

## Správa o činnosti pedagogického klubu

1. Prioritná os	Vzdelávanie
2. Špecifický cieľ	1.1.1 Zvýšiť inkluzívnosť a rovnaký prístup ku kvalitnému vzdelávaniu a zlepšiť výsledky a kompetencie detí a žiakov
3. Prijímateľ	Základná škola s materskou školou Kolárovice
4. Názov projektu	Učíme sa pre život
5. Kód projektu ITMS2014+	312011Q865
6. Názov pedagogického klubu	Pedagogický klub integrácie vzdelávacích oblastí
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	<b>12. 10. 2020</b> (náhrada zasadnutia PK zo 04.05.2020)
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	ZŠ Kolárovice - zborovňa
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	Monika Bialoňová
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	<a href="http://www.zskolarovice.sk/styled-2/blog-9/">http://www.zskolarovice.sk/styled-2/blog-9/</a>

• **Manažérske zhrnutie:**

Krátka anotácia:

Cieľom nášho zasadnutia bola beseda s MUDr Viliamom Bršiakom, na ktorej sme sa oboznámili s prevenciou a liečbou bolesti chrbta, so zdravým životným štýlom, vplyvom sedenia a nedostatku pohybu na naše zdravie a pohybový aparát a spôsobmi ochrany pred Covidom -19.

Kľúčové slová:

- Beseda
- Využitie vedomosti v praxi
- Covid-19
- Dotazník

## 11. Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia:

- 1.) Úvodné privítanie členov pedagogického klubu.
- 2.) Predstavenie prednášajúceho MUDr. Viliama Bršiaka
- 3.) Beseda s rodákom
- 4.) Príprava dotazníka

### Zhrnutie priebehu stretnutia:

V rámci nášho projektu máme vyhľadávať zaujímavé osobnosti z nášho regiónu. Sú nimi - spisovateľ Viktor Hujík, učiteľ, divadelník a autor knihy o Kolárovcích Cyril Hlavoň, zakladateľ spolku slovenských včelárov Ján Čajda, farár Štefan Galo, ktorý zachránil židov počas druhej svetovej vojny, kanoník Cyril Šujak, ktorý pôsobil v našej farnosti 42 rokov, rezbár Milan Mičienka, výrobca drevených detských hračiek Vladimír Mičienka, doktor Viliam Bršiak, filmový scenárista Ladislav Slaninka, ochranca prírody Pavol Židek a ďalší.

Jednou z možností bolo pozvanie na besedu doktora V. Bršiaka, ktorý pochádza priamo z našej dediny, má úzke väzby na školu, bol jej absolventom, jeho rodičia pôsobili ako učители na tunajšej škole. Jeho otec bol aj jej prvým riaditeľom.

Doktor V. Bršiak absolvoval vysokoškolské štúdiá na Karlovej univerzite v Prahe. Do roku 1989 pôsobil ako pracovník hygieny v Žiline a v Považskej Bystrici. V roku 1995 si založil pracovnú zdravotnú službu Pro Benefit. Zároveň poskytuje svoje služby aj zamestnancom našej školy.

Beseda sa uskutočnila v priestoroch školy. Prednášajúci si pripravil zaujímavé témy :

- 1.) Prevencia a liečba bolesti chrbta
- 2.) Otužovanie, pohyb a zdravá strava, ich vplyv na zdravie
- 3.) Covid 19, spôsoby ochrany, význam prevencie

1.) Bolesti chrbta spôsobuje nesprávne zaťažovanie – dlhodobé sedenie, slabá telesná zdatnosť, statické zaťažovanie a negatívne na zdraví sa prejavuje stres. Medicínskych postupov na odstraňovanie bolesti chrbta je veľa. Pokiaľ sa nejedná o chorenú, za stav pohybového aparátu je vo veľkej miere zodpovedný každý sám. Najlepšou prevenciou proti bolesti chrbta je časté pravidelné cvičenie prispôbené fyzickej zdatnosti a veku. Posilňovaním chrbtového a brušného svalstva budujeme svalový korzet, ktorý drží stavce a kĺby chrbtice v správnom postavení. Svalový tonus je hlavným garantom súdržnosti kostry a tiež činnosti vnútorných orgánov.

Práca v sede pri správnom držaní tela a dobrej stoličke je menej škodlivá ako dlhodobá práca v stoji. V závere prvej časti nás oboznámil so správnymi uvoľňovacími cvikmi, ktoré sme všetci vyskúšali.

2.) Ochrana zdravia. Základným palivom pre organizmus je strava. Má byť pestrá a vyvážená. Obmedziť príjem živočíšnych tukov – bravčové a hovädzie mäso. Odporúča hydinu a ryby. Veľa ovocia a zeleniny. Vyzdvihol podporu školy v ovocnom a mliečnom programe pre žiakov. Vystríhal pred šírením obezity. Polovica populácie má nadváhu a tým aj zvýšené zdravotné riziká. Druhým predpokladom zdravia je dostatok pohybu, telesná výchova na škole je málo. Dôležitý je aktívny pohyb každého človeka. Potrebné je, aby tepová frekvencia stúpala na 120 – 160 úderov za minútu aspoň 30 minút denne. Čo najviac odporúča chôdzu. Tretím okruhom je otužovanie, častý pobyt vonku, vychádzky, turistika práca na záhrade. Tiež pomáha otužovanie studenou vodou a dostatok slnečných lúčov.

3.) Aktuálne pán Bršiak zaradil do besedy spôsoby ochrany pred šírením vírusu Covid -

19. Najdôležitejšie je dodržiavanie pravidla ROR, používanie čistých ochranných rúšok, ranný filter žiakov aj zamestnancov školy, oddelené stravovanie po triedach, časté vychádzky podľa možnosti a počasia. V závere nás potešil informáciou, že výhľadovo do štyroch mesiacov bude dostupná vakcína na Covid – 19.

## 12. Závbery a odporúčania:

- Striedanie pracovných činností
- Správne sedenie
- Pravidelné cvičenie, pohyb na vzduchu
- Správne obliekanie, vyvarovanie sa prievanu a chladu
- Podpora ovocného a mliečneho programu
- Predchádzať obezite
- Dodržiavať ROR, ranný filter, oddelené stravovanie

Cieľom besedy bolo oboznámiť sa ako si upevňovať zdravie, predchádzať chorobám, úrazom a šíreniu choroby. Viest' správne učiteľov aj žiakov. Na hodinách rozvíjať prírodovednú gramotnosť a využívať rôzne možnosti vzdelávania sa v tejto oblasti a zavádzať získané vedomosti a zručnosti v reálnom živote.

13. Vypracoval (meno, priezvisko)	Stanislav Klimo
14. Dátum	<b>12. 10. 2020</b>
15. Podpis	
16. Schválil (meno, priezvisko)	Monika Bialoňová
17. Dátum	
18. Podpis	

### Príloha:

Prezenčná listina zo stretnutia pedagogického klubu