

Správa o činnosti pedagogického klubu

1. Prioritná os	Vzdelávanie
2. Špecifický cieľ	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
3. Prijímateľ	Trnavský samosprávny kraj
4. Názov projektu	Prepojenie stredoškolského vzdelávania s praxou v Trnavskom samosprávnom kraji 2
5. Kód projektu ITMS2014+	312011AGY5
6. Názov pedagogického klubu	Pedagogický klub bez písomného výstupu - Klub učiteľov pre poľnohospodárske a potravinárske predmety
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	24. 02. 2021
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	Stredná odborná škola rozvoja vidieka s vyučovacím jazykom maďarským Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38 č. m. 201 Online cez aplikáciu MS TEAMS
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	Ing. Juliana Gáspárová
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	www.dunagro.sk www.trnava-vuc.sk

11. Manažérske zhrnutie:

klúčové slová:

- zdravý životný štýl, zdravá výživa, pohybová aktivita, nefajčenie, radosť zo života, optimizmus

stručná anotácia:

Hlavnou témou a riešenou problematikou v klube učiteľov pre poľnohospodárske a potravinárske predmety boli hlavné zásady zdravého životného štýlu, a to: zdravá výživa, pohybová aktivita, limitovaná konzumácia alkoholu, nefajčenie, dobrá nálada, radosť zo života, dostatok spánku, optimizmus, vyhýbanie sa rizikovým faktorov, atď.

12. Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia:

Hlavnou témou stretnutia bolo charakterizovanie zdravého životného štýlu, ktorý môžeme charakterizovať ako normálny stav organizmu bez prítomnosti žiadnej choroby.

Zdravie je taký psychický a fyzický stav organizmu, pri ktorom všetky jeho funkcie fungujú optimálne. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je zdravie definované ako "stav kompletnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody". Stav organizmu sa s časom mení, neustále je ovplyvňovaný vonkajším i vnútorným prostredím.

Ako hlavným bodom nášho stretnutia bolo: Zdravý životný štýl, o ktorej sa veľa hovorí - čo si však pod ňou predstavujeme?

Jednotlivé návody ako "dodržiavať zdravý životný štýl" sa rôznia, ale snád' všetky majú jedno spoločné - snažia sa nájsť recept, ako byť zdravý a cítiť sa príjemne a fit. Životný štýl je faktor, ktorý najviac ovplyvňuje naše zdravie až z 80 percent! Iba tých zvyšných 20 percent je dané všetkými ostatnými vplyvmi - predovšetkým dedičnosťou a zdravotnou starostlivosťou.

Počas stretnutia sme sa navzájom zhodli, že hlavné zásady zdravého životného štýlu sú:

- pestrá a vyvážená strava
- vhodný výber cvičenia
- vyvarovanie sa fajčenia,
- užívania škodlivých látok aj pitia alkoholu
- kvalitný spánok
- optimizmus a dobrá nálada
- vyhýbanie sa stresu a pravidelný odpočinok

Neexistuje jediný správny návod na dodržiavanie zdravého životného štýlu, potreby a možnosti každého jednotlivca sú odlišné. Zdravý životný štýl je preto potrebný posudzovať najmä so zreteľom na fyzický i psychický stav, vek, pohlavie a zdravotný stav človeka.

Vyvážená strava - dôležitá je kvalitná, pestrá a vyvážená strava, ktorá umožňuje udržať optimálny zdravotný stav a mať dostatok energie na svoju prácu a povinnosti. Strava nám musí dodávať potrebnú energiu a živiny bez toho, aby viedla k prebytkom niektorých zložiek potravy. Zdravá strava a jej vyváženosť však nepredstavuje drastické diéty, ani žiadny extrémny stravovací režim, veď každý jedinec má individuálne potreby.

Ako na vyváženú zdravú stravu?

Spestriť si stravu - vyberať si čo najviac druhov potravín, ale žiadnou z nich sa neprejedat'. S jedlom sa neponáhľať – jesť pomaly.

Ovocie a zelenina – snažiť sa, aby základom nášho jedálnička bola zelenina v čo najrozmanitejších úpravách, pripravovať si pestré zeleninové šaláty a polievky, ovocie najlepšie v surovom stave. Zaradiť do jedálneho lístka bravčové, hovädzie, teľacie mäso (chudé) ale aj ľahšie stráviteľné hydinové, morčacie a ryby. Čo sa týka mliečnych výrobkov - denne by sme mali mať príjem 3 porcií - sú zdrojom kvalitných bielkovín a vápnika, jogurty navyše pomáhajú tráviť laktózu a mliečne výrobky sú dôležité nielen pre deti, ale aj pre dospelých. Obmedziť tuky živočíšneho pôvodu a pre studenú kuchyňu používať rastlinný tuk. I keď mlieko je zaradené medzi živočíšne produkty, práve mliečny tuk - a teda aj maslo, sú svojím zložením priamo predurčené k dobrému a ľahkému vstrebávaniu, takže sa zaradiť tieto potraviny do našej stravy mliečny tuk (aj maslo).

Uprednostniť celozrnnú múku - dávať prednosť potravinám obsahujúcim celozrnnú múku (chlieb, cestoviny). Celozrnná múka má väčšiu výživovú hodnotu než bežne používaná múka pšeničná.

Nezabúdať na tekutiny - denne by sme mali vypiť 2 až 3 litre. Ideálna je kvalitná stolová voda, nesladené minerálky, ovocné a bylinkové čaje.

Vyhnuť sa alkoholu.

Variť zdravo - používať jednoduché spôsoby tepelnej prípravy potravín, ktoré si vyžadujú málo tuku (pečenie v rúre, príprava na rošte, varenie v pare a vo vode, pečenie v alobale).

Cvičenie - fyzická aktivita zvyšuje energetický výdaj a vďaka nej sa spevňujú svaly a tvarujú sa telesné kontúry. Šport nám formuje postavu a pomáha v boji proti stále sa rozširujúcej civilizačnej chorobe, akou je obezita. Vhodné cvičenie odstráni psychické napätie, zlepší sa nám nálada a dobije energiu.

Odpočinok - by mal byť posilňujúci a dostatočne dlhý. Každý z nás by mal pravidelne "dobiť batérie" - zastaviť sa, zmeniť tempo. Urobiť si čas na prechádzku v prírode, alebo aktívne využívať čas doma s knižkou, alebo pri dobrej hudbe, či v divadle. Naše telo nám dobitú energiu vráti v dobe veľkého pracovného vypätia a stresu. Nemenej dôležitý je pravidelný spánok. Organizmus si pri spánku dopĺňa spotrebovanú energiu, vylučuje škodlivé látky a pripravuje sa na ďalšiu aktivitu. Zdravý dospelý by mal spať minimálne 7 až 8 hodín denne. Za dodržiavanie zásad zdravého životného štýlu sa nám naše telo odmení nielen zdravím, ale aj dobrým pocitom. Vďaka pohybu a vyváženej strave si udržíme primeranú hmotnosť, normálny krvný tlak aj nízku hladinu cholesterolu v krvi. Ďalej získame dobrú telesnú kondíciu a výkonnosť a budeme sa cítiť menej unavení.

Na základe horeuvedených dosiahneme sviežeho a zdravého vzhľadu, dobrej psychickej pohody i vyššej odolnosti voči chorobám a stresu.

13. Závěry a odporúčania:

Ako na záver sme si spoločne naformulovali jednu otázku a to: Ako sa zdravý životný štýl prejaví na našom zdraví?

/ v nasledovnom členení pod otázok /:

Mám primeranú hmotnosť?

Vyzerám zdravo a krásne – máte zdravú pleť, vlasy, nechty?

Som v dobre telesnej kondícii?

Som v plnej sile, výkonní?

Ráno sa mi dobre vstáva a večer ľahko zaspávam?

Som psychicky odolní – hravo zvládam prácu, rodinu aj domácnosť?

Som „v pohode“ a v dobrej nálade?

Mám normálny krvný tlak?

Mám nízku hladinu cholesterolu?

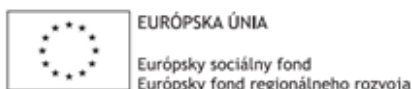
Mám dobre vybudovanú imunitu a som odolní voči bežným chorobám?

V závere členovia klubu spoločne konštatovali, že táto téma je vždy aktuálna a dnešnej dobe je omnoho dôležitá ako predtým, preto by bolo vhodné zaviesť do vyučovacieho procesu našej školy.

Vypracoval (meno, priezvisko)	Ing. Ľudovít Fodor
Dátum	24. 02. 2021
Podpis	
Schválil (meno, priezvisko)	Ing. Juliana Gáspárová
Dátum	24. 02. 2021
Podpis	

Príloha: Prezenčná listina zo stretnutia pedagogického klubu

Príloha správy o činnosti pedagogického klubu



Prioritná os:	Vzdelávanie
Špecifický cieľ:	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
Prijímateľ:	Trnavský samosprávny kraj
Názov projektu:	Prepojenie stredoškolského vzdelávania s praxou v Trnavskom samosprávnom kraji 2
Kód ITMS projektu:	312011AGY5
Názov pedagogického klubu:	Pedagogický klub bez písomného výstupu - Klub učiteľov pre poľnohospodárske a potravinárske predmety

PREZENČNÁ LISTINA

Miesto konania stretnutia: SOŠ rozvoja vidieka s vyučovacím jazykom maďarským, Námestie Sv. Štefana 1533/3, Dunajská Streda
Pre epidemiologickú situáciu realizované online cez aplikáciu MS TEAMS

Dátum konania stretnutia: 24. 02. 2021

Trvanie stretnutia: 13:00 - 16:00

Zoznam účastníkov/členov pedagogického klubu:

č.	Meno a priezvisko	Podpis	Inštitúcia
1.	Ing. Juliana Gáspárová		Stredná odborná škola rozvoja vidieka s vyučovacím jazykom maďarským Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda
2.	PaedDr. Csilla Mészáros		Stredná odborná škola rozvoja vidieka s vyučovacím jazykom maďarským

			Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda
3.	Ing. Iván Ūrögi		Stredná odborná škola rozvoja vidieka s vyučovacím jazykom maďarským Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda
4.	Ing. Ľudovít Fodor		Stredná odborná škola rozvoja vidieka s vyučovacím jazykom maďarským Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda
5.	Gabriela Danáčová		Stredná odborná škola rozvoja vidieka s vyučovacím jazykom maďarským Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda
6.	PaedDr. Anita Bíró		Stredná odborná škola rozvoja vidieka s vyučovacím jazykom maďarským Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda
7.	Ing. Margita Fucseková		Stredná odborná škola rozvoja vidieka s vyučovacím jazykom maďarským Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda
8.	Ing. Ferdinand Fekete		Stredná odborná škola rozvoja vidieka s vyučovacím jazykom maďarským Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda