KONCEPCIA PODPORY FYZICKÉHO, DUŠEVNÉHO ZDRAVIA A WELLBEINGU

v školskom roku 2026/2027

Fyzické a duševné zdravie spolu s wellbeingom predstavujú významný predpoklad úspešného učenia, zdravého osobnostného rozvoja a vytvárania kvalitných medziľudských vzťahov. Škola vytvára podmienky na podporu zdravého životného štýlu, pravidelnej pohybovej aktivity, zdravého stravovania, duševnej pohody a bezpečného školského prostredia, v ktorom sa každé dieťa cíti prijaté, rešpektované a má možnosť naplno rozvíjať svoj potenciál.

V súlade s víziou školy „Korene a krídla“ podporujeme vytváranie pozitívnej školskej klímy založenej na dôvere, spolupráci, vzájomnom rešpekte, empatii a partnerskej komunikácii. Wellbeing vnímame ako prirodzenú súčasť každodenného života školy a ako spoločnú zodpovednosť všetkých členov školskej komunity.

Podpora duševného zdravia nie je samostatnou aktivitou, ale prierezovou súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu, ktorá sa realizuje vo všetkých vzdelávacích oblastiach, prostredníctvom preventívnych aktivít, podporných opatrení, spolupráce s rodinou a vytvárania bezpečného a inkluzívneho prostredia.

Podpora duševného zdravia a wellbeingu zahŕňa šesť kľúčových komponentov:

- bezpečné a podporné školské prostredie,
- pozitívne medziľudské vzťahy a pocit spolupatričnosti,
- rozvoj sociálno-emocionálnych zručností,
- psychickú odolnosť a zdravé zvládanie záťažových situácií,
- podporu pravidelného pohybu, športových aktivít a zdravého životného štýlu,
- prevenciu rizikového správania a podporu zdravia.

Vyučujúci podporia dosiahnutie stanoveného cieľa prostredníctvom týchto kompetencií:

- vytvárať bezpečné, podnetné a rešpektujúce prostredie pre všetkých žiakov,
- rozvíjať empatiu, toleranciu a vzájomný rešpekt,
- podporovať efektívnu komunikáciu a spoluprácu,
- rozvíjať schopnosť zvládať emócie a náročné životné situácie,
- posilňovať sebavedomie, sebadôveru a pozitívny sebaobraz žiakov,
- viesť žiakov k zdravému životnému štýlu a psychohygiene,
- podporovať inkluzívnu kultúru školy a rešpektovanie rozmanitosti,
- realizovať preventívne aktivity zamerané na šikanovanie, kyberšikanovanie a rizikové správanie,
- podporovať pravidelnú pohybovú aktivitu a pozitívny vzťah k pohybu,
- viesť žiakov k zásadám zdravého stravovania a zdravého životného štýlu,
- podporovať zdravé pracovné návyky, správne držanie tela a ergonomické návyky pri učení,
- viesť žiakov k uvedomovaniu si súvislostí medzi fyzickým a duševným zdravím.
- spolupracovať so zákonnými zástupcami a odbornými zamestnancami školy,
- včas identifikovať potreby žiakov a poskytovať primeranú podporu.

Čo sa žiaci naučia:

V prvom cykle

Žiaci sa učia rozpoznávať a primerane vyjadrovať svoje emócie, budovať pozitívne vzťahy so spolužiakmi a dospelými, rešpektovať pravidlá spolunažívania a rozvíjať základné sociálne zručnosti. Osvojujú si zásady osobnej hygieny, zdravého stravovania, primeraného pohybu a bezpečného správania pri hrách a pohybových aktivitách ako aj zásady zdravého životného štýlu a bezpečného správania.

V druhom cykle

Žiaci rozvíjajú schopnosť riešiť konflikty nenásilnou formou, spolupracovať v skupine, prejavovať empatiu a zodpovednosť za svoje konanie. Učia sa zvládať záťažové situácie, posilňujú svoju psychickú odolnosť a osvojujú si zásady bezpečného správania v online aj offline prostredí. Uvedomujú si význam pravidelného pohybu, regenerácie, oddychu a zdravého životného štýlu pre svoje fyzické a psychické zdravie.

V treťom cykle

Žiaci si osvojujú stratégie zvládania stresu, rozvíjajú kritické myslenie, schopnosť sebareflexie a zodpovedného rozhodovania. Učia sa budovať zdravé medziľudské vzťahy, prijímať rozmanitosť, poskytovať podporu druhým a aktívne sa podieľať na vytváraní pozitívnej školskej klímy. Dokážu prevziať primeranú zodpovednosť za svoje zdravie, plánovať zdravý životný štýl a uvedomujú si význam rovnováhy medzi školskými povinnosťami, oddychom, pohybom a digitálnymi technológiami.

Profil absolventa v oblasti duševného zdravia a wellbeingu

Absolvent školy pozná svoje silné stránky, uvedomuje si svoju hodnotu a dokáže primerane veku prevziať zodpovednosť za svoje správanie a rozhodnutia. Rozpoznáva svoje emócie, dokáže ich primerane vyjadriť a využíva stratégie zvládania stresu a záťažových situácií.

Vytvára a udržiava rešpektujúce vzťahy založené na dôvere, spolupráci a vzájomnej úcte. Prejavuje empatiu, toleranciu a ochotu pomáhať druhým. Aktívne prispieva k bezpečnému a priateľskému prostrediu školy a komunity.

Uplatňuje zásady zdravého životného štýlu, stará sa o svoje fyzické aj psychické zdravie a zodpovedne využíva digitálne technológie. Je pripravený zvládať výzvy súčasného života, spolupracovať s ostatnými a ďalej sa osobnostne rozvíjať.

Na našej škole budeme pracovať s týmito nástrojmi a aktivitami:

- triednické hodiny,
- ranné kruhy,
- preventívne programy a besedy,
- aktivity zamerané na rozvoj sociálno-emocionálnych zručností,
- adaptačné a komunitné aktivity,
- rovesnícke programy a spolupráca medzi žiakmi,
- školský podporný tím,
- individuálne a skupinové konzultácie,
- spolupráca s poradenskými zariadeniami,

- športové, kultúrne a zážitkové aktivity.
- programy prevencie šikanovania, kyberšikanovania a rizikového správania,
- aktivity zamerané na psychohygienu a duševnú pohodu,
- spolupráca s rodinou a komunitou,
- aktívne prestávky a pohybové aktivity počas vyučovania,
- športové dni a športové súťaže,
- turistické, lyžiarske, plavecké a športovo-pohybové aktivity,
- programy podpory zdravého stravovania,
- preventívne programy zamerané na zdravý životný štýl,
- aktivity zamerané na ergonomické a zdravé pracovné návyky.

Zásady podpory duševného zdravia a wellbeingu

Škola podporuje:

- vytváranie bezpečného a podporného prostredia,
- budovanie pozitívnych vzťahov medzi všetkými členmi školskej komunity,
- rešpektovanie individuality každého žiaka,
- inkluzívnu kultúru školy,
- otvorenú a partnerskú komunikáciu,
- prevenciu všetkých foriem diskriminácie, násilia a šikanovania,
- rozvoj sociálnych a emocionálnych kompetencií,
- zdravý životný štýl a psychohygienu,
- každodenný pohyb ako prirodzenú súčasť života školy,
- vytváranie podmienok na zdravé stravovanie,
- podporu aktívneho trávenia voľného času,
- rovnováhu medzi učením, pohybom, oddychom a digitálnym svetom.
- aktívne zapájanie žiakov do života školy,
- spoluprácu školy, rodiny a odborných partnerov.

Plán podpory fyzického, duševného zdravia a wellbeingu na školský rok 2026/2027

Mesiac	Aktivita	Zodpovednosť
Celoročne	Aktuálne témy riešené počas TRH a ranných kruhov. Zavedenie zdravých desiat. Mliečny program na škole. Programy na 1. stupni: Kozmos, Zippiho kamaráti...	školský psychológ
September	Adaptačné aktivity a budovanie triednych kolektívov (najmä 1. a 5. ročníky).	triedni učitelia
September	Aktualizácia preventívnych programov školy.	školský podporný tím

Mesiac	Aktivita	Zodpovednosť
Celoročne	Aktuálne témy riešené počas TRH a ranných kruhov. Zavedenie zdravých desiat. Mliečny program na škole. Programy na 1. stupni: Kozmos, Zippiho kamaráti...	školský psychológ
Október	Aktivity pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia. Plavecký kurz pre žiakov 2., 3 a 6. roč.	koordinátori, triedni učitelia
November	Workshopy rozvoja sociálno-emocionálnych zručností – Týždeň duševného zdravia.	pedagogickí zamestnanci
December	Aktivity na podporu pozitívnej klímy školy.	pedagogickí zamestnanci
Január	Polročné vyhodnotenie podpory wellbeingu. Lyžiarsky (4. a 7. roč.) a korčuliarsky kurz (1. roč.).	vedenie školy, ŠPT
Február	Preventívne aktivity zamerané na bezpečnosť na internete.	pedagogickí zamestnanci
Marec	Aktivity na podporu vzájomného rešpektu a tolerancie.	triedni učitelia
Apríl	Deň zdravia a zdravého životného štýlu.	pedagogickí zamestnanci
Máj	Aktivity zamerané na zvládanie stresu a duševnú pohodu. Didaktické hry na 1. stupni. ŠVP – 2. a 4. roč.	školský podporný tím, triedny 2. a 4. roč.
Jún	Vyhodnotenie programu a návrhy opatrení na ďalší školský rok. Deviataci pripravujú športové dopoludnie pre prvákov.	vedenie školy učitelia 1. a 9. ročníkov.

Vyhodnotenie

Plnenie Koncepcie podpory fyzického, duševného zdravia a wellbeingu bude každoročne vyhodnocované vedením školy, školským podporným tímom, pedagogickou radou a ďalšími zainteresovanými zamestnancami školy. Výsledky budú slúžiť na aktualizáciu preventívnych aktivít, podporných opatrení a skvalitňovanie školského prostredia.

Ukazovatele úspešnosti:

- pozitívna školská klíma a pocit bezpečia žiakov,
- znižovanie výskytu rizikového správania, šikanovania a kyberšikanovania,
- aktívna účasť žiakov na preventívnych a komunitných aktivitách,
- rozvoj sociálno-emocionálnych kompetencií žiakov,
- efektívna spolupráca školy, rodiny a odborných partnerov,
- počet realizovaných aktivít zameraných na wellbeing,

- spätná väzba žiakov, zákonných zástupcov a pedagogických zamestnancov,
- podpora inkluzívneho a rešpektujúceho prostredia školy,
- využívanie podporných opatrení podľa potrieb žiakov,
- zapájanie žiakov do športových a pohybových aktivít,
- vytváranie pozitívneho vzťahu k pohybu a zdravému životnému štýlu,
- zvyšovanie povedomia o prevencii civilizačných ochorení,
- dodržiavanie zásad zdravého životného štýlu,
- účasť žiakov na školských športových a zdravotno-preventívnych aktivitách.
- vytváranie podmienok pre zdravý životný štýl a psychickú pohodu.

Prepojenie na profil absolventa školy

Absolvent školy si uvedomuje hodnotu fyzického aj duševného zdravia a aktívne sa podieľa na jeho ochrane a rozvoji. Uplatňuje zásady zdravého životného štýlu, pravidelného pohybu, primeranej životosprávy, psychohygieny a bezpečného správania v každodennom živote.
Pozná svoje silné stránky, uvedomuje si vlastnú hodnotu a dokáže sa zodpovedne rozhodovať. Primerane komunikuje, spolupracuje s ostatnými, rieši konflikty nenásilným spôsobom a buduje zdravé medziľudské vzťahy.
Rešpektuje rozmanitosť, prejavuje empatiu, toleranciu a občiansku zodpovednosť. Dokáže zvládať primerané záťažové situácie, efektívne pracovať s emóciami a v prípade potreby vyhľadať pomoc.
Je fyzicky aktívny, psychicky odolný, zodpovedný voči sebe aj ostatným a pripravený na zdravý, aktívny a spokojný život v modernej spoločnosti.

Koordinátor: Mgr. Michaela Kružliaková