



## Město Havlíčkův Brod se přihlásilo do kampaně „Dny zdraví“

**Město Havlíčkův Brod je zapojeno do realizace projektu místní Agenda 21. Jednou z aktivit, která se v jejím rámci realizovala, byla osvětová kampaň Dny zdraví, která představuje oslavu zdravého životního stylu v širokém slova smyslu.**

Kampaň Dny zdraví vychází z předpokladu, že zdraví lze v širším pojetí chápat nejen jako absenci nemoci, ale jako celkový stav spokojenosti z hlediska tělesného, duševního i společenského. Osvětové akce probíhající v rámci kampaně Dny zdraví mají za cíl informovat občany o tom, jak správně pečovat o fyzické i psychické zdraví a jak předcházet zdravotním potížím, ale také třeba jak se vyhnout nadměrnému stresu.

Kampaň se stala příkladem komunitní spolupráce, neboť do realizace město zapojilo partnery nejen z podnikatelské sféry, ale také příspěvkové a neziskové organizace. Cílovou skupinou byla nejen školní mládež ale také senioři.

**Ve čtvrtek 14. 5. 2015 proběhl v prostorách Senior Pointu a divadelního sálu AZ Centra Den Zdraví pro seniorskou veřejnost.** Všem zájemcům bylo během celého dne nabídnuto měření cukru, tuku, krevního tlaku, cholesterolu a močoviny. V průběhu akce na účastníky čekalo mnoho přednášek a praktických cvičení, jako ukázka cvičení pod vedením lektorky paní Kabelkové, která ukázala způsoby zdravotního cvičení a představila jednotlivé cvičební pomůcky. Tyto pomůcky jsou používány při pravidelném cvičení v Senior Pointu a je možné přijít si je vyzkoušet. Další zajímavou částí byla prezentace zdravé obuvi, kterou představil pan Holas a firma Obouváme zdravě. Zájemci si zde také mohli různé typy obuvi vyzkoušet.

Výborným zpestřením bylo povídání o zdravém stravování s majitelkou obchůdku DejSiBio paní Stejskalovou a se slečnou Doubkovou z Přibyslavského Červeného kříže. Tyto dvě dámy pro seniory připravily přednášku o složkách naší stravy, různých typech a možnostech stravování. Zároveň vyzdvihly výhody lokálních a bio potravin a jejich vliv na naše zdraví. Dokázaly poutavě vysvětlit, že i zdravá potravina a jídlo připravené ze zdravých surovin může být nejenom chutné, ale i levné a zároveň obsahovat všechny důležité nutriční složky. V dnešní době mnoha potravinových alergií se tyto znalosti určitě neztratí. Celé povídání bylo završeno ochutnávkou výborných veganských pomazánek a koláčků a také domácího kváskového chleba. Samozřejmě došlo i na výměnu zkušeností a receptů a všichni odcházeli spokojení a zdravě najedeni.

Na závěr „zdravého dne“ byla nachystána zdravotní přednáška paní Kudlové na téma Prevence úrazů. Jak již téma přednášky napovídá, hovořilo se hlavně o prevenci, tedy jak úrazům předcházet, na co si dávat pozor a čemu se zdaleka vyhýbat. Součástí byla i zdravotní a malé ukázky ošetření postupu laické první pomoci při některých úrazech. Den zdraví pro seniory byl podpořen, jako jedna z aktivit projektu, dotací ze Zásad Zastupitelstva Kraje Vysočina.

Do kampaně se zapojily i dvě havlíčkovobrodské školy. Na Základní škole V Sadech proběhl projektový den ve třídách I. stupně. „Problematika zdravého životního stylu není pro naše žáky žádnou novinkou, neboť se jí průběžně věnujeme po celý školní rok. Projektový den byl dobrou příležitostí k tomu, aby teorie byla převedena do praxe. Formou her, soutěží a skupinové práce si žáci utřídili získané poznatky. Prakticky si

vyzkoušeli například sestavit jídelníček a ochutnat zdravé potraviny, které se mohou stát běžnou součástí jejich stravovacích návyků“ uvedla ředitelka školy PaedDr. Milena Honsová.

Do kampaně věnované tématu bezpečných potravin se zapojili také žáci čtyř tříd Základní školy Konečná. Žáci ve svých třídách zhlédli instruktážní video „Jak z nezávadných potravin připravit nebezpečné jídlo“, diskutovali o hygienických zásadách skladování, přípravy a konzumace potravin a byli informováni i o nemocech způsobených závadnými potravinami. Na závěr si každý žák nakreslil svoji „nejošklivější nebezpečnou bakterii“.

Hlavním cílem Dnů zdraví je zajímavou formou informovat občany o tom, jak správně pečovat o své zdraví, jak je možné předcházet zdravotním potížím a zároveň jim také nabídnout aktivity, které mohou dlouhodobě přispívat k jejich fyzické i duševní pohodě. Poděkování patří všem organizátorům, kteří tuto kampaň realizovali.

Ing. Marie Kudrnová