



# Otazníky zdraví

možnosti zvyšování  
zdravotní gramotnosti  
dětí a mládeže



## Projekt OPVK, výzva 53



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



# + Otazníky zdraví představení projektu

RNDr. Robert Gamba

# + Stručný obsah projektu

- Určen žákům 4. a 5. tříd a 1. ročníků středních škol
- Zapojeno je 25 škol Pardubického kraje
- Je zaměřen na problematiku ochrany a podpory zdraví





# Žadatel

- BOXED, s.r.o., Velflíkova 4, 160 00 Praha 6



The screenshot displays the ITveSkole.cz website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'DIGITÁLNÍ MATERIÁLY PRO VÝUKU', 'O projektu', 'Pravidla', 'Licence', 'Kontakt', 'Inzerce', 'Řešení', and 'Zapomenuté heslo'. There are also buttons for 'Přihlásit' and 'Registrace'. Below this is a secondary navigation bar with 'DUMY', 'TRIDA', 'PORADNA', and 'CITACE' buttons, along with search input fields for 'Termín' and 'Jazyk'. A large search bar in the center contains the text 'Najdi materiály zadáním hledaného výrazu...' and a 'Najdi' button. To the right of the search bar, it indicates 'Celkem 141240 Materiálů' and has buttons for 'Všechny' and 'Všechny (141240)'. Below the search bar, there are two main content sections: 'Nejnovější články z ITveSkole.cz' and 'ITveSkole.cz - nový katalog řešení'. The 'Zajímavé materiály' section is highlighted in yellow and shows details for a 'Podnětné pásy' document, including its name, author (Vladislav J. Škvrta), publication date (24.09.2014), and a star rating. To the right, there is a 'PODPORA' section with contact information for DUMY i Technická / EU PCS and a 'KONTAKT' section with a 'Roadshow pro školy' announcement.



# Cíle projektu



- Zvyšování zdravotní gramotnosti
- Posilovat postoje dětí a mládeže k ochraně a podpoře zdraví
- vést je k přijetí takového životního stylu, který bude základem zdravého a hodnotného života v dospělosti,
- zvýšit povědomí a budovat pozitivní vztah k dentálnímu zdraví a pohybové aktivitě, i se zaměřením na fyzickou zdatnost a prevenci úrazů v dopravě.





# Projektové týdny

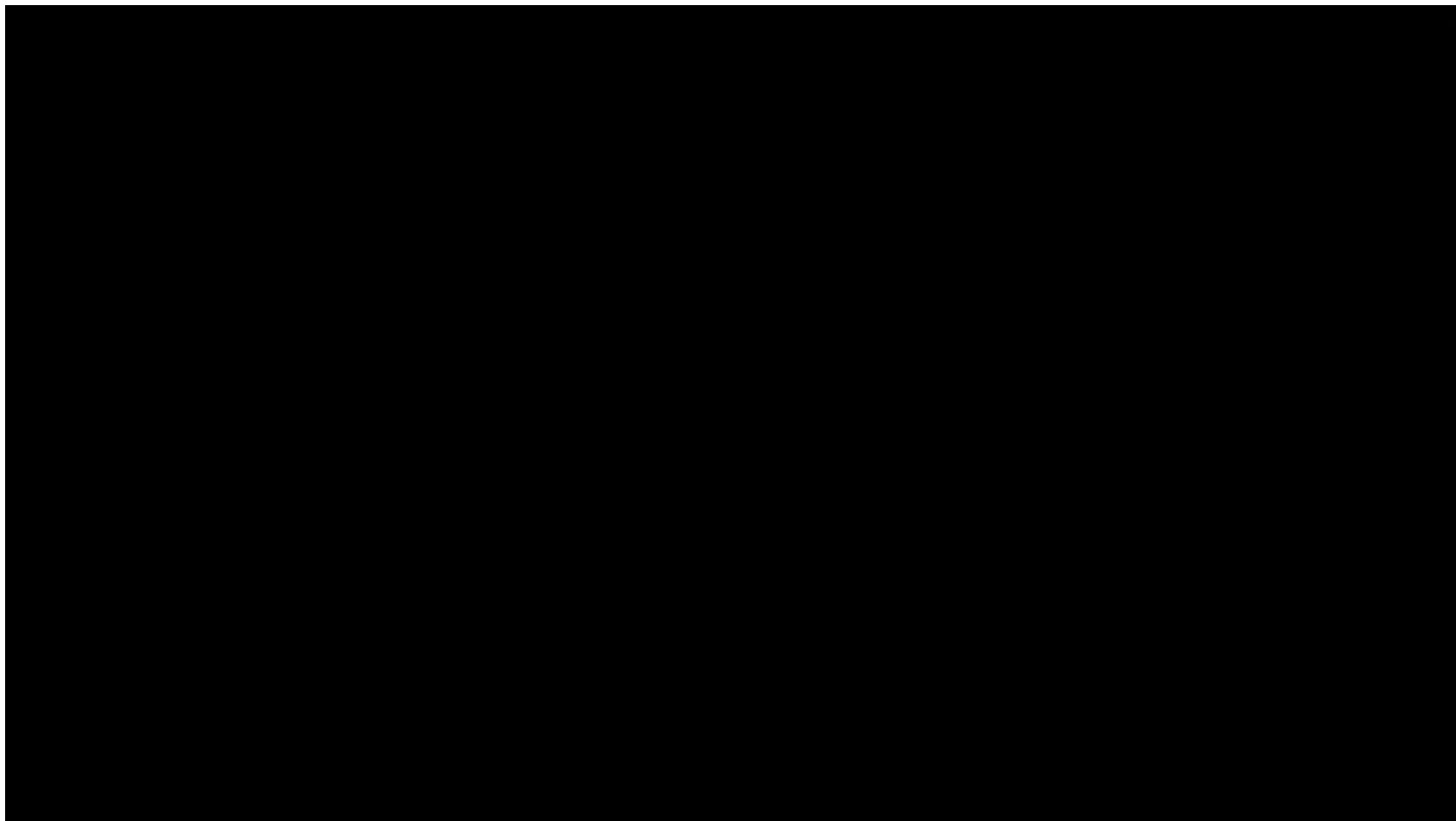


- **Zdravé zuby a Cyklistika pod lupou** probíhaly v jeden den ve 4. a 5. třídě (v případě paralelních tříd ve dvou dnech), vždy 2 x 45 min.
- **Fyzická zdatnost**
  - ZŠ – v 4. třídách ve stejném týdnu jako Zdravé zuby a Cyklistika ale v jiný den + 6 měsíční tréninkový plán
  - SŠ – jeden na škole v 1. ročnících + 6 měsíční tréninková plán
  - na začátku a na konci projektu měření fyzických parametru a zdatnosti
- **Školy si program projektového týdne doplnily** podle svého ŠVP se zaměřením na ochranu a podporu zdraví



# Klíčové aktivity

1. Zahájení projektu a 4 semináře pro učitele (celkem 175 účastníků), nákup pomůcek pro školy



# + Klíčové aktivity

2. Zdravé zuby - dentální zdraví, 62 seminářů pro žáky 4. a 5. ročníku ZŠ (700 žáků)





# + Klíčové aktivity

3. Cyklista pod lupou - dopravní výchova, 62 seminářů pro žáky 4. a 5. ročníku ZŠ (700 žáků)





# Klíčové aktivity



- 4. Fyzická zdatnost – měření a posilování fyzické zdatnosti, 225 seminářů ve 45 třídách, 600 žáků 4. ročníků ZŠ a 1. ročníků SŠ





# Klíčové aktivity



5. Závěr projektu - závěrečný seminář pro učitele, ředitele a další vedoucí pracovníky - 50 osob  
Probíhá 16. 6. 2015



# Projektový web

<http://zdravi.dumy.cz>

Všechny vytvořené materiály sdílíme

**Otazníky zdraví**  
Projekt OP VK 53 pro školy v Pardubickém kraji

Vyhledat

Úvod O projektu Soubory a dokumenty Kalendář Kontakty

**Moderní technologie do výuky**  
Otazníky zdraví - projekt OP VK 53

**Čtěte více**

**Pozvánka na zahajovací seminář pro ředitele škol a učitele TV**

První akcí projektu Otazníky zdraví je Zahajovací seminář pro ředitele a učitele tělesné výchovy.

Seminář proběhne v Lidovém domě v Litomyšli, adresa: Bělidla 392, Litomyšl

Registrace účastníků začíná 8,30 hod., program proběhne od 9 do 16 hodin.

**Nejbližší akce**

ZAR 30 Ot 2014

8:30 Otazníky zdraví - zahajovací sem... @ Lidový dům Litomyšl



# Aplikace na tablety

Dostupné ve Windows Store, odemykací kód na projektovém webu, děti s aplikacemi pracovaly s nadšením.

**OTAZNÍKY ZDRAVÍ**

**esf** evropský fondy ČR  
**evropská unie**  
MŠMT  
OP VK

INVESTICE DO ROZVOJE VĚDE A Vzdělávání

**AHOJ,**  
vyzkoušej si svoje znalosti z oblasti zubního zdraví a podívej se, jak si správně čistit zuby.

**SPUSTIT TEST**

**JAK SI ČISTIT ZUBY?**

**ZDRAVÉ ZUBY**



# Aplikace na tablety

Dostupné ve Windows Store, odemykácí kód na projektovém webu, děti s aplikacemi pracovaly s nadšením.



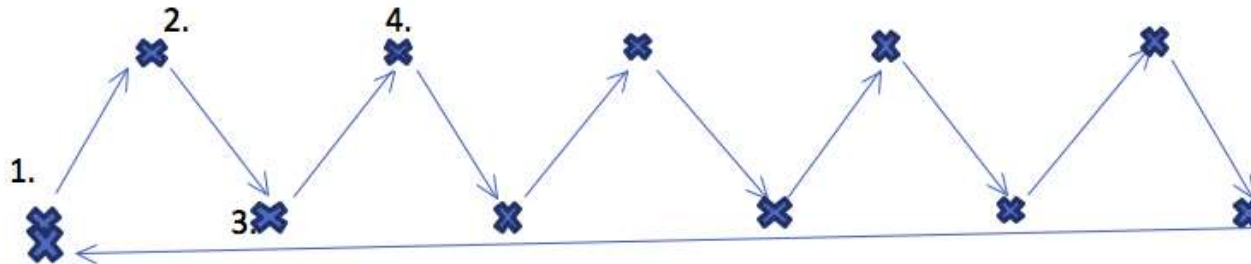
# + Tréninkový plán

Náměty na 36 hodin tělesné výchovy, velmi pozitivní ohlasy od pedagogů

## LEDEN

### 10. hodina

- *Úvod* – Rozběhání žáků s míči ve směru šipek. Žák (1) vybíhá s míčem ve směru šipky k žákovi č. 2 a zůstává na jeho místě. Žák č. 2 běží k č. 3 atd...  
Zapojíme do cvičení 2 - 3 míče 3 minuty v tempu (házení, driblink, vedení míče)



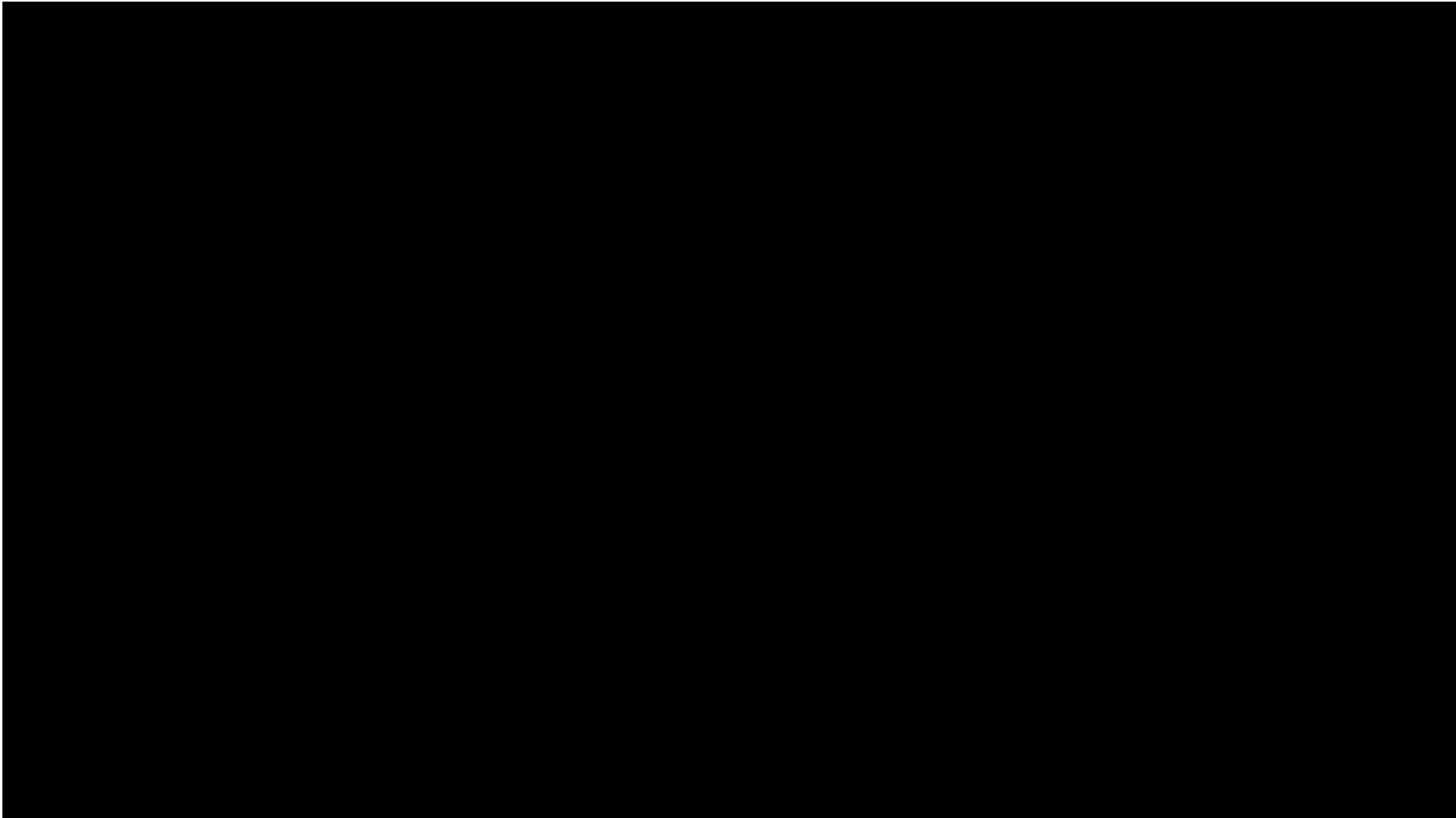
X - žáci

→ - směr běhu, přihrávky míče (volejbal.míč), vedení nohou (fotbal.míč), driblink (basketb.míč), vedení míčku florbalkou atd. Staticko-dynamický strečink

- *Hlavní* – Házená s upravenými pravidly – nesmí se běhat s míčem, driblovat
- *Závěr* – Statický strečink, zklidnění organismu

# + Semináře ve školách

měly skvělý ohlas u žáků i učitelů







# Výsledky měření tělesných parametrů a fyzické zdatnosti



- Metodika UNIFITTEST
- Vzorek cca 500 jedinců (ne všechna měření se dala použít, některé děti se nezúčastnili obou měření, atd.)
- Nyní se provádí vyhodnocení
  - vzhledem k posledním měřením na začátku 90. let
  - změna mezi prvním a druhým měřením po absolvování tréninkového plánu
- Výsledky budou zveřejněny na projektovém webu

# + Děkuji za pozornost



RNDr. Robert Gamba

Boxed s.r.o.

ITveskole o.p.s.