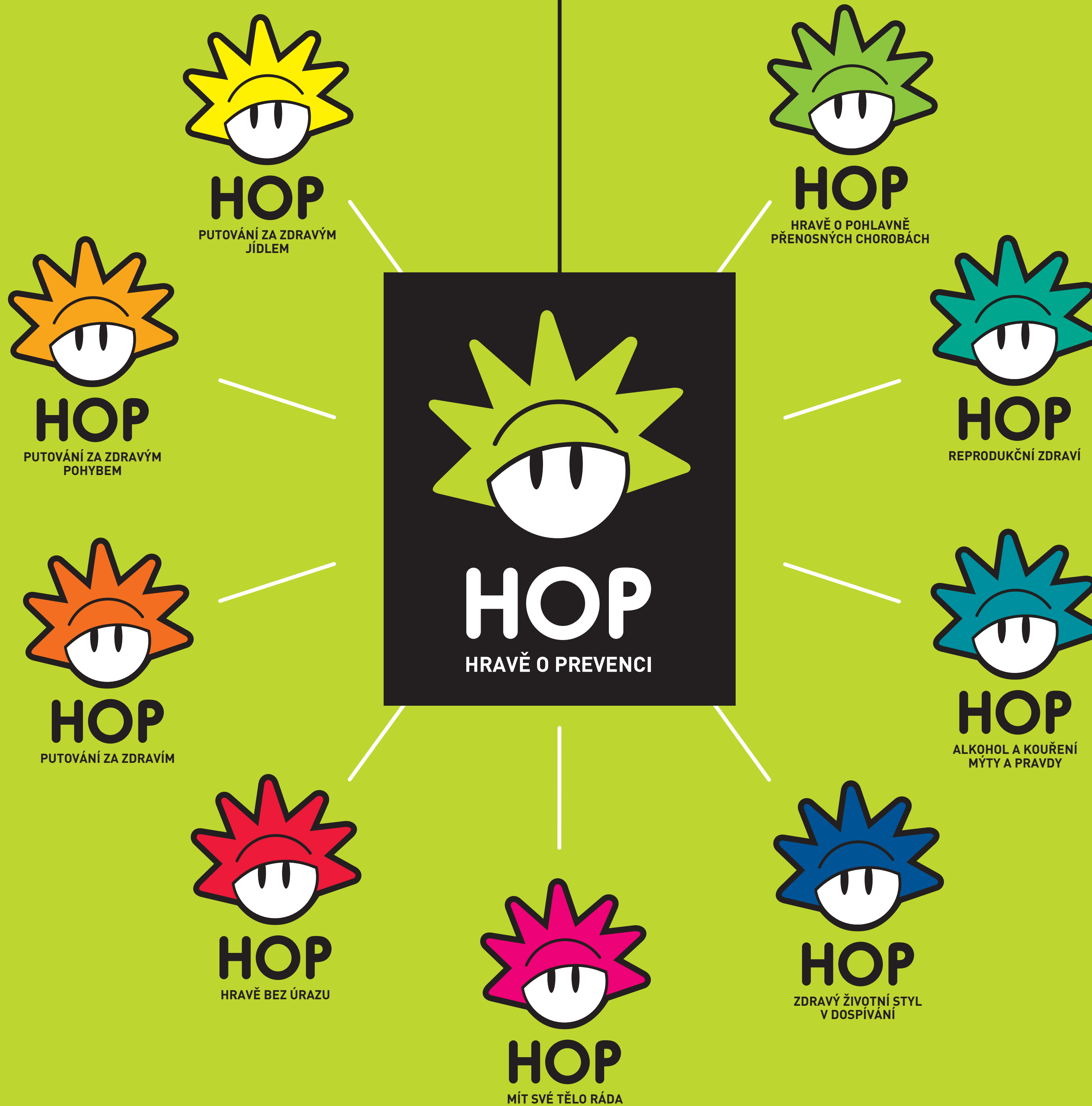


HRAVĚ O PREVENCI

ZDRAVOTNÍ ÚSTAV SE SÍDLEM V ÚSTÍ NAD LABEM



Dlouhodobý program školské všeobecné primární prevence Hravě o prevenci je založen na vizi ucelené péče v oblasti podpory zdraví a prevence rizikového chování pro žáky po dobu jejich školní docházky. Zaměřuje se na běžnou populaci bez rozdělování na méně či více rizikové skupiny. Je určen pro žáky 1. – 9. ročníků základních škol Ústeckého kraje.

Program naplňuje principy efektivní primární prevence – je systematický a dlouhodobý, je určený pro menší počet žáků (skupina max. 30 účastníků, tj. 1 třída) a je interaktivní, orientuje se nikoliv pouze na úroveň informací, ale i na kvalitu postojů a změnu chování.

Využívá různých forem práce a aktivizačních prvků – práce ve skupině, soutěžní prvky, diskuze, dramatické, aktivační a pohybové techniky, zpětná vazba. Po všech aktivitách obvykle následuje reflexe. Každý z preventivních bloků probíhá 2 vyučovací hodiny (2x45 min).

V období od února do června 2016 jsme realizovali celkem 105 preventivních bloků na 19 základních školách Ústeckého kraje. Cílovou skupinu tvořilo celkem 2198 žáků mladšího a staršího školního věku.

• HRAVĚ BEZ ÚRAZU

Ročník: 1. – 3. ročník ZŠ

Téma: Soutěžní hra - úrazy doma, v přírodě, při sportu, zásady správného přivolání první pomoci

Cíle: Vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti v oblasti prevence úrazů, zvyšování úrovně znalostí o možnostech prevence vzniku úrazu, omezení rizikového chování a tím i nepřímo snížení počtu úrazů

• PUTOVÁNÍ ZA ZDRAVÍM

Ročník: 2. – 4. ročník ZŠ

Téma: Soutěžní hra - hygiena, stres, kouření, alkohol

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu, uvědomění si postoje k drogám, rizika spojená s užíváním návykové látky

• PUTOVÁNÍ ZA ZDRAVÝM JÍDLEM

Ročník: 3. – 5. ročník ZŠ

Téma: Soutěžní hra - správná výživa – pyramida správné výživy, hygiena výživy, sestavení vhodného denního jídelníčku, orientace ve zdravých a nezdravých potravinách, rizikové jídelní chování

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu, zlepšení znalostí o správné výživě a postojů ke konzumaci zdraví prospěšných potravin

• PUTOVÁNÍ ZA ZDRAVÝM POHYBEM

Ročník: 2. – 5. ročník ZŠ

Téma: Soutěžní hra - pohybová pyramida, cviky pro správné držení těla, soutěž v pohybových dovednostech

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu, zlepšení pohybové dovednosti (obratnost, koordinace, dynamická síla), prevence pohybové inaktivity a tím současně prevence nadváhy a obezity, prevence úrazů

• HRAVĚ BEZ ÚRAZU

Ročník: 4. – 6. ročník ZŠ

Téma: Soutěžní hra - prevence úrazů při sportu, modelové situace – poskytnutí první pomoci

Cíle: Vytvoření správných postojů, způsobů chování a zodpovědnosti u žáků v oblasti prevence úrazů a zvyšování úrovně znalostí žáků o možnostech prevence vzniku úrazu, základy první pomoci

• ALKOHOL A KOUŘENÍ – PRAVDY A MÝTY

Ročník: 5. – 7. ročník ZŠ

Téma: Soutěžní hra - závislosti – nikotinismus, alkohol

Cíle: Uvědomění si rizik spojených s užíváním alkoholu a tabáku, podpora zdravého životního stylu

• ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL V DOSPÍVÁNÍ

Ročník: 7. – 9. ročník ZŠ

Téma: Soutěžní hra - výživový talíř, zásady správné výživy v dospívání, pravdy a mýty v oblasti zdravého životního stylu, rizikové jídelní chování

Cíle: Zvýšení zdravotní gramotnosti a motivace ke zdravému životnímu stylu

• MÍT SVÉ TĚLO RÁDA

Ročník: 8. – 9. ročník ZŠ – dívky

Téma: Body image, kult krásy, klamavá reklama, spektrum poruch příjmu potravy, rizika výživových experimentů

Cíle: Kritické vnímání mediálních sdělení v oblasti správné výživy, posilování psychosociální dovednosti (posilování sebedůvěry a sebedůvěry, používání pozitivní aserce)

• REPRODUKČNÍ ZDRAVÍ

Ročník: 8. – 9. ročník ZŠ

Téma: Soutěžní hra - antikoncepce, bezpečný sex, podpora oddálení prvního pohlavního styku

Cíle: Vytvoření správných postojů, způsobů chování, zodpovědnosti a zvýšení úrovně znalostí v oblasti prevence pohlavně přenosných chorob

• HOP ANEB HRAVĚ O POHLAVNĚ PŘENOSNÝCH CHOROBNÍCH

Ročník: 8. – 9. ročník ZŠ

Téma: Soutěžní hra - stavba pohlavního ústrojí muže a ženy, pohlavně přenosné nemoci (HIV, HPV, VHB, VHC) a jejich prevence, bezpečný sex

Cíle: Vytvoření správných postojů, způsobů chování, zodpovědnosti a zvýšení úrovně znalostí v oblasti prevence pohlavně přenosných chorob

Řešitelka projektu:

Mgr. Anna Milerová
Zdravotní ústav se sídlem v Ústí nad Labem,
oddělení podpory zdraví
anna.milerova@zuusti.cz

Projekt Hravě o prevenci je v roce 2016 podpořen:
Ministerstvem školství a tělovýchovy v dotačním programu Prevence rizikového chování projekt č. 0151/PK/2015/2016, Ministerstvem zdravotnictví v dotačním programu Národní program zdraví - projekty podpory zdraví, projekt č. 10677, Ústeckým krajem v dotačním programu Podpora aktivit zaměřených na zlepšení zdravotního stavu obyvatel Ústeckého kraje.