



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

**MŠMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

# Sportujeme i zdravě jíme



# Sportujeme i zdravě jíme

Praha 17 se aktivně zapojila do operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání v rámci Evropského strukturálního a investičního fondu. Vytvořila realizační tým a pracovní skupiny složené ze zástupců úřadu městské části, z mateřských a základních škol a ze zástupců organizací realizujících volnočasové aktivity. Pracovní skupiny pravidelně spolupracují a řeší společné problémy vzdělávání napříč všemi vzdělávacími institucemi. Společným projektem je projekt s názvem „**Sportujeme i zdravě jíme**“, který je realizován v tomto školním roce.

- Zdraví je ovlivňováno životním stylem lidí. Nejvýznamnější role životního stylu dětí přitom hraje dostatek pohybu a správná výživa. Sport je tedy důležitou součástí našeho života. V dnešní době počítačů, facebooku a internetu považujeme za potřebné vést děti ke sportu, zdravému životnímu stylu a fair play. Sport má u dnešního dítěte reagovat na změněný způsob života, měl by stimulovat aktivní zdraví, výkonnost, ale i proces růstu a vývoje. V první řadě však musí přinášet i radost ze hry.
- Tělesná aktivita působí blahodárně na celý organismus. Zvyšuje výkonnost i obranyschopnost organismu a brání obezitě. Tělo je odolnější vůči různým nemocem. Poslední výzkumy ukazují, že čím jsou děti fyzicky aktivnější, tím mají lepší hodnoty cukru a cholesterolu v krvi. Vyladí se i jejich krevní tlak. S pohybem a dobrou kondicí naše děti zkrátka prožijí kvalitnější a zdravější život.
- Zdravý životní styl je aktuální a celospolečenské téma. Je to třesinka na dortu, která brání i jinak úspěšným lidem plně rozvinout jejich potenciál, který je tlumen častou únavou, nemocemi nebo jinými zdravotními či emočními potížemi.

## Cílové skupiny:

- děti z MŠ
- žáci ZŠ
- pedagogové MŠ a ZŠ
- pracovníci volnočasových subjektů
- zaměstnanci školních stravovacích zařízení
- rodiče a veřejnost žijící na území Prahy 17 a Zličína

## Cíle projektu:

- správný tělesný a všestranný rozvoj dětí
- podpora sportovních aktivit v místě bydliště
- seznámení se s pravidly a principy zdravého stravování
- vzájemná spolupráce vzdělávacích subjektů Prahy 17 a Zličína
- vytvoření kontaktů mezi pedagogy pro budoucí spolupráci

## **Realizace projektu:**

školní rok 2017/2018

## **Partneři projektu:**

Dle zaměření realizované části, např. PTKSOŠ s.r.o. a Škola hotelnictví a gastronomie International,s.r.o.. Mensa gymnázium o.p.s.

## **Propagace projektu:**

Řepská 17, informační desky MČ Praha 17  
informační nástěnky v jednotlivých subjektech

## **Místa realizace projektu:**

mateřské školy  
základní školy  
knihovna KC Průhon  
prostory subjektů sídlících na území Prahy 17 a Zličína

## **Materiální zajištění:**

odměny  
diplomy  
fotodokumentace

# Časový harmonogram řešení projektu:

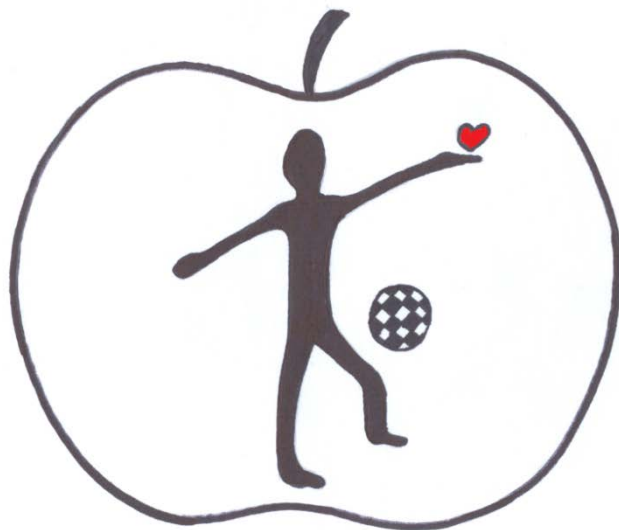
**V týdnu od 13. do 16. 11.2017 – „Den zdravé svačinky“**

Projektový den proběhl v tomto týdnu ve všech MŠ a ZŠ. Jeho cílem bylo prostřednictvím dětí pomoci rodičům v přípravách svačin tak, aby dětské svačinky byly pestré a zdravé, seznámit děti se zdravými potravinami a naopak s těmi nezdravými nebo připravit si společně svačinku ve školních kuchyňkách a následně pak doma s rodiči. Zdravou svačinku si také připravily i děti v Klubu 17.



## Leden 2018 – návrh a realizace loga projektu

Logo projektu navrhli žáci ZUŠ Blatiny – tvar jablka, uvnitř sportující postava. Postava drží srdce – symbolizující zdraví a sport zároveň.



# V únoru 2018 proběhl projekt „Zdravé zoubky“

Projekt „Zdravé zoubky“ byl realizován ve všech MŠ a na 1. stupni všech ZŠ. Děti se zábavnou formou dozvěděly řadu zajímavých informací, které je provedly problematikou zubního zdraví. Seznámily se například se stavbou a růstem zubů, s prevencí zubních kazů, se správným čištěním zubů a také s možnými úrazy zubů. Dále byl zdůrazněn význam pravidelných preventivních prohlídek u zubního lékaře, které jsou důležitou součástí prevence ústního prostředí. Cílem projektu bylo zlepšit zubní zdraví u dětí, získat hygienické návyky a vytvořit předpoklady k zajištění zdravých zubů i u dospělé populace v budoucích letech.

Správné návyky zubní hygieny a stravování se vytvářejí již v raném dětství a dávají základ pro zdravý úsměv na celý život.

Do projektu se zapojilo také MC Řepík

V rámci Světového dne ústního zdraví pro vás pořádáme interaktivní přednášku

## ZDRAVÁ ÚSTA, ZDRAVÉ TĚLO

KDY? úterý 13.3. a úterý 27.3.  
15:30 – 17:30 hod

KDE? MC Řepík, Bendova 1121/5 Praha 6 – Řepy

**VSTUP VOLNÝ!**

Přijďte si s dětmi pohrát a zároveň se něco dozvědět o tom:  
Kdy a jak začít dětem čistit zuby?  
Jak si správně vybrat v obchodě dentální pomůcky?  
Jak pečovat o zuby s rovnátky?  
Jaký vliv má výživa na stav zubů?  
Proč chodit na dentální hygienu a preventivní prohlídky k zubnímu lékaři?

**Věnovat se vám bude dentální hygienistka Aneta Stryjová, DiS.**



Nikdy není ani brzo, ani pozdě začít se starat o ústní dutinu, vaše tělo to ocení.

20. březen 2018 Světový den ústního zdraví



www.sdruz.cz



## Březen – duben 2018

**Tvorba diplomů** pro sportovní akce pořádané v rámci tohoto projektu v měsících duben – červen.

Návrhy diplomů realizujeme ve spolupráci s DDM.

Klub 17 uspořádá **turnaj v bowlingu**. Turnaj bude určen dětem z Klubu 17 a proběhne v Bowlingu Manta.

**Výstava knih a sportovní anketa** proběhne ve spolupráci s KC Průhon.

Cílem ankety je zmapovat názory občanů na sportovní vyžití v místě bydliště. Knihovna KC Průhon v průběhu projektu zrealizuje ve svých prostorách výstavky knih k tématům sport a zdravá výživa.

# Sportovní anketa

## 1) Pohlaví

- a) žena
- b) muž

## 2) Kolik Vám je let?

## 3) Kde žijete?

- a) v Řepích
- b) na Zličíně
- c) jinde (*uved'te*)

## 4) Jak často sportujete?

- a) alespoň 2x týdně
- b) alespoň 1x týdně
- c) příležitostně, ale alespoň 1x měsíčně
- d) méně než 1x měsíčně

## 5) Kolik jste ochotni zaplatit za jednu hodinu sportovní aktivity?

- a) méně než 80 Kč
- b) 80 až 100 Kč
- c) více než 100 Kč

## 6) Jezdíte za sportem mimo Prahu 17?

- a) ne, vystačím si s nabídkou zde na Praze 17
- b) občas, sportuji na území Prahy 17, ale za některými aktivitami jezdím jinač
- c) ano, na území Prahy 17 prakticky nesportuji

## 7) Jaký typ sportu provozujete nejradši?

- a) navštěvuji skupinové lekce – aerobní, bojové sporty ...
- b) kolektivní sporty - fotbal, volejbal, florbal...
- c) cvičím raději sám – plavání, posilovna, běh...
- d) sportujeme ve dvou – badminton, tenis, squash ...

## 8) Jaký sport Vám v Praze 17 chybí? (*vypište*)

## 9) Cítíte se být dostatečně informováni o možnostech sportovního vyžití na území městské části?

- a) ano
- b) ne (*uved'te důvod*)

## 10) Odkud nejčastěji čerpáte informace o možnostech sportovního vyžití ve vašem okolí?

- a) z časopisu Řepská sedmnáctka
- b) z internetu
- c) od známých
- d) jinde – *uved'te*

Anketní lístek je možné vyplnit od 1. do 30.4.2018 buď elektronicky na adrese: <https://goo.gl/CLxQz8> nebo fyzicky v časopise a vhodit do boxu na Úřadě MČ Praha 17, ve školách, CSZS, DDM nebo v knihovně KC Průhon.

V rámci festivalu **LETEM SVĚTEM** – společnost Harvest Films uspořádá **12.dubna 2018** projekci filmu s názvem „**Na obranu jídla**“ a moderovanou besedu s hosty nejen na téma „**Co bychom si (ne)měli dát k večeři**“

Mimořádně edukativní film „Na obranu jídla“ se věnuje jednoduché otázce, kterou si klade čím dál více lidí po celém světě: Co bych měl jíst, abych byl zdravý? Snímek vychází z bestselleru oceňovaného novináře Michaela Pollana a zkoumá, jak je možné, že moderní strava a životní styl dokáží způsobovat vážné problémy a vedou k nemocem, ale především velmi srozumitelně a přístupně představuje možnosti, co s tím můžeme dělat. Hostem besedy bude odborník v oblasti zdravé výživy. Spolupráci slíbila i Škola hotelnictví a gastronomie International,s.r.o. Akce bude určena nejen žákům, pedagogům a pracovníkům školních jídelen, ale také veřejnosti. Poslední jídlo dne představuje večeře, která by měla u dětí pokrýt asi 15-20 % denního energetického příjmu. Stejně jako odpolední svačina, by i večeře měla být dostatečně objemná a přitom méně energeticky vydatná. Cílem akce bude seznámit všechny zúčastněné se správnými stravovacími návyky a nabídnout jim zajímavé náměty k přípravě nejen večeří.

# Květen – červen 2018

## Sportovní hry pro žáky MŠ a ZŠ

### Sportovní hry pro MŠ

1. kolo – bude realizováno na každé MŠ jednotlivě - kdykoliv do 25. 5. 2018

2. kolo – 25.6.2018, hřiště ZŠ genpor. F. Peřiny

#### **Věkové skupiny:**

mladší děti 3 – 4 let

starší děti 5 – 6 let

#### **Realizace kol:**

1.kolo – všechny děti na MŠ

Každý účastník obdrží reflexní pásku s logem.

2.kolo – zástupci nejlepších dětí z MŠ (6 mladších dětí, 6 starších dětí)

Každý účastník obdrží diplom za účast ve finále, 1. – 3. místo v každé disciplíně pak drobné věcné odměny.

#### **Disciplíny 1. kola**

Běh: mladší 50m, starší 50m

Skoky do dálky – 3 žabí skoky

Hod do dálky míčkem

Skákání v pytli: mladší 5m, starší 10m

Překážkový běh: mladší 50m, starší 50m

Slalom s míčem (gymbal – kutálení): mladší – 5m, 1 kužel; starší – 5m, 3 kužele

#### **Disciplíny 2. kola**

Běh: mladší 50m, starší 50m

Skoky do dálky – 3 žabí skoky

Slalom s míčem (gymbal – kutálení): mladší – 5m, 1 kužel; starší – 5m, 3 kužele

Cílem je podpora pohybových aktivit u předškolních dětí, hravou a soutěživou formou seznámit děti se sportovními disciplínami, které pak mohou realizovat i se svými rodiči na řepských sportovištích.

# Sportovní hry pro ZŠ

**Sportovní hry na ZŠ** proběhnou tříkolově. **Třídních kol** se zúčastní všichni žáci, 2 nejlepší (chlapec a dívka) z každé třídy postoupí do **školního kola**.

V **městském kole** se pak 26.6.2018 utkají ti nejlepší. Soutěžící kategorie a disciplíny budou zohledňovat věk, zájem a možnosti mladých sportovců.

Vycházet se bude z **klasického trojboje**.

**Kategorie:** věkové kategorie – dle ročníků, z celého ročníku postoupí nejlepší 2 chlapci a 2 dívky z každé školy do městského kola (ze ZŠ genpor F. Peřiny za 1. stupeň 4 chlapci a 4 dívky).

## **Disciplíny:**

**Sprint** - poběží se 1 běh, mladší žáci 50m, starší žáci 60m

**Skok daleký** - 3 pokusy (počítá se nejlepší), 1. třídy – skok z místa, žáci 2. – 5. tříd – odraz z odrazového pásma (asi 1m) - měří se od špičky boty k poslední stopě v písku, starší žáci klasicky odraz z prkna

**Hod kriketovým míčkem** - 3 pokusy (počítá se nejlepší), mladší děti z místa, starší mohou s rozběhem; z důvodu bezpečnosti vyznačit páskou výseč (kornout)

**Hod koulí** - žáci 8. a 9. tříd

**3 kola: třídního** se zúčastní všichni žáci školy ve svých třídách, **školního a městského** pak ti nejlepší

**Třídní kola** by zajistili třídní učitelé a učitelé TV v jednotlivých třídách. Každý účastník obdrží reflexní pásku s logem. K zajištění **školního kola** budou potřeba 4 učitelé TV - na každém stanovišti 1 a 1 hlavní.

**Městské kolo** zajistí pro všechny soutěžící ZŠ genpor. Františka Peřiny. 1. – 3. místo v každém ročníku (kategorie dívek a kategorie chlapců) obdrží diplom za umístění v atletickém trojboji a drobné věcné odměny.

Cílem je seznámit žáky se správnými návyky při sportování, s pravidly sportovních disciplín a v neposlední řadě zábavnou a soutěživou formou podpořit sportovní aktivity dětí v místě bydliště.

**1.června 2018** - ZŠ U Boroviček zrealizuje „Sportovní den“ jako součást oslav Dne dětí. V rámci spolupráce mezi školami je tato akce otevřena i třídním kolektivům 5. tříd z ostatních základních škol.

## **S tímto projektem také úzce souvisí aktivity, které již v některých mateřských i základních školách pravidelně probíhají a tento projekt doplňují. Jsou to např. tyto akce, aktivity a projekty:**

Spolupráce s aletickými oddíly HESU a Tomáše Slavaty

SAPERRE – vědět, jak žít

TUTA VIA VITAE

Turnaje ve vybíjené, florbalu....atd.

Zimní bruslení

Lyžařský výcvik

BANAL FATAL – přednáška

Sport bez předsudků

Plavání – ukončeno „Mokrým vysvědčením“

Školy v přírodě – realizace dle možnosti školy a rodičů

Návštěvy zbrojnic dobrovolných hasičů

Ovoce do škol – realizace ZŠ během školního roku

Mléko do škol – realizace ZŠ během školního roku

Preventivní programy Městské policie – pravidelné přednášky, realizace dle možností strážníků Městské policie

Zdravá pětka

Dále nelze opomenout pravidelné sportovní aktivity realizované v **KC Průhon, ZUŠ a v DDM U Boroviček**. Právě tyto aktivity vedou děti i dospělé k pravidelnému pohybu tak, aby se stal samozřejmou součástí jejich životního stylu.

Při **KC Průhon** také pracuje turistický oddíl ŤAPKA (pro děti již od 3 let) a kromě pravidelných aktivit během školního roku pořádá i řadu větších akcí, např. Drakiádu, tematické výpravy, lyžování, bruslení ...atd.

Za zmínku stojí i další jednorázové aktivity KC Průhon - jako je jógový seminář s ochutnávkou zdravých (převážně vegetariánských) pokrmů a letní tábory různého typu a zaměření.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

**MŠMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



**Děkujeme za pozornost**