



## **NPZ - projekty podpory zdraví 2010 Kampaně a soutěže pro každého**

**MUDr. Ludmila Skálová, MUDr. Věra Kernová  
Státní zdravotní ústav**

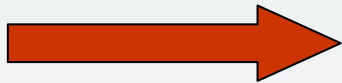
Seminář 22.9.2010, MŠMT



# Cíl kampaní

Základním smyslem kampaně je **snížit zdravotní rizika** vyplývající z nedostatku pohybové aktivity populace

- **zvýšit vědomosti, dovednosti a posílit návyky** zdravého životního stylu
- prohloubit **informace o možnostech** pohybové aktivity a **rizik** nedostatku pohybové aktivity
- **zvýšit motivaci** k uvědomělému zařazování prvků pohybové aktivity do denního režimu a  
k **rozhodnutí** zvýšit vlastní pohybovou aktivitu
- vytvořit široké povědomí a **zájem o možnosti přirozené cesty** prevence nadváhy a **obezity**



**změna myšlení ve vztahu k aktivnímu pohybu**

- soustavně **vytvářet společenské klima** podporujícího zdravější životní styl



# Dokumenty

- **Zdraví pro všechny v 21. století:** přijato usnesením vlády ČR č.1046 ze dne 30.10.2002

**cíl 4** – Zdraví mladých: dílčí úkoly, které vedou ke zdravému životu dětí a dospívajících,

**cíl 11** - Zdravější životní styl: dílčí úkoly k rozšíření zdravého chování ve výživě a zvýšení úrovně všestranné pohybové aktivity.

➔ Konkrétní úkoly, mj.: **propagace významu** a zdravotní prospěšnosti pohybové aktivity a **ovlivňování postojů** dětí, rodičů, učitelů, státních a zastupitelských orgánů

- **Národní strategie rozvoje cyklistické dopravy**, která byla schválena usnesením vlády ČR č.678 ze dne 7.7.2004. Cílem priority 3 je rozvoj cyklistiky pro posílení ochrany životního prostředí a zdraví
- **Dokumenty WHO o zdraví - Globální strategie pro výživu, pohybovou aktivitu a zdraví**, jejímž záměrem je dosáhnout změny, podpořit a chránit zdraví vytvářením příznivého prostředí pro udržitelné kroky na úrovni jednotlivců, komunit, jednotlivých zemí i celého světa, které společně povedou ke snížení nemocnosti a úmrtnosti pramenící z nezdravé výživy a fyzické nečinnosti. Globální strategie byla přijata 57. světovým zdravotnickým shromážděním.



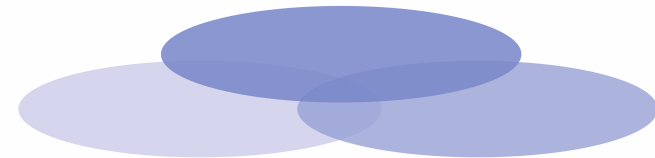
# 2010

- intervenční projekt realizovaný v rámci dotačního programu MZ ČR **Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví – 3. etapa**
- realizace - Státní zdravotní ústav společně s dislokovanými pracovišti podpory zdraví v jednotlivých regionech ČR, MZ ČR, KHS
- **partneři:** Ahold - Albert, Danone, Liga proti rakovině, NSZM, NŠPZ, Česká asociace sport pro všechny, Sokol, nadace CINDI, STOB, Česká obec sokolská, Klub českých turistů, Svaz tělesně postižených
- charakter projektu - celorepubliková mediální kampaň se soutěží
- **cíle projektu** : kampaň je zaměřená na zvýšení motivace a chování lidí ke zlepšení návyků v oblasti stravování a pohybové aktivity tak, aby vedly k rovnováze mezi energetickým příjmem a výdejem jako jednu z možností přirozené cesty prevence nadváhy a obezity formou **vyrovnané energetické bilance** přiměřeným příjmem potravy a výdejem energie pohybem.
- **cílovou skupinu** plošné celorepublikové kampaně tvoří populace ČR s důrazem na rodiny s dětmi.

# Partneři projektu



Liga proti rakovině Praha



NÁRODNÍ SÍŤ  
PODPORY ZDRAVÍ

ČESKÁ ASOCIACE



SPORT  
PRO VŠECHNY

STOP  
OBEZITĚ

**STOB**

HUBNEME S IVOU  
MÁLKOVOU







Nedostatek pohybu a nadbytečný příjem potravy, které provázejí náš každodenní život, vedou k nadváze a obezitě. Energetický příjem převažuje nad energetickým výdejem a to je důvodem k zamyšlení. Neboť nadváha a nedostatek pohybu jsou rizikem vzniku mnoha vážných onemocnění.



*Vyhrať nad leností a nadváhou - vyhraješ zdraví*



Ministerstvo zdravotnictví, Státní zdravotní ústav a Program CINDI WHO  
vyhlašují soutěžní kampaň  
o větší radost ze života, zdraví a krásné ceny

*Soutěž* **přijmi a vydej 2010**



Pokud budete sledovat svůj denní příjem energie a její výdej pohybem kterýkoliv den během srpna, září, října nebo listopadu 2010, můžete vyhrát horská kola, sportovní a turistické vybavení a jiné hodnotné ceny.

Informace a přihlášky naleznete na webových stránkách Státního zdravotního ústavu [www.szu.cz](http://www.szu.cz).  
Informace jsou také uvedeny v distribuovaných tištěných přihláškách do soutěže a na telefonu 267 082 488



Liga proti rakovině Praha



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



# Přihláška do soutěže

**přihlaš se ...**

## Přihláška do soutěže

Jméno, příjmení a titul:

Adresa bydliště:  PSC

Kraj:  Telefon:

e-mail:

Věk:  Pohlaví: muž  žena

Počet soutěžících v rodině:  Dospělí:  Děti:

Vzdělání: základní  středoškolské  vysokoškolské

Měsíc, ve kterém soutěžíte: srpen  září  říjen  listopad

Energetický příjem v soutěžním dni  kcal

Energetický výdej v soutěžním dni  kcal

 **přijmi a vydej**

**Přihlášku zašlete do 20. listopadu 2010 na adresu:**  
MUDr. Věra Kernová, Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10,  
e-mail: [soutez@szu.cz](mailto:soutez@szu.cz), tel. 267 082 488, fax: 267 082 607.  
Přihlášku najdete i na [www.szu.cz](http://www.szu.cz)

*Vaše osobní data budou využita jen pro kontakt s Vámi v rámci soutěže a budou chráněna podle zákona o ochraně osobních dat.*



# Přihláška do soutěže

a vyhraješ... soutěž pro

### Tabulka koeficientů pohybové aktivity

Koeficient pohybové aktivity	Pohybová aktivita	Příklady
1,2	nepatrná - sedavý způsob života	běžné denní činnosti, kancelářské práce, sledování televize, stolní hry
1,3	velmi malá - velmi lehké práce	příprava stravy, umývání nádobí, žehlení, řízení auta
1,4	malá - lehké práce	lehké montážní práce, rovnání zboží, běžný domácí úklid, běžné práce na zahradě
1,5	malá sportovní - aktivity charakteru rekreač. sportu	chůze, volná jízda na kole, rekreační volejbal, golf, bowling
1,6	střední - středně náročné práce	lehké stavební práce, práce v mechanizovaném skladu, namáhavější práce na zahradě - sekání kosou, mytí oken a jiné namáhavější domácí práce
1,7	střední sportovní - aktivity typu organiz. sportu	rychlá chůze, rychlejší jízda na kole, jízda na kolečkových bruslích, kondiční cvičení, rekreační košíková nebo tenis, lehký lyžařský sjezd
1,8	velká - těžké práce	těžší stavební a jiné manuální práce, práce v nemechanizovaném skladu
1,9	velká sportovní - aktivity charakteru závodního sportu	běh 9 km/hod., usilovná jízda na kole, nošení větších břemen, běh na lyžích, sjezdové lyžování, plavání, tenis, aerobik, spinning, tanec, vysokohorská turistika
2,0	značně velká - fyzicky náročné zaměstnání, vrcholový sport atp.	velmi těžké manuální práce (lesní, kopáčské), běh nad 10 km/hod., jízda na kole závodního charakteru, závodně provozované sporty - trénink a závody

Použití koeficientu při jednoduchém záznamu má jen orientační význam pro srovnání příjmu a výdeje energie v daný den. Pro snížení tělesné hmotnosti nebo zvýšení tělesné zdatnosti musejí být příslušné pracovní i sportovní aktivity prováděny systematicky několikrát v týdnu. Např. koeficient 1,9 a 2,0 předpokládá provádění příslušných aktivit denně.

Při správné životosprávě by se denní energetický příjem neměl od energetického výdeje příliš lišit. Zda je Váš energetický příjem a výdej vyrovnaný, zjistíte zanesením Vámi vypočtených hodnot do grafu. Pokud je příjem a výdej vyrovnaný, máte naději, že si udržíte svoji tělesnou hmotnost.

#### Graf denního příjmu a výdeje

Protne-li se záznam Vašeho součtu přijaté a vydané energie v **červené** části, zamyslete se nad svojí životosprávou.

Bude-li tento bod v **zelené** části, blahopřejeme Vám.



# Pokyny pro soutěžící - výživa

Tabulka pro výpočet denního energetického příjmu				1.den-počet kcal	
skupina	položky - typy jídel	množství	kcal	příjem	výdej
mléko a mléčné výrobky	jogurt polotučný	100 g	70		
	jogurt smetanový	100 g	150		
	jogurt nízkotučný	100 g	50		
	sýr tavený 30%	100 g	180		
	sýr tavený 45%, tvrdý 30%	100 g	260		
	sýr tvrdý 45%, zrající	100 g	380		
	mléko polotučné	100 ml	50		
	mléko plnotučné	100 ml	60		
	tvarož nízkotučný	100 g	75		
	tvarož tučný	100 g	110		
jogurtové mléko	100 g	90			
moučné výrobky	sladké pečivo - bábovka, buchty, vánočka	1 ks	350		
	rohlík, houska	1 ks	125		
	krajíc chleba	1 krajíc	120		
cereálie nezapékané	bageta střední	120 g	340		
	músl s ovocem, cornflakes	100 g	350		
polévky	ovesné vločky	100 g	350		
	polévka čirá (bujóny se zavářkou)	1 porce	100		
ryby, maso a uzeniny	polévka zahusťovaná (gulášová, bramborová)	1 porce	170		
	ryby, drůbež	1 porce	75		
	maso pečené, grilované	1 porce	210		
	maso vařené, dušené	1 porce	190		
	maso smažené (včetně karbanátků)	1 porce	295		
	tlačenka, sekaná, jitrnice	100 g	285		
	salám suchý	100 g	450		
	salám měkký	100 g	270		
	paštika	50 g	150		
	šunka	100 g	140		
omáčky	rybičky ve vlastní šťávě	120 g - 1 bal.	180		
	rybičky v ojeji	120 g - 1 bal.	305		
	zavinač	100 g	175		
	uzená makrela	100 g	230		
omáčka smetanová	omáčka jiná	1 porce	305		
	1 porce	215			
přílohy (1 porce)	brambory	100 g	70		
	bramborové knedlíky	4 kolečka	215		
	bramborový salát	100 g	165		
	knedlíky houskové	4 kolečka	245		
	těstoviny	1 porce	360		
	ryže	1 porce	320		
	hranolky, krokety	100 g	260		
	bramborák	100 g	280		
	bramborová kaše	100 g	96		
	zelenina a ovoce	zeleninový salát syrový	100 g	30	
zelenina zadělávaná		100 g	65		
ovoce čerstvé		100 g	65		
jiná hlavní jídla	špagety, fleky	1 porce	500		
	nizoto luštěniny	1 porce	540		
bezmasá jídla	luštěniny	1 porce	390		
	smažený květák	1 porce	235		
	zeleninové karbanátky	2 ks	355		
sladká jídla	lečo	1 porce	130		
	smažený sýr	1 ks	335		
	knedlíky s ovocem	1 porce	620		
jiné	zemlovka, palačinky, rýžový nákyp	1 porce	585		
	nudle s mákem, sladká kaše	1 porce	480		
	vařené vejce	1 ks	80		
	majonéza, tatarka	1 lžička	70		
	mléko, sádlo	10 g	80		
	margarín light	10 g	40		
	olej rostlinný	1 lžička	70		
	bageta obložená	1 ks	400		
	obložený talíř (salám, sýr, zelenina)	1 porce	465		
	obložený chlebiček	1 ks	250		
rychlé občerstvení	pomazánka vaječná, sýrová, rybi, masová	100 g	165		
	brambůrky (chipsy)	100 g	525		
	arašidy	100 g	440		
	cukr	2 kostky	35		
	šlehačka	1 lžička	65		
pizza celá	celé kolo	740			
	hamburger	1 ks	230		
zákusky	zmrzlina	1 kopeček	130		
	šlehačkový, krémový	1 ks	335		
	ovocný	1 ks	205		
	sušenka, oplátka	100 g	435		
sladkosti (100g)	čokoláda, čokoládové bonbony	100 g	525		
	bonbony ovocné, želatinové	100 g	335		
	múslí tyčinka	100 g	185		
nápoje (300ml)	sušené ovoce	100 g	245		
	bílá káva, kakao, slazený čaj	300 ml	180		
	sladká limonáda, šťáva	300 ml	130		
	ovocný džus	300 ml	145		
alkoholické nápoje	voda ochucená	300 ml	65		
	pivo světlé (0,5 l)	500 ml	155		
	pivo tmavé (0,5 l)	500 ml	265		
	sladký destilát - vaječný koňak	100 ml	305		
	destiláty	100 ml	240		
vermut	100 ml	145			
víno bílé, červené, šampaňské	200 ml	140			

Nezalezi jste v této tabulce něco z toho, co jste jedli? Přečtěte si ještě jednou návod pro výpočet denního energetického příjmu v kapitole JAK POSTUPOVAT.



# Pokyny pro soutěžící - pohyb

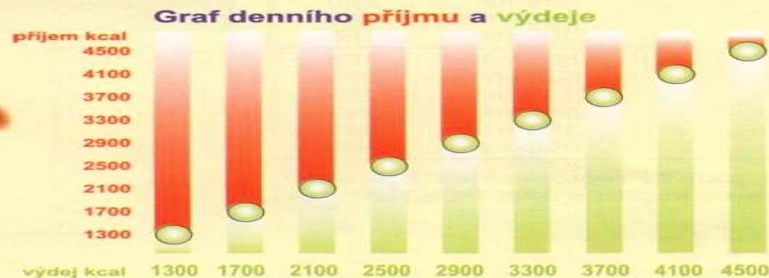
a vyhraješ... soutěž při

Tabulka koeficientů pohybové aktivity

Koeficient pohybové aktivity	Pohybová aktivita	Příklady
1,2	nepatrná - sedavý způsob života	běžné denní činnosti, kancelářské práce, sledování televize, stolní hry
1,3	velmi malá - velmi lehké práce	příprava stravy, umývání nádobí, žehlení, řízení auta
1,4	malá - lehké práce	lehké montážní práce, rovnání zboží, běžný domácí úklid, běžné práce na zahradě
1,5	malá sportovní - aktivity charakteru rekreač. sportu	chůze, volná jízda na kole, rekreační volejbal, golf, bowling
1,6	střední - středně náročné práce	lehké stavební práce, práce v mechanizovaném skladu, namáhavější práce na zahradě - sekání kosou, mytí oken a jiné namáhavější domácí práce
1,7	střední sportovní - aktivity typu organiz. sportu	rychlá chůze, rychlejší jízda na kole, jízda na kolečkových bruslích, kondiční cvičení, rekreační košíková nebo tenis, lehký lyžařský sjezd
1,8	velká - těžké práce	těžší stavební a jiné manuální práce, práce v nemechanizovaném skladu
1,9	velká sportovní - aktivity charakteru závodního sportu	běh 9 km/hod., usilovná jízda na kole, nošení větších břemen, běh na lyžích, sjezdové lyžování, plavání, tenis, aerobik, spinning, tanec, vysokohorská turistika
2,0	značně velká - fyzicky náročné zaměstnání, vrcholový sport atp.	velmi těžké manuální práce (lesní, kopáčské), běh nad 10 km/hod., jízda na kole závodního charakteru, závodně provozované sporty - trénink a závody

Použití koeficientu při jednodenním záznamu má jen orientační význam pro srovnání příjmu a výdeje energie v daný den. Pro snížení tělesné hmotnosti nebo zvýšení tělesné zdatnosti musejí být příslušné pracovní i sportovní aktivity prováděny systematicky několikrát v týdnu. Např. koeficient 1,9 a 2,0 předpokládá provádění příslušných aktivit denně.

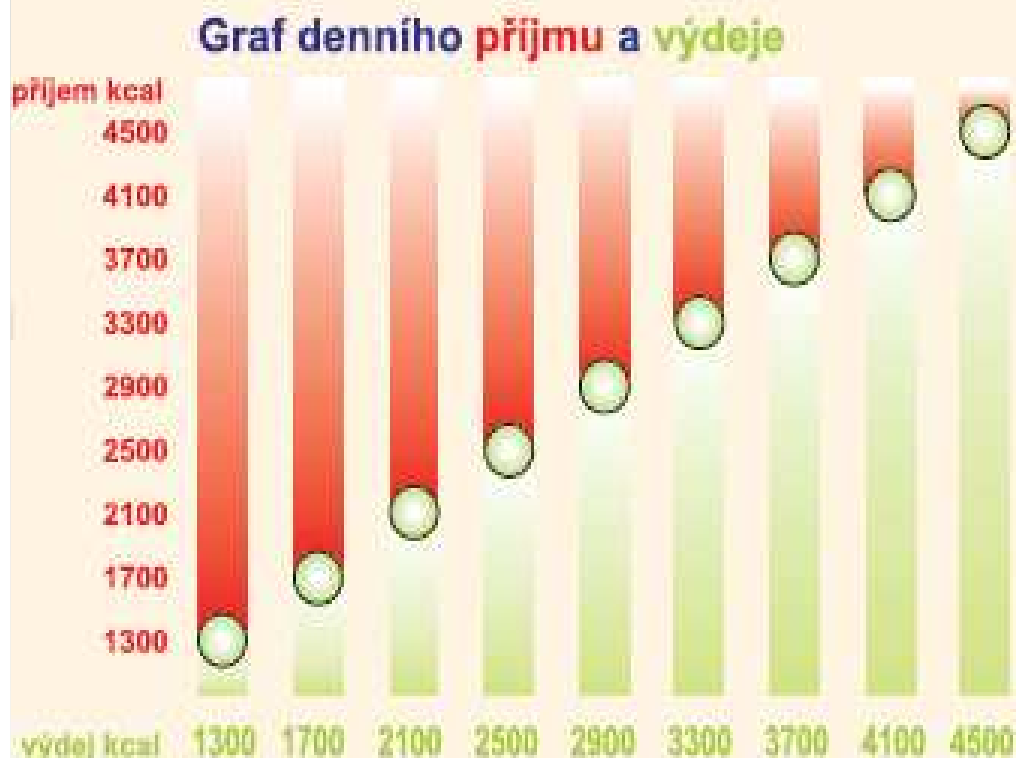
Při správné životosprávě by se denní energetický příjem neměl od energetického výdeje příliš lišit. Zda je Váš energetický příjem a výdej vyrovnaný, zjistíte zanesením Vámi vypočtených hodnot do grafu. Pokud je příjem a výdej vyrovnaný, máte naději, že si udržíte svoji tělesnou hmotnost.



Protne-li se záznam Vašeho součtu přijaté a vydané energie v **červené** části, zamyslete se nad svojí životosprávou.

Bude-li tento bod v **zelené** části, blahopřejeme Vám.

Při správné životosprávě by se denní energetický příjem neměl od energetického výdeje příliš lišit. Zda je Váš energetický příjem a výdej vyrovnaný, zjistíte zanesením Vámi vypočtených hodnot do grafu. Pokud je příjem a výdej vyrovnaný, máte naději, že si udržíte svoji tělesnou hmotnost.



Protne-li se záznam Vašeho součtu přijaté a vydané energie v **červené** části, zamyslete se nad svojí životosprávou.

Bude-li tento bod v **zelené** části, blahopřejeme Vám.

# Podmínky účasti v soutěži

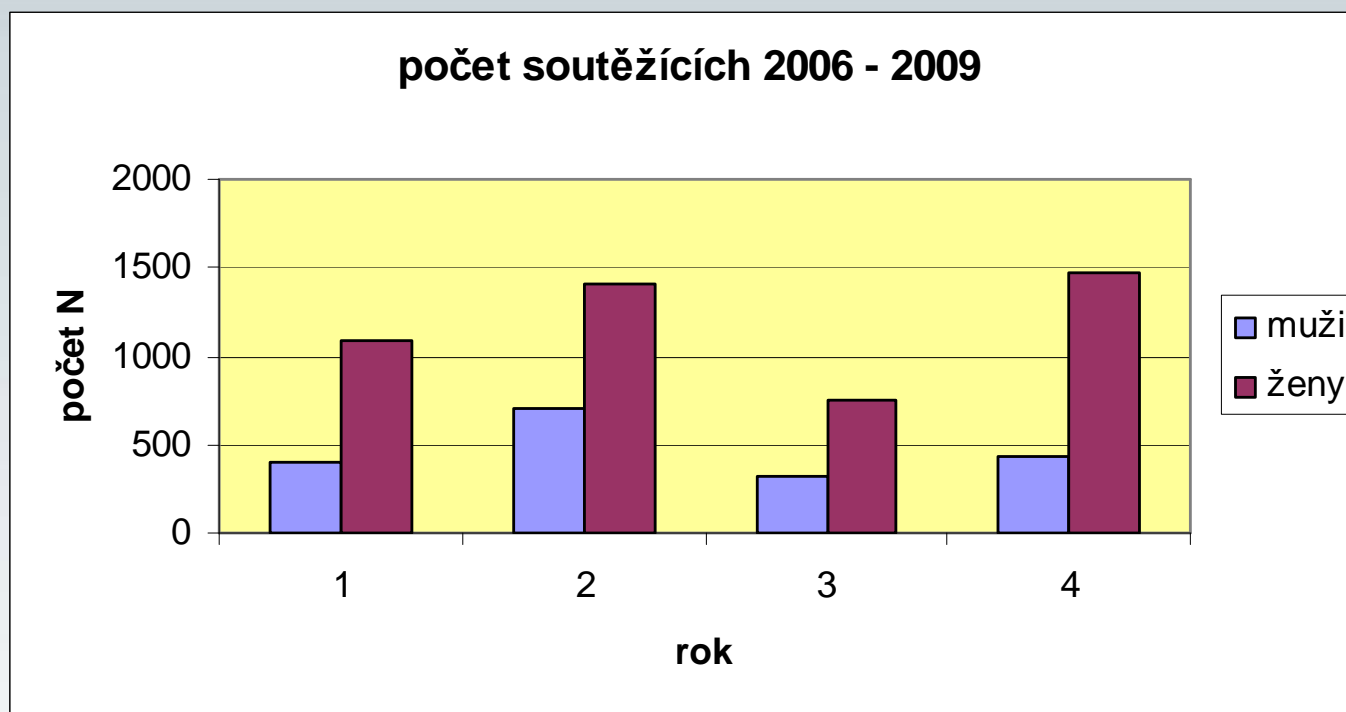
1. Zúčastnit se může každý člen rodiny, který v jednom dni v době od **1.8 – 15.11.2010** vyhodnotí svůj denní energetický příjem a výdej.
2. Výpočet přijaté a vydané energie vyplní pouze dospělý.
3. Přihlášky musí být vyplněny a odeslány do 20. 11. 2010.



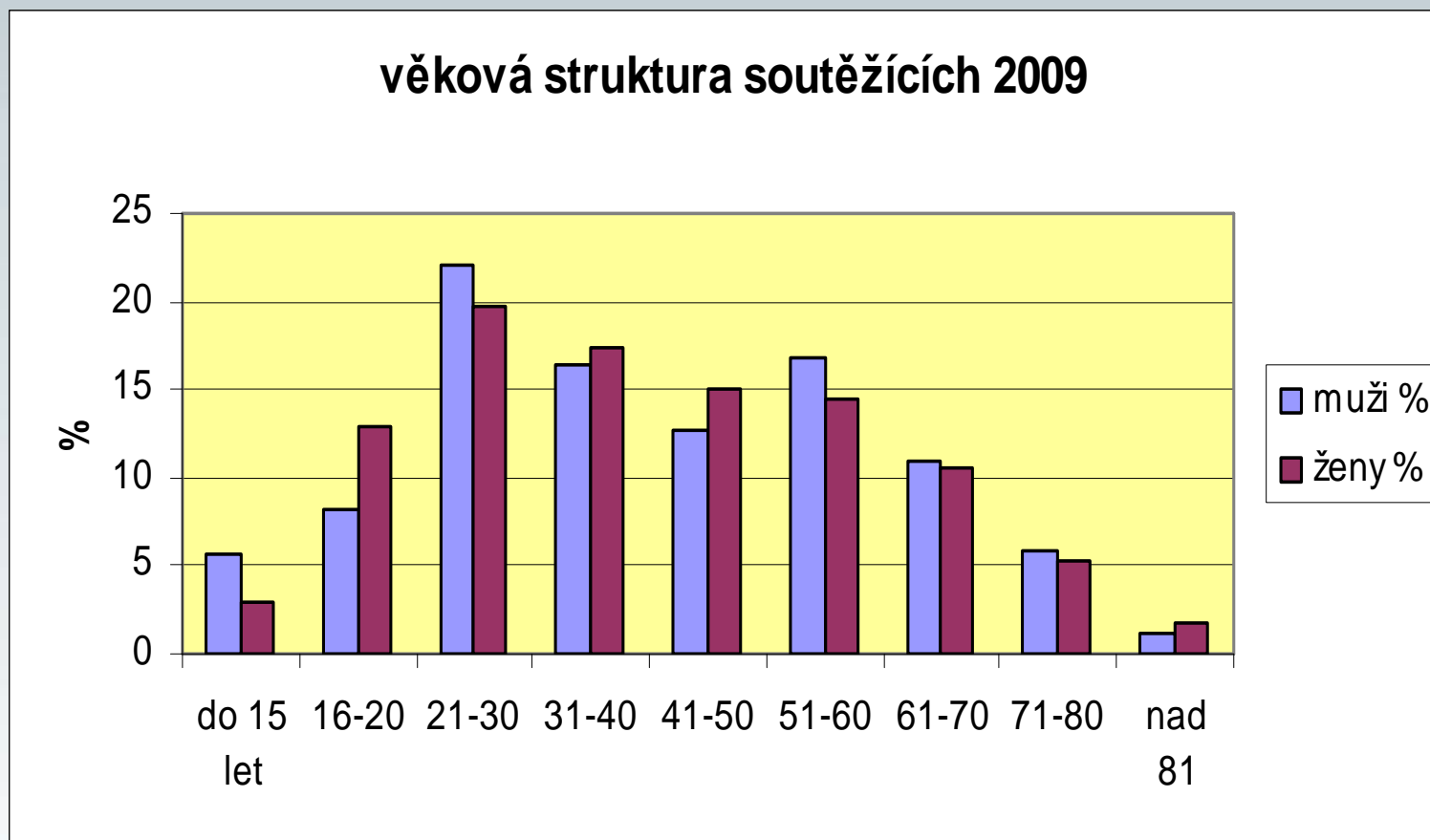
# Jak postupovat

- Pro výpočet příjmu a výdeje energie lze použít elektronickou **kalkulačku** a tím se přímo přihlásit do soutěže
- nebo lze použít přihlášku ke stažení a výpočet energetického příjmu a výdeje odeslat **poštou** (adresa SZÚ) nebo **mailem** na adresu [soutez@szu.cz](mailto:soutez@szu.cz)

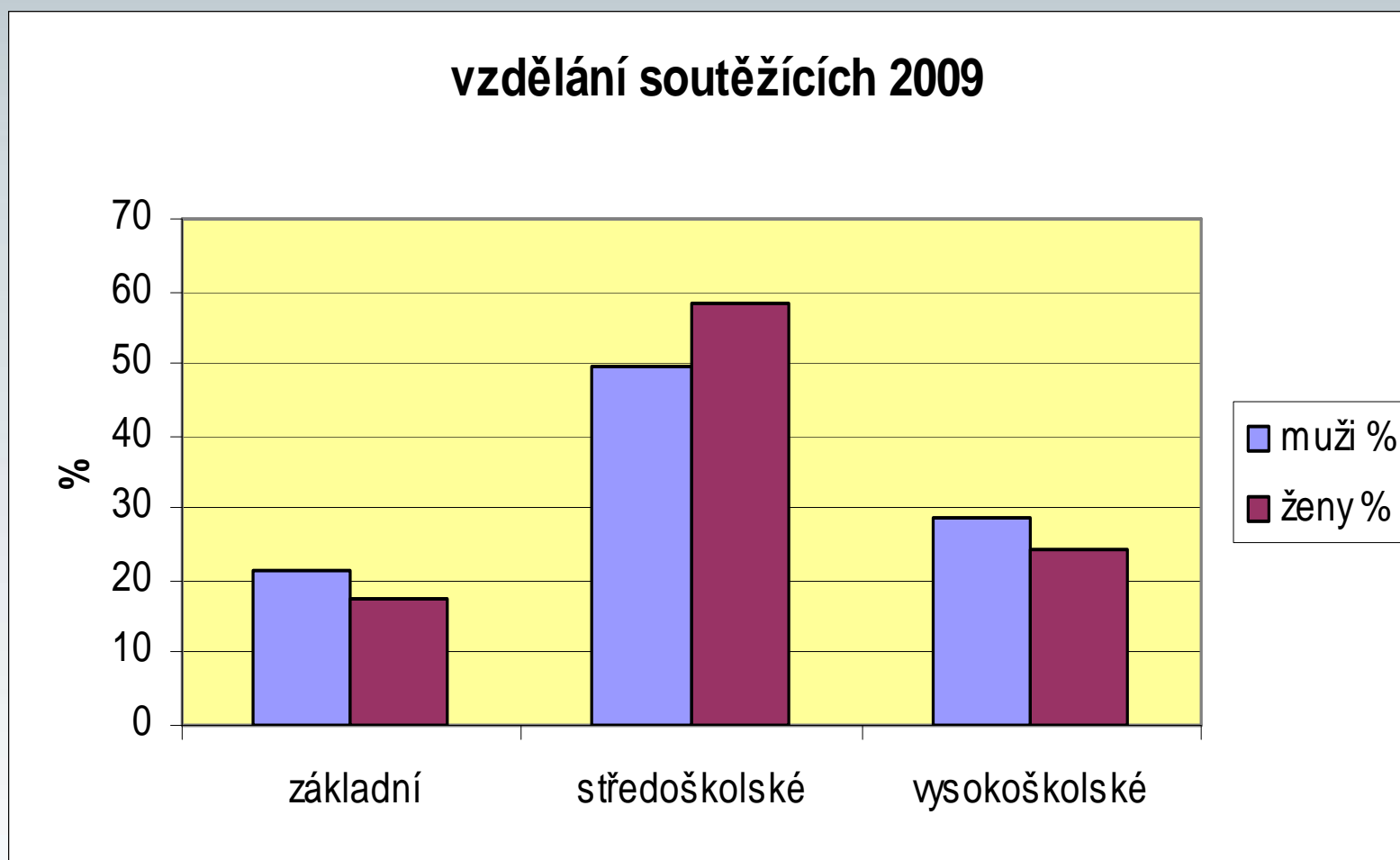
# Soutěžící 2006 - 2009



# Věková struktura soutěžících 2009

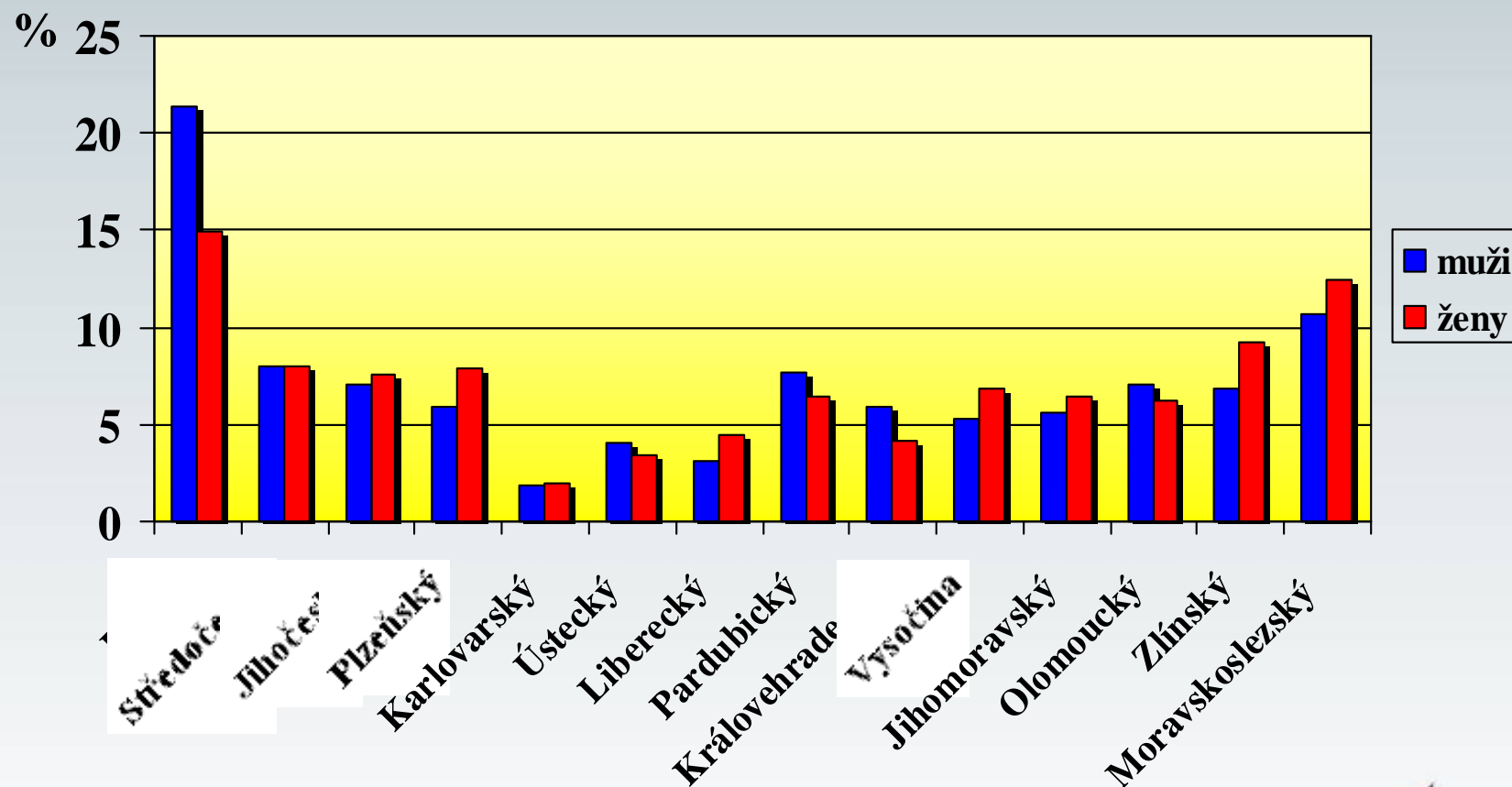


# Vzdělání soutěžících 2009





# Soutěžící – kraje ČR





**NPZ –PPZ 2010**



# Partneři kampaně 2010



Statutární město **Jihlava**



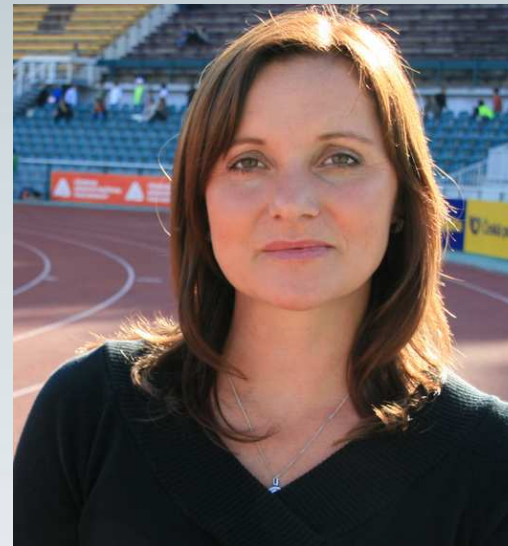
Poradna podpory zdraví – Marie Ticháková



# Kampaň a soutěž podporují významné osobnosti našeho sportu



- **Mgr. Květa Pecková**
- Předsedkyně ČKFP
- Olympijská medailistka v běhu na lyžích



- **Mgr. Lída Formanová**
- mistryně světa v běhu na 800m



# Kampaň a soutěž

## S pohybem každý den 2010

- Kampaň probíhá od **1. srpna do 15. listopadu 2010.**
- Soutěž je určena všem bez rozdílu věku
- **3 kategorie soutěže:**
  - A. děti do 6 let věku společně s dospělým soutěžícím
  - B. děti školního věku
  - C. mladiství a dospělí
- Do slosování o výhru bude zařazen každý soutěžící, který si vyhodnotí svoji pohybovou aktivitu příslušnými body a dosáhne **30 bodů** během **30 dnů**
- Soutěž je také **hrou fair-play**, při které je prosazována poctivost a čestnost



# Soutěž 2010

- Soutěž je vedena elektronickou formou
- přímý zápis získaných bodů:  
**P R O G R A M** na webu SZÚ [www.szu.cz](http://www.szu.cz)
- **Záznamový list** – použití po registraci
- Zápis celkového počtu získaných bodů, do slosování bude zařazen pouze ten, kdo záznamový list odešle elektronicky nebo poštou
- Poslední možnost registrace **15.10.2010**
- Všichni, kteří splní podmínky soutěže, budou zařazeni do slosování o ceny
- Výherci soutěže budou vyhlášeni na tiskové konferenci v prosinci 2010



# Výzva pro školy

## Napište nám:

- zapojili jste se do kampaně? Jak?
- jak byla soutěž ve škole prezentována
- jaké podmínky jste vytvořili pro zvýšení pohybové aktivity žáků
- jak jsou využívány přestávky ke zvýšení pohybové aktivity
- jaké tělovýchovné akce pořádáte
- pokud organizuje škola Dny zdraví, uveďte jejich zaměření
- organizuje škola semináře, či podobné akce se zaměřením na zdravý životní styl?
- další akce zaměřené na zvýšení pohybové aktivity žáků



# S POHYBEM KAŽDÝ DEN



*Soutěž pro každého - soutěž pro zdraví*

VÍTE, ŽE...

ZÁPIS BODŮ

Soutěžit lze až po registraci

REGISTRACE

[ZDE](#)

vstup do registračního formuláře

Po registraci lze zapisovat body přímo na internetu každý den. Přihlašujte se vždy stejným jménem a heslem, proto si heslo dobře zapamatujte.

Soutěžit lze opakovaně, ale vždy po dobu 30 dnů.

## SOUTĚŽ

je určena všem, komu není lhostejný zdravý životní styl. Do slosování o ceny bude zařazen každý, kdo soutěží celý 1 měsíc (30 dnů) a nasbírá za tuto dobu minimálně 30 bodů za pohybovou aktivitu. Je možné soutěžit opakovaně, ale vždy po dobu 30 dnů.

**Soutěž probíhá od 1. srpna do 15. listopadu.** Vyhlášení vítězů bude v prosinci 2010.

Soutěž pro zdraví a o ceny připravil Státní zdravotní ústav s dalšími partnery.

**Postup, jak se přihlásit do soutěže:**

1. registrace (v levé liště)
2. zápis bodů přímo na internetu - body budou automaticky zaznamenány:
  - o buď každý den po dobu 30 dnů vždy po přihlášení.
  - o nebo záznamem bodů do záznamového listu a zápisem na internetu všech bodů najednou po jednotlivých dnech.
3. záznamem do záznamového listu a zápisem výsledného počtu bodů na internetu v případě, že není použit postup č. 2. Pro zařazení do slosování musí být zároveň odeslán záznamový list:
  - o poštou na adresu MUDr. L. Skálová, SZÚ, Šrobárova 48 10042 Praha 10, obálku označit "Soutěž S pohybem"
  - o nebo elektronicky na adresu spohybem@szu.cz - (po dohodě mohou školy nebo jednotlivé třídy zaslat výsledky hromadně)

**Soutěž probíhá ve třech kategoriích, každý soutězíci si vybere, ve které bude soutěžit:**

- Kategorie A: děti předškolního věku spolu s dospělým
- Kategorie B: děti školního věku
- Kategorie C: mladiství a dospělí





# S POHYBEM KAŽDÝ DEN



*Soutěž pro každého - soutěž pro zdraví*

VÍTE, ŽE...

ZÁPIS BODŮ

Pro registraci a přihlášení do soutěže musí být vyplněny všechny povinné položky, které jsou označeny hvězdičkou. Jméno a heslo musí obsahovat nejméně 6 znaků. Nezapomeňte na tlačítko ODEŠLI, aby byla registrace úspěšná.

Nezapomeňte, že soutěž je také o cti, čestnosti a poctivosti, proto veškeré zápisy provádějte svědomitě.

ZPĚT

## Registrace a přihlášení do soutěže

Kategorie A

**Kategorie B**

Kategorie C

**Kategorie A: děti předškolního věku spolu s dospělým**

Upozornění: do této kategorie se přihlašují jen ti dospělí, kteří se neregistrují v jiné kategorii.

Přihlašovací jméno:*	<input type="text" value="Min. délka 6 znaků"/>	Potvrzení hesla*	<input type="text" value="Min. délka 6 znaků"/>
Přihlašovací heslo:*	<input type="text" value="Min. délka 6 znaků"/>	<input type="text" value="Min. délka 6 znaků"/>	
Příjmení dospělého:*	<input type="text"/>	E-mail:	<input type="text"/>
Jméno dospělého:*	<input type="text"/>	Věk dospělého:*	<input type="text"/>
Telefon:	<input type="text"/>		
Rodinný vztah k soutěžícímu:*	<input type="text" value="matka"/>		
Příjmení dítěte:*	<input type="text"/>	Chlapec / dívka:*	<input type="text" value="chlapec"/>
Jméno dítěte:*	<input type="text"/>	Věk dítěte:*	<input type="text"/>

Na tuto adresu bude odeslána případná výhra.

Kraj:*	<input type="text" value="Praha"/>	Město, PSČ:*	<input type="text"/>
Ulice, ČP.:*	<input type="text"/>		

Jména dvou svědků, kteří mohou potvrdit, že se věnujete pravidelné pohybové aktivitě:



# S POHYBEM KAŽDÝ DEN



*Soutěž pro každého - soutěž pro zdraví*

VÍTE, ŽE...

ZÁPIS BODŮ

Soutěžit lze až po registraci

REGISTRACE

[ZDE](#)

vstup do registračního formuláře

Po registraci lze zapisovat body přímo na internetu každý den. Přihlašujte se vždy stejným jménem a heslem, proto si heslo dobře zapamatujte.

Soutěžit lze opakovaně, ale vždy po dobu 30 dnů.

## SOUTĚŽ

je určena všem, komu není lhostejný zdravý životní styl. Do slosování o ceny bude zařazen každý, kdo soutěží celý 1 měsíc (30 dnů) a nasbírá za tuto dobu minimálně 30 bodů. Soutěž lze vyhrát opakovaně, ale vždy po dobu 30 dnů.

**Soutěž probíhá** 2010.

Soutěž pro zd

**Postup, jak se**

1. registrac
2. zápis bo

Zapisovat body můžeš až po zadání tvého přihlašovacího jména a hesla, pod kterým jsi se registroval.

Přihlašovací jméno:\*

Přihlašovací heslo:\*

ODESLAT

Postup, jak se

1. registrac
2. zápis bo
3. záznamem do záznamového listu a zápisem výsledného počtu bodů na internetu v případě, že není použit postup č. 2. Pro zařazení do slosování musí být zároveň odeslán záznamový list:
  - o poštou na adresu MUDr. L. Skálová, SZÚ, Šrobárova 48 10042 Praha 10, obálku označit "Soutěž S pohybem"
  - o nebo elektronicky na adresu spohybem@szu.cz - (po dohodě mohou školy nebo jednotlivé třídy zaslat výsledky hromadně)

**Soutěž probíhá ve třech kategoriích, každý soutězíci si vybere, ve které bude soutěžit:**

- Kategorie A: děti předškolního věku spolu s dospělým
- Kategorie B: děti školního věku
- Kategorie C: mladiství a dospělí



# S POHYBEM KAŽDÝ DEN



*Soutěž pro každého - soutěž pro zdraví*

VÍTE ŽE

Pa  
Hraj  
nemu  
se

Datum	Získané body			1 bonusový bod můžete získat	1 ztrátový bod můžete ztratit
	Vyberte pouze jednu variantu pohybové aktivity, která je pro ten den typická a podle toho si zapíšete body				
	1 bod pobyt venku minimálně 1 hodinu	2 body pohybová aktivita (jízda na kole, míčové hry, plavání apod.) v trvání <b>minimálně 1 hodinu</b>	4 body společná pohybová aktivita (organizované cvičení, plavání) <b>déle než 1 hodinu</b>	při zapojení dalšího dospělého nebo dítěte do aktivit	za sledování televize déle než 1,5 hodiny a za "lenošení"
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**ZÁPIS BODŮ**

**Zkontrolujte si váš  
poslední zápis:**

Poslední zápis byl  
26.07.2010

Soutěžíte

**2** dní

**VAŠE BODY**

V tabulce označte své získané nebo ztracené body podle toho, jaké pohybové aktivitě jste se společně věnovali. Pro každý den zaznamenejte získané body pouze pro typickou aktivitu toho dne.

**Body se sčítají nebo odečítají automaticky.**

Datum od kdy soutěžíte:

Toto datum bude zaznamenáno automaticky při zápisu prvních bodů.

**ZÁPIS BODŮ**



## Soutěž – S pohybem každý den 2010 - záznamový list



Jméno:

adresa:

		získané body za pohybovou aktivitu <u>pro ten den typickou</u>			1 bonusový bod	1 ztrátový bod
		pohyb venku (chůze, procházka se psem apod.) v trvání minimálně 1 hodinu	rekreační sportovní aktivita (jízda na kole, mičové hry, plavání apod.) v trvání minimálně 1 hodinu	organizovaná pohybová aktivita ve sportovním odděle v trvání déle než 1 hodinu	za cestu do školy/ zaměstnání na kole nebo pěšky déle než 20 min.  do 6 let věku: zapojení dalších dětí nebo dospělých	- za sledování televize, sezení u počítače déle než 1,5 hodiny  - za den bez pohybové aktivity
den soutěže	datum	1 bod	2 body	4 body	1 bod	1 ztrátový bod
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Jméno prvního svědka: .....

Jméno druhého svědka: .....





Dostatek tělesného pohybu podporuje a chrání zdraví. Nízká úroveň tělesného pohybu přispívá k rozvoji hromadně se vyskytujících nepřenositelných onemocnění, která jsou příčinou až 60 % úmrtí. Pravidelná tělesná aktivita s vyváženým jídelníčkem je nejlepším prostředkem v jejich prevenci.

**NEBOJTE SE POHYBU, HÝBEJTE SE KAŽDÝ DEN!  
POJĎTE S NÁMI SOUTĚŽIT!**



**SOUTĚŽ PRO ZDRAVÍ A O CENY**



**Květa Becková**  
olympijská medailistka v běhu na lžích

# S POHYBEM KAŽDÝ DEN

pro vás připravil Státní zdravotní ústav



**Lída Formanová**  
mistryně světa v běhu na 800 m

Soutěž podporují významné osobnosti našeho sportu:

## O SOUTĚŽI:

### • Kategorie soutěže:

- A.** Děti do 6 let s dospělým soutěžícím
- B.** Děti školního věku
- C.** Mladiství a dospělí

Do slosování o ceny bude zařazen každý, kdo nasbírá za 1 měsíc (30 dnů) **30 bodů**

### • Jak lze body získat:

- 1 bod** za pobyt venku spojený s pohybovou aktivitou v trvání minimálně **1 hodiny** (chůze, lehká práce na zahradě apod.)
- 2 body** za rekreační sportovní aktivitu v trvání minimálně **1 hodiny**
- 4 body** za sportovní charakter pohybové aktivity ve sportovním oddíle v trvání déle než **1 hodinu**
- 1 bonusový bod** za cestu do/ze školy nebo zaměstnání na kole nebo pěšky pokud trvá déle než **20 minut**, za nepoužívání výtahu do vyššího než 4. patra

### • Jak lze body ztratit:

- 1 bod** za sledování televize, sezení u počítače déle než **1,5 hodiny** za den
- 1 bod** za den bez pohybové aktivity

### • Hraje se fair-play – tedy poctivě a čestně při počítání bodů

## JAK SE PŘIHLÁSIT DO SOUTĚŽE A ZAPISOVAT BODY:

- Na [www.szu.cz](http://www.szu.cz)
- Registrace nejpozději 15. října 2010
- Zápis bodů:  
buď přímo na [www.szu.cz](http://www.szu.cz) průběžně po dobu 30 dnů, body budou automaticky zaznamenávány, nebo zápisem do záznamového listu a odesláním nejdéle do 20. listopadu 2010, info na [www.szu.cz](http://www.szu.cz)
- Soutěžít lze opakovaně, ale vždy plných 30 dní

**Soutěž probíhá od 1. srpna do 15. listopadu,** vyhlášení vítězů bude v prosinci 2010. Na výherce čekají ceny – sportovní vybavení. Výherci budou uvedeni na [www.szu.cz](http://www.szu.cz).

## VÝZVA PRO ŠKOLY NA [www.szu.cz](http://www.szu.cz)

### Pravidelná pohybová aktivita má příznivý vliv na zdraví:

zlepšuje fyzickou zdatnost • snižuje množství tělesného tuku • zvyšuje množství svalové tkáně • udržuje přiměřenou tělesnou hmotnost • snižuje vysoký krevní tlak • snižuje cholesterol a cukr v krvi • snižuje riziko rakoviny tlustého střeva a konečníku • snižuje riziko nadměrného fidnutí kostí • zvyšuje svalovou sílu a vytrvalost • snižuje duševní napětí • zlepšuje paměť • zpomaluje proces stárnutí • prodlužuje délku života • zachovává soběstačnost ve vysokém věku • pomáhá najít přátele

### Doporučení pro zdraví:

**děti a mládež:** pravidelná pohybová aktivita denně minimálně 1 hodinu

**dospělí:** pravidelná pohybová aktivita denně minimálně 30 minut

**NEBOJTE SE UDĚLAT NĚCO PRO SVÉ ZDRAVÍ! JAKÁKOLI AKTIVITA JE LEPŠÍ NEŽ ŽÁDNÁ!**

Výzva Státní zdravotní ústav za finanční podpory dotačního programu MZ  
Národní program zdraví – Pravidelný pohyb od srpna 2010, projekt č. 10104  
"S pohybem každý den 2010"  
Autor: MUDr. Lenka Škorpová  
Revisor: MUDr. Magda Rajnochová, Ph.D., PaedDr. Eva Maršalová, CSc.  
Návrh a grafická úprava: Martina Havlová  
Tisk: GRSYSTEM s. r. o., Znojenská 1703, Liberec  
Vydání: © Státní zdravotní ústav, Praha, 2010 – NEJEDNODUŠE

Hlavní partner projektu:





## STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV



- > **Témata zdraví a bezpečnosti**
- > Aktuality
- > Integrovaný operační program - IOP
- > Autorizace a kvalita služeb v ochraně veřejného zdraví
- > Věda a výzkum
- > Knihovna
- > Odkazy

## Kampaň a soutěž pro každého



**Kontaktní údaje**  
Státní zdravotní ústav  
Šrobárova 48

O SZÚ

Kontakt

Vzdělávání

Publikace /  
Statistické  
údajePovinně zveřejněné  
informaceNabídka  
zaměstnání

Služby

[Home](#)

## Témata zdraví a bezpečnosti



**Nemoci a jejich  
prevence**



**Přípravenost a  
reakce na krizové  
situace**



**Hygiena životního  
prostředí**



**Bezpečnost  
potravin a  
předmětů běžného  
užívání**



**Pracovní prostředí  
a zdraví**



**Podpora zdraví**



**Cestovní medicína**



**Vakcíny a očkování**



**Genetika a  
genomika**

## Rychlé odkazy

- [Aktuální pylové zpravodajství - pražská stanice - 2010](#)
- [Aktuální situace v problematice Bisfenolu A](#)
- [Aktuality - pracovní prostředí a zdraví](#)
- [Nařízení \(ES\) č. 1272/2008 o klasifikaci a označování látek a směsí = nařízení CLP](#)
- [Povodně a pitná voda](#)
- [Hraje o kila](#)
- [Přijmi a vydej 2010](#)
- [S pohybem každý den 2010](#)
- [Koupání ve volné přírodě](#)
- [Rady pro horké počasí](#)
- [Žádost o vydání toxikologického posudku podle zákona č. 326/2004 Sb.](#)
- [Teplá/horko - jak se vřovat s mimořádnými klimatickými podmínkami](#)
- [Informace k záplavám jsou na stránkách MZ ČR](#)
- [Sopečný prach](#)
- [Národní monitorovací středisko pro alkohol a tabák](#)

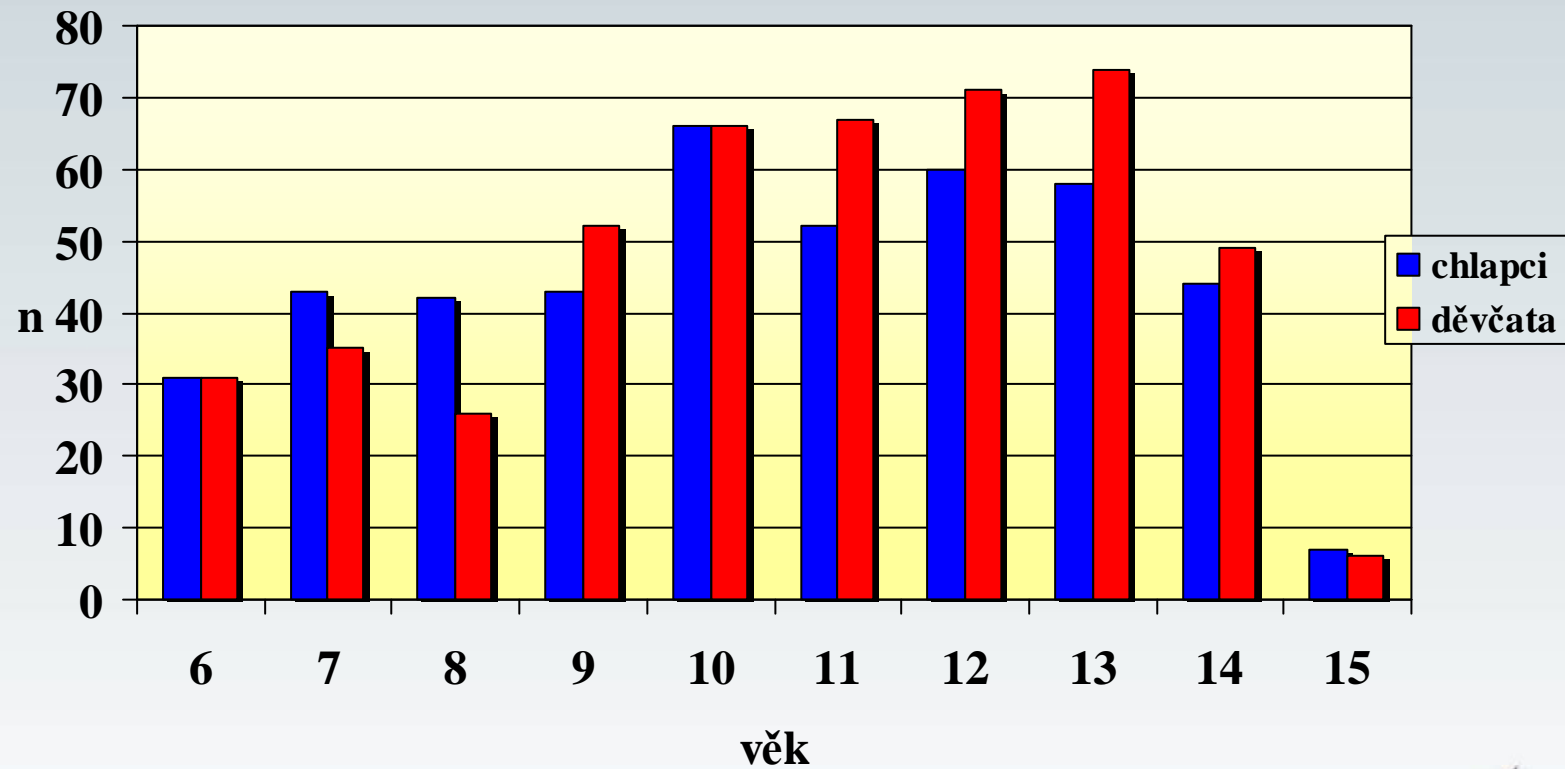
# Soutěž 2008,2009

- V r.**2008** bylo osloveno 8 základních škol, soutěže se zúčastnilo celkem 526 dětí - podmínky soutěže splnilo 246 dětí
- pohybové aktivitě každý den se věnovalo **47% soutěžících**
- V r.**2009** bylo přímo osloveno 33 základních škol, soutěže zúčastnilo celkem 2136 dětí - podmínky soutěže splnilo 923 dětí
- pohybové aktivitě každý den se věnovalo **43% soutěžících dětí**

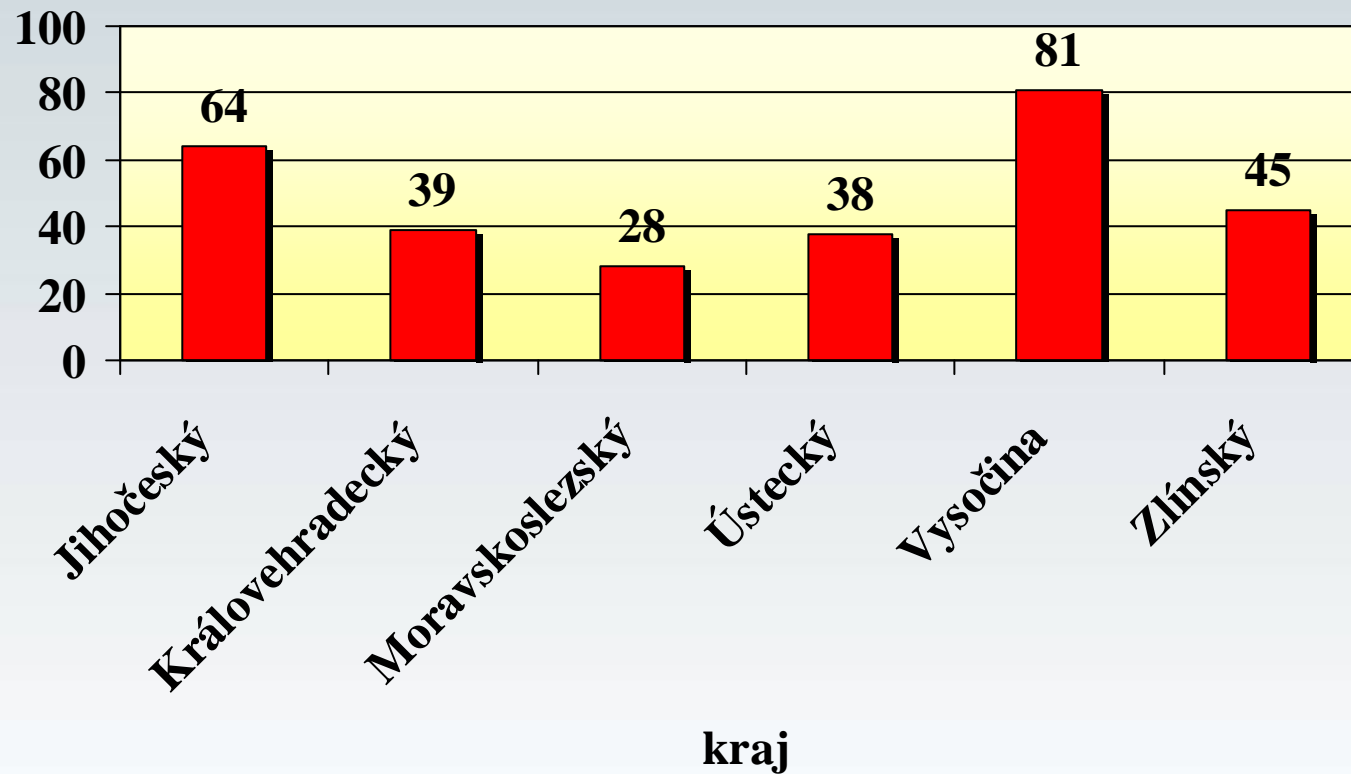
V ZŠ Orlová-Lutyně pro žáky se zdravotním postižením (mentálním a s kombinovanými vadami) se zapojilo do soutěže 97 z 117 žáků



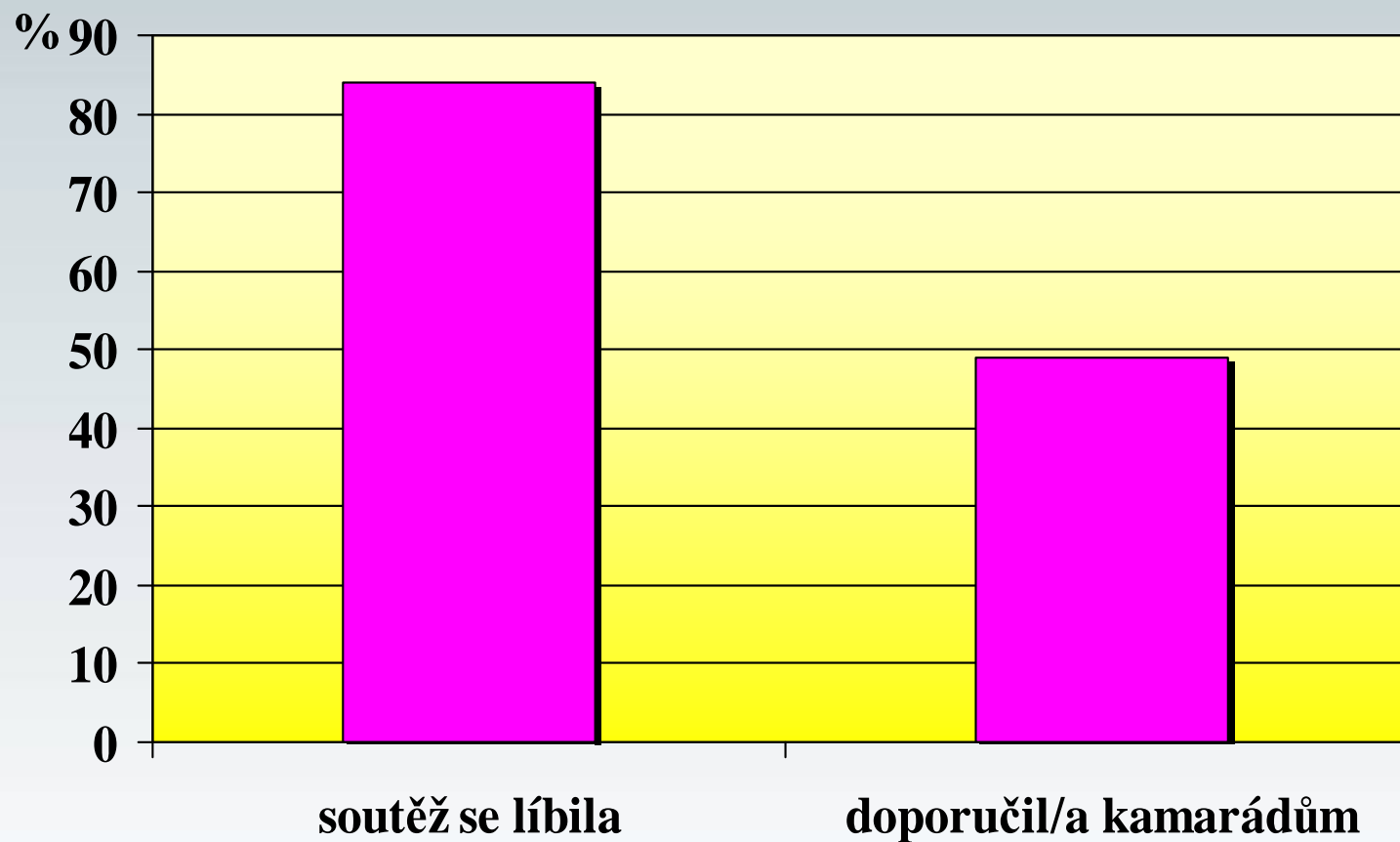
# Soutěžící –r.2009



# Procenta soutěžících z registrovaných dětí- vybrané kraje – r.2009

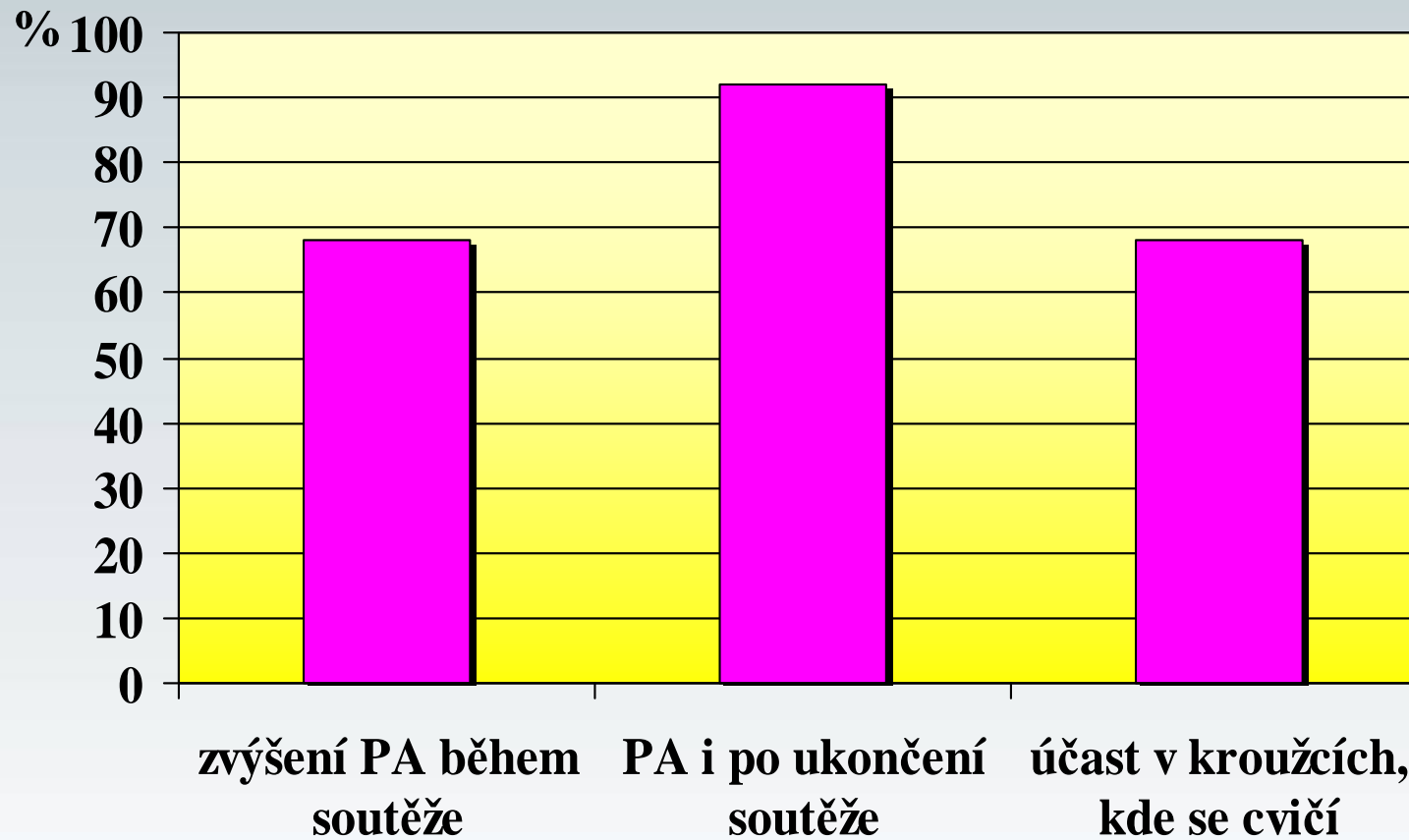


# Hodnocení soutěže n=359 r.2009





# Soutěž a pohybová aktivita dětí



Děti z mé třídy jsou v soutěži "S pohybem každý den" zapojeny, společně prožíváme získávání bodů. Soutěž je motivovala, skutečně **mnozí, přestali využívat k cestě do školy autobus a chodí pěšky**. Odpoledne je nyní vidám **jezdit na kolech**, protože se snaží, aby získali další body do soutěže. Hovořila jsem i s některými rodiči, také své děti podporují, motivují a sledují, zda skutečně hrají fair play.

Věra Fialová, ZŠ Litvínov-Hamr



....děti to moc bavilo, spojili tak příjemné s užitečným a sice práci na počítači s pohybem.

Mám velikou radost, protože dnes náš pan ředitel dovezl z ČB ceny. 5 žáků z mojí třídy vyhráli cyklistické helmy a další drobnosti. Tak se teď nad cenami radujeme společně. Děti se těší, že možná ještě něco vyhrají v prosincovém losování.

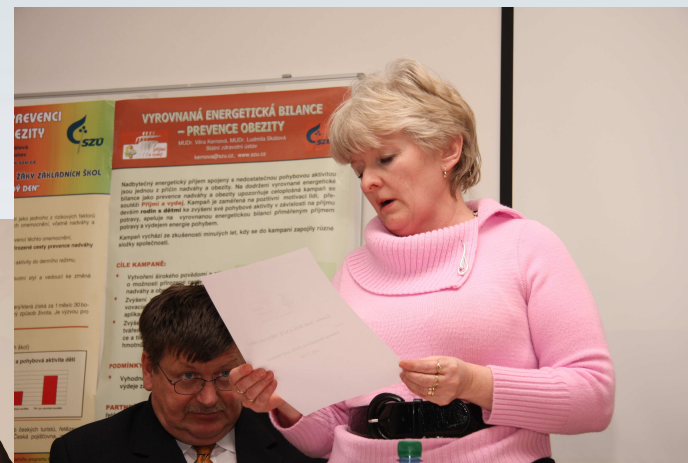
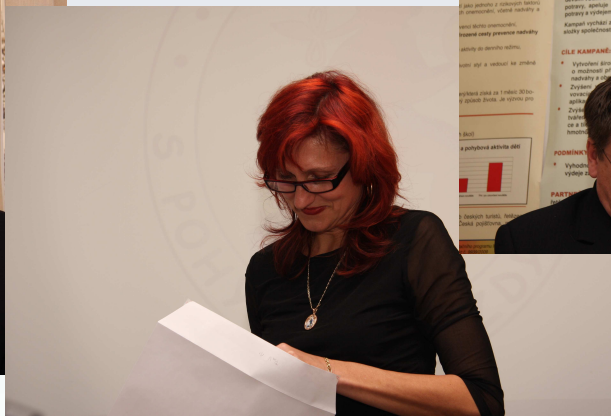
**Pokud se podobná akce či soutěž bude opakovat, rádi se jí zase zúčastníme.**

Dana Kolářová, učitelka 5.A  
ZŠ Lišov  
-



# Ukončení kampaně – 12.12. 2009

- Vyhodnocení kampaně
- Vyhlášení výherců



**Děkuji za pozornost**

[skalova@szu.cz](mailto:skalova@szu.cz)  
[spohybem@szu.cz](mailto:spohybem@szu.cz)

[WWW.SZU.CZ](http://WWW.SZU.CZ)

