

# Plán ozdravných opatření pro školní rok 2021/2022

## **Životospráva:**

- spolupracovat se školní jídelnou a nabízet dětem pestrý a vyvážený jídelníček
- respektovat a individualizovat zvláštnosti stravování
- zabezpečovat dostatek ovoce a zeleniny v pestrém spektru
- dodržovat pitný režim
- dodržovat intervaly mezi jídly
- motivovat děti ke správnému způsobu stravování

## **Tělesné zdraví:**

- nepřijímat do MŠ nemocné děti
- pravidelně a účelně větrat
- provádět co nejvíce činností na čerstvém vzduchu
- otužovat sluncem, vodou, vzduchem
- realizovat vycházky do přírody
- dohlížet na vhodný oděv dětí
- zařazovat plavecký výcvik
- vytvářet prostor pro dostatek kvalitního pohybu
- vybavovat třídy novým tělovýchovným zařízením, zaměřovat se na balanční pomůcky

## **Pedagogická činnost:**

- věnovat se prevenci před úrazy při různých činnostech
- orientovat pozornost ke zdravému životnímu stylu

## **Materiální vybavení:**

- vybavení školní zahrady
- doplňovat pomůcky k rozvoji pohybu a sportovním aktivitám

