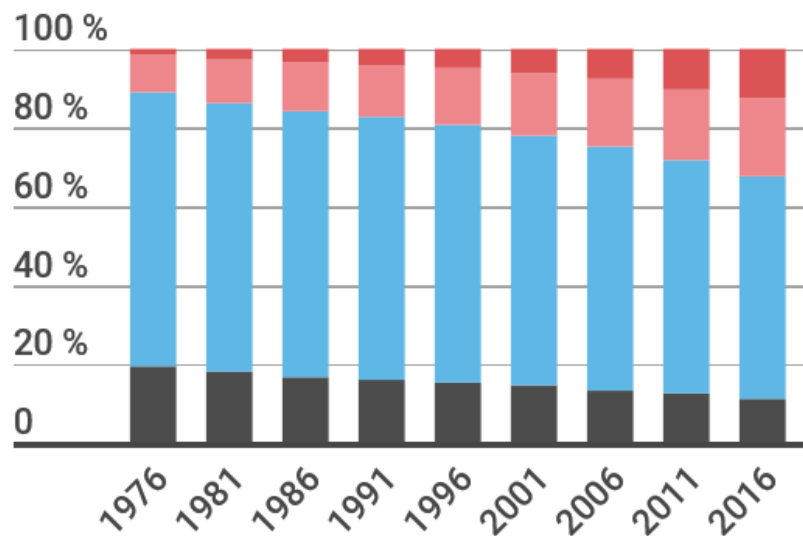


# „SPOLEČNĚ PROTI NADVÁZE A OBEZITĚ



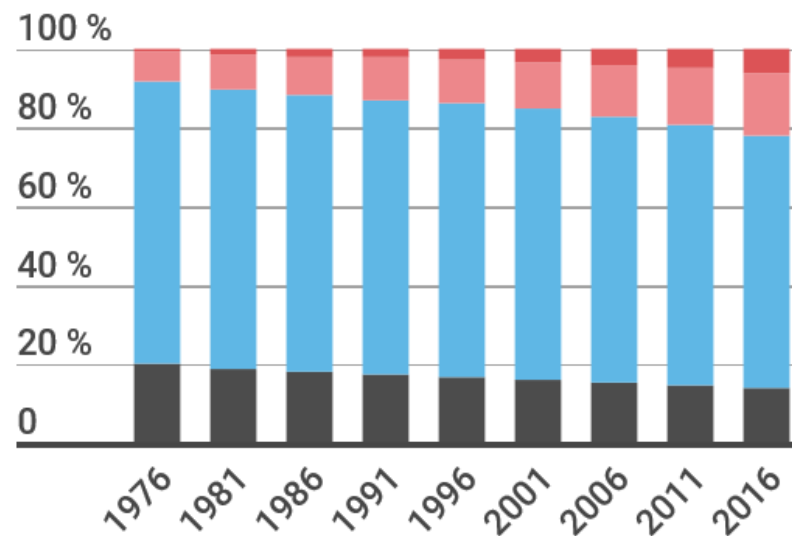
# FAKTA

## Chlapci



● Podváha ● Normální váha ● Nadváha  
● Obezita

## Dívky

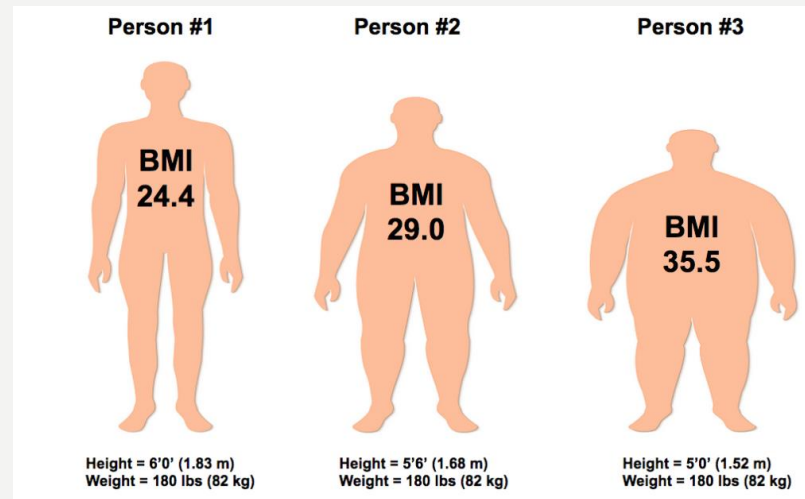


● Podváha ● Normální váha ● Nadváha  
● Obezita

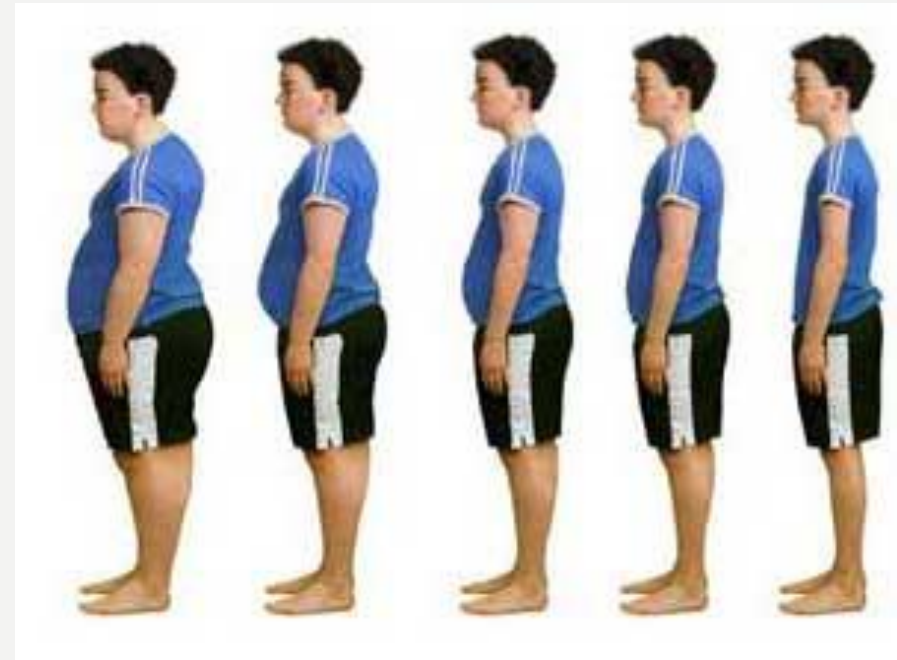
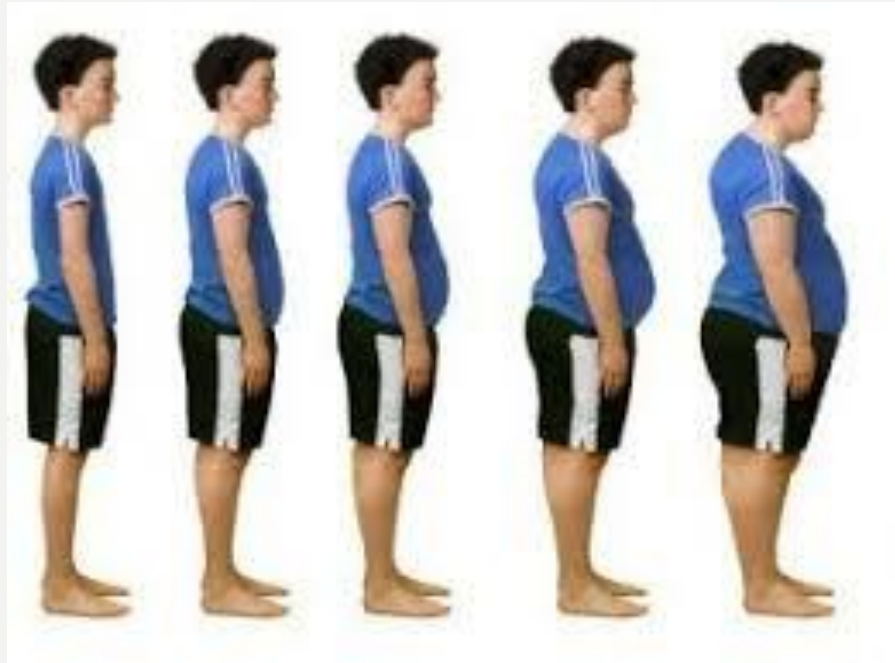
# ORIENTAČNÍ MĚŘENÍ

- Okem
- BMI
- Děti – percentilové grafy

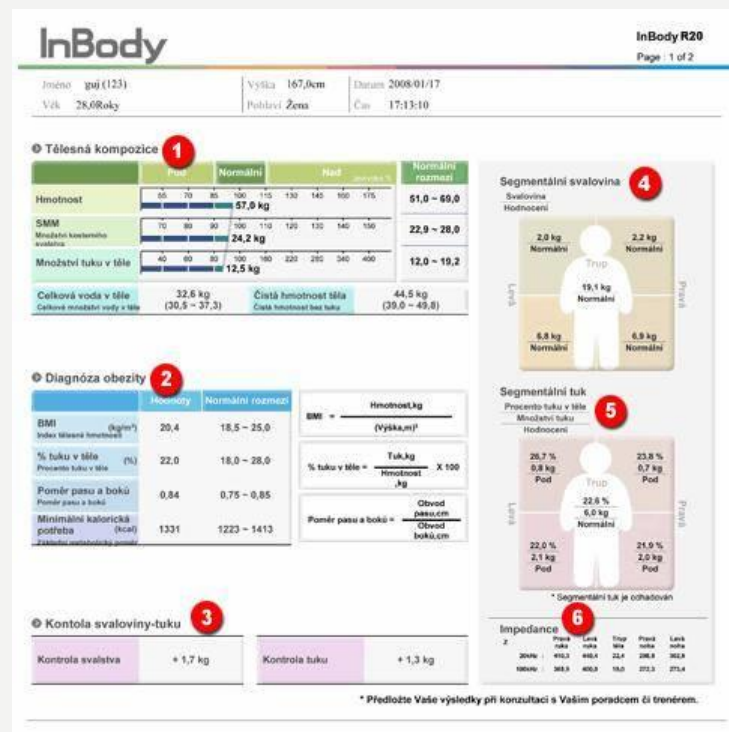
$$\text{BMI} = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height (m}^2\text{)}}$$



# FAKTA



# MĚŘENÍ POMĚRU SVALOVINY A TUKU



# **„SPOLEČNĚ PROTI NADVÁZE A OBEZITĚ“**

- Projekt podpořen z dotačního programu Zdravé město a místní Agenda 21
- Realizátoři SZÚ, Zdravá Vysočina z.s.

# HLAVNÍ CÍL

- Oslovit a motivovat rodiny, kde se vyskytuje nadváha či obezita u dítěte, případně i u samotných rodičů dítěte, k pozitivní změně životního stylu, která by měla vést ke zlepšení zdravotního stavu dítěte, potažmo celé rodiny.
- Vytvořit skupinu dětí, s kterými se budeme pravidelně scházet. Na těchto setkáních jim mimo jiné ukážeme škálu různých pohybových možností a tím je budeme motivovat k větší pohybové aktivitě.

# AKTIVITY V PROJEKTU

- 1) oslovit cílovou skupinu prostřednictvím škol a pediatriů
- 2) pro zájemce – využití služeb **Poradny zdraví** – Státní zdravotní ústav, Vrchlického 57, Jihlava měření základních zdravotních ukazatelů (krevní tlak; váha, výška; WHR; BMI, % tělesného tuku, % aktivní svalové hmoty, % tělesné vody, rychlost metabolismu – na přístroji In Body), osobní a rodinná anamnéza dítěte; zhodnocení stravovacích návyků a pohybové aktivity, a společné hledání cesty k pozitivní změně.
- 3) pro zájemce – **pravidelná setkání se cvičením**
- 4) **propagace** projektu v denním tisku Jihlavské listy (článek + inzerát)



# 2) VYUŽITÍ SLUŽEB PORADNY ZDRAVÍ

- většinou na doporučení pediatra
- 1. návštěva „otukávací“ zjišťování návyků
- 2. návštěva týden až 14 dní se záznamem, co jedli
- pokud je nutno pracovat na změně, návštěva podle potřeby
- pokud snaha v pořádku, návštěva za 3 měsíce
- vždy vážení, na začátku a po 3 měsících měření poměru svalů a tuků

HESLO: Vždy vlídné, podporující prostředí, nevyvolávat odpor

# 3) PRAVIDELNÁ SETKÁNÍ SE CVIČENÍM

- Setkání probíhala **každé úterý od 15-16 hodin** v Kulturním sále Domu zdraví
- Cílem je ukázat dětem škálu různých pohybových aktivit a motivovat je k pravidelnému pohybu, **aby je to bavilo**
- Na setkání, kromě cvičení, s dětmi probíráme i správnou výživu, snažíme se posilovat sebedisciplínu a sebevědomí, probíráme zásady zdravého sportování s ohledem na prevenci úrazů
- Cvičilo se i o prázdninách každé úterý od 10-11hodin na hřišti
- Zapojení i maminek, prarodičů a sourozenců
- Pořízení cvičebních pomůcek

2. VÝZVA „Zvládnu i víc!“	
St 20.4.	<input type="checkbox"/> Udělal jsem navíc:
Pocity před cvičením:	😊 😐 😞
Čt 21.4.	<input type="checkbox"/> Udělal jsem navíc:
Pocity před cvičením:	😊 😐 😞
Pá 22.4.	<input type="checkbox"/> Udělal jsem navíc:
Pocity před cvičením:	😊 😐 😞
So 23.4.	<input type="checkbox"/> Udělal jsem navíc:
Pocity před cvičením:	😊 😐 😞
Ne 24.4.	<input type="checkbox"/> Udělal jsem navíc:
Pocity před cvičením:	😊 😐 😞
Po 25.4.	<input type="checkbox"/> Udělal jsem navíc:
Pocity před cvičením:	😊 😐 😞

Pokud jsi v daném dnu cvičení splnil, vybarvi si příslušný čtvereček (buďte oršmovaní) zeleně. Pokud jsi cvičení nespíš, vybarvi tento čtvereček červeně.

Pokud jsi dělal nějakou pohybovou aktivitu navíc, zapíš si to. (veselké sporty, turistika, úklid v domácnosti, dané cvičení navíc atd.)

Pocity před cvičením - vybarvi nebo zakroužkuj smajlíka podle toho, jak se ti chtělo cvičit: 😊 chtělo se mi a těšil jsem se, 😐 moc se mi nechťelo, ale nakonec mě to bavilo, 😞 nechťelo se mi a nebavilo mě to, udělal jsem mušle.













# ÚSPĚŠNOST ???

- Výsledky srovnatelné jako u alkoholiků, jako u jiných závislostí
- Motivace
- Za úspěch považujeme zlepšení dětí v přístupu k pohybu, zpevnění těla, zvednutí sebevědomí
- Přechodný úspěch
  
- Důležitá spolupráce, motivace od pediatrů
- Neustále připomínat, uvádět výhody lidí bez nadváhy: menší nemocnost, méně úrazů, vyšší sebevědomí, lepší pocit ze sebe, méně depresí
- Běh na dlouho trať

# DĚTI NA STARTU



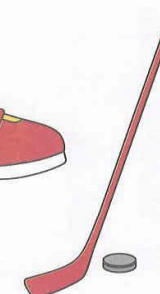
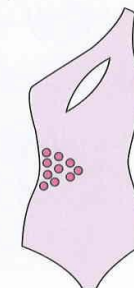
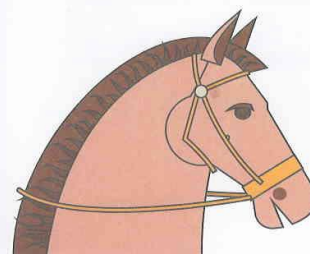
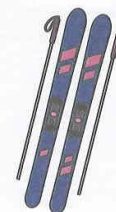
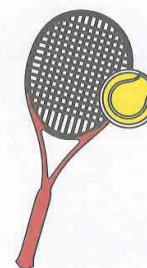
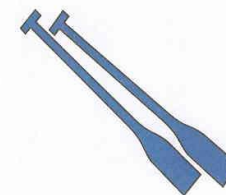
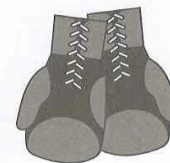
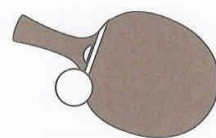
Školení lektorů na  
všeobecnou pohybovou  
přípravu dětí.

Podpora vytváření  
podmínek pro pohyb  
dětí.


# DALŠÍ ČÁSTI PROJEKTU

- Tvorba ZVM
- Pracovní sešity pro děti
- Metodika pro pedagogy
- Zdravý životní styl zábavně
- Propagace v tisku

Pohyb je život







Zdravotní ústav se sídlem v Brně

# HEJBEJ SE! NEDEJ SE!

edukační materiál pro učitele ZŠ  
s pohybovými aktivitami do vyučování  
a pracovními listy pro děti

[https://is.muni.cz/th/il8q2/Hejbe\\_\\_Nedej\\_se\\_-\\_manual.pdf](https://is.muni.cz/th/il8q2/Hejbe__Nedej_se_-_manual.pdf)

# LOKOMOCIE – POHYB JAKO PREVENCE

Cílem projektu MŠ

- aby se děti začaly znovu a „správně“ hýbat
- aby děti získaly základní pohybové dovednosti a gymnastickou přípravu

která je nutná pro schopnost stabilizovat a koordinovat pohyby s optimálním svalovým napětím (prevence úrazů)

- aby děti získaly pozitivní vztah k pohybu atd..

<https://projektlokomoce.webnode.cz/>

Děkuji za pozornost.