

Preventivní program o zdravém životním stylu

Žáci první, druhé a třetí třídy se zúčastnili preventivního programu společnosti Renarkon **Zdravý životní styl**, který probíhal během dvou vyučovacích hodin. Cílem programu bylo přiblížit dětem, jak se starat o své zdraví a jak rozlišovat mezi zdravým a nezdravým způsobem života. Přednáška byla vedena interaktivní a hravou formou, aby si děti mohly poznatky samy prožít a osvojit.

V první hodině se děti nejprve představily a odpovídaly na otázku: „**Co si myslíš, že lidé dělají proto, aby byli zdraví?**“ Už v této části ukázaly, že o zdraví přemýšlejí a vnímají důležitost péče o sebe.

Poté se s lektorkou zaměřily na porovnání dvou postav – na jednom obrázku byl veselý, zdravý chlapec, na druhém unavený chlapec s nezdravým vzhledem. Společně si děti povídaly o tom, co může vést k tomu, že se člověk necítí dobře. Došlo i na vážnější téma, a to **rizika kouření a alkoholu** – děti se dozvěděly, že závislosti mohou začínat už v dětství a proč je důležité se jim vyhnout.

V další části děti pracovaly s kartičkami s různými vlastnostmi a pojmy, jako například **spánek, drzost, hamburger, pitný režim, ponocování, pomlouvání, sobectví**. Úkolem bylo správně je přiřadit ke zdravému nebo nezdravému chlapci. Tím si děti uvědomily, jak konkrétní chování ovlivňuje jejich zdraví a psychickou pohodu.

Hodinu uzavřela oblíbená **pohybová hra**, během níž lektorka kladla otázky a děti pohybem vyjadřovaly souhlas či nesouhlas. Aktivita je nejen pobavila, ale i utvrdila v nově získaných znalostech.

Ve druhé vyučovací hodině se pak děti věnovaly tvoření – diskutovaly o tom, co pro ně znamená zdravý životní styl, a své představy následně **zachytily kresbou**. Každý obrázek pak děti s nadšením představily ostatním spolužákům.

Program děti zaujal, aktivně se zapojovaly a odnesly si z něj nejen užitečné informace, ale i chuť pečovat o své zdraví s radostí a zodpovědností.

V Nošovicích 12. května 2025

Mgr. Dagmar Beránková



