

## V Radostíně běží projekt Praktická výchova ke zdraví žáků LK



08. 06. 2009 00:00

[id:8216|autor:Mgr. Langer Jiří|email:jiri.langer@kraj-  
lbc.info|telefon:485 226 302|mobil:|aktualizace:]

V Radostíně se v termínu 11.5. - 15.5.2009 uskutečnil první týden pilotního edukačního projektu s názvem: „Praktická výchova ke zdraví žáků základních škol Libereckého kraje“, kterého se zúčastnilo 25 žáků 6. tříd Základní školy Školní, z České Lípy, který byl finančně podpořen z rozpočtu Libereckého kraje, z programu G - 5: Program podpory zdravotnických preventivních a léčebných programů, částkou 40 000,-Kč.

- ✘ [\(menší rozlišení\)](#) Projekt je svým obsahem zaměřen na podporu zdraví a zdravého způsobu života dětí a mládeže. Cílem projektu je posilování těch schopností, znalostí a dovedností, které mohou přispět ke zlepšení zdraví dětí a ke zvýšení jejich zájmu o problematiku vlastního zdraví.

Vlastní průběh realizace projektu zahrnuje praktické aktivity, které jsou všeobecně zdraví prospěšné. Do týdenního harmonogramu byl zařazen především pohyb na čerstvém vzduchu, Radostín je místem, které je významnou lokalitou s výrazně čistým ovzduším a příznivým klimatem pro ozdravování dýchacích cest, zdravé stravování - během týdne se děti stravovaly dle zásad zdravého stravování a dle jídelníčku, schváleného SZÚ Liberec. Pozornost byla věnována aktivitám volného času.

- ✘ [\(menší rozlišení\)](#) Děti si během týdne splnily testy fyzické kondice v disciplínách: leh-sedy na čas, kliky na výkon, skoky přes švihadlo na čas, 10m z lehu na čas, skok z místa do dálky, 1 000m běh na čas. V rámci zjišťování fyzické kondice děti prošly měřením BMI, byla jim měřena vitální kapacita plic a počet stisků ruky. Aktivitu zajistily pracovnice SZÚ, které ze získaných podkladů zpracovaly pro děti hodnocení, dále byla dětem zpracována, dle vyplněných individuálních jídelníčků, kdy děti psaly co po celý jeden den doma jedly, stravovací doporučení. Každý den dětem začínal osvěžující ranní rozcvičkou, zaměřenou na dýchání. Do

- ✘ [\(menší rozlišení\)](#) výukového programu byla zařazena témata: Prevence závislostí – alkohol, kouření, komunikace, pod vedením SZÚ, poskytování první pomoci, pod vedením ČČK Liberec, zásady zdravého stravování a další. V rámci volnočasových aktivit si děti vyrobily batikované šátky pod vedením Lenky Neumannové, držitelky osvědčení: Regionální produkt Českého ráje za batiku, vypravily se na státní zámek Sychrov, pod vedením pracovníků LČR

absolvovaly exkurzi po naučné lesní stezce: Po stopách Kamila Rohana, zažily BIOPÁRTY – z biopotravín si v rámci dílny připravily odpolední BIO svačinu. Průběh aktivit pobytu byl bodován, děti pracovaly v týmech, na konci kurzu vyšel vítězný tým a vítězný jednotlivec.

Na spolufinancování projektu se dále podílí Město Česká Lípa, o dotaci bylo požádáno Město Liberec. Realizaci projektu podporuje VZP – pobočka Liberec.

Výsledkem vícezdrojového finančního zajištění realizace projektu je skutečnost, že se týdenní pobyt s edukačním programem, tématicky zaměřeným na praktickou výchovu ke zdraví, stal pro děti cenově dostupným.

Druhý edukační týdenní pobyt projektu: Praktická výchova ke zdraví žáků základních škol Libereckého kraje se uskuteční v termínu od 8.6. - 12.6.2009. Tohoto týdne se zúčastní žáci Základní školy U Soudu, z Liberce.

<?xml:namespace prefix = o ns = "urn:schemas-microsoft-com:office:office" />za Volnočasové středisko Radostín, o.p.s.

Jana Vachušková  
ředitelka

### **Volnočasové středisko Radostín, o.p.s.**

Prvními pokusnými králíky nového programu byli žáci 6. tříd ze ZŠ Školní 2520, z České Lípy.

Program se jmenoval " Praktická výchova ke zdraví aneb „ O zdraví na vlastní kůži“. Stvořitelkou tohoto programu je ředitelka střediska Jana Vachušková.

Díky němu jsme se nejen poučili o BIO potravinách a produktech, ale udělali jsme si i BIOPÁRTY, kde jednotlivá družstva nachystala zdravou svačinku pro své kamarády, samozřejmě i s obsluhou.

Svoje znalosti jsme doplnily dalšími informacemi z oboru první pomoci, protidrogové prevence, lesní pedagogiky a taky jsme si vyrobili krásné batikované šátky, které nám posloužily jako označení příslušnosti ke svému družstvu.

V krásné sportovní hale se tedy utkávalo družstvo červených se zelenými, nebo modrými. Konkurencí bylo i družstvo žlutých.

Naši kondici přijely změřit pracovnice SZÚ Liberec, které nám poradily, co máme zlepšit ve stravě, abychom byli zdraví.

Krásného prostředí jsme využívali mnoha způsoby-při ranních rozcvíčkách nebo procházkách před spaním.

Všichni jsme si vychvalovali domácí stravu i milost kuchařek a paní ředitelky a těšili se na další sportování v hale.

Přijďte i vy zažít "ZDRAVÍ NA VLASTNÍ KŮŽI". Katka Motyčková 6.A

### **PROJEKT název: O zdraví na VLASTNÍ KŮŽI**

:

zaměř ení: praktická výchova ke zdravému způsobu života

| <b>ROZVRH DNE:</b> | <b>pondělí</b><br>den seznamovací                     | <b>úterý</b><br>den o zdraví        | <b>středa</b><br>den o zdraví  | <b>čtvrtek</b><br>den týmový                                  | <b>pátek</b><br>den sportovní                                     | <b>den rozlučkový</b>         |
|--------------------|---|-------------------------------------|--|---|---|-------------------------------|
| <b>7.00-8.30</b>   | 0   | budíček<br><b>rozcvíčka</b>         | budíček  | budíček<br><b>rozcvíčka</b>                                   | budíček<br><b>rozcvíčka</b>                                       | <b>rozcvíčka</b>              |
| <b>8.30-9.00</b>   | 0   | snídaně                             | snídaně  | snídaně   | snídaně   |                               |
| <b>9.00-12.00</b>  | příjezd ubytování<br>organizační pokyny<br>jídelníčky | <b>SZÚ</b><br><b>vyšetření dětí</b> | <b>výuka</b><br>:<br><b>prevence</b><br><b>testy fyzické kond.</b><br><b>zámek Sychrov</b> | <b>sport:</b><br><b>1 000m/čas</b><br><b>alkohol, kouření</b> | <b>SZÚ</b><br><b>lesní pedagogika</b><br><b>doporučení stravy</b> | <b>vyhodnocení jídelniček</b> |

|                    |  |                |   |   |   |
|--------------------|--|----------------|---|---|---|
| <b>12.00-13.00</b> | oběd   | oběd           | oběd                                      | oběd                                      | oběd                                      |
| <b>13.00-14.00</b> | polední klid                                     |                | polední klid                              | polední klid                              | polední klid    rozlučka<br>odjezd        |
| <b>14.00-18.00</b> | <b>úvod do programu besed a: člověk a zdraví</b> | <b>výuka :</b> | <b>sport</b>                              | <b>výuka :</b>                            | <b>sport</b>                              |
|                    |  |                | <b>prevence první pomoc</b>               | <b>testy</b>                              | <b>BIO PÁRTY</b>                          |
|                    | <b>sport</b>                                     |                | <b>zámek Sychrov</b>                      | <b>alkohol, kouření</b>                   |   |
|                    | <b>dílna: batika</b>                             |                |   |   |   |
| <b>18.00-19.00</b> | večeře   | večeře         | večeře                                    | večeře                                    | 0   |
| <b>19.00-21.00</b> | <b>prožitkové aktivity zhodnocení dne</b>        |                | <b>prožitkové aktivity zhodnocení dne</b> | <b>prožitkové aktivity zhodnocení dne</b> | <b>vyhodnocení pob. závěrečný prog. 0</b> |
| <b>21.00</b>       | večeřka  | večeřka        | večeřka                                   | večeřka                                   | 0   |