

**JÍME
ZDRAVĚ
PESTŘE, HRAVĚ**

Krajská hygienická stanice
Olomouckého kraje
se sídlem v Olomouci,
Wolkerova 6, 779 11 Olomouc

Nabídka preventivních programů leden–červen 2022

Všechny programy probíhají hravou formou s důrazem na skupinovou a kooperativní výuku, vznikly za podpory Olomouckého kraje a jsou Krajskou hygienickou stanicí Olomouckého kraje se sídlem v Olomouci poskytovány ZDARMA.

Jsem nezávislý, nekouřím

Pro žáky 7. ročníků ZŠ
Program zaměřený na rizika užívání tabákových výrobků.
Termín: 17. 1. – 16. 3. 2022
každé pondělí a středu, 2 akce denně 8:30–10:00 a 10:30–12:00

Jíme zdravě, pestře, hravě

Pro žáky 3. ročníků ZŠ
Program zaměřený na správnou výživu a zdravý životní styl.
Termín: 28. 3. – 27. 4. 2022
každé pondělí a středu, 2 akce denně 8:30–10:00 a 10:30–12:00

Buď HIV negativní, chraň si svůj život

Pro žáky 9. ročníků ZŠ a 1. ročníků SŠ
Program zaměřený na prevenci HIV/AIDS a jiných pohlavně přenosných nemocí.
Termín: 9. 5. – 15. 6. 2022
každé pondělí a středu, 2 akce denně 8:30–10:00 a 10:30–12:00

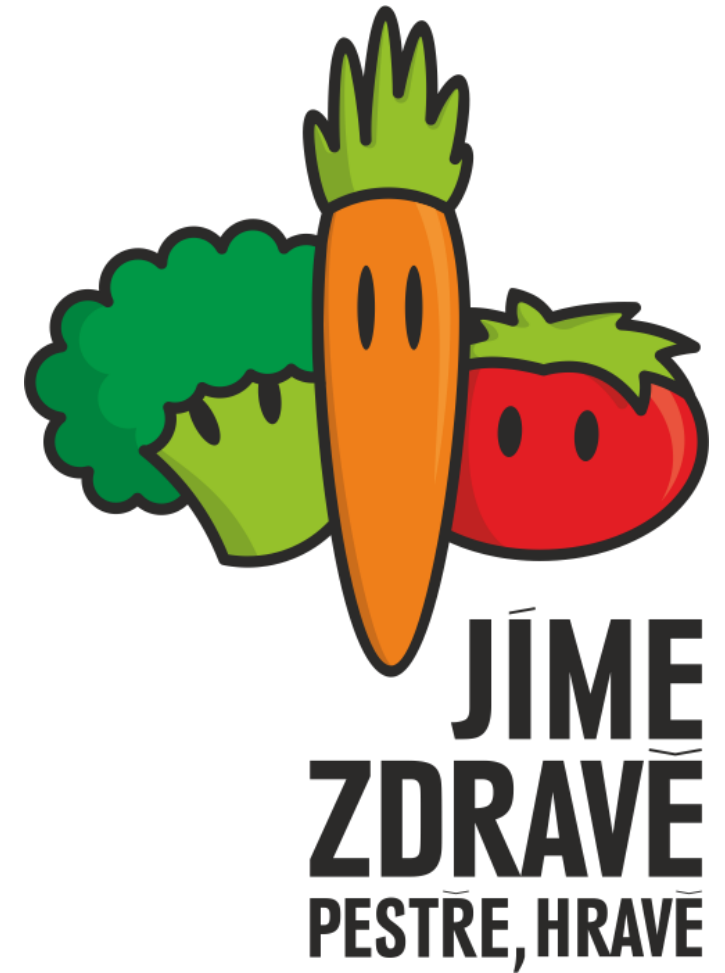
+ navíc Zvedni se ze židle - součástí všech zdravotně preventivních programů

Důležité informace:

Maximální počet žáků na 1 akci je 35, minimální počet pak 20.
Všechny programy budou probíhat v budově Krajské hygienické stanice Olomouckého kraje se sídlem v Olomouci (Wolkerova 6, Olomouc)
Na programy je nutné se předem objednat – kontakt:
Mgr. Barbara Folvarčňá
e-mail: barbara.folvarcna@khsolc.cz
tel.: 585 719 258, 585 719 111

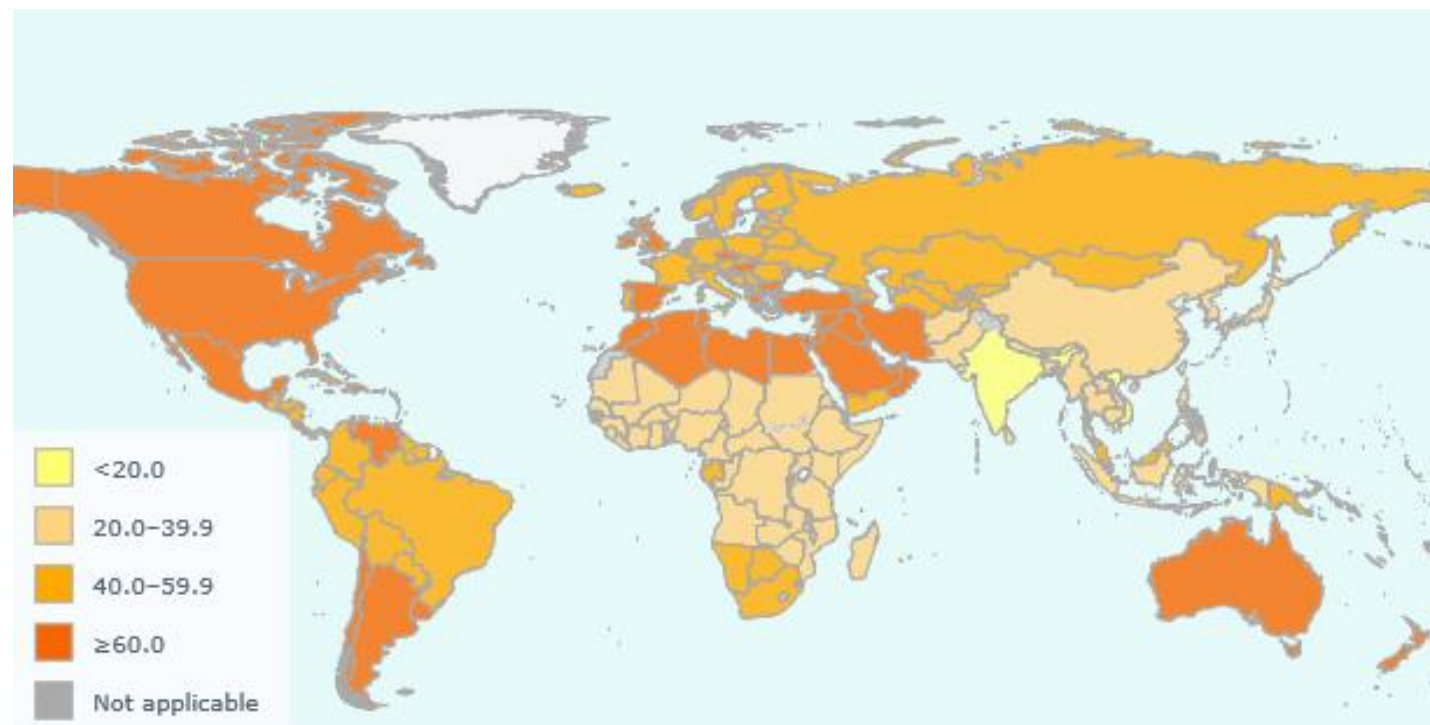


KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE
OLOMOUCKÝ KRAJ SE SÍDLEM V OLOMOUCI



Věkově standardizovaná prevalence nadváhy (BMI ≥ 25) v %, věková kategorie 18+, 1975–2016, obě pohlaví

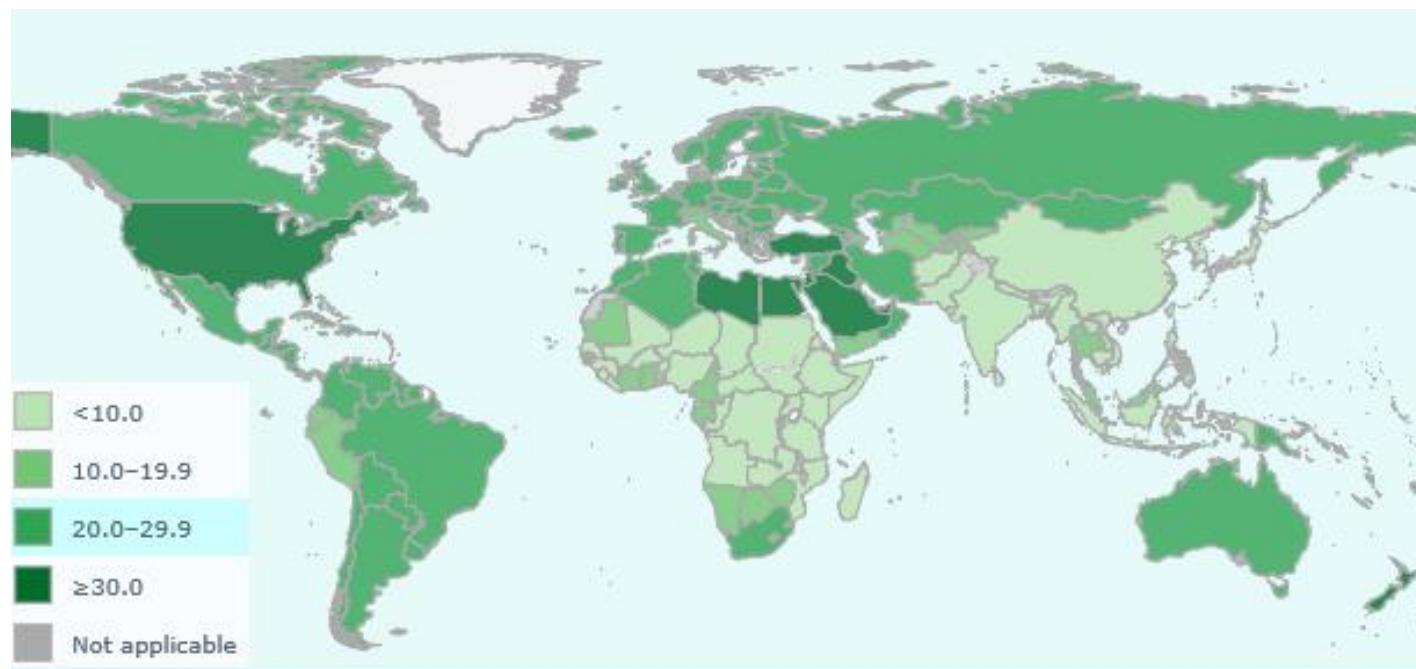
- V roce 2016 trpělo na **celém světě** více než **1,9 mld. (39 %)** dospělých ve věkové kategorii 18+ nadváhou (39 % mužů a 40 % žen). Z toho přes **650 milionů** bylo **obézních** (13 % mužů a 15 % žen).
- Prevalence nadváhy v **ČR** byla podle WHO Global Health Observatory v roce 2016 u dospělé populace **62,3 %**.



Zdroj: WHO, GHO, 2016

Věkově standardizovaná prevalence obezity (BMI ≥ 30) v %, věková kategorie 18+, 1975–2016, obě pohlaví

- Prevalence obezity v ČR byla podle WHO Global Health Observatory v roce 2016 u dospělé populace 26 %.



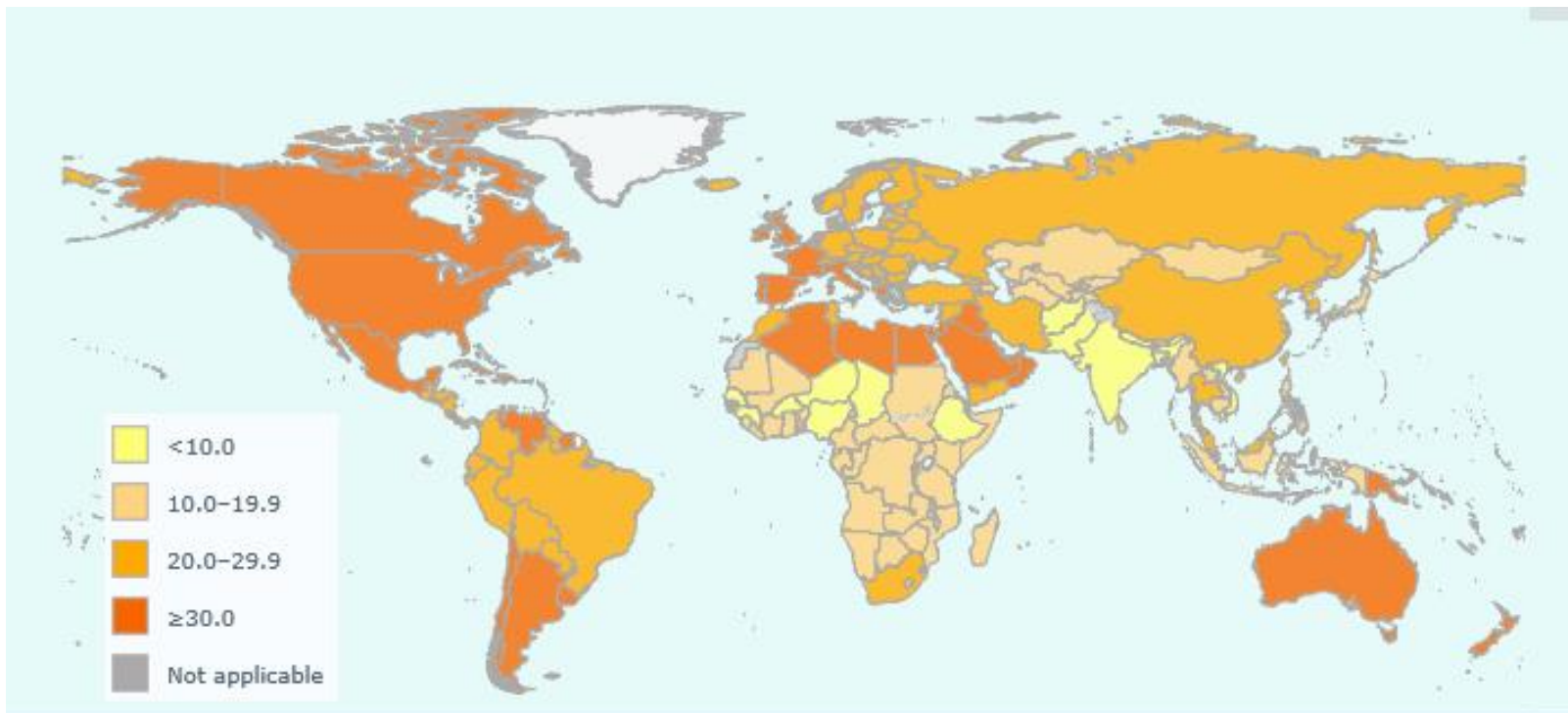
Zdroj: WHO, GHO, 2016



Děti a nadváha

- Prevalence nadváhy a obezity mezi dětmi a adolescenty (5-19 let) podle WHO dramaticky narostla ze 4 % v roce 1975 na 18 % v roce 2016. **Tedy téměř 5krát!!!**
- Celosvětově nadváhou či obezitou v roce 2020 trpělo **39 milionů dětí** ve věku do 5 let a **340 milionů** dětí ve věkové kategorii 5-19 let.

Věkově standardizovaná prevalence nadváhy (v %), věková kategorie 5-19 let, 1975–2016, obě pohlaví



Zdroj: WHO, GHO, 2016

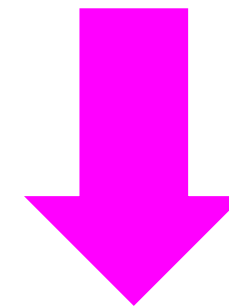


•V ČR podle WHO Global Health Observatory trpělo **nadváhou** v roce 2016 **27,5** **% dětí.**

Věkově standardizovaná prevalence obezity (v %), věková kategorie 5-19 let, 1975–2016, obě pohlaví



Zdroj: WHO, GHO, 2016



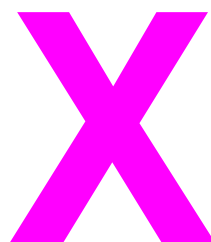
- **V ČR** podle WHO Global Health Observatory **trpělo obezitou** v roce 2016 **9,7 % dětí** ve věku 5-19 let.



Česká republika

DĚTI

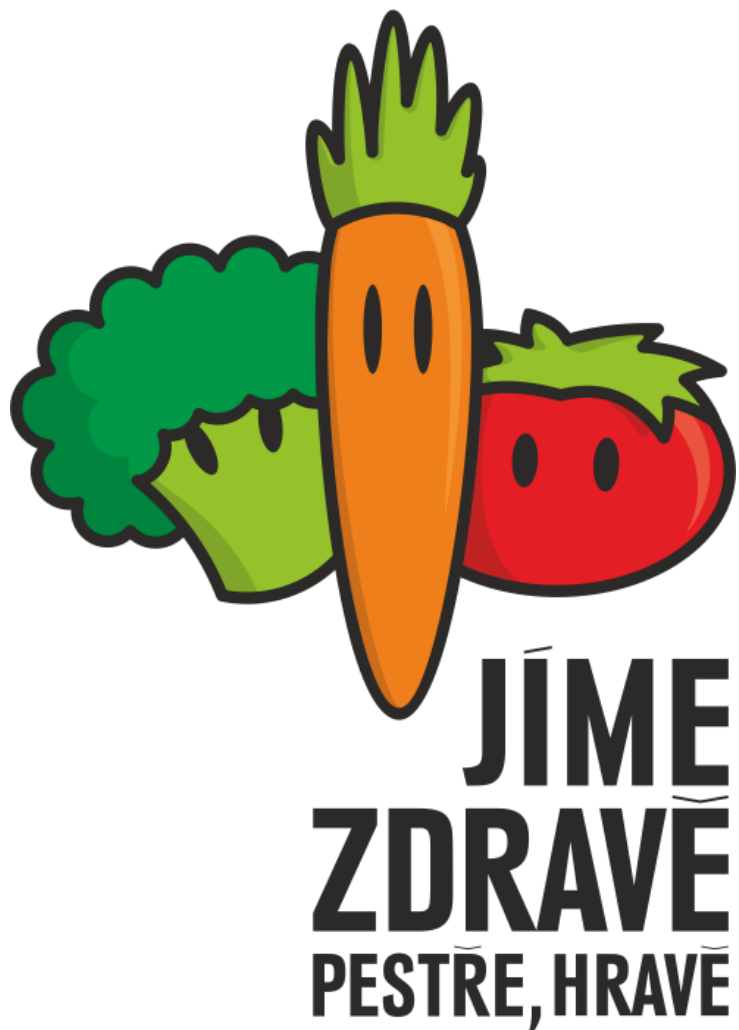
27,5 % s nadváhou
9,7 % obézních



DOSPĚLÍ

62,3 % s nadváhou
26 % obézních

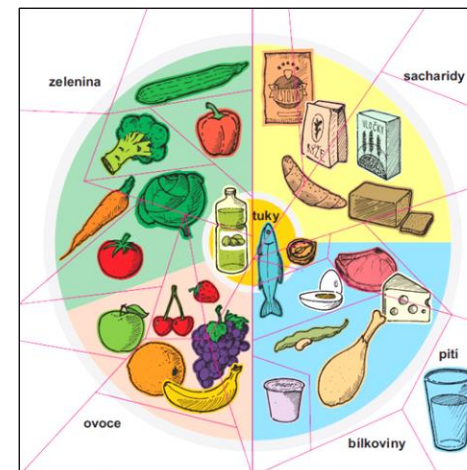
Zdroj: WHO, GHO, 2016
prevalence nadváhy/obezity (v %), 1975–2016, obě pohlaví



- Zdravotně preventivní program zaměřený na zvýšení znalostí zdravého životního stylu (výživa, pohyb, pitný režim)
- Cílová skupina: žáci 8-12 let (žáci 3. – 5 třídy)
- Doba trvání: 90 minut

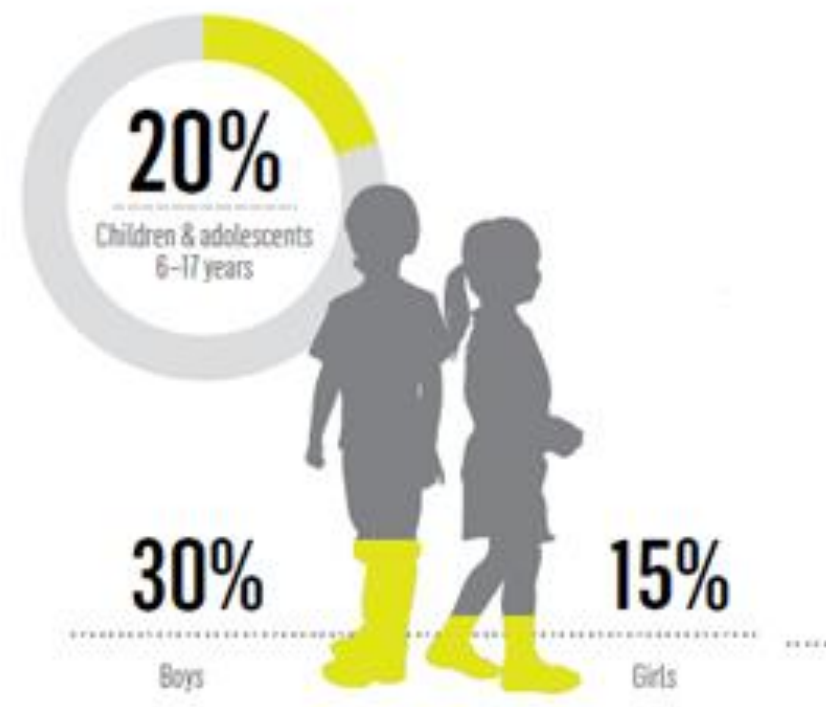
Náplň programu

- Získání základních informací hravou formou (výživa, pitný režim, pohyb)
- Soutěžení ve skupinách
 - puzzle na čas
 - kvízové otázky
 - riskuj
- Dárky pro vítěze
- Dotazníkové šetření PRE/POST



POHYB

8 dětí ze 10 dětí se hýbe málo



Zdroj: WHO, Europe 2018

Pojďme se hýbat

Pojďme se naučit žonglovat...



www.khsolc.cz/zvednisezezidle/



Nebo na YouTube – Zvedni se ze židle

Od roku 2019 natočeno 7 dílů edukačních videí k žonglování



KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE
OLOMOUCKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V OLOMOUCI



O NÁS

ÚŘEDNÍ DESKA

AKTUALITY

FORMULÁŘE

KONTAKT

ODKAZY



Úvod | Odbory Krajské hygienické stanice Olomouckého kraje | Podpora zdraví | Preventivní programy

PODPORA ZDRAVÍ

velikost písma - +

Nabídka preventivních programů

Všechny programy probíhají hravou formou s důrazem na skupinovou a kooperativní výuku, vznikly za podpory Olomouckého kraje a jsou Krajskou hygienickou stanicí Olomouckého kraje se sídlem v Olomouci poskytovány ZDARMA.



Jsem nezávislý, nekouřím!
Pro žáky 7. ročníků ZŠ
Program zaměřený na rizika užívání tabákových výrobků.



Jíme zdravě, pestře, hravě
Pro žáky 3. ročníků ZŠ
Program zaměřený na správnou výživu a zdravý životní styl.



Buď HIV negativní, chraň si svůj život
Pro žáky 9. ročníků ZŠ a 1. ročníků SŠ
Program zaměřený na prevenci HIV/AIDS a jiných pohlavně přenosných nemocí.



Zvedni se ze židle
Program zaměřený na podporu pohybové aktivity. Je součástí všech zdravotně preventivních programů.

Video návod na žonglování - odkazy na YouTube:

- [Zvedni se ze židle - 1. díl](#)
- [Zvedni se ze židle - 2. díl](#)
- [Zvedni se ze židle - 3. díl](#)
- [Zvedni se ze židle - 4. díl](#)
- [Zvedni se ze židle - 5. díl](#)
- [Zvedni se ze židle - 6. díl](#)
- [Zvedni se ze židle - 7. díl](#)

<https://www.khsolc.cz/odbory-krajske-hygienicke-stanice-olomouckeho-kraje/podpora-zdravi/preventivni-programy>

ZVEDNI SE ZE ŽIDLE

Jak se naučit žonglovat?
Nejprve zkuste vyhodit jeden míček, vždy z vyhovovací do chytací polohy. Když se vám to povede, jste na nejlepší cestě přidat další dva míčky a naučit se svůj první žonglérský trik – KASKÁDU.

VYHAZOVACÍ POLOHA

CHYTACÍ POLOHA

www.khsolc.cz/zvednisezezidle

Krajská hygienická stanice Olomouckého kraje se sídlem v Olomouci, www.khsolc.cz
Autor projektu: Mgr. Dana Strašáková, Ph.D.



COVID-19



Děkuji za pozornost!

Projekt sponzorovaný Olomouckým krajem



Kontakt:
Mgr. Dana Strníšková, Ph.D.
Tel.: 585 719 258
E-mail: dana.strniskova@khsolc.cz