

14. Podmienky na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri výchove a vzdelávaní

Škola ako inštitúcia celospoločenské významu má dôležitú úlohu pri zabezpečovaní podmienok pre zdravý vývin a pre ochranu zdravia žiakov. Z hľadiska negatívneho ovplyvňovania ich zdravotného stavu však škola môže byť aj rizikovým prostredím. Preto je nevyhnutné realizácia ozdravných programov zameraných na plnenie požiadaviek významných pre zdravý vývin a ochranu zdravia žiakov.

Hlavné prvky ochrany zdravia žiakov predstavujú:

- ochrana žiakov pred preťažovaním a stresmi

Výchovno-vzdelávací proces kladie na žiakov veľké náročky dané nielen samotným vyučovaním, ale aj mierou a intenzitou psychického napätia až stresových situácií.

Prevenca je zameraná na:

- dodržiavanie optimálneho počtu žiakov v triedach,
 - únosnú mieru celkovej dĺžky pracovného času žiaka,
 - akceptovanie fyziologickej krivky výkonnosti žiaka počas dňa a v priebehu týždňa,
 - rozsah a náročnosť domácich úloh,
 - dodržiavanie režimu prestávok vrátane pobytu vonku,
 - posilňovanie kladnej motivácie žiaka v škole,
 - dobré medzil'udské vzťahy medzi učiteľom a žiakom a medzi žiakmi,
 - elimináciu zbytočných stavov napätia a rozporných situácií, resp. ich objektívne riešenie,
 - chápanie klasifikácie, ktorá zohráva najmä úlohu motivačného stimulu,
 - zaraďovanie relaxačných cvičení do výchovno-vzdelávacieho procesu,
 - špecifický prístup učiteľa k žiakovi,
 - spoluprácu učiteľa s rodičmi.
- ochrana žiakov pred statickým preťažením a zabezpečenie pohybového režimu
- Pohyb je nevyhnutnou zložkou života a u detí je prejavom zdravia a telesnej i duševnej pohody. Je tiež významným mechanizmom kompenzácie duševnej záťaže, preto jeho nedostatok môže závažným spôsobom ohrozovať zdravie. Prevenca statického preťaženia a zabezpečenie pohybového režimu spočíva:
- ✓ vo vybavení učebni školským nábytkom vhodných veľkostných typov,
 - ✓ aktívnom prístupe učiteľa a žiakov k správne držaniu tela,
 - ✓ v efektívnom využití hodín telesnej výchovy,

- ✓ v upevňovaní návyku detí na dennú pohybovú aktivitu,
 - ✓ v realizovaní krátkych rozcvičiek v priebehu vyučovania,
 - ✓ v organizácii nepovinných predmetov zameraných na záujmovú telesnú výchovu a pohybové hry pre najväčší možný počet žiakov,
 - ✓ v zavedení pohybovej aktivity do všetkých foriem mimoškolskej činnosti.
- ochrana žiakov pred prenosnými a neprenosnými ochoreniami a úrazmi
- Súčasťou školského režimu je zamedzenie šíreniu prenosných ochorení, posilňovanie obranyschopnosti organizmu žiakov otužovaním, eliminácia porúch zdravia v súvislosti so školským prostredím a boj proti úrazovosti žiakov.

Prevenca je zameraná na:

- ✓ zabezpečenie účinného a častého vetrania učební v každom ročnom období,
 - ✓ zabránenie nadmernej teploty v prostredí školy,
 - ✓ zabezpečenie epidemiologicky bezchybného stravovania,
 - ✓ dodržiavanie zásad osobnej hygieny,
 - ✓ vytvorenie podmienok pre umývanie rúk v každej triede,
 - ✓ dôkladné čistenie a upratovanie všetkých priestorov školy v zmysle hygienických zásad,
 - ✓ zaraďovanie plánovitého otužovania do hodín telesnej výchovy,
 - ✓ vylúčenie nepriaznivého vplyvu školského prostredia na výskyt porúch zdravia (chyby zraku, chybné držanie tela, ortopedické ochorenia),
 - ✓ zabezpečenie všetkých podmienok so zameraním na protiúrazovú zábranu.
- zabezpečenie zdravej výživy

Výživa patrí k najvýznamnejším faktorom životných podmienok, ktoré ovplyvňujú zdravie. Racionálna výživa je predpokladom súčasného, ale aj budúceho zdravia žiakov. Škola v rámci svojej činnosti pomáha naplňovať zdravotný význam školského stravovania. Svoju činnosť realizuje dozorom nad prevádzkou školskej jedálne a prostredníctvom zástupcu v stravovacej komisii.

Ovplyvňuje a usmerňuje:

- ✓ kultúrno-hygienické podmienky (čistota, estetická úprava, poriadok, dostatok času a pohoda ku konzumu obeda),
- ✓ výchovu žiakov k hygienickým návykom v jedálni,
- ✓ skladbu jedálneho lístka so zameraním na racionálnu výživu,
- ✓ úroveň kulinárskej úpravy jedla,

- ✓ výchovu správnych výživových návykov, t.j. navodenie a uplatňovanie obľúbenosti zdravotne žiaducich potravín a pokrmov a potláčanie jednostrannosti vo výživových zvyklostiach,
 - ✓ dodržiavanie hygienických zásad v prevádzke školského stravovacieho zariadenia,
 - ✓ vytvorenie podmienok pre konzumáciu desiat hygienicky vyhovujúcim spôsobom,
 - ✓ zabezpečenie možnosti pitia tekutín v priebehu celého vyučovacieho dňa v rámci pitného režimu.
- realizácia zdravotnej výchovy

Škola v rámci komplexnej výchovy vytvára a upevňuje v deťoch názory, postoje a návyky, ktoré smerujú k ochrane zdravia. Škola je v podstate jedinou inštitúciou, ktorá v tomto smere na človeka počas jeho života systematicky pôsobí.

Cieľ zdravotno-výchovnej práce školy nie je len v poučení, ale predovšetkým v trvalom ovplyvňovaní spontánneho správania sa detí.

Zdravotná výchova sa zmeriava najmä na také tematické okruhy, ktoré majú najväčší význam pre zdravie. Sú to:

 - ✓ výchova návykov nevyhnutných pre ochranu jednotlivca a okolia pred šírením prenosných ochorení,
 - ✓ výchova proti fajčeniu alkoholu, drogám,
 - ✓ výchova k správnej výžive,
 - ✓ výchova k pohybovej aktivite a k športu,
 - ✓ výchova k zdravému režimu práce a odpočinku,
 - ✓ výchova k protiúrazovej zábrane,
 - ✓ výchova k rodičovstvu a sexuálna výchova.