



„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“.