

## **MOTTO: „Ve zdravém těle zdravý duch“**



Projekt „ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL STUDENTŮ“ je připraven pro studenty SOU a SOŠ, SČMSD, Lomnice u Tišnova, s. r. o., oborů Kadeřník, Kuchař – číšníka Sociální péče - socialněsprávní činnost.

Zpracovala Mgr. Hana Straková, vedoucí projektu.  
Konkrétní realizace projektu v praxi ve spolupráci s výchovným poradcem  
Mgr. Evou Juríkovou a školním metodikem prevence Mgr. et Mgr. Veronikou Noskovou.

# Projekt Zdravý životní styl studentů

Životní styl se v posledních desetiletích značně změnil. Společnost provází řada problémů a zátěžových situací, které se odráží především na zdraví jedinců. Proto se naše škola rozhodla podporovat zdraví projektem „zdravý životní styl studentů“ a tím přistoupit na změny v metodice strategii vzdělávání a výchovy všech zúčastněných. Vycházíme z holistického pojetí zdraví, které považuje celkové zdraví jednotlivce za součást propojení jeho složky zdravotní, sociální a duševní. Tak, aby zdraví bylo subjektivně vnímáno jako pocit pohody, pozitivního prožívání vlastního bytí, tzv. well-beingu.

Projekt zahrnuje zdravotní, sociální, pedagogické, psychologické, estetické aspekty a odpovídá širí studijních i učebních oborů a v neposlední řadě i rozmanitosti teorie i praxe naší školy. Hlavním cílem projektu bude naše studenty vhodně motivovat a nenásilně zapojovat do maximální spoluúčasti na samotné realizaci projektu. V projektu „zdravý životní styl studentů“ je s předstihem zapojena celá řada komponentů, které vycházejí z rámcově vzdělávacího plánu, ve kterém jsou státem stanovené a schválené pedagogické dokumenty vymezující závazné požadavky na vzdělávání na našem typu střední školy. Budou stanoveny čtyři hlavní cíle:

- a) učit se poznávat
- b) učit se pracovat a jednat
- c) učit se být
- d) učit se žít společně

V projektu budou především zvýrazněné body b, d.

Koncepce celého projektu se řídí potřebou vzdělávat a vychovávat z našich studentů osoby zodpovědné nejenom za zdraví svoje, ale i druhých. Úkolem bude vybavit je životními i specifickými dovednostmi pro zdraví, přispět k tomu, aby si sami dokázali celoživotně udržet zdraví a dosáhnout kvality života soukromého i pracovního na maximálně možné úrovni.

Samotný projekt je zrealizován v prostorách zámku v Lomnici u Tišnova. Zámek je situován v přírodním areálu. Zámek je ve večerních hodinách osvětlen a širokému okolí se tak naskytá romantický pohled. V projektu byly stanoveny krátkodobé a dlouhodobé cíle podporující výchovu a vzdělávání ke zdraví. Konkrétní projekt je členěn do několika klíčových kompetencí.

Prvním klíčovým komponentem je estetické prostředí školy a jejího okolí, které je neustále zvelebováno a esteticky upravováno. Druhým důležitým komponentem v rámci projektu je komunikace mezi pedagogem a studentem, kde bude vše založeno na rozvíjení zdravé komunikace a spolupráce mezi učitelem a studentem, podpoře kreativity, spolupráci v týmu, schopnosti kooperativního, prožitkového i autentického učení, vytváření důvěry, optimismu. Dalším neopomenutelným komponentem zdravého životního stylu je otázka zdravé výživy, která je jednou ze zásad, jak si udržet dobré zdraví. Naši studenti jsou v období dospívání, které je z celého ontogenetického vývoje nejdramatičtější, proto čtvrtý klíčový komponent projektu neopomíná ochranu před sociálně patologickými jevy, především se zaměřuje na ochranu před záškoláctvím, drogami, alkoholem, kouřením, kriminalitou, věnuje se prevenci pohlavních chorob a sexuální výchově. Pátým komponentem projektu je zdravotní výchova, která zahrnuje otužování, ochranu před úrazy, pitný režim, pohyb, vztah k životnímu prostředí, boj proti stresu, který spočívá v strategii zvládnání stresu, využívání antistresových programů. Především v předmětu osobnostní výchova realizujeme relaxační cvičení, asertivitu proti stresu, terapie, autogenní trénink. U pedagogů nezapomeneme prevenci syndromu vyhoření - tzv. burn-out, prostřednictvím např. balintovské skupiny, pořádanými kurzy zvládnání stresu, popřípadě s využitím supervizora z obdobné školy a nebo jiných poraden. Za

účelem rozvoje správného chápání sociálního citění se projekt zabývá i integrací handicapovaných studentů. Zde vycházíme ze zkušeností absolventa oboru Sociální péče – sociálněsprávní činnost, který je nyní studentem vysoké školy speciální pedagogiky. V neposlední řadě má škola neustále „otevřené dveře“, jsme kdykoliv ochotni podávat informace veřejnosti a zapojovat se do různých akcí podporujících zdraví.

Cílem projektu „zdravého životního stylu studentů“ není jen nabídnout zúčastněným získání určitých vědomostí a dovedností, ale především si uvědomit, že pohoda školního prostředí není dána jenom estetickými, materiálními, stravovacími, hygienickými, technickými podmínkami, ale že prostředí vytvářejí lidé, kteří v něm žijí, pracují a učí se. Zkvalitnění komunikace mezi účastníky projektu, jejich kooperace a vhodné doplňování zdravými a relaxačními aktivitami bude prvořadým úkolem tohoto projektu.

A co říci na úplný závěr? Správný životní styl by se měl promítnout do života každého z nás. A naše motto zní: „**Ve zdravém těle zdravý duch**“.

Naše škola stanovila v rámci projektu „zdravý životní styl studentů“ krátkodobé a dlouhodobé cíle.

#### **Krátkodobé cíle na naší škole:**

- Na podkladě RVP vytvořit vlastní ŠVP a zapojit program podpory zdraví do ŠVP.
- Zajistit pro pedagogy na naší škole kontakt na odborné poradny s možností využití informací v oblasti sociální, právní, psychologické, zdravotní, popřípadě zajistit supervizora ve spolupráci s jinou podobnou školou .
- Pro studenty i učitele, kteří budou mít zájem zrealizovat kurzy terapií.
- Zvelebovat studentům „relaxační koutky“.
- U pedagogů nechat dostatečnou profesní svobodu při tvorbě kurikula.
- Podporovat pedagogy, aby využívaly ve vyučovacích hodinách autentické učení, prožitkové učení, kooperativní učení, projektové vyučování. Každý student 2. ročníku v teoretickém vyučování v oboru Kadeřník zrealizuje projekt „denního dámského a pánského účesu, 3. ročník „společenský účes“ (propojení předmětů technologie, materiály, výtvarná výchova). Každý student 3. ročníku oboru Sociální péče – sociálněsprávní činnost vytvoří projekt s využitím sociální tematiky k svému oboru – propojování předmětů sociální péče, sociální politika, sociální zabezpečení, právo, český jazyk, aplikovaná výpočetní technika...)
- Zakoupit další relaxační hudbu v rámci předmětu osobnostní výchovy.
- Vytvořit bulletin, který bude vycházet 1krát za půl roku.
- Zakoupit otáčecí panely sloužící ke stálým ukázkám zdravého a nezdravého životního stylu.

#### **Dlouhodobé cíle na naší škole:**

- Prevence sociálně patologických jevů, především se zaměřením na prevenci proti záškoláctví, drog, šikany a agresivního chování. Vybraní proškolení „peer aktivisté“- studenti oboru Sociální péče, budou odborně informovat studenty na naší škole o sociálně patologických jevech.
- Přímé jednorázové vstupy do života studentů formou her, projektů, billboardů, které se vztahují na dny vyhlášené k boji proti sociálně patologickým jevům.
- Zaměřit se na studenty se specifickými potřebami a vývojovými poruchami.
- Podporovat nadané studenty.
- Komunikace mezi pedagogem a studentem. Vzhledem k oborům podporovat mezilidské vztahy.
- Zřídit pedagogickému sboru relaxační místnost pro aktivní odpočinek.
- Vytvořit podmínky pro dietní stravování našich studentů a pedagogů.
- Opravit venkovní fasádu budovy zámku školy.
- Modernizovat a využívat didaktické techniky a metodické materiály.
- Průběžně dle finančních prostředků zakoupit do knihovny knižní publikace (literatura požadována ke státní maturitě, učebnice, mapy, encyklopedie, slovníky, nové odborné publikace pedagogům, videokazety a DVD s výchovně vzdělávací tematikou, publikace zaměřující se na zdravý životní styl).
- Programy osobního rozvoje a podpora dalšího vzdělávání pracovníků s možností např. využití nabídky vzdělávací agentury Descartes.
- Proti prevenci syndromu vyhoření zajistit pedagogům přednášky, semináře a kurzy na odbourávání stresu.
- Zakoupení dalších relaxačních pomůcek.