

TAKING  
**COOPERATION**  
FORWARD



3 schůzka Fóra kvality vnitřního prostředí a II. seminář projektu InAirQ  
SZÚ, 31. 5. 2018 9.00



**Zdravé školy**



MUDr. M. Kódl

## Programy

- Školy: žáci, učitelé, školní jídelny
- Rodiče, veřejnost, zdravotničtí profesionálové, tvůrci politik

**Národní koordinační  
centrála škol  
podporujících zdraví**

## Zdravotní a očkovací průkaz, sociální marketing

- Letáky, plakáty, hry, spoty...

**Připomínkování zákonů  
Projekty (WHO, MZ, EU)  
„Dny zdraví“**

## Výzkum

- Epidemiologické a prevalenční studie rizikových faktorů životního stylu

**Analýzy zdravotního stavu  
populace**

- Východisko pro zdravotní plán města/kraje



# CENTRUM PODPORY VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ

## ČÍM SE ZABÝVÁME ?



Zdravé stárnutí

Prevence obezity

Zdravý životní styl

Úrazy

Užívání tabáku a alkoholu

Prevence STD

Očkování

Nerovnosti ve zdraví



## TRENDY V KONZUMACI ALKOHOLU/OSOBU (100% ALKOHOL)

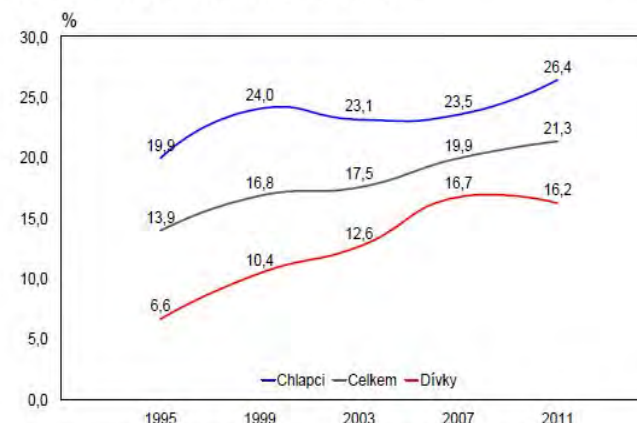
**Obr. 5.6.1** Vývoj spotřeby alkoholu na obyvatele ČR v přepočtu na 100% alkohol v letech 1950–2010



Zdroj: Český statistický úřad



**Obr. 5.6.2** Časté pití nadměrných dávek alkoholu (3krát a častěji v posledních 30 dnech) v % u populace 16letých v ČR v letech 1995–2011



Zdroj: ÚZIS ČR

Registrovaná spotřeba dle WHO  
16,61l/obyvatele/rok



# Národní koordinační centrála škol podporujících zdraví (ŠPZ)

Mezinárodní program zaměřený na výchovu a vzdělávání pro zdraví a podporovaný WHO  
**Řeší fyzické, psychické a sociální zdraví**



1986 program vytvořen a zahájen ve Skotsku

1989 přijat WHO pro Evropu, nyní 35 000 škol v Evropě

1992 přijat MŠMT ČR

2016 v síti ŠPZ 300 českých MŠ, ZŠ a SŠ

Kontaktní osoba: Mgr. Simona Bernardyová

[simona.bernardyova@szu.cz](mailto:simona.bernardyova@szu.cz)

**SHE**  
Schools for Health in Europe

led by CBO as WHO  
Collaborating Centre for School  
Health Promotion



Acting for better schools, leading to better lives

TAKING COOPERATION FORWARD



# ZDRAVÝ ZOUBEK POHÁDKA PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

Program ZDRAVÝ ZOUBEK je určen pro děti MŠ a 1. - 4. třídu ZŠ (4 - 10 let).

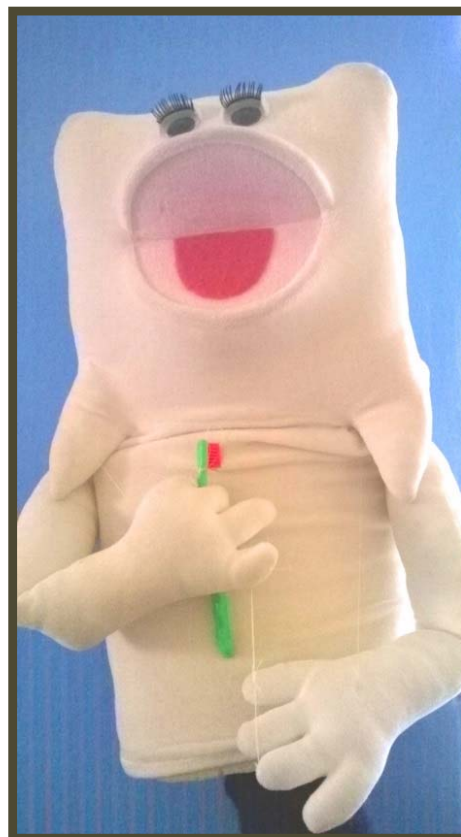
- Děti získávají prostřednictvím zábavných názorných úkolů povědomí o správné péči o chrup a naučí se aktivním nácvikem základy zubní hygieny.
- Součástí programu je loutkové divadelní představení s hlavními postavami Princeznou Zuběnkou, Princem Kartáčkem, Králem Kazizubem, cukry a bakteriemi, o tom, co způsobuje nezdravá strava a špatná péče o zuby, při kterém si děti zážitkově uvědomí, jak je důležitá péče o zoubky a správné stravování.



Trvání: 45 minut, 1 vyučovací hodina  
Počet účastníků: maximálně 35  
Cena: 1 500 za program  
Možnost vyškolení žáků nebo učitelů zdarma



# ZDRAVÝ ZOUBEK POHÁDKA PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI



Ukázka na: <https://youtu.be/fUYZifPZueA>



# „CIGARETKO, S TEBOU SI NEZAČNU“

Interaktivní program pro malé děti v MŠ, obsahuje hudební vystoupení s loutkami, kreslení, zpěv, vše zaměřeno na negativní vliv kouření na zdraví. Na obrázku vidíte cigaretku Retku, zub, srdce (v přestavení „vystupují“ též plíce).





# MEZINÁRODNÍ DEN HYGIENY RUKOU



Videospot

[https://youtu.be/DIz-9LD\\_NaI](https://youtu.be/DIz-9LD_NaI)

<http://www.szu.cz/publikace/hry>

Říkadka pro 4-9 leté děti.  
Distribučováno do základních a mateřských škol s krátkým videospotem.



# KRÁTKÉ INTERVENCE SESTRY/UČITELÉ

## - PACIENTI/ŽÁCI 11 NEMOCNIC 10 653 PACIENTŮ

### JÁTRA ALKOHOLIKA



Cirhózou postižená játra alkoholika.



Rakovina jater vyrůstající v cirhotických játrech.

© SZU 2014  
Projekt č. 10452 „Ověřování metodiky krátkých intervencí v praxi II“ realizován z dotačního programu MZCR Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví pro rok 2014.

*Motivační techniky na téma  
správná výživa,  
chřipka, HIV AIDS*

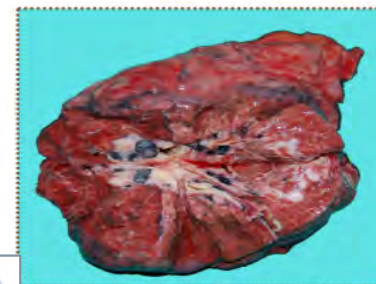
Proškolení a materiály zdarma  
Délka: 4 hod.

### UKRYTO V CIGARETĚ

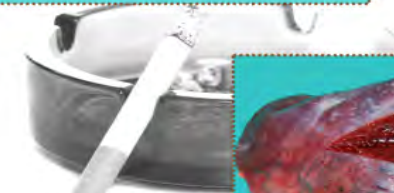
složení tabákového kouře



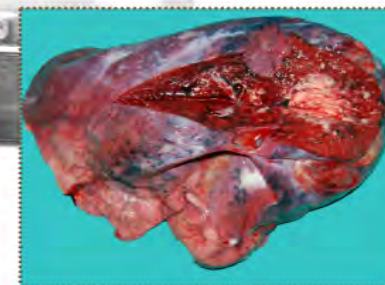
### PLÍCE KUŘÁKA



Plíce zasažená karcinomem (nádorem) v její centrální části. Nádor má bělavou barvu.



Plíce zasažená karcinomem (bělavé ložisko uvnitř nažánuté plíce).



Ú 2014  
Kl č. 10452 „Ověřování metodiky krátkých intervencí v praxi II“ realizován z dotačního programu MZCR Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví pro rok 2014.

*tabák, alkohol,  
pohybová aktivita,*



**Doporučené denní množství soli je 5 gramů** (plná čajová lžička)

1g 4g v potravinách (skrytá sůl)

k dosolování a solení při vaření



O soli a zdravém solení se dočtete také na [www.mene-solit.cz](http://www.mene-solit.cz)

**ORGANIZOVANÉ HRY**  
Tenis, fotbal, hokej, florbal, volejbal, basketbal a další

**TRANSPORT**  
Kolo, kolečkové brusle a další

**POHYBOVÁ AKTIVITA**

- Co získáš, když se budeš více hýbat a sportovat?**  
Zdraví, sílu, pěknou postavu a větší sebevědomí.
- Ovlivňuje pohyb dobrou náladu?**  
Ano, při pohybu se vyplavují endorfiny, hormony štěstí.
- Může ti pohyb pomoci najít nové kamarády?**  
Ano a budeš mít jistotu, že jsi v dobré partě.
- Jak často máš sportovat?**  
Aspoň jednou hodinu denně.

**ENERGIE V ROVNOVÁŽÍ**

běh rychlostí 8 km/h po rovině 2364 kJ  
 • chůze rychlostí 5 km/h po rovině 1218 kJ  
 • atletik (nízká intenzita) 1134 kJ  
 • myšičky 1134 kJ  
 • fyzická rychlost 8 km/h 756 kJ  
 • běžný člověk 736 kJ  
 • sledování televize 420 kJ

energie v 12hod po osobě vážící 70 kg

**celkový příjem (CDE) získáme z pěti jídel.**

**snídaně** 20% CDE  
do 2 hodin po probuzení

**svačina** 10% CDE

**oběd** 30% CDE

**večeře** 20% CDE  
2 - 3 hodiny před spánkem

**svačina** 10% CDE

**CUKR UKRYTÝ V POTRAVINÁCH**

kolový nápoj 0,5l 14 kostek  
 bonbóny 10g 14 kostek  
 ovocný nápoj 2,50ml 5 kostek  
 smetanový krém 140g 5 kostek  
 čokoládová kobliha 60g 5 kostek  
 oplatky v hořké čokoládě 50g 5 kostek  
 jahodový jogurt 150g 6 kostek

5g cukru v jedné kostce



# SOLNÁ STEZKA (SLŮNĚ NESTŮNĚ)

název:

Solná stezka (interaktivní hra)

cílová skupina:

žáci ZŠ, SŠ, dospělí, senioři

cíl hry:

edukace a poskytnutí základních informací o zásadách správné výživy v reakci na nadměrnou konzumaci cukru a soli - rizikové faktory vzniku chronických neinfekčních onemocnění

popis hry:

celkem 5 stanovišť (solná stezka, ovoce a zelenina, obiloviny, výživová pyramida, cukr v nápojích) - na jednotlivých stanovištích edukuje moderátor účastníky hry o doporučených denních dávkách potravin, o jejich reálné spotřebě v ČR, o zdravotním riziku při zvýšeném či sníženém příjmu, o skladbě jídelníčku dle skupin potravin v potravinové pyramidě, o velikosti a četnosti porcí, o nutričním a zdravotním významu jednotlivých skupin potravin

cena pro organizaci:

1500,- Kč

Proškolení učitelů nebo žáků zdarma



# UKÁZKA DOPORUČENÉ A REÁLNÉ SPOTŘEBY SOLI



## Charakteristika:

- interaktivní hra pro „náctileté“ s tematikou primární prevence některých druhů návykového chování s rizikem vzniku závislosti
- Soutěžní hra s několika stanovišti, kde si objednavatel může vybrat z celkové nabídky 10 tematických okruhů
- Délka trvání hry: cca 2,5 hodiny (1 stanoviště 15 - 20 min)
- Počet stanovišť : 4 - 5
- Práce ve skupinách: 8 - 12 členů
- Maximální počet kol na den : 2

## Cílová skupina:

- Mládež ve věku 12 - 17 let
- ZŠ, SŠ, školská a výchovná zařízení
- Termíny konání:** na objednávku, po předchozí domluvě
- Místo pořádání:** Praha, Středočeský kraj
- Cena 1500,- Kč . , proškolení 450 Kč/os. - vhodné jen pro pedagogy**



# HROU PROTI AIDS - 5 STANOVISŤ

## Cesty přenosu viru HIV



## Láska, sexualita a ochrana před HIV



## Sexualita řečí těla



## Zábrana nechtěného těhotenství, pohlavně přenosných nemocí a HIV



## Život s HIV/AIDS





- Cílová skupina - žáci 8. a 9. ročníků ZŠ, 1. ročníků SŠ
- Velikost skupiny - do 50 žáků
- Cíl programu - prevence HIV, prevence PPN, sociálněprávní aspekty HIV+ osob, epidemiologická situace v ČR a ve světě
- Popis programu - 5 stanovišť, 1 stanoviště 15 - 17 minut, celkem 90 minut (2 vyučovací hodiny)
- Cenová nabídka - zdarma v případě dotace MZ ČR, popř. 1 520,- Kč + doprava





- Cíl programu - motivace k pravidelnému samovyšetřování varlat, prsu, naučení samovyš. a zkouška na modelech, onkologická prevence
- Popis programu - 3 stanoviště, (1. st. samovyš. varlat, 2. st. samovyš. prsu, 3. st. bumperbally)
- Cílová skupina - žáci SŠ, 16 +
- Velikost skupiny - 30 žáků
- Cenová kalkulace - zdarma v rámci projektu MZ ČR, NPZ -PPZ, v případě vyčerpání prostředků pro daný rok po dohodě (především cena za bumperbally)



**Sexy žena má...  
aplikaci**



[www.rucenaprsa.cz](http://www.rucenaprsa.cz)



**... Zdravá prsa**

**Jak na to...**  
pravidelně 2 - 3. den po ukončení menstruace

Postavte se před zrcadlo a



**1. Pozorujte**  
nejprve s pažemi podél těla, poté dejte ruce v bok nebo složte ruce za hlavu a mírně se předkloníte. Prohlédněte prsa z obou stran.



**2. Prohmatejte**  
krouživým pohybem každý prs zvlášť, včetně bradavky a také místo mezi prsem a podpažím.




V případě, že jste zjistila změny tvaru nebo velikosti prsu, bulky, vtažení kůže, otok, důlkovatení, výtok z bradavky, obraťte se co nejdříve na svého praktického lékaře nebo na [www.mamo.cz](http://www.mamo.cz)


Text: MUDr. Marie Hejždá, Bc. Jiří Šupka, DiS.  
Redakce: MUDr. Lenka Hamplová, Ph.D.  
1. vydání, © zdravotní zařízení, 2016.  
Vydáno za finanční podpory MZ NPZ PPZ „Zdravé koule“ č. 10576

Nainstalujte si zdarma do mobilu aplikaci z [www.rucenaprsa.cz](http://www.rucenaprsa.cz)

**Sexy muž má...  
aplikaci**



[www.hlidackouli.cz](http://www.hlidackouli.cz)



**... Zdravé koule**

**Jak na to...**  
1x za 4 týdny



Postavte se před zrcadlo a

**1. Pozorujte**  
Nápadnou změnu velikosti a tvaru varlat (přírodně je jedno varle větší a uloženo níže).




**2. Prohmatejte**  
Pomalu prohmatejte varlata, každé zvlášť palcem a ukazovákem ze všech stran. Povrch varlat musí být hladký bez nerovností a nebolestivý.

**Máte obavy?**  
V případě, že jste nahmatali nerovnost či bulku nebo máte bolesti na dotek, bolest i v tříslech, pocit těžkosti ve varleti, obraťte se co nejdříve na svého praktického lékaře nebo urologa.


Text: MUDr. Marie Hejždá, Bc. Jiří Šupka, DiS.  
Redakce: MUDr. Lenka Hamplová, Ph.D.  
1. vydání, © zdravotní zařízení, 2016.  
Vydáno za finanční podpory MZ NPZ PPZ „Zdravé koule“ č. 10576

Nainstalujte si zdarma do mobilu aplikaci "HLÍDAČ KOULÍ" z [www.hlidackouli.cz](http://www.hlidackouli.cz)

**Sexy muž má...  
aplikaci**



[www.hlidackouli.cz](http://www.hlidackouli.cz)




mobilní aplikace Ruce na prsa  
[www.rucenaprsa.cz](http://www.rucenaprsa.cz)



mobilní aplikace Hlídač koulí  
[www.hlidackouli.cz](http://www.hlidackouli.cz)





# Zdravá školní jídelna

## Healthy School Canteen

Rady, recepty a průvodce zdravou výživou.  
Inspirujte se nejlepšími recepty,  
konzultujte s nutričními experty a  
dostanete prestižní certifikát  
„Zdravá školní jídelna“

Advice, recipes and guides for healthy nutrition.  
Inspire with the best eateries,  
consult with nutrition experts and  
receive the prestigious certificate  
„Healthy school canteen“



[www.zdravaskolnijidelna.cz](http://www.zdravaskolnijidelna.cz)

This project number 10574 was funded by National Program of Health, Ministry of Health 2015.



# DESKOVÁ STOLNÍ HRA „DOBRODRUŽNÁ VÝPRAVA“ 10+ ZAMĚŘENÁ NA PREVENCI INFEKČNÍCH ONEMOCNĚNÍ

Zasíláme zdarma, na třídu cca 5-8 her





# SOUTĚŽ O NEJOŠKLIVĚJŠÍHO MIKROBA



v případě zájmu pište na [lenka.svabova@szu.cz](mailto:lenka.svabova@szu.cz)  
[https://youtu.be/Dlz-9LD\\_Nal](https://youtu.be/Dlz-9LD_Nal)



**„Uč se vařit s maminkou, sůl nahradte bylinkou“**

	1	2	3	4	5	6	7
Pondělí							
Úterý							
Středa							
Čtvrtek							
Pátek							

1 píná čajová lžička soli je 5g více soli byste za jeden den sníst neměli

Pokud byste snědli všechna jídla se... je to stejné, jako kdybyste snědli pínou lžičku soli. Jeze raději!

snídaně, svačina, večeře

**Když chceš dlouho zdravým být, zkus sůl v jídle nahradit**

Vytvoř si sůl v jídelníčku, kterou nahradíš na sůl místo sláňky...  
doplnovat. Počítá se když si buďto...  
použij vyřazené potraviny jako...  
jídla připravte, na dovolení již hotových pokrmů.  
více na [www.mene-solit.cz](http://www.mene-solit.cz)

Bylinky a koření

**Vážení pedagogové,**

do rukou se Vám dostává soubor pomůcek, které mají informovat žáky o problematice vysokého příjmu soli. Česká dospělá populace přijímá 3x více soli, než je denní doporučená dávka Světovou zdravotnickou organizací - tedy 15 gramů denně. Děti přijímají podle doporučených dávek soli ještě více. V důsledku zvýšeného příjmu kuchyňské soli stoupá krevní tlak, přibývá cévních mozkových příhod, onemocnění srdce a ledvin. Děti často nemají správné stravovací návyky, proto jsme připravili několik pomůcek, které Vám pomůžou dětem vysvětlit, kterými potravinami se raději vyhnout, které jsou ty „správné“ a přitom si pochutnat. Jedná se o rozvrh hodin, poklop na slánku (pyramida) a hodiny – talíř. Více na [www.mene-solit.cz](http://www.mene-solit.cz)

**„Rozvrh hodin“**  
Rozvrh hodin je rozdělen do dvou částí, jedna slouží jako samotný rozvrh hodin, který je doplněn informací o množství soli, které bychom za den měli přijmout. Popísané jsou rovněž dva typy jídelničky

- jeden „přesolený“ s negativním smajlíkem sestává z potravin, které obsahují velké množství soli
- druhý, který obsahuje soli méně (se smajlíkem), je složen z jídel připravovaných doma, tedy tam, kde množství soli můžeme ovlivnit. A zároveň z čerstvých surovin

Druhá, spodní část „rozvrhu hodin“ – slouží pro odělitelnou jako záložka. Záložka je vyvedena v barvách semaforu. V červeném poli jsou zmnazněny potraviny s vysokým obsahem soli, do žlutého pole jsou umístěny potraviny, které jsou sice méně slané, ale jelikož jsou základem jídelničky, jiné jich větší množství – pečivo, dále sem patří doma připravovaná jídla, kde množství soli můžeme ovlivňovat. A nakonec v zeleném poli jsou vyobrazeny potraviny, ve kterých není přidána sůl. Naopak obsahují látky (draslík), které zmiňují negativní účinek soli na lidský organismus.

**„Poklop na slánku“**  
je rovněž ztvárněn v barvách semaforu a rozdělen dle tohoto principu (popis viz výše). Po složení se s ním dá zakrýt slánka na stole, aby nesvědela k dosolování pokrmů. Množství soli, které je určeno k soli a dosolení stravy na den – tedy 1 gram, je znázorněno rybkou uvnitř jehlanu. Po složení si, pro ukázk, můžete množství soli po ryčku odepát.

**„Hodiny – talíř“**  
tato pomůcka se snaží obecně popsat principy správného stravování se zaměřením na sůl. Hodiny jsou symbolizovány talířem. Na jeho vnějším okraji jsou zobrazena denní jídla. Mělo by jich být celkem 5 (snídaně, svačina, oběd, svačina a večeře). Zde jsou jídla vyobrazena ve variantě s vysokým množstvím soli (tato varianta je přetlumená) a se nižším obsahem soli. Talíř rovněž znázorňuje, jak by na něm mělo jídlo vypadat – tedy hlavním principem je, že

- jednu polovinu talíře by měla zabírat zelenina a ovoce. Kromě pravidla, že by se ovoce a zelenina měla jíst 5x denně – tedy ke každému jídlu, je dobré si vybrat podle barev duhy – čímž zajistíme pestrost a příjem všech potřebných látek.
- druhá polovina talíře je rozdělena na dvě nestejně velké části: větší část tvoří obilniny, menší část je pak tvořena potravinami bohatými na plnohodnotné bílkoviny (vejce, mléčné výrobky, ryby (nejména mořské a molenou být i tučné), veze, luštěniny, tofu).

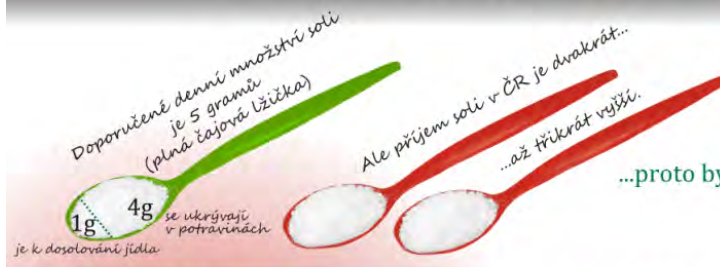
ZZ a WHO v rámci projektu BCA/2013-346473



Zasíláme na vyžádání, uveďte adresu a počet kusů



## SŮL NENÍ JED, PŘESTO S NÍ ZACHÁZEJTE OPATRNĚ...



Nadměrný přísun soli Vás ohrožuje na zdraví...

...proto byste měli mít množství soli ve svém jídelníčku vždy pod kontrolou.

### Bufet U přesolené hranolky

Tady se stravuje pan Karel. Jídla v bufetu jsou přesolená. Je to tím, že se na jejich přípravu používají ingredience, které obsahují hodně soli. A pan Karel si servírované jídlo ještě rád přisolí. Takovým stravováním zkonzumuje více než jednu lžičku soli a to je důvod jeho zdravotních problémů...

#### STÁLÁ NABÍDKA JÍDEL



**NEDOPORUČUJEME:**

#### Denní přesolené menu

**SNÍDANĚ**  
krajíc chleba s taveným sýrem a trvanlivým salámem

**SVÁČINA**  
kornspitz s Nivou

**OBĚD**  
instantní gulášová polévka  
instantní sýrové testoviny  
hlávkový salát s francouzským dresingem  
minerálka

**SVÁČINA**  
parížský salát a rohlík  
minerálka

**VEČEŘE**  
salámová pizza  
minerálka

**K TELEVIZI**  
chipsy a pivo

**AKCE: Jídelníček obsahuje 3x více soli než je doporučeno!**

Karel

**DOPORUČUJEME:**

#### Denní zdravé menu

**SNÍDANĚ**  
ovesná kaše s jablky a ořechy  
čaj

**SVÁČINA**  
celozrnná bulka s plátkovým sýrem a ředkvičkou  
ředěný džus

**OBĚD**  
čočková polévka s čenekem a libečkem  
grilovaný losos se zeleninou na páře  
voda

**SVÁČINA**  
knuspi s tvarohem  
zeleninový salát  
minerálka

**VEČEŘE**  
kuskus se zeleninou  
voda

**AKCE: Jídelníček obsahuje jen jednu lžičku soli.**

Alois

### Bufet U paní domácí

Pan Alois se stravuje jinde než pan František. Jídla v jeho oblíbeném bufetu jsou chutná, přiměřeně slaná, doplněná ovocem a zeleninou a podle znalců i zdravá. Pan Alois nemá žádnou nemoc, kterou by zapříčinil nadbytečný příjem soli.  
P. S. Podobné jako „U paní domácí“ se stravuje i doma.

#### STÁLÁ NABÍDKA JÍDEL



[http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/sul/letak3\\_bufet.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/sul/letak3_bufet.pdf)



# „JAK SE VYHNOUT ÚRAZŮM SE SKŘÍTKEM BEZPEČÍKEM“

- interaktivní preventivní program
- Cílová skupina: děti MŠ a 1. - 4. třídu ZŠ (4 - 10 let).
- MŠ + 1. stupeň ZŠ
- Cíl: prevence úrazů a otrav
- Hrajeme společně hru, při které odpovídají na otázky zaměřené na to, jak se chovat v určitých situacích.
- Součástí je divadelní představení, kde vystupují loutky, jejich prostřednictvím se seznamují s riziky.

Trvání: 45 minut, 1 vyučovací hodina.

Počet účastníků: max. 35

Cena: 1 500,- Kč za představení

Proškolení učitelů nebo žáků zdarma



## KAŽDÝ KROK SE POČÍTÁ

JAK ZAŘADIT POHYB DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA,  
KDYŽ NA PRAVIDELNÉ SPORTOVÁNÍ NEZBÝVÁ ČAS...



- ZKŮVIČTE SE U TELEVIZE**  
provádějte jednoduché cviky, na které se nemůžete moc soustředit  
při vysílání, věšení prádla apod. nejen posílujete, ale také se protahujete
- UKLÍZEJTE A ZÁROVNĚ POSLUJTE**  
doporučuje se denně ujet 10 tisíc kroků a se zvířecí parťákem to nebude pesálem
- POŘÍDEJTE SI PSA**  
skidání trávy, hrabání listů, ryjí jsou ideální činnosti, které vám pomohou spálit přebytkové kalorie
- PRACUJTE NA ZAHRADE**  
ať už jдете za nákupem, do práce nebo kamkoliv jinam, vyvolávejte při přesunu do jiného patra čtyřlístkové schody a ne výšaty nebo eskalátory
- POUŽÍVEJTE RADEJŠI SCHODY**  
turistika a různé hry s dětmi venku jsou ideální posilovnou pod bílým nebem, načerpáte energii nejen z pohybu, ale i z dětské radosti!
- ZAPOJTE SE DO HER S DĚTMI**  
do zaměstnání, do školy, s dětmi na kroužky, kdykoliv to bude jen trochu možné, zapomeňte na MHD i auto a vezměte to po svých
- CHOĎTE PĚŠKY, JAK JEN TO PŮJDE**

**PRAVIDELNÝ POHYB JE PRO TĚLO JAKO ZÁŽRAČNÝ ELIXÍR...**

- zlepšuje náladu, paměť a soustředění, a tím prodlužuje aktivní život a soběstačnost bez závislosti na druhých,
- zvyšuje sebehodnocení a spokojenost, protože pomáhá odbourávat stres, napětí a úzkost,
- zlepšuje fyzickou kondici a pohybovou koordinaci, zvyšuje svalovou sílu a vytrvalost,
- snižuje riziko pádů a oddaluje rozvoj chronických nemocí spojených se stárnutím,
  - přispívá k prevenci osteoporózy a pozitivně ovlivňuje zažívání,
  - snižuje krevní tlak, cukr, cholesterol a množství tuku v těle,
  - snižuje riziko vzniku a následných komplikací diabetu.

*Pohyb prospívá i srdci, předchází vzniku nádorů a zlepšuje náladu.  
30 minut pohybu denně snižuje riziko cukrovky o 30 %.*

## Každý schod se počítá

aneb **Jak můžete spálit více energie při práci v kanceláři za 30 minut**

### Kancelář v pohybu

<b>Sezení u počítače, na jednáčích</b> 237 kJ	<b>Stání u počítače, kopírování</b> 360 kJ	<b>Prezentace ve stoje</b> 360 kJ
<b>Pomalá chůze</b> 270 kJ	<b>Rychlá chůze</b> 490 kJ	<b>Přenášení předmětů 7 kg</b> 430 kJ
<b>Stání na eskalátoru</b> 247 kJ	<b>Jízda ve výtahu</b> 247 kJ	<b>Chůze do schodů</b> 1260 kJ



# ŽIVOT JE SLADKÝ I BEZ CUKRU

**Jezte a pijte, co je zdravé!  
A také levné! PROČ?**

**NE!** s přidaným cukrem

Budete se cítit lépe!  
Voda z kohoutku je levnější než sladké nápoje.  
Sladkosti nahraďte ovocem,  
je vhodnější pro vaše zdraví.  
Omezte slazení kávy a čaje.  
Budete mít zdravější zuby!  
Budete štíhlejší!  
Ušetříte!

**ANO!** bez přidaného cukru

Denně jen 12 kostek přidaného cukru!

**NE!** s přidaným cukrem

sáček bobůvek 20 Kč  
14 kostek

miska ovocného salátu 10 Kč

**ANO!** bez přidaného cukru

malá točená zmrzlina 15 Kč  
5 kostek

domácí mražená ovocná dřev 10 Kč

kolový nápoj malá láhev 25 Kč  
14 kostek

voda z kohoutku se šťávou z citronu max. 5 Kč

kobliha s polevou 15 Kč  
5 kostek

jablko 4 Kč

ovocný jogurt 12 Kč  
4 kostky

bílý jogurt 8 Kč

oplatky v hořké čokoládě 13 Kč  
5 kostek

banán 8 Kč

© SZÚ 2014, vydáno za finanční podpory MZ ČR

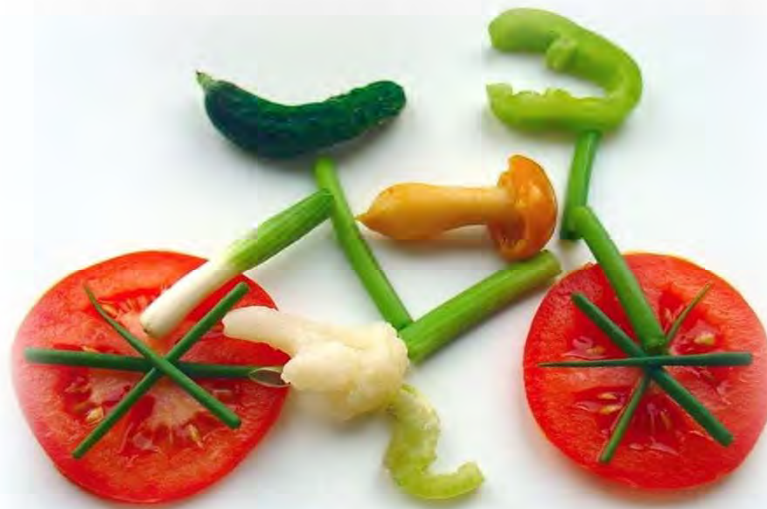
 STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV



- větrání by mělo být krátké, ale častější a intenzivnější
- dobrého výsledku lze dosáhnout například příčným větráním mezi okny umístěnými naproti sobě nebo okny a otevřenými dveřmi (záleží samozřejmě na technické dispozici dané třídy / učebny)
- větrat by se mělo o každé přestávce anebo dle potřeby
- nepřetápět vnitřní prostory - optimální teplota je 20 až 22 °C



V případě zájmu o materiály nebo programy pište na  
lenka.svabova@szu.cz nebo lenka.laiblova@szu.cz  
a v kopii na marie.nejedla@szu.cz



- Další materiály na [http://www.szu.cz/publikace/zdravotne-  
vychovne-materialy](http://www.szu.cz/publikace/zdravotne-<br/>vychovne-materialy)

Všechny tištěné materiály k Vám dopravíme zasíláme zdarma

