



Nabídka programů pro školy

Interaktivní hry

| | |
|-------------------------|---|
| Název programu: | „NEKOUŘÍM“ |
| Forma realizace: | práce ve skupinách pod vedením lektorů na 3 stanovištích, názorné ukázky, testy, nácvik komunikačních dovedností |
| Stručný obsah: | Inovovaný výukový program zaměřený na posílení nekuřáckých postojů dětí. Je rozdělen na 2 navazující části. V první si děti prohloubí znalosti o tabáku jako návykové a zdraví škodlivé látce, seznámí se s působením reklamy, mají možnost vyjádřit své postoje ke kuřáctví a propagovat nekouření. Druhá část programu je věnována základům asertivity - praktickému nácviku odmítání cigaret. |
| Cílová skupina: | 5.- 6. (evn. 7.) třída, max. 35 dětí |
| Délka: | 90 min. |
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj info@nspz.cz zlinsky.kraj@nspz.cz |

| | |
|-------------------|---|
| Název programu: | „DĚTSKÝ DEN ZDRAVÍ“ |
| Forma realizace: | Skupinová práce pod vedením lektorů (zdravotnických pracovníků s odbornou kvalifikací) na 4 interaktivních stanovištích – výuka, názorné ukázky, plnění úkolů a možnost vyjádřit své postoje |
| Stručný obsah: | Interaktivní program zaměřený na zdravý životní styl dětí, prevenci infekcí a úrazů. Program probíhá na 3-4 stanovištích s tématy (dle výběru školy): <ul style="list-style-type: none">• Prevence úrazů• Hygienické návyky, hygiena rukou• Hýbání mě baví - testíky pohybových dovedností• Kostka – otázky a odpovědi o správné výživě• Pyramida – sestavení vhodného jídelníčku pro každý den• Vnitřní pohoda je důležitá i pro děti• Znalosti první pomoci |
| Cílová skupina: | Děti 2. a 3. tříd základních škol |
| Velikost skupiny: | 1 skupina = max. 2 třídy (do 45 dětí) |
| Délka: | 90 min |
| Kontakt: | Zlínský kraj: info@nspz.cz zlinsky.kraj@nspz.cz |

| | |
|-------------------------|---|
| Název programu: | „HROU PROTI AIDS“ |
| Forma realizace: | skupinová práce pod vedením lektorů na 5 interaktivních stanovištích – výuka, názorné ukázky, plnění úkolů a možnost vyjádřit své postoje |
| Stručný obsah: | Interaktivní program zaměřený na prevenci HIV/AIDS, ostatních pohlavně přenosných onemocnění a prevenci nežádoucího otěhotnění, postoje k HIV pozitivním. Velmi intenzivní a obsahově plnohodnotný program, informující o zdravotních rizicích sexuálního života a možnostech bezpečné ochrany. |
| Cílová skupina: | 8. a 9. tř. ZŠ, příp. 1. ročníky SŠ, 50 - 80 dospívajících |
| Délka: | 90 min. |
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj: info@nspz.cz zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz |

| | |
|-------------------------|--|
| Název programu: | „HRAVÁ STRAVA“ |
| Forma realizace: | práce ve skupinách na 3 interaktivních stanovištích pod vedením lektorů, názorné ukázky, plnění úkolů |
| Stručný obsah: | Interaktivní hra zaměřená na rozšíření a upevnění znalostí dětí o správné skladbě jídelníčku, hygienických zásadách, pohybové aktivitě a významu výživy pro zdraví |
| Cílová skupina: | 4.a 5. tř., max. 35 dětí |
| Délka: | 1 hodina (60 min.) |
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj: info@nspz.cz zlinsky.kraj@nspz.cz |

Programy/besedy s jedním lektorem

| | |
|-------------------------|---|
| Název programu: | „ZDRAVÁ VÝŽIVA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL“ |
| Forma realizace: | beseda s aktivizačními prvky (příp. doplnění – dataprojekce) |
| Stručný obsah: | základní zásady vhodného jídelního režimu a výběru jídla v dané věkové kategorii, upozornění na typické chyby a mýty |
| Cílová skupina: | žáci II. stupně, max. 35 dětí |
| Délka: | 1 - 2 vyuč. hodiny dle dohody |
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj: info@nspz.cz zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz |

| | |
|------------------|---|
| Název programu: | „ZDRAVÁ STRAVA“ |
| Forma realizace: | beseda s aktivizačními prvky |
| Stručný obsah: | zdravá výživa hravou formou - od jednotlivých živin, skladby jídelníčku, pitného režimu, četnosti jídla až po velikost porce a energetickou hodnotu |

| | |
|-------------------------|---|
| | potravin, zdůraznění potřeby pestré a vyvážené stravy s ohledem na vlastní zdraví, hra „Pyramida výživy |
| Cílová skupina: | 2.,3.ročník, max. 35 dětí |
| Délka: | 1 vyuč. hodina |
| Realizace a objednávky: | Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz |

| | |
|-------------------------|---|
| Název programu: | „PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY - MENTÁLNÍ ANOREXIE A BULIMIE“ |
| Forma realizace: | beseda s aktivizačními prvky (příp. doplnění – dataprojekce) |
| Stručný obsah: | příčiny, projevy a následky mentální anorexie a bulimie, nutnost dodržování zdravé výživy a zdravého životního stylu jako prevence možných poruch příjmu potravy, zdůraznění, že cesta ke kráse nevede přes redukční diety a užívání anabolik, kde hledat pomoc |
| Cílová skupina: | žákyně 7.-9. třídy (<i>zařazení chlapců je méně vhodné</i>), max. 35 dívek |
| Délka: | 1-2 vyučovací hodiny podle dohody |
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj: info@nspz.cz zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz |

| | |
|-------------------------|--|
| Název programu: | „ZDRAVÍ A FYZICKÁ KONDICE“ |
| Forma realizace: | beseda doplněná dataprojekcí |
| Stručný obsah: | důvody pro zařazení pohybové aktivity do běžného života, určení správné zátěže při pohybu, způsoby a možnosti měření tepové frekvence, příjem a výdej energie, diskuse - co znamená pohyb pro zdraví, nadměrná zátěž, pitný režim a stravování při sportu, doping a jeho rizika. |
| Cílová skupina: | žáci 2. stupně ZŠ, max. 35 žáků |
| Délka: | 1 vyučovací hodina |
| Realizace a objednávky: | Olomoucký kraj olomoucky.kraj@nspz.cz |

| | |
|------------------|---|
| Název programu: | „LEGÁLNÍ DROGY - NIKOTIN A ALKOHOL“ |
| Forma realizace: | beseda s aktivizačními prvky (příp. doplnění – dataprojekce), nácvik asertivních technik |
| Stručný obsah: | základní informace o alkoholismu a tabakismu a požívání alkoholu. Co je image, proč lidé kouří a pijí, jaké aktivity mohou dělat místo kouření a pití alkoholu, jak lze odmítnout – nácvik asertivních technik. Vznik závislosti, vliv na zdraví a tělesný vzhled – rozdíly mezi účinky a zdravotními dopady alkoholu a nikotinu. |
| Cílová skupina: | žáci II. stupně, max. 35 dětí |
| Délka: | 2 vyučovací hodiny, zkrácená verze 1 vyučovací hodina |

| | |
|-------------------------|--|
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj : info@nspz.cz zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz |
|-------------------------|--|

| | |
|-------------------------|--|
| Název programu: | „OPILÝ POZEMŠŤAN“ |
| Forma realizace: | Interaktivní forma besedy podle preventivního programu „Tajná zpráva z planety X-III“ Prim. MUDr. Karel Nešpor. (doplnění dataprojekce) |
| Stručný obsah: | Beseda je zaměřena na problematiku pití alkoholu. Hravou formou, přes pohled fiktivních mimozemšťanů, kteří považují pití alkoholu za obludný jev zvaný sebepoškozování, seznamuje žáky s nebezpečím a nesmyslností tohoto počínání. |
| Cílová skupina: | žáci 6. a 7. ročníku ZŠ, max. 30 žáků |
| Délka: | 1 vyučovací hodina |
| Realizace a objednávky: | Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz |

| | |
|-------------------------|---|
| Název programu: | „FYZIOLOGIE A HYGIENA DOSPÍVÁNÍ“ pro dívky a pro chlapce, odděleně |
| Forma realizace: | beseda s možností anonymních dotazů + videoprojekce; |
| Stručný obsah: | pro dívky: změny dívčího organismu během dospívání, menstruace a hygiena, základní informace o početí a porodu, dospívání chlapců. pro chlapce: změny chlapeckého organismu během dospívání, vývoj pohlavních orgánů, hygiena a způsob používání osobních hygienických potřeb; dospívání dívek |
| Cílová skupina: | 5., 6. třída, max. 35 dívek (nebo chlapců) |
| Délka: | 1 – 2 vyuč. hodiny dle dohody |
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj : info@nspz.cz zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz |

| | |
|-------------------------|---|
| Název programu: | „PRVNÍ GYNEKOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ“ |
| Forma realizace: | beseda doplněná dataprojekcí |
| Stručný obsah: | Beseda je určena pro dívky, které se chystají poprvé na gynekologické vyšetření. Dozví se o vývoji a změnách svého organismu během dospívání a o důvodech, proč je gynekologické vyšetření potřebné. Získají informace o průběhu vyšetření a další praktické rady a díky těmto informacím se sníží přirozená obava z návštěvy ordinace. |
| Cílová skupina: | dívky II. stupně ZŠ, max. 15 dívek |
| Délka: | 1 vyučovací hodina |
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj: info@nspz.cz hronkova15@seznam.cz |

| | |
|-------------------------|---|
| Název programu: | „SEXUÁLNÍ VÝCHOVA“ pro dívky a chlapce společně |
| Forma realizace: | beseda s možností anonymních dotazů; příp. s dataprojekcí |
| Stručný obsah: | navazuje na besedy o dospívání, objasňuje funkci pohlavních orgánů, početí, těhotenství a porod, přítomnost otce u porodu, antikoncepci. S dětmi jsou diskutovány partnerské vztahy, manželství, rodičovství; potřeba zdravé výživy a zdravého životního stylu nejen nastávající matky, ale i otce. |
| Cílová skupina: | 6.- 7. třída, max. 35 dětí |
| Délka: | 1 vyuč. hodina |
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj : info@nspz.cz zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz |

| | |
|-------------------------|--|
| Název programu: | „AIDS STÁLE HROZÍ – CHRAŇ SE!“ |
| Forma realizace: | beseda s aktivizačními prvky (příp. doplnění – dataprojekce) |
| Stručný obsah: | základní informace o HIV/AIDS a bezpečném sexuálním chování, cesty přenosu HIV a pohlavně přenosných infekcí, metody antikoncepce a jejich praktické aspekty, jak by měl postupovat člověk s podezřením nákazy virem HIV. Diskuse o tom, co je to láska, sexualita, věrnost. |
| Cílová skupina: | 8. a 9. tř., max. 35 dospívajících |
| Délka: | 1-2 vyuč. hodiny dle dohody |
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj : info@nspz.cz zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz |

| | |
|-------------------------|--|
| Název programu: | „ÚRAZ NENÍ NÁHODA“ |
| Forma realizace: | beseda s aktivizačními prvky |
| Stručný obsah: | jak se děti mají chovat, aby se samotné dokázaly vyhnout úrazu, jak vyřešit rizikovou situaci doma, ve škole, na ulici, při sportu a hrách s kamarády, a jak mohou svými znalostmi a návyky předejít možnému zranění. Připomenutí tísňových volání a způsob ohlášení nehody. |
| Cílová skupina: | 1. třída, max. 35 dětí |
| Délka: | 1 vyučovací hodina |
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj : info@nspz.cz zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz |

| | |
|------------------|--|
| Název programu: | „ABY PES NEKOUSL“ |
| Forma realizace: | beseda s aktivizačními prvky (příp. doplnění – dataprojekce) |
| Stručný obsah: | zaměření na téma - dítě a pes, příp. jiná zvířata. Co promyslet, než si rodina pořídí psa či jiné zvíře, výchova, chování a agresivita zvířat a jak eliminovat zdravotní rizika pro člověka (úraz, zoonózy, alergie, parazité). Ohrožení jinými zvířaty, zejména kočkou. Co dělat při poranění zvířetem. Jakým způsobem se liší myšlení psa a člověka. |
| Cílová skupina: | žáci 1. stupně ZŠ, max. 35 žáků |

| | |
|-------------------------|--|
| Délka: | 1 vyučovací hodina |
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj : info@nspz.cz zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz |

| | |
|-------------------------|---|
| Název programu: | „PRVNÍ POMOC“ |
| Forma realizace: | praktický nácvik s použitím pomůcek |
| Stručný obsah: | Vybrané postupy laické první pomoci – podle věku a předchozích dovedností žáků. Další podrobnosti a reference na www.sarkanovakova.cz |
| Cílová skupina: | žákyně a žáci I. a II. stupně, max. 30 dětí |
| Délka: | 1 nebo 2 vyučovací hodiny – dle počtu ošetření |
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj : zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz |

| | |
|-------------------------|--|
| Název programu: | „UKLIÐME SVĚT“ |
| Forma realizace: | interaktivní formou v učebně nebo tělocvičně |
| Stručný obsah: | zamyšlení nad čistotou našeho okolí a co mohu udělat pro to, abychom se na světě cítili lépe. Děti rozlišují materiál k třídění odpadu a také pak třídí odpad do označených krabic. Učitelům i dětem jsou předloženy možnosti, jak se mohou zapojit do celostátního programu „Uklízení světa“. |
| Cílová skupina: | žáci 1. stupně ZŠ, max. 30 žáků |
| Délka: | 1 vyučovací hodina |
| Realizace a objednávky: | Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz |

Pro rodiče

| | |
|-------------------------|--|
| Název programu: | „ALKOHOL, DROGY A VAŠE DÍTĚ“ |
| Forma realizace: | beseda, příp. s dataprojekcí |
| Stručný obsah: | aktuální situace zneužívání návykových látek u dětí a dospívajících v ČR a regionu, doporučené postupy účinné prevence - jak minimalizovat riziko vzniku závislosti, jak postupovat, pokud se problém objeví, na koho se v případě potřeby obrátit |
| Cílová skupina: | rodiče žáků |
| Velikost skupiny: | nad 10 osob |
| Délka: | 1 vyuč. hodina |
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj : info@nspz.cz zlinsky.kraj@nspz.cz |

Pro pedagogy

| | |
|-------------------------|--|
| Název programu: | „ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOST“ |
| Forma realizace: | přednáška s besedou, část formou workshopu |
| Stručný obsah: | aktuální poznatky z oboru podpory zdraví, prevence nemocí a úrazů. Důraz na současné informace, které jsou zásadní pro praktický život dětí a odlišení od teoretických, v praxi méně upotřebitelných znalostí. Zaměření jednotlivých částí na životosprávu, tj. výživu, pohybovou aktivitu, prevenci závislostí, prevenci nemocí a úrazů, bezpečné chování, bezpečný sex, vztahy, péči o zdravé prostředí. |
| Cílová skupina: | učitelé oboru podpora ke zdraví (výchova ke zdraví), min 10 osob |
| Délka: | 2 – 8 hodin podle dohodnutného rozsahu. Možno rozdělit do částí. |
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj : info@nspz.cz zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz |

| | |
|-------------------------|--|
| Název programu: | PRVNÍ POMOC pro pedagogy a zaměstnance škol |
| Forma realizace: | praktický nácvik a názorné ukázky |
| Stručný obsah: | Neodkladná laická první pomoc. Teorie a praktický nácvik, zaměřený na nejčastější úkony PP potřebné v praxi a život zachraňující úkony Další podrobnosti a reference na www.sarkanovakova.cz |
| Cílová skupina: | učitelé a další zaměstnanci školy, max. 15 osob ve skupině |
| Délka: | 2,5 hodiny |
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj : zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz |

| | |
|-------------------------|--|
| Název programu: | STRES A RELAXAČNÍ TECHNIKY pro pedagogy a zaměstnance škol |
| Forma realizace: | beseda a praktický nácvik relaxačních technik |
| Stručný obsah: | seznámení posluchačů, jakým způsobem reaguje organismus na stres, kdy se zátěž stává stresem, projevy stresu, reakce organismu na zátěžovou situaci, možnosti zvládnání stresu, přehled relaxačních technik včetně praktického nácviku |
| Cílová skupina: | učitelé a další zaměstnanci školy, max. 30 osob ve skupině |
| Délka: | cca 2 hodiny |
| Realizace a objednávky: | Zlínský kraj : info@nspz.cz zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz |

Další témata dle domluvy.