZŠ Bánová, Do Stošky 8 | nie | nie | áno | áno |  |
| 2 | ZŠ s MŠ Brodno, Brodňanská | áno | nie | áno | nie |  |
| 3 | ZŠ Budatín, Slov.dobrovoľníkov | nie | nie | nie | áno |  |
| 4 | ZŠ s MŠ Trnové, Dolná Trnovská | áno | áno | áno | áno | len v MŠ |
| 5 | ZŠ s MŠ Závodie, Školská | áno | nie | áno | áno |  |
| 6 | ZŠ Hollého | áno | nie | áno | áno |  |
| 7 | ZŠ Hliny V, V. Javorku | áno | nie | áno | áno |  |
| 8 | ZŠ Hliny VII, Jarná | nie | nie | áno | áno |  |
| 9 | ZŠ Hliny VIII, Lichardova | RAJO automat | nie | áno | áno |  |
| 10 | ZŠ s MŠ Gorazda | áno | nie | áno | áno |  |
| 11 | ZŠ Karpatská | áno | nie | áno | áno |  |
| 12 | ZŠ Martinská | áno | nie | áno | áno |  |
| 13 | ZŠ Gaštanová | RAJO automat | nie | áno | nie |  |
| 14 | ZŠ Limbová | RAJO automat | nie | áno | áno |  |
| 15 | ZŠ Hájik, Nám. Mladosti | RAJO automat | nie | áno | áno |  |
| 16 | MŠ Bánová, Do Stošky 5 | nie | áno | nie | áno |  |
| 17 | MŠ Budatín, K Vodojemu 4 | áno | nie | áno | áno |  |
| 18 | MŠ Zástranie | nie | áno | áno | áno |  |
| 19 | MŠ A. Kmeťa 15 | nie | nie | áno | áno |  |
| 20 | MŠ Bôrik, Stavbárska 4 | nie | nie | nie | nie |  |
| 21 | MŠ Hliny 3, Puškinova 2165/3 | nie | áno | áno | nie |  |
| 22 | MŠ Hliny 4, Čajakova 4 | nie | nie | áno | áno |  |
| 23 | MŠ Hliny 6, Bajzova 9 | áno | nie | áno | nie |  |
| 24 | MŠ Hliny 7, Jarná 2602/7 | áno | áno | áno | áno |  |
| 25 | MŠ Hliny 8, Suvorovova | áno | nie | áno | áno |  |
| 26 | MŠ Nám. J. Borodáča 6 | áno | nie | áno | áno |  |
| 27 | MŠ Nám. J. Borodáča 7 | áno | nie | áno | áno |  |
| 28 | MŠ Gemerská 1772 | nie | nie | nie | áno |  |
| 29 | MŠ Trnavská 2830 | áno | nie | áno | áno |  |
| 30 | MŠ Limbová 26 |   |   | áno | áno |  |
| 31 | MŠ Petzvalova | áno | Bukov Čadca | áno | áno |  |
|  |  |  |  |  |  |  |