



„Sedmikráska“, reg.č. CZ.1.07/1.1.00/53.0011

Realizace projektu: 1. 9. 2014 – 31. 7. 2015

**Cílem projektu** je motivace žáků základních a středních škol k přijetí zásad zdravého životního stylu, naučit je rozpoznávat skutečné hodnoty a priority života, nasměrovat správně jejich postoje, připravit je co nejlépe do života a posílit jejich fyzickou i psychickou kondici. Konkrétním cílem je realizace aktivit zážitkovou formou v 7mi oblastech, ve kterých si žáci vyzkouší např.: vaření za účasti odborníka na zdravou výživu, pravidla silničního provozu, metody správného cvičení a protahování za účelem dobré regenerace těla a poskytování první pomoci. Součástí aktivit je také exkurze do protidrogové vlakové soupravy „Revolution Train“ a dvoudenní výcvikové soustředění zaměřené na pohybové aktivity a upevnění základních kompetencí v oblasti zdravé výživy.

7 oblastí aktivit, které projekt nabízí školám v Ústeckém kraji:

### 1) ZDRAVÁ VÝŽIVA

#### Přímá práce se žáky:

- ✓ Vaření zdravých jídel v hodinách za účasti odborníka, vydání minikuchačky, přednášky, pracovní listy.
- ✓ Témata – příprava jednoduchých zdravých jídel, poruchy příjmu potravy: anorexie, obezita.
- ✓ Dodání pracovních pomůcek do škol – např. pyramida zdravé výživy

#### Pro pracovníky škol:

- ✓ Školení personálu školní kuchyně, vaření zdravých jídel za účasti odborníka, návrhy optimalizace automatů na školách, vhodné složení potravin ve školních kantýnách, optimalizace spotřebního koše

### 2) DOPRAVNÍ VÝCHOVA

#### Přímá práce se žáky:

- ✓ Pasivní výuka ve školách v hodinách, aktivní výuka na hřišti – témata: prevence rizikového chování, dopravní značky, bezpečné chování v provozu, řešení dopravních situací, ukázky nebezpečných dopravních situací, příprava na budoucí roli řidiče, postup v případě dopravní nehody apod.

### 3) SPORT

#### Přímá práce se žáky:

- ✓ Návštěva odborníka v hodinách tělocviku, ukázky alternativních sportů - témata : pohybový režim, vyváženost sportovních a odpočinkových aktivit, apod.
- ✓ Vybavení drobným sportovním náčiním

#### Pro pracovníky škol:

- ✓ Školení pedagogů / tělocvikářů – motivační hodnocení žáků vycházejí ze somatotypu žáka, posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování.

#### 4) PREVENCE

##### **Přímá práce se žáky:**

- ✓ Návštěva odborníka v hodinách, využití interaktivních pomůcek – opilecké brýle, těhotenské břicho apod.
- ✓ Témata – alkohol, drogy, odpovědné sexuální chování, rozhodovací dovednosti pro řešení, jak se nestát závislým, nebezpečný internet, násilné chování, dentální hygiena.
- ✓ Exkurze „Revolution Train“ v Praze – návštěva vlakové soupravy.
- ✓ Pracovní pomůcky do škol.

##### **Pro pracovníky škol:**

- ✓ Workshop pro pedagogy / preventisty – setkání s odborníky, výměna zkušeností napříč školami apod.

#### 5) ZDRAVÍ

##### **Přímá práce se žáky**

- ✓ Dvoudenní výjezdový pobyt s tematickým zaměřením na zdravý životní styl a dopravní výchovu
- ✓ Témata – kombinace projektem řešených oblastí obohacená o pobyt v přírodě a zdravou stravu a odborníky

#### 6) PRVNÍ POMOC

##### **Přímá práce se žáky:**

- ✓ Tematické DVD, pracovní listy apod., návštěva odborníka v hodinách – 1. pomoc.
- ✓ Vybavení školy resuscitačním modelem

#### 7) ZDRAVÁ ŠKOLA

##### **Pro pracovníky škol:**

- ✓ Workshop pro pedagogy na téma Zdravá škola – setkání s odborníky ze Státního zdravotního ústavu a KÚ Ústeckého kraje, výměna a přenos zkušeností ze škol zařazených do sítě „Škola podporující zdraví“.