

Zdravý chrbátik

1. etapa

Ciele:

- vzbudiť záujem žiakov o téme – „zdravá chrbtica“
- poskytnúť žiakom informácie/vedomosti o zdravej chrbtici a jej možných deformáciách, správnom sedení a držaní tela
- naučiť žiakov cviky na udržanie zdravej chrbtici
- motivovať žiakov k pohybu, k správne držaniu tela, chrbtice, ...

Analýza problému:

- dlhé tisícročia sa kostra človeka vyvíjala s chodením a ku chodeniu, to je nám ľudom prirodzené; posledné desaťročia a doba techniky docielila sedavý spôsob života, čo už na obraz dospelých aj malé deti praktizujú či už pri sledovaní televízora, počítača, ...a doba dištančného vzdelávania tomu nijako neprispieva.

Tvorba a triedenie námetov:

- zdroj námetov pochádza z rôznych oblastí nakoľko projekt sa musí vypracovať dostatočne odborne z hľadiska na ochranu zdravia detí

2 etapa

Popis koncepcie projektu:

- projekt obsiahne rôzne techniky ktoré prispievajú k správne vývinu, k motivácii ku správne držaniu tela
- osvetu o dôsledkoch nesprávne držania tela
- **trvanie: september 2021 – jún 2022** (projekt sa začína dňom Zdravý chrbátik priamo v inštitúcii)

Hrubý harmonogram

- predstavenie našej organizácie, oboznámenie s našimi cieľom
- vzbudenie záujmu (pomocou piesne/video/dramatizácie – s našimi maskotmi)
- dialóg medzi deťmi a maskotom (maskot sa ich bude pýtať napr. Deti čo myslíte, ako správne sedieť?,...)
- poskytnutie základných informácií (pomocou interaktívnej prezentácie pre deti) o zdravej chrbtici, správne/nesprávne držaní tela, o sedení pri učení – hravým zábavným spôsobom)
- ukážka cvikov na zdravú chrbticu
- spoločné cvičenie cvikov hravou formou na zdravú chrbticu, správne držanie tela
- kvíz na zopakovanie vedomostí nadobudnutých počas prezentácie a cvičenia (každý sám za seba)
- rozdelenie žiakov do družstiev a následné súťaže na „zdravý chrbátik“ (napr. prejsť určenú trasu s knihou na hlave, so správne držaním tela(rovnováha), prejsť po štvorožky určenú trasu s nákladom na chrbte, chodenie po lane...)
- vyhodnotenie a odovzdanie cien
- učiteľkám bude poskytnuté DVD s cvikmi
- tanec spojený s cvikmi (napr. Hava, ramená, kolena, palce,...)

Realizovateľnosť koncepcie:

- jednotlivé techniky činností sú tak sformulované, aby boli ľahko realizovateľné a pochopiteľné, ale popritom boli dostatočne odborné z každej stránky

3. etapa

- za celový projekt je zodpovedný riaditeľ našej organizácie
- dodržiavanie harmonogramu má na starosti každý zamestnanec, no hlavnú kontrolnú úlohu má zástupca, ktorého určil riaditeľ našej organizácie
- pravidelne sledujeme marketingové ťahy našich konkurentov a snažíme sa inovovať vlastnú propagáciu našich služieb na vyššiu úroveň

4. etapa

- zvýšime povedomie o tomto projekte prostredníctvom webovej stránky, zaslaním e-mailov rôznym inštitúciám (ZŠ) alebo propagačným videom na sociálnych sieťach
- činnosť musí byť zosúladená, riadená a kontrolovaná vykonávateľmi
- pri činnosti musia byť dodržané všetky bezpečnostné predpisy, ktorých dodržiavanie musí byť sledované; dbáme na bezpečnosť všetkých zúčastnených aj pri vykonávaní cvikov
- uskutočňujeme pre zamestnancov inštitúcie školenie „Ako na zdravú chrbticu“, pri ktorom si osvoja rôzne cviky, ktoré môžu neskôr realizovať so žiakmi a taktiež ďalej pokračovať v našom projekte a rozširovať povedomie a záujem o zdravú chrbticu.
- dokumentujeme a archivujeme všetky platby od inštitúcií a taktiež od ministerstva školstva, ktoré náš projekt spolufinancuje

5. etapa

- overíme, či je v poriadku naša zmluva s danou inštitúciou na nasledujúcu spoluprácu
- skontrolujeme, či odovzdanie materiálov (cvičebné pomôcky, audiovizuálne pomôcky – DVD) prebehlo v poriadku a budú sa vedieť správne využívať
- uistíme sa, že riadne prebehol zácvik budúcich užívateľov a určíme dozor prevádzkového riadenia v danej inštitúcii, pričom sme mu k dispozícii

6. etapa

- ukončenie (zánik) projektu organizácie
- cvičebné a audiovizuálne pomôcky ostávajú danej inštitúcii, pričom ich môžu naďalej využívať, ale nie ako súčasť projektu organizácie
- ukončenej spolupráce organizácie s inštitúciami, v ktorých bol projekt realizovaný (koniec zmluvy)