**Projekt „Jíme zdravě, pestře, hravě“**

1. **Důvod pro vytvoření projektu**

Bez nadsázky lze konstatovat, že jednou z ohrožujících chorob dnešní doby je obezita. Nadváhu a obezitu charakterizuje nadměrné ukládání tuku v těle. Přestože často slýcháme o různých příčinách obezity, jako následku fyziologické poruchy či onemocnění (poruchy štítné žlázy, zhoršené metabolické funkce), zásadním problémem je energetická nerovnováha. Obezita je totiž výsledkem nerovnováhy mezi příjmem a výdejem energie. Tento fakt je neměnný a je nutné již od útlého dětství vštěpovat zásady stravovacích návyků. Naučit děti zdravě a hlavně přiměřeně jíst a to tak, aby nám strava přinášela radost a abychom z ní získávali všechny nezbytné živiny, vitamíny a minerální látky v dostatečném množství.

Odborníci čím dál hlasitěji varují, že z obézních dětí za několik let vyrostou nejen obézní, ale především nemocní dospělí, kteří budou trpět řadou chorob souvisejících s obezitou. Tyto choroby dnešním malým tlouštíkům nejen způsobí řadu nepříjemností, ale často jim i podstatně zkrátí život, podobně jako třeba kouření.

Zdravé dítě se nepřejídá. Má vyvinutou přirozenou regulaci příjmu potravy a výdeje energie. Tím je chráněno před obezitou. Nejčastější příčinou obezity dětí je tedy nadměrný příjem potravy a nedostatek pohybu. V dnešní době se mluví o tzv. pandemii dětské obezity. U dětí převládá sedavý způsob života (TV, video, počítač, internet) a nekontrolovaná konzumace energeticky bohatých potravin (džusy, limonády, bonbóny, hranolky atd.).

V souvislosti s těmito údaji je **nárůst nadváhy a obezity v dětské populaci alarmující.**

Studie HBSC v České republice uvádí prevalenci obezity v roce 2010, kdy bylo obézních 3,1 % jedenáctiletých dětí. Údaje získané ze sborníku konference s názvem Antropologicko-psychologicko-sociální aspekty podpory zdraví a výchovy ke zdraví, umožní nahlédnout do této problematiky v Olomouckém kraji, kdy u dětí ve věku 9 – 10 let byly získány hodnoty BMI. Dle klasifikace hmotnosti podle percentilových grafů BMI spadlo z celkového souboru dětí (149 dětí ve věku 9-10let) 12,8 % do kategorie podvýživa a podváha, 63,8 % do kategorie normální hmotnosti a **23,5 % mělo nadměrnou hmotnost**. Zjištěný výskyt nadměrné hmotnosti je srovnatelný s výsledky rozsáhlé studie z roku 2010, kde byl popsán **výskyt nadváhy a obezity ve věkové skupině 7 - 11 let u 21 %**. Dětská nadváha a obezita představují zdravotní a ve svých důsledcích i závažný sociální problém nejenom v České republice. WHO upozorňuje, že obezita na celém světě postihuje 22 milionů dětí do pěti let a 155 milionů školáků

1. **Cíle projektu a cílová skupina**

Hlavním cílem projektu je **zlepšit znalosti dětí mladšího školního věku o tématu správné výživy** a **ovlivnit tak jejich postoje ke konzumaci zdraví prospěšných potravin**. Zábavnou formou hry s prvkysoutěže by se děti měly naučit vybírat si zdraví prospěšné potraviny a orientovat se v široké nabídcepotravin na našem trhu. Důraz je kladen nejen na teoretické znalosti o výživě (např. potravinová pyramida), ale také na praktické dovednosti (např. nákup a označování potravin, hygienické aspektyuchovávání potravin). Projekt je určen pro žáky 3 - 5. tříd ZŠ.

Dalšími cíli uvedeného projektu je zvýšení komunikační a kooperační dovednosti žáků při práci ve skupině. V rámci **posílení kooperace** pracují žáci ve čtyřech soutěžních týmech. Každý tým plní zadané úkoly a zpracované zadání konzultuje s moderátorem či svůj vypracovaný úkol může prezentovat ostatním týmům (dle náročnosti a časových možností). Tak je **posílena i dovednost komunikační**.

1. **Tvorba projektu**

Vlastní tvorba projektu vychází z ověřené metodiky projektu „Putování za zdravím jídlem“ (projekt podpory zdraví Ministerstva zdravotnictví ČR č. 9281/2005-2006 a 9786/2007) a rovněž se inspiruje ověřeným projektem realizovaným v roce 2013 v Ústeckém kraji „Putování za zdravým jídlem Ústeckým krajem“ (projekt byl realizován v rámci dotačního programu Ministerstva zdravotnictví ČR - NPZ-PPZ, č. projektu PPZ 10303/2013).

Metodika projektu **„ *Jíme zdravě, pestře, hravě*“** je upravena tak, aby vyhovovala současným podmínkám (prostředí, kde budou programy probíhat, počet lektorů) a zároveň aby byla splněna kritéria a cíle projektu. S novým názvem bude rovněž spojena nová grafická úprava projektu, podléhající požadavkům dnešní doby tak, aby výuka děti oslovila a byla pro ně motivující a zábavná.

Preventivní akce pořádané Krajskou hygienickou stanicí Olomouckého kraje za finanční podpory Olomouckého kraje, byly v minulých letech vyučujícími a především dětmi hodně oblíbené a troufáme si odhadnout i jejich přínos ve smyslu pozitivní edukace. Tento fakt vede Krajskou hygienickou stanicí Olomouckého kraje k opakovanému působení v oblasti primární prevence.

Vzhledem ke stávající situaci, kdy personální zázemí je omezeno na **jednoho, maximálně dva lektory, bylo nutné původní projekt upravit a přizpůsobit daným podmínkám.**

Je tedy třeba sortiment pomůcek obohatit o nové magnetické tabule a různé magnetické pomůcky pro názornost a možnost zapojit do činnosti žáky. Stávajících funkčních pomůcek ubývá a tak je třeba nahradit novými. Dále je nutné pro vytvoření **poutavosti projektu**, oslovit profesionálního grafika, který nám odborně poradí s vizuální stránkou projektu a zajistí veškeré grafické zpracování projektu včetně pomůcek.

1. **Časový harmonogram projektu**

**Březen – září 2015**

* Příprava pomůcek pro realizaci programu a následně oslovení škol ke spolupráci, formou elektronické pošty. (Paralelně bude pro základní školy probíhat předchozí projekt „Putování za zdravým jídlem Olomouckým krajem“).

**Září – listopad 2015**

* Realizace projektu pro základní školy, včetně vyplnění příslušných dokumentů, jež budou součástí projektu (prezenční listina, vstupní a výstupní dotazník). Šance účasti na projektu bude poskytnuta **všem základním školám v Olomouckém kraji**, s předností škol zapojených v programu ŠPZ. Program bude školám poskytován **ZDARMA**

**Listopad- prosinec 2015**

* Vyhodnocení projektu.

1. **Informace o průběhu projektu**

**Personální zabezpečení:** 1 – 2 vyškolení lektoři (moderátoři)

**Prostorové zázemí:** Programy budou probíhat v prostorách Krajské hygienické stanice Olomouckého kraje se sídlem v Olomouci, Wolkerova 6, 779 11 Olomouc.

**Jednotlivé úkoly:**

1. Potravinová pyramida
2. Červená, žlutá, zelená – seřaď potraviny, dle prospěšnosti
3. Nákup potravin a sestavení jídelníčku
4. Riskuj a odpovídej správně

**Vlastní průběh projektu:**

Před zahájením hry vyplní všichni soutěžící (žáci ZŠ) **vstupní dotazníky**. Následuje příprava třídy, kdy jsou všichni „hráči“ rozděleni do **čtyř - pěti skupin (dle počtu soutěžících)**. Jednotlivé skupiny **jsou pak hodnoceny vždy jako celek a na konci hry je vítězná skupina odměněna drobnými cenami.**

V průběhu zahájení programu lektor všechny zúčastněné přivítá a představí sebe, případně ostatní lektory. Uvede název soutěžní hry a stručně vysvětlí její náplň, jednotlivé úkoly, časové rozpětí hry a další potřebná pravidla. Lektor rovněž zdůrazní, že se jedná o **skupinovou soutěžní hru**, kdy jednotlivé skupiny získávají za vypracované úkoly body. Každá ze skupin si před započetím hry vylosuje svoji barvu (barvu týmu) a zvolí si svůj týmový název. Barva týmu potom určuje případně barvu některých pomůcek potřebných pro průběh hry. Všechny pomůcky žáci obdrží před začátkem zadání jednotlivých úkolů.

Celý program je koncipován tak, že všechny skupinky plní všechny zadané úkoly a to postupně. Každý úkol je předem lektorem vysvětlen tak, aby jej všichni hráči“ dobře pochopili. Každá skupinka si pak v průběhu časového limitu deseti minut úkol vypracuje. K dispozici jsou všechny potřebné pomůcky a předchozí informace lektora. Důležité je, aby žáci ve skupinách spolupracovali a byli aktivní, lektoři pouze korigují průběh hry a případně podají pomocnou ruku. Po uplynutí časového limitu předloží skupinka vypracovaný úkol hodnotiteli (lektorovi). Úkol je pak společně vyhodnocen před ostatními skupinkami tak, aby všichni soutěžící nabyli co nejvíce informací o daném tématu. Lektor nejen koriguje průběh hry, ale současně motivuje žáky doplňujícími dotazy, což vede opět k získávání potřebných informací k danému tématu. Součástí hodnocení jednotlivých týmů je zisk příslušného počtu bodů. **Hodnotí se dle rychlosti** (první úkol – Potravinová pyramida), či **správnosti** (druhý úkol - zdraví prospěšné potraviny a třetí úkol - Riskuj) vypracovaného úkolu. Poslední úkol – **Nákup potravin** je ohodnocen s ohledem na fantazii, originalitu a pestrost vypracování. Zde je tedy hodnocena především snaha a proto vede k získání bodu pro každou skupinku bez rozdílu.

Po sečtení bodů získaných v průběhu hry v jednotlivých skupinách je moderátorem vyhlášen nejlepší soutěžní tým. Tento vítězný soutěžní tým získá drobné ceny pro své členy. Všechny děti pak obdrží jako dárek za účast v soutěži reflexní pásky (s logem Olomouckého kraje). Reflexní pásky pomohou zvýšit bezpečnost dětí na silnici a přispějí tím k prevenci dětských úrazů, způsobených vlivem silničního provozu.

Moderátor na závěr ohodnotí celý průběh soutěže a poděkuje všem za účast a poprosí o vyplnění **výstupních dotazníků**. Dotazníkové šetření na konci soutěže je důležité pro hodnocení výsledného efektu programu a naplnění cílů projektu. Následuje rozloučení.

1. **Finanční rozpočet**

Logotyp projektu, grafika, návrh pracovních listů 14 000 Kč

Návrh a realizace 40 kusů tematicky laděných obrázků 24 000 Kč

Výroba části magnetických pomůcek 9 100 Kč

Plastový nákupní košík (6 Ks) 600 Kč

Kancelářské potřeby 800 Kč

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**CELKEM 48 500 Kč**