

# NABÍDKA PRO ZÁKLADNÍ ŠKOLU

Preventivní program je zaměřen na žáky

## 1. stupně ZŠ

### ZDRAVÉ JÍDLO = ZDRAVÝ ŽIVOT

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.

Předpokládaná délka trvání preventivního programu: 90 MINUT

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

### NAŠE TĚLO TROCHU JINAK

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. Své 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.

Předpokládaná délka trvání preventivního programu: 90 MINUT

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

## **ERGOTERAPIE PRO ZDRAVÉ DĚTI**

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 sensorickou integraci, vizuo-motorická cvičení či trénink koordinace.

Předpokládaná délka trvání preventivního programu: 90 MINUT

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

## **PREVENCE ÚRAZŮ HRAVĚ**

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 zaměříme na nácvik technik, díky kterým můžeme předcházet úrazům.

Předpokládaná délka trvání preventivního programu: 90 MINUT

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

## Preventivní program je zaměřen na žáky

### 2. stupně ZŠ

#### MOJE TĚLO JE JENOM MOJE

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.

Předpokládaná délka trvání preventivního programu: 120 MINUT

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

#### KANGOO JUMPING VE ŠKOLE

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.

Předpokládaná délka trvání preventivního programu: 120 MINUT

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

## PREVENCE ÚRAZŮ HRAVĚ

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 za zaměříme na nácvik technik, díky kterým můžeme předcházet úrazům.

Předpokládaná délka trvání preventivního programu: 90 MINUT

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

## STRAVA PRO ZDRAVÍ

Zdravé a kvalitní jídlo je základem našeho zdraví. Náš praktický, interaktivní workshop, osvětluje srozumitelně pravidla racionálního stravování. Jak strava ovlivňuje náš fyzický i mentální výkon, odpočinek, únavu i náladu. Cílem, je, aby žáci odcházeli s jasným vědomím, co si na talíř nandat, co může v jídelníčku změnit, jaký má dopad jídelníček náš život. Zaměříme se i na jednotlivé složky stravy, jejich zdroje, pobavíme se o pitném režimu a H<sub>2</sub>O v našem těle. V praktické části se budeme hýbat a projdeme si různorodost pohybu právě v souvislosti s jídelníčkem. Jak se hýbat po obědě, jak se hýbat ráno po probuzení, jaký sport volit a pohyb volit navečer.

Předpokládaná délka trvání preventivního programu: 90 MINUT

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