

## 1. Prevence zubního kazu

### ZDRAVÝ ZOUBEK – interaktivní preventivní program

Program ZDRAVÝ ZOUBEK je určen **pro děti MŠ a 1. - 4. třídu ZŠ (4 – 10 let)**. Zahrnuje interaktivní besedu zakončenou **loutkovým představením**. Prostřednictvím krátkého programu a řešením zábavných názorných úkolů získají děti povědomí o správné péči o chrup a naučí se aktivním nácvičkami základy zubní hygieny. V další části programu proběhne loutkové divadelní představení s hlavními postavami Princeznou Zuběnkou, Princem Kartáčkem, Králem Kazizubem, cukry a bakteriemi, o tom, co způsobuje nezdravá strava a špatná péče o zuby, při kterém si děti zážitkově uvědomí, jak je důležitá péče o zoubky a správné stravování.

**Trvání:** 45 minut, 1 vyučovací hodina

**Cílová skupina:** děti MŠ a 1. - 4. třída ZŠ (4 – 10 let).

**Počet účastníků:** maximálně 50

**Prostorové požadavky:** místnost (sál, tělocvična, větší učebna)



## 2. Prevence kouření a závislosti

### CIGARETA RETKA – interaktivní preventivní program

Program CIGARETA RETKA je určen pro děti MŠ a 1. až 4. třídu ZŠ (4 – 10 let). Je zaměřen na primární prevenci kouření s cílem oddálit první zkušenost s aktivním kouřením a nabádá děti, aby se nestaly závislé a nekouřily ani pasivně. Interaktivní besedu doplňuje maňáskové **divadelní představení** (hlavní postavy - Cigaretta Retka, Srdíčko, Plíce, Zoubek) s tematikou primární prevence kouření.

**Trvání:** 45 minut, 1 vyučovací hodina

**Cílová skupina:** děti MŠ a 1. - 4. třída ZŠ (4 – 10 let).

**Počet účastníků:** maximálně 50

**Prostorové požadavky:** místnost (sál, tělocvična, větší učebna)

## **JAK SE NESTÁT ZÁVISLÁKEM – interaktivní preventivní program**

Jak se nestát závislákem je interaktivní hra pro „...náctileté“ s tematikou primární prevence některých druhů návykového chování s rizikem vzniku závislosti (např. kouření, alkohol, drogy). Program má formu zábavné soutěžní hry s několika stanovišti, kde jsou řešeny jednotlivé tematické okruhy. Počet stanovišť je volitelný. Účastníci hry (žáci) se rozdělí do stejně velkých skupin tak, aby počet skupin odpovídal počtu stanovišť (optimální počet členů jedné skupiny je 8 – 12). Každé družstvo se umístí k jednomu stanovišti, kde pod vedením moderátora absolvuje 15 – 20 minutový program. Poté se přesune k dalšímu stanovišti. Hra končí v okamžiku, kdy se všechny týmy vystřídají u všech stanovišť. V závěru hry je vítěz oficiálně vyhlášen a odměněn.

**Trvání: 120 minut, 2 -3 vyučovací hodiny**

**Cílová skupina: ZŠ a SŠ (12 – 19 let).**

**Počet účastníků: maximálně 35**

**Prostorové požadavky: místnost (sál, tělocvična, větší učebna)**

## **3. Výživa a zdravý životní styl**

### **JABLÍČKO – interaktivní preventivní program**

Cílem programu Jablíčko je naučit děti základům zdravého životního stylu s ohledem na jejich znalosti a schopnosti. Často se setkáváme s problémem, že děti dostávají do školy svačinu s nevhodným složením a slazené nápoje. V programu se děti seznámí se základy správné výživy a za využití krabiček na svačinu si prakticky vyzkouší sestavení správné svačiny a výběr vhodných a nevhodných potravin. Děti jsou informovány o nutnosti dodržovat základy hygieny, zejména mytí rukou, jako prevenci infekčních onemocnění.

**Trvání: 45 minut, 1 vyučovací hodina**

**Cílová skupina: děti MŠ a 1. - 4. třída ZŠ (4 – 10 let).**

**Počet účastníků: maximálně 25**

**Prostorové požadavky: místnost (učebna)**



## **Přednášky pro rodiče - zdravý životní styl**

Přednášky věnované vhodné výživě dětí a zdraví celé rodiny. Zdravý životní styl v praxi. Jak rychle, levně a zdravě připravit chutné a výživné jídlo pro celou rodinu. Co děti potřebují pro správný růst? Jak nachystat správnou svačinu pro dítě do školy? Jak připravit chutně luštěniny a obiloviny. Zelenina - jak a proč ji začlenit více do jídelníčku, aby chutnala i dětem. Pohyb základ zdraví. Hygiena přípravy potravin.



**Trvání: 60 minut**

**Cílová skupina: rodiče**

**Počet účastníků: maximálně 25**

### **Poruchy příjmu potravy: BODY IMAGE – beseda s lékařkou, interaktivní hra**

Program přináší informace o základních poruchách příjmu potravy – mentální anorexii, bulimii, ortorexii a obezitě). Zaměřuje se především na příčiny těchto poruch spočívající v psychosociálních faktorech. Žáci se pomocí hry seznámí s technikami na posílení zdravého sebevědomí a sebpřijetí vlastního těla. Program je určen pro dívky i chlapce.

**Trvání: 45 minut, 1 vyučovací hodina**

**Cílová skupina: ZŠ, SŠ (10 - 19 let).**

**Počet dětí: maximálně 25**

**Prostorové požadavky: místnost ( učebna, dataprojektor)**

## 4. Prevence sexuálně přenosných onemocnění

### **HROU PROTI AIDS – interaktivní preventivní program**

„Hrou proti AIDS“ je interaktivní program primární prevence HIV/AIDS a dalších pohlavně přenosných infekcí, jehož cílem je dát mládeži možnost netradičním způsobem, tj. hrou, osvojit si základní znalosti o možnostech přenosu viru HIV, ostatních pohlavně přenosných infekcí, ochraně před nežádoucím těhotenstvím a přemýšlet o vlastních postojích a chování v možných rizikových situacích. Na pěti stanovištích v 5 skupinách docházejí účastníci - studenti po 90 minutách k cíli. Cílem je absolvovat všech 5 stanovišť se svou skupinou (cca 8-12 osob).

**Trvání: 120 minut, 2-3 vyučovací hodiny**

**Cílová skupina: ZŠ, SŠ ( 12-19 let)**

**Počet účastníků: maximálně 35**

**Prostorové požadavky: místnost (sál, tělocvična)**

## 5. Prevence úrazů

### **Jak se vyhnout zbytečným úrazům- interaktivní preventivní program**

Úrazy jsou nejčastější příčinou dětských úmrtí v České republice. Největšímu nebezpečí úrazů jsou přitom vystaveny děti z prvních ročníků základních škol. Ocitají se najednou v novém, pro ně cizím prostředí a často zažívají situace nové a neznámé, kterým se neumí přizpůsobit nebo na ně správně reagovat.

Programem oslovujeme žáky z prvního stupně ZŠ a děti z MŠ, povídáme si společně o možných nebezpečích a jak se jim vyhnout. Hrajeme společně hru, při které odpovídají na otázky zaměřené na to, jak se chovat v určitých situacích.

**Trvání: 45 minut, 1 vyučovací hodina.**

**Cílová skupina: děti MŠ a 1. - 4. třídu ZŠ (4 – 10 let).**

**Počet účastníků: maximálně 25**

**Prostorové požadavky: místnost (učebna)**

## 6. Prevence infekčních onemocnění

### Zábavně a hravě o infekcích- interaktivní preventivní program

Žáci se dozvědí o různých typech mikroorganismů, cestách přenosu a šíření nemocí ale také základních hygienických opatřeních při šíření infekcí. Formou názorných a zábavných pokusů se žáci seznámí se zásadami správné hygieny a ochranou před infekčními onemocněními, a uvědomí si tak důležitost osobní hygieny v rámci prevence infekčních onemocnění a poznají význam očkování.

**Trvání:** 45 minut, 1 vyučovací hodina

**Cílová skupina:** ZŠ ( vhodné pro 1. a 2. stupeň ZŠ )

**Počet účastníků:** maximálně 25

**Prostorové požadavky:** místnost (učebna)

**Program realizuje** Státní zdravotní ústav, Centrum podpory veřejného zdraví

**Kontakty:** MUDr. Hana Janata, CSc.

vedoucí oddělení podpory zdraví

tel. 267 08 29 69, e-mail: [hana.janata@szu.cz](mailto:hana.janata@szu.cz)

**Kontakt pro objednání programů:**

Bc. Eva Uličná

tel. 267 08 25 01, 776 27 90 61, e-mail: [eva.ulicna@szu.cz](mailto:eva.ulicna@szu.cz)

<http://www.szu.cz/centrum-podpory-verejneho-zdravi-1>

<https://www.facebook.com/CentrumPodporyVerejnehoZdravi/>

