



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Optimalizace pohybové aktivity

Informace Národního referenčního centra projektů podpory zdraví SZÚ o projektech zaměřených na zvýšení pohybové aktivity a zvýšení informovanosti o rizicích nedostatečné pohybové aktivity motivující změnu

Číslo projektu/rok realizace: **6042/2001**

Název projektu: **Projekt zdravá záda**

**Řešitelka projektu:** MUDr. Hana Pokorná

**Řešitelská organizace:** KHS Brno, Kabátčíkova 10, 656 27 Brno

**Cílová skupina:** děti předškolního věku v MŠ, děti ml. školního věku na 1.st. ZŠ

**Souhrn:** Cílem projektu je využití gymnastických míčů ke cvičení a sezení ve školských zařízeních.

### METODIKA

- Navázána spolupráce s odbory a referáty školství, pedagogickými centry a školícími středisky, MŠ a ZŠ, rodiči dětí, HS, praktickými lékaři pro děti a dorost.
- Pořádány semináře a instruktáže pro učitele, lékaře
- 4 besedy pro rodiče, na kterých byly seznámeny s projektem
- Zavádění gymnastických míčů do výuky, do hodin TV na I. St. ZŠ a v MŠ
- Seminář pro zájemce z HS, který byl zaměřen na vývoj a stav pohybového ústrojí u dětí, možnosti v oblasti primární prevence. Seznámení se základními vyšetřovacími metodami, praktickými ukázkami cvičení, provozem RHB zařízení
- Přednáška pro speciální pedagogy zaměřená na problematiku poruch pohybového aparátu, možnosti prevence včetně projektu Zdravá záda
- Vznikly dvě "vzorové" míčové školy
- Uspořádán "Den otevřených dveří" s ukázkami výuky na gymnastických míčích a metodami daltonského vyučování
- Vypracována metodika správného sezení na míčích ve školách a jejich využití v hodinách TV, metodika pro využití míčů v MŠ
- Vydána metodická příručka "Gymnastické míče ve školách" (Míče a škola=zdravá záda)
- Zhotoveno logo pro propagaci projektu formou samolepek, triček s potiskem
- Uspořádání "míčového" letního tábora
- Dotazníky pro děti, rodiče a učitele
- Propagace a prezentace výsledků v tisku, rozhlasu a TV

### Výstupy:

Metodická příručka "Gymnastické míče ve školách" (Míče a škola=zdravá záda), v rozsahu 40 stran textu s vyobrazením cviků, náklad 500 ks

Číslo projektu/rok realizace: **7148/2002**

Název projektu: **Systém cvičení pro rodiče s dětmi od porodu po školní věk v Jihomoravském kraji**



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

**Řešitelka projektu:** Mgr. Zita Křiváková

**Řešitelská organizace:** Centrum pro rodinu a sociální péči, Josefská 1, 602 00 Brno

**Cílová skupina:** maminky na MD, učitelky MŠ, ženy v domácnosti a jejich děti

**Souhrn:** Projekt směřuje k vybudování uceleného systému cvičení pro rodiče s dětmi v různém věku. Snaží se docílit kromě zlepšení fyzické kondice i vybudování návyku na pravidelný tělesný pohyb pro děti i jejich rodiče tak, aby se stal přirozenou součástí jejich životního stylu. Pro větší rozšíření těchto cvičení byly pořádány akreditované kurzy. Jedná se o typy cvičení: před porodem, po porodu, cvičení s kojenci, masáže, cvičení s dětmi od 1-2 let, 2-5 let.

#### **METODIKA**

Projekt má tři úrovně realizace

- Pořádání odborných seminářů a pracovních setkání
- Vydávání publikací a metodických materiálů
- Supervize nových cvičitelek
- Propagace cvičení rodičů s dětmi, cvičení s kojenci a těhotenské cvičení
- Spolupráce s mateřskými školkami, praktickými lékaři, gynekology

#### **Výstupy:**

Odborný akreditovaný seminář nabídnutý maminkám z klubů MC, učitelkám MŠ pro získání odbornosti pro vedení kroužků cvičení s předškolními dětmi a jejich rodiči

Číslo projektu/rok realizace: **7094/2002**

Název projektu: **Pohybem a hrou s malými míči ke zdraví**

**Řešitelka projektu:** RNDr. Věra Filipová

**Řešitelská organizace:** KHS Středočeského kraje, Na vyhlídce 12, 190 00 Praha 9

**Cílová skupina:** děti MŠ, pedagogové

**Souhrn:** Cílem projektu je vypracování vhodné metodiky pohybových her s malými balančními míči pro děti předškolního věku a její zavedení do vybraných MŠ, a dále zjištění účinnosti doporučeného cvičení a her vyšetřením držení těla dětí zařazených do programu v roce 2001 a nově zapojených dětí MŠ do projektu v r. 2002.

#### **METODIKA**

Projekt byl realizován ve třech etapách:

##### **1. etapa**

- Vytvořena metodika pohybových her s malými balančními míči
- Učitelky vybraných MŠ byly instruktážním seminářem informovány o průběhu programu
- Vyšetření držení těla zúčastněných dětí bylo provedeno podle metodiky "Klinického vyšetření pohledem určováním klasických postojových standardů pro hochy a dívky podle Kleina a Thomase, modifikovaných Mayerem" a testem podle Matthiase. Hodnocení síly a délky svalů podle základní škály svalových testů profesora Jandy.



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

- Navázána spolupráce s Pedagogickým centrem v Praze, s cílem nabídnout a uspořádat podle zájmu učitelů semináře s metodikou cvičení s balančními míči pro MŠ celé ČR

## 2. etapa

- Průběžné metodické vedení ve vybraných MŠ
- Akreditovaný seminář MŠMT ČR

## 3. etapa

- Závěrečné vyšetření držení těla dětí zúčastněných MŠ
- Pořízena fotodokumentace cvičení s malými míči

Číslo projektu/rok realizace: **8115/2003**

Název projektu: **Kampaň "Postav srdce na nohy"**

**Řešitel projektu:** Doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc.

**Řešitelská organizace:** Státní zdravotní ústav - CZŽP, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10

**Cílová skupina:** mládež ve věku 15-18 let, dospělí

**Souhrn:** Projekt vycházel z metodologie polské kampaně "Postaw serce na nogi", realizovaného v roce 2002. Kampaň vyplynula z potřeby zlepšit pohybový režim občanů a z potřeby akčního naplnění dílčího cíle č. 11.1. strategie "Zdraví 21". Bylo vytvořeno logo projektu a kampaně, které reflektuje základní myšlenky a záměry - radost z pohybu, zdravotní efekt pohybu, uvolněnost, zapojení mnoha lidí všech věků. Základem projektu se stala soutěžní kampaň. Byly vypracovány podmínky účasti v soutěži a vytištěny přihlášky v nákladu 320.000 výtisků. Bylo osloveno několik partnerů, jež se podíleli na distribuci přihlášek a sponzorování cen do soutěže.

## METODIKA

- Soutěží kampaň s nákladem 320.000 přihlášek
- Pod záštitou MZ ČR byly požádány o spolupráci ZÚ v jednotlivých krajích.
- Informace o kampani byly rozšiřovány: na stránkách SZÚ, mezi pojištěnce OZP- příloha časopisu BONUS Info, spot na rozhlasové stanici SANQUIS, deník Večerník Praha a další periodika, distribuce při akcích ZÚ, v úřadech, obchodních sítích a sítích provozoven služeb, informace v celostátním tisku a rozhlase.
- Závěrečná tisková konference spojená s vylosováním výherců věcných cen

### Výstupy:

Leták Pohyb je život, náklad 300 000 ks

Číslo projektu/rok realizace: **9293/2005**

Název projektu: **Stabilizace páteře - účinně proti bolestem zad**

**Řešitelka projektu:** RNDr. Věra Filipová



**Řešitelská organizace:** ZÚ se sídlem v Kolíně, pobočka Praha, Žitavského 497, 156 00 Praha - Zbraslav  
**Cílová skupina:** Děti ve věku 6-9 let, pedagogové, cvičitelé

**Souhrn:** Cílem projektu je vytvoření a sestavení metodického materiálu/instruktažních listů/souboru cviků, vedoucích ke stabilizaci páteře pro děti školního věku. Dále pak jejich zařazení do hodin tělesné výchovy, realizace na vybraných školách, posouzení účinnosti nového programu a rozšíření do dalších škol prostřednictvím Pedagogického centra v Praze a KHS. Tyto tříhodinové přednášky budou pořádány pro učitele ZŠ.

## **METODIKA**

- Realizace probíhala ve třech etapách. Byla vypracována metodika stabilizačního cvičení s pomůckami (overbally, míče, balanční podložky) do rozcviček tělesné výchovy a fotograficky zdokumentována.
- Vyšetřovací metody: klinické vyšetření pohledem určování klasických postojových standardů pro hochy a dívky podle Kleina a Thomase, modifikovaných Mayerem, Test podle Matthiase, hodnocení síly a délky svalů podle základní škály svalových testů profesora Jandy, vyšetření síly flexorů krku, vyšetření břišních svalů
- Vyšetření zádových svalů obdukci v ramenním kloubu, vyšetření flexorů kyčelních kloubů, vyšetření paravertebrálních svalů a flexorů kolen
- Učitelé byli seznámeni s průběhem programu. Rodiče žáků vybraných tříd byly informovány a požádány o souhlas s provedením fotodokumentace držení těla jejich dítěte na začátku a na konci programu.
- Seminář pro speciální pedagogy pod názvem "Komplexní podpora zdravotně oslabených v procesu léčby a výchovy"
- Seminář s balančními míči
- 2 semináře pro učitele ZŠ a MŠ o problematice stabilizačního cvičení
- Seminář pro cvičitele Zdravotní TV i učitele ZŠ s praktickými ukázkami stabilizačního cvičení na míči i s overbally a jejich využití v průběhu vyučování
- Přednáška "Využití labilních ploch v prevenci a kompenzaci vadného držení těla se zaměřením na současný stav školního nábytku"

### **Výstupy:**

Vytvořená metodika byla akreditována Ministerstvem školství a tělovýchovy ČR.

Číslo projektu/rok realizace: **9228/2005**

Název projektu: **Prevence zdraví u romských předškoláků a dětí do 15 let - pravidelné volnočasové a sportovní aktivity**

**Řešitel projektu:** Vladislav Hamršmíd

**Řešitelská organizace:** Diecézní charita Brno - Oblastní charita Jihlava / Romské centrum, Jakubského náměstí 2, 586 01 Jihlava

**Cílová skupina:** předškolní romské děti, děti 7-26 let

**Souhrn:** Projekt umožnil dětem a mládeži vzájemně se setkávat při volnočasových a sportovních aktivitách.



Soustředit jejich energii do pohybových aktivit, jež mají smysl a dobrý vliv na ně samé i na okolí. Komplex pohybových aktivit a program odvíjet od základních potřeb dětí a mládeže. Projekt podpory zdraví začleňuje prevenci pohybových aktivit do komplexu působení ve smyslu zdravého životního stylu, předcházení závislostem a sociálně patologickým jevům

## **METODIKA**

- Denní setkávání romských dětí a mládeže při pohybových aktivitách, vytváření vhodných sportovních aktivit
- Sportovní a volnočasové aktivity přes letní prázdniny
- Smysluplné trávení volného času - sport, výlety, tábory, kola, fotbal, florbal, nohejbal, aerobic, basketbal a koloběžky
- Pravidelné společné sportovní turnaje s jihlavskými školami
- Taneční kroužek, který vede dobrovolnice z romských dívek
- Využití tělocvičny magistrátu města
- Zájmové kluby - prevence kriminality a sociálně patologických jevů, kroužky bojových umění
- Realizace vlastního dobrovolnického programu - kompletní evidence, smlouvy, supervize