



ZÁKLADNÁ ŠKOLA, PROKOFIEVOVA 5, 851 01 BRATISLAVA



**ZÁKLADNÁ ŠKOLA,
PROKOFIEVOVA 5, BRATISLAVA
HODNOTENIE
VÝCHOVNO-VZDELÁVACEJ ČINNOSTI
ZA PRVÝ POLROK ŠKOLSKÉHO ROKU 2012/2013**



ZÁKLADNÁ ŠKOLA, PROKOFIEVOVA 5, 851 01 BRATISLAVA

SPRÁVA

O VÝSLEDKOVÝCH A PODMIENKOVÝCH VÝCHOVNO-VZDELÁVACEJ ČINNOSTI ZÁKLADNEJ ŠKOLY PROKOFIEVOVA 5 ZA PRVÝ POLROK ŠKOLSKÉHO ROKU 2012/2013

A. ZÁKLADNÉ ÚDAJE O ŠKOLE

1. IDENTIFIKAČNÉ ÚDAJE

Tabuľka č. 1

NÁZOV ŠKOLY	ZÁKLADNÁ ŠKOLA
ADRESA ŠKOLY	PROKOFIEVOVA 5, 851 01 BRATISLAVA
TELEFÓNNE ČÍSLO	02/63825443 02/63536071
FAXOVÉ ČÍSLO	02/63536072
INTERNETOVÁ ADRESA	www.zsprokofievova.sk
E-MAILOVÁ ADRESA	zsprokofievova@mail.t-com.sk
ÚDAJE O ZRIAĐOVATEĽOVI	MESTSKÁ ČASŤ BRATISLAVA- PETRŽALKA, KUTLÍKOVA 17, 852 12 BRATISLAVA
METODICKÉ A ODBORNÉ RIADENIE	ODDELENIE ŠKOLSTVA, KULTÚRY A ŠPORTU, MIESTNY ÚRAD MESTSKEJ ČASTI BRATISLAVA-PETRŽALKA, KUTLÍKOVA 17, 852 12 BRATISLAVA INTERNETOVÁ ADRESA: www.petrzalka.sk

2. VEDÚCI ZAMESTNANCI ŠKOLY A ICH FUNKCIE

Tabuľka č. 2

MENO A PRIEZVISKO	FUNKCIE
MGR. DANIELA PETRÍKOVÁ	RIADITEĽKA ŠKOLY
PAEDDR. OĽGA MATEOVIČOVÁ	ŠTATUTÁRNY ZÁSTUPCA
ING. FRANTIŠEK HUŤKA	EKONÓM (RIADI SPRÁVNÝCH ZAMESTNANCOV)
JANA HAVRILOVÁ	VEDÚCA ŠKOLSKEJ JEDÁLNE
MGR. TERÉZIA KRALOVIČOVÁ	VÝCHOVNÝ PORADCA
PHDR. ZLATICA MIŠUNOVÁ	KOORDINÁTOR PREVENČIE
MGR. ALICA BELICOVÁ	KOORDINÁTOR ENVIRONMENTÁLNEJ VÝCHOVY
PHDR. ZLATICA MIŠUNOVÁ	KOORDINÁTOR ŽIACKEHO PARLAMENTU
MGR. EVA HLISOVÁ	ŠKOLSKÝ PSYCHOLÓG
MGR. DIANA MOSNÁ	ŠKOLSKÝ ŠPECIÁLNY PEDAGÓG

1. ÚDAJE O RADE ŠKOLY

Rada školy zasadala oficiálne v prvom polroku dvakrát. V septembri 2012 sa vyjadrila k správe o dosiahnutých výsledkoch školy za šk. r. 2011/2012, v januári 2013 bolo mimoriadne zasadnutie Rady školy k aktuálnym problémom. V septembri 2012 sa niektorí členovia Rady školy zúčastnili slávnostného otvorenia školského roku 2012/2013, v decembri 2012 na slávnostnej vianočnej akadémii, na prezentácii žiackych projektov a benefičnej aktivite Pele-mele.

Členovia rady školy



Tabuľka č. 3

P.č	Meno a priezvisko	Funkcia	Zvolený/delegovaný za
1.	Mgr. Erika Machová	predseda	pedagogických zamestnancov
2.	Ing. František Huťka	podpredseda	správnych zamestnancov
3.	Mgr. Barbora Vizváryová	člen	pedagogických zamestnancov
4.	Gréta Šebeková	člen	rodičov
5.	Mgr. Alžbeta Zvijasová	člen	rodičov
6.	Mgr. Zita Leimbergerová	člen	rodičov
7.	Milena Palkovičová	člen	rodičov
8.	Ing. Darina Hajdiaková	člen	zriaďovateľa
9.	Mgr. Ján Sirotko	člen	zriaďovateľa
10.	JUDr., Mgr. Vladimír Gallo, PhD.	člen	zriaďovateľa
11.	Ľubomír Luhový	člen	zriaďovateľa

1. Činnosť poradných orgánov školy

4.1. Činnosť pedagogickej rady

Pedagogická rada zasadala podľa Plánu práce školy (september, október, november, január). Zaoberala sa hlavnými úlohami, a to prerokovaním a schválením PLÁNU PRÁCE ŠKOLY NA ROK 2012/2013, s hlavnými úlohami vnútroškolskej kontroly na školský rok 2012/2013, prerokovaním a schválením SPRÁVY O VÝCHOVNO-VZDELÁVACEJ ČINNOSTI, JEJ VÝSLEDKOV A PODMIENKACH za školský rok 2011/2012, prerokovala začlenenie žiakov podľa nových návrhov, individuálne vzdelávacie plány, dopracovaný školský vzdelávací program pre špeciálnu triedu, PLÁNU KONTINUÁLNEHO VZDELÁVANIA.

Hlavným bodom rokovania PR v novembri 2012, januári 2013 boli výchovno-vzdelávacie výsledky žiakov za dané hodnotiace obdobie, zapojenie školy do projektov, vypracovanie a realizácia projektov, hodnotenie plnenia úloh z plánu práce školy, priebežné hodnotenie účinnosti školského vzdelávacieho programu, odporúčanie začlenenia nových žiakov.

Na pracovných poradách sa pedagógovia zaoberali aktuálnymi pracovnými úlohami, sa pedagogickí a odborní zamestnanci zoznámili s novými zákonmi, vyhláškami a nariadeniami priebežne od dátumov ich účinnosti, pedagogickí, odborní aj správni zamestnanci sa zoznámili priebežne s vnútornými smernicami, prepracovaným Pracovným poriadkom platným od 1.11.2012, inovovaným Organizačným poriadkom, Etickým kódexom zamestnancov ZŠ.

4.2. Metodické orgány

Plnia svoje činnosti priebežne. Vo všetkých MO sa priebežne doplnili tematicko-výchovné plány o aktuálne úlohy z prierezových tém, bol vypracovaný ŠkVP na realizáciu Národného programu finančnej gramotnosti a priebežne zapracovaný do tematicko-výchovných plánov v jednotlivých predmetoch v primárnom aj nižšom strednom vzdelávaní. Metodické orgány na škole sú autonómne a participujú na zefektívnení celkovej práce školy. Ich práca sa zameriava cieľavedome na skvalitňovanie činnosti učiteľa vo výchovno-vzdelávacom procese i monitorovanie úrovne vzdelávacích výsledkov žiakov, vykonávajú dôslednú analýzu zistení.



ZÁKLADNÁ ŠKOLA, PROKOFIEVOVA 5, 851 01 BRATISLAVA

METODICKÝ ORGÁN	ZODPOVEDNÝ ZAMESTNANEC ZA RIADENIE
SEKCIA TRIEDNYCH UČITEĽOV	MGR. TERÉZIA KRALOVIČOVÁ
MZ I. STUPEŇ	MGR. DANIELA VYSKOČILOVÁ
MZ ŠKD	NATÁLIA ANDRISOVÁ
PK SJL,D	MGR. ERIKA MACHOVÁ
PK M, INF, F,CH,B,	MGR. ZDENKA KROČANOVÁ
PK CJ	MGR. MÁRIA BUBANCOVÁ
PK VÝCH. PREDMETY	PHDR. ZLATA MIŠUNOVÁ
PK TV,G	MGR. ŠTEFAN MOLOTA

ÚDAJE O VÝSLEDKOVÝCH HODNOTENIA A KLASIFIKÁCIE ŽIAKOV PODĽA POSKYTOVANÉHO STUPŇA VZDELANIA

STUPEŇ VZDELANIA	ŠKOLSKÝ ROK			
	2011/2012		2012/2013	
	1.polrok	2.polrok	1.polrok	2.polrok
I. stupeň	1,27	1,19	1,20	
II. stupeň	1,95	1,83	1,90	
Celá škola	1,61	1,51	1,55	

V tabuľke sa porovnávajú dosiahnuté výsledky za rovnaké klasifikačné obdobia. Výsledky sú porovnateľné, avšak horšie ako na konci klasifikačného obdobia (súvisí to s názorom, že v prvom klasifikačnom období je aj slabšia známka stimulom do ďalšej práce).

Popri klasických triedach je na škole špeciálna trieda na prvom stupni (AA). Žiaci v tejto triede dosiahli nadštandardné výsledky – priemerná známka 1,12. Najväčším problémom pre týchto žiakov bola vlastiveda a hudobná výchova.

Výborné výsledky dosiahli aj žiaci V.B triedy, v ktorej sú 4 žiaci s AS. Táto trieda nemá štatút špeciálnej triedy. Okrem uvedených žiakov sú v nej zaradení žiaci aj 4 žiaci



ZÁKLADNÁ ŠKOLA, PROKOFIEVOVA 5, 851 01 BRATISLAVA

s inými vývinovými poruchami (traja zo sociálne znevýhodneného prostredia). Ide o triedu s nižším počtom žiakov. O žiakoch v triede nemožno hovoriť ako o segregácii žiakov, vytvorená bola z dôvodu, že nebolo možné inak začleniť žiakov (počet integrovaných v triede – 2).

Triedu vedie špeciálna pedagogička a triedny kolektív vykazuje veľmi dobré výsledky aj v oblasti socioemočnej, kde sa žiaci zo znevýhodneného prostredia výrazne podieľajú na rozvoji sociálnych kontaktov pre deti s AS, deti s AS spätne na skvalitňovaní výchovno-vzdelávacích výsledkov. Ide tu o veľmi vzácne spojenie žiakov s nadpriemerným IQ so žiakmi s nižším IQ, ktoré si v praktickom živote uvedomujú svoje hodnoty a dokážu ich zúročiť v pozitívnom zmysle. Deti zo znevýhodneného prostredia nevymeškávajú z vyučovania, správajú sa veľmi vzorne, sú ochotní pomôcť nielen svojim bezprostredným spolužiakom, ale aj ostatným žiakom školy a aj dospelým. Možno konštatovať, že vo vzájomnej interakcii sa z nich stanú plnohodnotní a pracovití ľudia.

U týchto žiakov pozorujeme od 1. stupňa výrazný progres najmä v ostatných dvoch rokoch. Žiaci sa poznajú z prvého stupňa a zo žiakov „zrelých“ na zaradenie do Špeciálnej školy sa stali priemerní až dobrí žiaci (najhoršia známka 3). Stimulom pre uvedených 3 žiakov bolo aj ich verejné ocenenie pred všetkými žiakmi školy. Dúfame len, že pubertálne obdobie neovplyvní negatívne ich dosiahnuté výsledky. Rodičia detí s AS pozitívne vnímajú toto zoskupenie a vysoko si oceňujú prácu triednej učiteľky.

V klasických triedach žiaci dosahujú výborné, priemerné a slabšie výsledky.

ÚDAJE O VÝSLEDKOCH HODNOTENIA A KLASIFIKÁCIE ŽIAKOV PODĽA DOSIAHNUTÉHO CELKOVÉHO HODNOTENIA.

STUPEŇ	PROSPELI					
	S PRIEMEROM 1	S VYZNAMEN.	VELMI DOBRE	DOBRE	NEKLASIFIK.	NEPROSPELI
I.	28 ¹	39 ²	12	19	2 ³	1
II.	4	31	28	36	2	8
Celá škola	32	70 ⁴	40	55	4	9
+1.ročník	8	88 ⁵	41	57		

Na 1. stupni boli dve žiačky neklasifikované, za celý polrok boli v škole len 3 dni. Prípado rieši Oddelenie sociálnej starostlivosti, no súd zatiaľ deti matke neodňal. Sústavne v riešení.

Na druhom stupni neprospeali žiaci, ktorí nemajú žiaden záujem o učenie, neklasifikovaní žiaci dosiaľ navštevovali školu v inom štáte.

VÝCHOVNÉ OPATRENIE	POCHVALA OD TRIEDNEHO UČITEĽA	POCHVALA OD RIADITEĽA ŠKOLY	POKARHANIE OD TRIEDNEHO UČITEĽA	POKARHANIE OD RIADITEĽA ŠKOLY
POČET ŽIAKOV	34	2	3	3

¹ bez 1. ročníka

² bez 1. ročníka

³ pozri ďalej

⁴ bez 1. ročníka

⁵ s 1. ročníkom



V prvom polroku sa výchovné opatrenia udeľovali opatrne, zdá sa, že ich šetríme na koniec školského roka.

Negatívne vnímame počet vymeškaných hodín. Napriek opatreniam, ktoré sme prijali a oznámili rodičom sa zdá, že mnohokrát rodičia nechávajú doma deti bez vážnejšieho dôvodu.

Neospravedlnené hodiny majú neklasifikované žiačky na 1. stupni. V priemere vychádza na žiaka 52 vymeškaných hodín, čo je vysoký počet vzhľadom na to, že sme nezaznamenali žiadne virózy alebo epidémie.

V súčasnosti ako problém vnímame prípravu žiakov 9. ročníka na Testovanie 9 a prijímacie pohovory – napriek vytvoreným podmienkam zo strany školy a pedagógov žiaci nejavia primeraný záujem. Preto zvoláme rodičovské združenie len pre rodičov žiakov 9. ročníka s podmienenou účasťou, aby sme zaistili ich zodpovedajúcu prípravu.

Na škole máme mnoho žiakov, ktorí majú talent na šport a pohybové nadanie, ale potrebujeme vhodnejšie podmienky na ich rozvoj. Nedostatok priestorov je vidieť aj na výsledkoch zo súťaží. Naši žiaci sa vysoko umiestnili najmä v halových športoch, ako volejbal, halový futbal, stolný tenis. Naopak najslabšie výsledky zaznamenávame v atletických disciplínach.

Pri testoch telesnej zdatnosti evidujeme pokles výkonnosti žiakov v celom spektre pohybových zručností. Je to dlhodobý trend, ktorý naberá povážlivé rozmery. Príčiny vidíme v prístupe mnohých lekárov, rodičov a najmä samotných žiakov. Preto chceme vyvinúť určitú kampaň, ktorou by sme ovplyvnili najmä myslenie rodičov a detí, ktorá by spustila vnútornú motiváciu, upravila životosprávu. V rámci úzkej spolupráce rodičov so školou by sme chceli vytvoriť samostatné skupiny špeciálnej telesnej výchovy pre obézne deti a deti oslobodené od TV.

AKTIVITY PRE ŽIAKOV V PRVOM POLROKU

A K T

NÁZOV AKTIVITY



Ochrana života a zdravia, dopravná výchova

Európsky týždeň mobility⁶

Dentálny deň

Európsky deň jazykov⁷

Kampaň Zlaté dno

Petržalská super škola pre 2. stupeň

Prevenca drogových závislostí

Návšteva divadelných predstavení 1. stupeň

Návšteva divadelných predstavení 2. stupeň

Vianočné trhy (spoznávanie ľudových zvykov a tradícií)

Výchovný koncert

Tvorivé dielne

Noc strašidiel (- na škole, deti spali v škole, sami si pripravovali jedlo...) -
vychovateľky ŠKD a učiteľky 1. stupeň

Vianočná akadémia

Pele- mele (prezentácia projektových prác vo všetkých predmetoch, ručných prác,
výrobkov, výkresov, literárnych prác v slovenskom, nemeckom a anglickom
jazyku- na tému jablko.

Bazár – predaj vlastných výrobkov. Zisk venujú žiaci na Kanisterapiu

Pasovanie prvkov za čitateľov - v spolupráci s Miestnou knižnicou

Čitateľské dni v spolupráci s Miestnou knižnicou – čítanie knihy Danka
a Janka

Medzinárodný deň školských knižníc

Medzinárodný týždeň vzdelávania

Návšteva múzeí

VED
OMO
STN
É
SÚŤ
AŽE

NÁZOV SÚŤAŽE

Olympiáda v anglickom jazyku
Matematická olympiáda

⁶ Pozri prílohu

⁷ Pozri prílohu



Školské kolo Klokán
Školské kolo Pytagoriády
Olympiáda zo slovenského jazyka
Geografická olympiáda
I -Bobor (internetová súťaž v rámci Slovenska – 1. aj 2. stupeň) niektorí žiaci dosiahli aj 95% úspešnosť
Sudoku
Tangramy (2. miesto)

NÁZOV SÚŤAŽE

ŠPORTOVÉ SÚŤAŽE

Petržalka v pohybe

Atletika v hale ELÁN

Cezpoľný beh (2. miesto v majstrovstvách obvodu)

Stolný tenis (2. miesto v regionálnom kole)

Šachový turnaj – na škole 1. stupeň proti 2. stupňu

Šachový turnaj (2. miesto v regionálnom kole)

Záujmové aktivity v ŠKD

1.	Pohybové hry	1. ročník
2.	Pohybové hry	2. – 4. ročník
3.	Tvorivé dielne	2. – 4. ročník
4.	Športové hry	3. – 4. ročník
5.	Práca s počítačom	2. – 4. ročník

P. č.	Záujmový útvar/krúžok	
1.	Dramatický krúžok	2.ročník
2.	Športová príprava	1. – 2.ročník
3.	Klub mladých čitateľov I.	I. stupeň
4.	Klub mladých čitateľov II.	II. stupeň
5.	Klub anglického jazyka	5. ročník
6.	Klub anglického jazyka	6. ročník
7.	Vareškovy spolok	3. – 8. ročník
8.	Krúžok mladých matematikov	7. – 9. ročník
9.	Floorbal	7. – 9. ročník
10.	Klub slovenského jazyka	9. ročník
11.	Klub matematikov	9. ročník
12.	Klub filmového diváka	5. – 9. ročník



VYHLASOVATEĽ	NÁZOV PROJEKTU	CIEĽOVÁ SKUPINA	CIEĽ PROJEKTU
VLASTNÝ PROJEKT ZŠ	ČLOVEČE, NEHNEVAJ SA NA PRÍRODU-ENVIRONPROJEKT		Formovanie vzťahu k prírode, ochrana prírody globálne. Cieľová skupina – žiaci ZŠ
VLASTNÝ PROJEKT ZŠ	ZABRÁŇME ŠIKANOVANIU	žiaci ZŠ	Zamerané na prevenciu proti rasizmu, xenofóbii
OLO	OLOMPIÁDA	žiaci ZŠ	Projekt – zameraný na ochranu prírody, zber druhotných surovín.
BVS, MVS	MODRÁ ŠKOLA	žiaci ZŠ	Formovať postoje, prehĺbiť a rozšíriť vedomosti a zručnosti detí o vode.
	ZA ATLETIKOU DO ŠPORTOVEJ HALY ELÁN	žiaci ZŠ	Priebežne každý školský rok Formovanie vzťahu k športovaniu, zdravej súťaživosti
	PETRŽALKA V POHYBE	žiaci ZŠ	Priebežne každý školský rok. Význam pravidelného športovania detí od 1. ročníka
PROFKREATIS	SECOND STEP-SRDCE NA DLANI	žiaci ZŠ	Program je zameraný na sociálno-emocionálny a morálny vývin detí proti násiliu, ktorý pomáha riešiť agresiu, násilie, šikanovanie, týranie, hyperaktivitu, introverziu a rozvíja u detí empatiu, komunikačné zručnosti, morálne správanie, dobré sociálne vzťahy, súdržnosť v triede a spoluprácu školy a rodiny.
ŽIVICA	ZELENÁ ŠKOLA	žiaci ZŠ	Certifikačno-vzdelávací program, ktorý je súčasťou celosvetovej siete Eco - School, formovanie pozitívnych environmentálnych vzťahov, vedomostí, zručností
VLASTNÝ PROJEKT ZŠ	DIEVČENSKÉ ⁸ LABORATÓRIUM	dievčatá na 2. stupni ZŠ	Projekt je zameraný na dievčatá – správne stravovanie, úprava zovňajšku, hygiena telesná hmotnosť, správna životospráva.
OVB ALLFINANZ	MOJA FAMILIA	žiaci ZŠ	Interaktívny projekt zameraný na rozvoj finančnej gramotnosti.

AKTIVITY ZABEZPEČUJÚCE ĎALŠIE VZDELÁVANIE PEDAGOGICKÝCH, ODBORNÝCH A SPRÁVNÝCH ZAMESTNACOV

AKTIVITY ORGANIZOVANÉ ŠKOLOU⁹

⁸ Pozri prílohu

⁹ V rámci pedagogických a pracovných porád



Práca so začlenenými žiakmi (CPPPaP)

Odborné školenie – PO

Práca so žiakmi s vývinovými poruchami AS a vysokofunkčný autizmus - odborný seminár (Mgr. Okenicová)

Práca so žiakmi s vývinovými poruchami učenia a správania (PhDr. Čechová)

Odborný seminár *k realizácii finančnej gramotnosti na škole* - OVB ALLFINANZ Slovensko

Návšteva ŠZŠ Žehrianska (špec. pedagóg a odborní zamestnanci)

Mosty k rodine

Téma: Deti s poruchami správania v súčasnej rodine a v systéme náhradnej starostlivosti

Okrem uvedených aktivít sa pedagogickí a odborní zamestnanci priebežne zúčastňujú na kontinuálnom vzdelávaní (väčšinou podľa predloženého plánu) a odborných seminárov, ktoré súvisia s ich aprobáciou, resp. odbornosťou.

ÚDAJE O PRIESTOROVÝCH A MATERIÁLNYCH PODMIENKACH ŠKOLY

Priestorové podmienky školy sú vyhovujúce. Budova je projektovaná na 24 tried. Poklesom počtu žiakov a tried sa uvoľnili priestory natoľko, že v časti B1 bola vybudovaná Miestna knižnica, časť A1 sme prenajali na obdobie 5 rokov OZ Danubia, vybudovali sme niekoľko odborných učební. V súčasnosti škola disponuje projektovanými odbornými učebňami na technickú výchovu, telesnú výchovu, hudobnú výchovu, špecifickú prípravu dievčat. Využíva sa aj odborná učebňa chémie (fyziky), odborná učebňa prírodopisu s hodnotnou kabinetnou zbierkou, ktorá sa už využíva samostatne. Samostatné a na 100% vyťažené sú aj dve odborné učebne informatiky, 2 multimedialne učebne s interaktívnymi tabuľami.

ÚDAJE O FINANČNOM A HMOTNOM ZABEZPEČENÍ VÝCHOVNO -VZDELÁVACEJ ČINNOSTI ŠKOLY

Potrebu doplnenia a modernizácie pomôcok na výchovno-vzdelávací proces zabezpečujeme z mimorozpočtových prostriedkov a tiež z ušetrených finančných prostriedkov na prevádzku školy.

Potrebné zariadenie školy (lavice, stoličky) a učebné pomôcky sme zakúpili na konci kalendárneho roka. Podrobnejší rozpis bude v Súhrnnej správe o hospodárení za rok 2012.

OPATRENIA SMERUJÚCE KU SKVALITNENIU VÝCHOVNO-VZDELÁVACIEHO PROCESU A VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍCH VÝSLEDKOV

Boli opätovne prerokované na pedagogickej rade a zostávajú v platnosti tie, ktoré sme prijali v závere školského roka 2011/2012 a ktoré sú súčasťou PPŠ na rok 2012/2013.¹⁰

EURÓPSKY TÝŽDEŇ MOBILITY

¹⁰ Súbor priložený



Pojem zdravie je základným pojmom všeobecnej biológie a medicíny. Význam zdravia pre jedinca a spoločnosť je jasný. V zdravej spoločnosti sa môže vyvíjať zdravý jedinec a zdraví jedinci tvoria zdravú spoločnosť.

Pedagógovia zo Základnej školy na Prokofievovej ulici č. 5 si v plnej miere uvedomujú, že ich poslaním je nielen vzdelávať žiakov, ale aj im vštepovať vedomosti o tom, aké dôležité je zdravie pre ich vlastnú budúcnosť a budúcnosť spoločnosti, v ktorej oni budú vytvárať hodnoty. Rovnako sú si vedomí, že zdravie znamená nielen neprítomnosť choroby, kvalitnú stravu a dobrú životosprávu, ale aj duševnú pohodu, dobré a zdravé vzťahy vo vzájomnej interakcii. Preto pre svojich žiakov organizujú rôzne aktivity, pri ktorých si môžu v plnej miere uvedomiť a súčasne aj potvrdiť Aristotelov výrok, že *ZDRAVIE JE NAJDÔLEŽITEJŠOU KVALITOU TELA*.

Žiaci spolu s pedagógmi chcú podporiť myšlienky Európskeho týždňa mobility, a preto na škole boli nielen poučení o bezpečnej jazde na bicykli, ale absolvovali aj kurz 1. pomoci (mimo kurzu určeného osnovami). Celý týždeň do školy prichádzajú pešo a na bicykloch (na škole mali vyčlenený priestor na parkovanie bicyklov), pod vedením svojich učiteľov sa naučili, ako si majú pripraviť a skontrolovať bicykel pred jazdou, o povinnej výbave bicykla, ochranných prvkoch cyklistu, pravidlách cestnej premávky, podľa mapy zisťovali, aké sú cyklotrasy na území bratislavského kraja.

Žiaci 2. stupňa spoločne s niekoľkými učiteľmi jazdili po cyklistickej trase okolo Chorvátskeho ramena. Vyvrcholením aktivity bola jazda zručnosti.

Žiaci 1. stupňa sa 20. septembra zúčastnili akcie **Dopravné ihrisko** pre deti zo škôl v spolupráci s Mestskou políciou v čase od 10:00 - 14:00 h.



EURÓPSKY DEŇ JAZYKOV

Z iniciatívy Rady Európy, Štrasburg, sa Európsky deň jazykov (EDJ) oslavuje každoročne 26. septembra už od roku 2001.

V celej Európe si v tento deň pripomíname jej jazykovú a kultúrnu rozmanitosť, ako aj význam ovládania cudzích jazykov nielen pre štúdium a lepšie uplatnenie na trhu práce, ale aj všestranný rozvoj osobnosti.

Aj pedagógovia a žiaci školy sa tento rok zúčastnia osláv, a to nasledovne:

- ❖ dňa **25.09.2012** pripravuje pán Ghani s pani Mišunovou premietanie filmov
- ❖ žiaci 2. stupňa s triednymi učiteľmi v čase od 09:00 do 13:00 h na Hviezdoslavovom námestí (**26.09.2012**)

Súčasťou osláv bude:

- premietanie pásma krátkych filmov v kine Mladosť,
- kultúrny program na hlavnom pódiu.

Zoznámiť sa s kultúrami a jazykmi Európy, zapojiť sa do početných jazykových kvízov a súťaží sa návštevníci budú môcť v **Uličke jazykov**.

- ❖ od **26.09.2012** bude v žiackej knižnici inštalovaná výstava kníh v rôznych jazykoch, ktorá sa bude postupne inovovať v súlade s ďalšími aktivitami a významnými dňami v mesiaci október (Svetový deň ľudských sídiel, Medzinárodný týždeň vesmíru, Svetový deň výživy, **Svetový deň** zvierat (4. október)
- ❖ V týždni od **24.9. do 28.9. 2012** sa na škole v rámci hodín informatickej výchovy a informatiky bude realizovať kvíz Čo vieš o Európe – formou online didaktických internetových hier (Spoznajme Európu, Letecká hra, Obrázkové puzzle, Cestovateľ v čase, Eurobeh, Inflation Island, LinguaGo!) a ďalších, podľa vekových kategórií. Touto formou budeme naplňať aj ŠkVP v oblasti informatiky a úlohy vyplývajúce z materiálu Národný štandard finančnej gramotnosti.



DIEVČENSKÉ LABORATÓRIUM

Časť I. – Moje telo, poruchy prijmu potravy, menštruácia

(aktivita pre dievčatá vo veku 12 – 15 rokov)

Aktivita sa zameriava na vytváranie zdravého sebaobrazu dievčat v období dospievania a na podporu pozitívneho vzťahu k sebe, k vlastnému telu, pocitom a prežívaniu. Prebieha formou workshopov, prednášky a prípravy zdravého a chutného jedla počas stretnutí. Organizuje ju školská psychologička a učiteľka biológie.

Aktivita je naplánovaná na tri vyučovacie hodiny:

1. Aké je to byť dnes mladým dievčaťom?

- Nakresli sa do siluety - obrázok s dvoma siluetami v sebe (extrémna štíhlosť a obezita), každé dievča nakreslí do obrázku predstavu svojej siluety. Nasleduje rozprávanie o ženskej postave, ideáloch krásy, zdraví (jedlo, cvičenie, spánok, pohyb, záľuby, škola, priatelia), o rodinných zvykoch, médiach, móde.
- Časová krivka – vývin od malého dievčatka po súčasnosť (rodina, hry, hračky, priateľstvá, MŠ, ZŠ)

2. Poruchy prijmu potravy.

- Jedlo – funkcie jedla a symbolika jedla (zasycovanie)
- Anorexia
- Bulímia

3. Menštruácia.

- Príbeh z knihy Ženy, ktoré jedí za svitu Luny (Anita Johnston – Str. 126).
- Prvá menštruácia
- Menštruačný cyklus
- Premenštruačný syndróm
- Pocity, nálady

Pomôcky:

- Obrázky ženských postáv (A4), obrázok kruhu na formáte A3, obrázok malého dievčaťa(A4)
- Obrázok jedla (A3), informácie o MA a MB na formáte A3
- Farbičky, ceruzky, fixy

Vypracovala: Mgr. Eva Hlistová

1. Aké je to byť dnes mladým dievčaťom?

- Vzhľad



- Zájmy
- Priateľstvá
- Rodina
- Spoločnosť
- Škola
- Média
- Budúcnosť

Vzhľad:

- A postava – oblé boky, brucho, prsia, stehná – sila nosiť a dávať život, udržať život, dávať energiu
- B postava – žiaden pás, úzke boky, ploché brucho, menšie prsia

Symbolom ženstva je kruh :

- nemá začiatok ani koniec (Zem, Mesiac, vajíčko), je to cyklus (ročné obdobia, deň a noc, život a smrť, menštruácia)

Otázky:

- Čo sa ti páči na ženách? (vlastnosti, vzhľad, samostatnosť)
- Čo sa ti páči na sebe?

Malé dievčatko:

- Čo o sebe vieš, keď si bola malá? (spomienky, rodinné historky, fotografie)
- Aké je zdravé a šťastné dieťa? (starostlivosť rodičov, úplná rodina, bývanie, jedlo, oblečenie)
- Čo sa zmenilo odkedy si bola malé dieťa? (rodina, povinnosti, kamarátstva, telo)

2.Poruchy príjmu potravy.

Anorexia a bulímia – fakty:

- Čo o nich viete?
- Poznáte niekoho poruchami príjmu potravy?
- Prečo sa objavujú? U koho?



- Na čo slúžia? (odviesť pozornosť od skutočných problémov, s ktorými sa v živote stretávame, mať veci pod kontrolou)

Jedlo (funkcie):

- jedlo má pre väčšinu z nás hlbší význam presahujúci hranice telesnej výživy (náhrada za lásku, útecha, uspokojenie, bezpečie – dojčenie (Anita Johnston, str. 54)
- Život
- Výživa
- Energia
- Naplnenie
- Zabudnutie
- Relax , pohoda...

Tučnota, obezita:

- Spojenie s hnevom, že sme tučné (na čo sa hnevám?)
- Ak mám hlad, jediné na čo myslím je jedlo
- Prejedanie – jediné, čo ma zamestnáva je jedlo

Anorexia:

- som tučná, nebudem jesť, musím si to kontrolovať – na nič iné nie je čas ani energia, iné problémy nie sú

Bulímia:

- naplánujem si, kedy a čo zjem a kedy to vyvrátim – na nič iné nie je čas ani energia, iné problémy nie sú

= emocionálny stres – smútok, strach, hnev

Mentálna anorexia

- *Psychická porucha, charakterizovaná zámerným znižovaním telesnej hmotnosti, ktorú si človek vyvoláva sám. Je to prítomný nadmerný strach zo zvýšenia telesnej hmotnosti, obezity.*
- *Doslovne = starta chuti do jedla na psychickom podklade, bez prítomnosti telesného ochorenia*

Príznaky:

- *Obmedzenie množstva jedla*
- *Zmenšovanie porcií jedla*
- *Skrývanie a vyhadzovanie jedla*
- *Úplné vylúčenie kalorických jedál (cukry, tuky)*
- *Diéty*
- *Nadmerné cvičenie*



- *Snaha skonzumovanú potravu vyvrátiť*
- *Používanie liekov na potlačenie chuti do jedla*
- *Preháňadlá a močopudné prostriedky*
- *Podvýživa rozličného stupňa*
- *Nekritickosť k nízkej telesnej hmotnosti*
- *Nemusia byť prítomné všetky príznaky, symptómy*
-

Výskyt:

- *0,1 – 0,3% populácie*
- *95% dievčatá, mladé ženy*
- *V detskom veku 1/5 chlapcov*
- *V ekonomicky rozvinutých krajinách častejšie*
- *Rozvoj ovplyvňujú psychologické a vrodené dispozície*
-

Zmeny:

psychické

- *Trvalá a nadmerná túžba po štíhlosti a presvedčenie o nadváhe*
- *Odmietanie na energiu bohatých jedál, vynechávanie jedál*
- *Popieranie problému chudnutia a nízkej telesnej hmotnosti*
- *Zatajovanie problémov a odmietanie pomoci*
- *Maskovanie schudnutia oblečením*
- *Zámerné vyvolávanie zvracania, preháňadlá*
- *Nadmerná aktivita (psychická aj fyzická) v protiklade s výraznou chudosťou a predpoladanou slabosťou pri výkone*
- *Trvalý nadmerný neodôvodnený strach zo zvýšenia telesnej hmotnosti*
- *Trvalá a nadmerná túžba po ocenení*
- *Pedantéria, nutkavé správanie, snaha po poriadku a symetrii (dokonalosť)*

Telesné

- *Výrazné schudnutie, pretrvávajúca nízka váha*
- *Zmeny v menštruačnom cykle (ešte pred najvýraznejším schudnutím)*
- *Nápadná bledosť, zimomravosť, telesná hyperaktivita*
- *Znížený metabolizmus (hormonálna disharmónia)*
- *Spomalenie tepu srdca*
- *Znížený tlak krvi*
- *Zmeny v hustote kostí*

Psychické poruchy:

- *Poruchy spánku*
- *Skolny k užívaniu alkoholu a liekov*
- *Poruchy koncentrácie*
- *Depresie a samovražedné sklony*



Mentálna bulímia

-Psychická porucha, pri ktorej sú typické obdobia záchvatového prejedania sa, striedajúce sa s obdobiami charakterizovanými snahou kontrolovať množstvo zjedeného jedla.

- **Charakteristickým prejavom je nadmerná a rýchla konzumácia veľkého množstva jedla (často vysokej kalorickej hodnoty – cukrovinky, čokolády, hamburgery, zemiakové hranolčky, lupienky, zmrzlina)**
- **Snaha udržať si nezmenenú telesnú hmotnosť rôznymi prostriedkami – zvracaním (asi v 2/3 prípadov), cvičením, používaním preháňadiel, diétami. Ide o mierne kolísanie telesnej hmotnosti, nie o vychudnutosť, prejavuje sa nadmerným záujmom o tvar tela a telesnú hmotnosť.**

Príznaky:

- *Stále zaoberanie sa jedlom, nutkavá túžba po jedle, záchvatovité nekontrolovateľné jedenie veľkých dávok jedla*
- *Snaha zamedziť prírastku telesnej hmotnosti – zvracanie, cvičenie, preháňadlá, močopudné prostriedky*
- *Zmeny v citovom prežívaní (zmeny nálad), negatívne zmeny v sebahodnotení a sebaobrazu*
- *Prítomnosť úzkosti alebo depresie – narušenie vzťahu s inými*
- *Epizódy bulímie – mám to pod kontrolou / nemám, strata sebakontroly, pocity zlyhania, viny, nízke sebavedomie*

Výskyt:

- *1 – 4% , z toho 80-90% dievčatá a ženy (polovica v detstve a adolescencii)*
- *Často tajená dlhšie ako anorexia*
- *Reakcia na stresujúce a deprimujúce životné udalosti*
- *Plné uvedomenie si stavu*
- *V ekonomicky vyspelých, rozvinutých krajinách*
- *Podiel psychologických a vrodenných dispozícií (impulzivita, sklon k závislosti)*

Zmeny:

Psychické

- *Trvalá a nadmerná túžba po jedle a neschopnosť odolať mu a kontrolovať príjem jedla*
- *Rýchla konzumácia na energiu bohatých jedál vo veľkom množstve*
- *Zaoberanie sa jedlom, telesnou hmotnosťou a telesným vzhľadom*
- *Zatajovanie epizód (prejedanie sa – zvracanie – cvičenie - ...)*
- *Psychická nepohoda, zníženie sebavedomia v spojení s bulimickou epizódou*
- *Nízka frustračná tolerancia, zvýšená citlivosť na kritiku a psychickú záťaž*



Telesné

(menej nápadné ako pri mentálnej anorexii)

- *Telesná hmotnosť v norme alebo mierna nadváha*
- *Problémy s trávením*
- *Bolesti žalúdka (zmeny na sliznici žalúdka ako dôsledok zvracania)*
- *Problémy s vyprázdňovaním*
- *Zvýšená kazivosť zubov pôsobením žalúdočnej kyseliny ako následok opakovaného zvracania*

Psychické poruchy

- *Poruchy koncentrácie*
- *Depresie a samovražedné myšlienky*
- *Rozhárané nestabilné vzťahy s inými*
- *Sklony k zneužívaniu liekov a alkoholu*

Psychická charakteristika mentálnej anorexie (MA) a mentálnej bulímie (MB):

- Strach zo straty kontroly
- Znížené sebavedomie a sebahodnotenie (značne závislé od hodnotenia okolia)
- Závislosť od rodiny s rozpornosťou vzťahou (láska – nenávisť)
- Tendencia byť bezvýhradne prijímaný a vždy vyhovieť okoliu
- Bezmocnosť, neatraktívnosť, zbytočnosť
- Nadmerná úzkosť a obavy z opustenia
- Narušenie vzťahu matky a dieťaťa v skorom období vývinu
- Zreteľ na potreby matky nie dieťaťa, potlačanie individuality dieťaťa (v rano štádiu vývinu)
- Dostatočne nevytvorený cit vlastnej osobnosti, autonómie, kompetencií
- Rodiny požadujúce vysoký výkon prevyšujúci možnosti dieťaťa
- Rodiny, ktoré neumožňujú dieťaťu priamo vyjadrovať city
- Pri MA : riešenie vnútorných problémov a vonkajších konfliktov
súťaž o pozornosť a jedinečnosť (všimnite si ma konečne)
znižovanie úzkosti a psychických problémov prostredníctvom pocitu
absolútnej kontroly na príjmom a množstvom stravy

Liečba MA a MB:

1. Ambulantne

- **Lekárska starostlivosť** - normalizovať stravovacie návyky + liečba ochorenia žalúdka, čriev ...
- **Psychoterapia** – a) **individuálna** – posilnenie sebavedomia, vytvorenie zdravého sebaobrazu, vzťahy s inými
b) **rodinná** – podpora bez kritiky, bez zamerania na jedlo

2. Hospitalizácia

- V závažných zdravotných a psychických prípadoch (často MA)



ZÁKLADNÁ ŠKOLA, PROKOFIEVOVA 5, 851 01 BRATISLAVA