

KATALOG
2024/2025

PREVENTIVNÍ POHYBOVÉ WORKSHOPY

WWW.MEET-FIT.CZ



20
24



HRAVĚ

ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

Časová intervence: 2 vyučovací hodiny (90 minut), Cena - 8.999 Kč / 1. třída

Seznamujeme děti se zdravým životním stylem v širším kontextu, tedy nejen se způsoby zdravého stravování, výživovou pyramidou, nevhodnými potravinami, ale také s důležitostí pohybových aktivit, zdravých sociálních vztahů a v neposlední řadě i aktivního odpočinku a relaxace.

Program předpokládá aktivní zapojení dětí, ať již v rámci teoretického vstupu, či jejich spolupráce v malých skupinách při upevňování prezentovaných poznatků.

Preferujeme, když se preventivního programu účastní pouze jedna školní třída. Oceňujeme přítomnost třídního učitele po dobu celého preventivního programu.



NAŠE TĚLO TROCHU JINAK

Časová intervence: 2 vyučovací hodiny (90 minut), Cena - 8.999 Kč / 1. třída

Učíme děti objevovat vlastní tělo všemi smysly, moci se dotknout svých kostí, použít to, co už vím, v praxi a vše spojit se zážitkem a emocemi. Program je postaven na tzv. ZÁŽITKOVÉM WORKSHOPU. Svě tělo a pohybovou socializaci podporujeme pomocí sociálních vztahů a v neposlední řadě i závěrečného aktivního odpočinku a relaxace.

Program předpokládá aktivní zapojení dětí, ať již v rámci teoretického vstupu, či jejich spolupráce v malých skupinách.

Preferujeme, když se preventivního programu účastní pouze jedna školní třída. Oceňujeme přítomnost třídního učitele po dobu celého preventivního programu.



ERGOTERAPIE PRO ZDRAVÉ DĚTI

Časová intervence: 2 vyučovací hodiny (90 minut), Cena - 8.999 Kč / 1. třída

Naše terapeutická hra pomáhá nastavit správné smyslové propojení. Podle toho, jak zvládneme propojovat informace z našich smyslů, fungujeme v běžném životě. Pokud hraní je můstkem k učení dítěte, pak smyslová integrace je základem, na kterém je vše postaveno.

Formou terapeutické hry tak vytváříme pro dítě optimální podmínky pro učení nových dovedností jeho každodenního života. Zaměříme se například na senzoryckou integraci, vizuo-motorická cvičení či trénink koordinace.

Preferujeme, když se preventivního programu účastní pouze jedna školní třída. Oceňujeme přítomnost třídního učitele po dobu celého preventivního programu.

www.meet-fit.cz



PREVENCE ÚRAZŮ HRAVĚ

Časová intervence: 2 vyučovací hodiny (90 minut), Cena - 8.999 Kč / 1. třída

Interaktivní program se zaměřuje na prevenci úrazů u dětí. Cílem je hravou formou seznámit děti s riziky, s nimiž se mohou potkat v běžném životě. Program děti učí, jak nebezpečí předcházet nebo si ho včas uvědomit. Zaměřuje se na bezpečnost prevenci úrazů při sportovních a pohybových aktivitách, jak uvnitř tak venku. Program pomáhá uvědomit si skrytá nebezpečí a zahrnuje nácvik použití ochranných pomůcek. Interaktivní program je rozdělen do dvou bloků. V závěrečném bloku se zaměříme na nácvik technik, díky kterým můžeme předcházet úrazům.

Preferujeme, když se preventivního programu účastní pouze jedna školní třída. Oceňujeme přítomnost třídního učitele po dobu celého preventivního programu.



MOJE TĚLO JE JENOM MOJE

Časová intervence: 2,5 vyučovací hodiny (120 minut), Cena - 8.999 Kč / 1. třída

Program prevence bodyshamingu. Během programu otevíráme téma respektu k vlastnímu tělu, rozvíjíme socioemoční dovednosti, podporujeme kritické myšlení. Workshop je rozdělen na 3 části. První část otevírá téma bodyshaming a jak může slovo zranit. Ve druhé části společně s dětmi hledáme možnostmi jak se nevyžádaným komentářům či urážkám na vzhled bránit, věnujeme se i oblasti vlivu sociálních sítí, reklam. Poslední část se zaměřuje především na podporu sebedůvěry dětí, posílení vlastní hodnoty, a kladných vztahů ve třídě.

Metody práce se třídou jsou především interaktivní, lehce pohybové, začleněna je skupinová a individuální práce.

Preferujeme, když se preventivního programu účastní pouze jedna školní třída. Oceňujeme přítomnost třídního učitele po dobu celého preventivního programu.



KANGOO JUMPING VE ŠKOLE


Časová intervence: 2,5 vyučovací hodiny (120 minut), Cena - 8.999 Kč / 1. třída

Sportovní workshop, který k Vám doveze zbrusu novou sportovní pomůcku kangoo jumps, neboli klokaní boty. Na sportovním workshopu obsahuje teoretickou i praktickou část.

Představíme si teoreticky novodobý sport Kangoo jumping, propojíme ho se zdravotními benefity cvičení, jelikož naše Kangoo botky jsou rehabilitační pomůckou. Zaměříme se na pohybové aktivity především z pohledu fyzioterapie, na správné držení těla a zodpovědného přístupu ke sportu.

V praktické části budeme získávat zkušenosti s Kangoo botkami. Naučíme se s nimi pracovat a získáme tím nové motorické dovednosti.

Preferujeme, když se preventivního programu účastní pouze jedna školní třída. Oceňujeme přítomnost třídního učitele po dobu celého preventivního programu.



NEPOSEDNOST - PŘIROZENOST

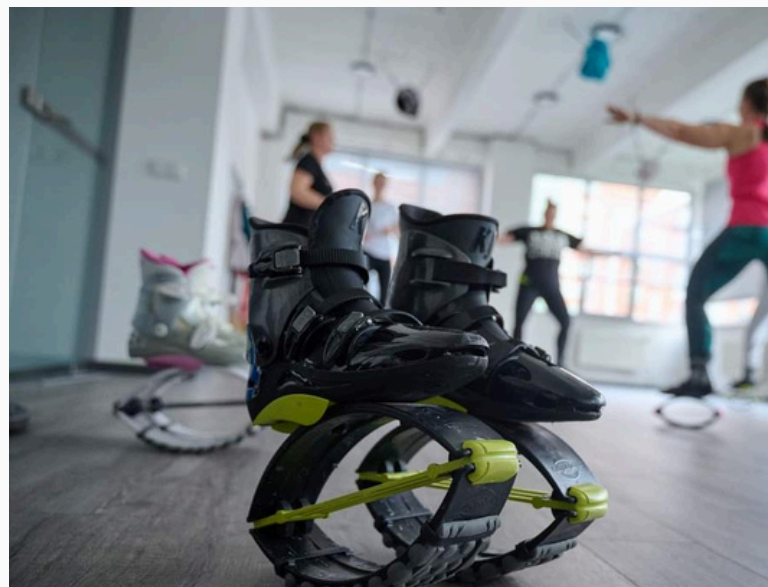
zjišťují, objevují a upevňují si
kognitivní vzorce a chování
které mohou dále vyu.

VLIV POHYBOVÉ AKTIVITY NA VZDĚLANOST DĚTÍ

Interaktivní seminář rozsahu 6-8 hodin je určen zájemcům o vedení kroužků cvičení s předškolními dětmi, pedagogy volnočasových center, pedagogy mateřských škol apod. Nabízí teoretické poznatky, potřebné rady a praktické ukázky práce s touto cílovou skupinou.

CENA: 650 Kč/ osoba

skupinová sleva po 3 a více učitelů ze stejného zařízení či organizace 15%

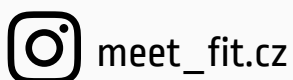
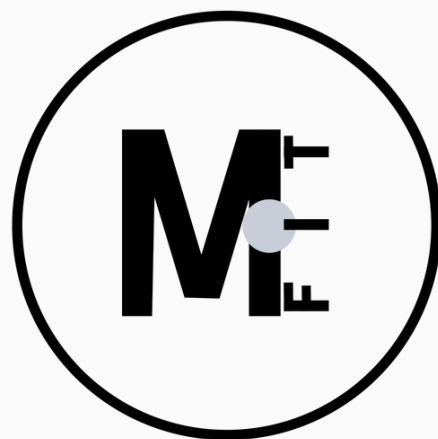




“ VĚNUJTE SVÝM ŽÁKŮM KOUSEK ZDRAVÍ ”

MEET FIT

Teslova 1117
lisa@meet-fit.cz
+420 724 123 433
Moravská ostrava a Přívos



www.meet-fit.cz