



# Třídy v pohybu - BUĎ aktivní, BUĎ IN!

Průvodce zdravým aktivním životním stylem

**pohyb**  
do škol



# Průvodce BUĎ aktivní, BUĎ IN!

Mé jméno: \_\_\_\_\_

Věk: \_\_\_\_\_ let

Týdně pravidelně sportuji: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (kolikrát, jak dlouho, co)

Místo, kde jsem byl nejdál: \_\_\_\_\_

Mé nejoblíbenější jídlo: \_\_\_\_\_

## Obsah

Slovo úvodem	4
Ráno	6
Dopoledne	20
Poledne	30
Odpoledne	34
Večer	40
<b>Informace pro zájemce</b>	
Výživa	46
Pohybová aktivita	55
Duševní zdraví	60
Recepty pro tebe	67
Referenční seznam	72

## Přílohy

*Přílohy najdeš uložené v kapse na zadní straně.*

Výživové pyramidy
Pohybové pyramidy
Zdravý talíř
Kalendář (záznam) pohybové aktivity
Kalendář (záznam) stravovacích zvyklostí

## Životní styl

**Životní styl neboli také způsob života**, hodně se o něm mluví, ale co to ve skutečnosti je?

Do životního stylu můžeme zařadit mnoho věcí:

co člověk dělá, jak se chová, jak tráví volný čas, jak přistupuje k denním úkolům, jak se začleňuje mezi lidi i to, jaké má životní cíle a hodnoty. Dnes již dobře víme, že životní styl zásadní měrou ovlivňuje naše zdraví a že díky zdravému, aktivnímu životnímu stylu můžeme předejít spoustě závažných onemocnění (jako jsou například obezita, cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak, různá nádorová onemocnění). Často ale nevíme, jak na to. Co změnit, abychom byli aktivnější, zdravější a třeba i spokojenější?

**Životní styl zahrnuje (mimo jiné) následující oblasti:**

1. výživa,
2. pohybová aktivita,
3. duševní pohoda.

Pokud je pro tebe důležité vlastní zdraví, je třeba se zamyslet nad svým životním stylem. Víš, co jíš? Hýbeš se

(„zdravě“)? Umíš odpočívat? Kouříš? Piješ alkohol? To všechno souvisí s životním stylem.

**Jak tedy vypadá tvůj životní styl?** Trávíš svůj volný čas aktivně? Myslíš si, že to, jak jej trávíš, pozitivně ovlivňuje tvoje zdraví? Zkus si vyjmenovat body, které můžeš ve svém životním stylu změnit tak, aby sis o svém životě řekl, že je zdravý a aktivní:

---

---

---

---

V případě, že si se změnou svého životního stylu nevíš rady, tak můžeš zkusit požádat o pomoc své rodiče, učitele nebo jednoduše listuj dál tímto průvodcem a třeba najdeš nějakou inspiraci, jak začít :).

**Víš, že** léčba cukrovky je doživotní a že špatná léčba může být příčinou slepoty či amputace končetin? Mezi nejučinnější léčbu cukrovky 2. typu patří pravidelná pohybová aktivita aerobního charakteru (svižná chůze, cyklistika apod.).

**Víš, že** kvůli nezdravému životnímu stylu trpí cukrovkou 2. typu, obezitou a vysokým krevním tlakem v Americe již dvanáctileté děti?

## Průvodce BUĎ aktivní, BUĎ IN! aneb tvůj běžný den

Lehko se to říká, ale jak na to? Dají se principy zdravého životního stylu žít 365 dní v roce? Připravili jsme pro tebe ukázkový den. Tak mrkni a zkus se zamyslet, zda bys něco z toho mohl zapojit do svého dne. Provádět tě bude náš parťák Emil.



**Čauko, jsem Emil. Prý to tu mám provázet. Takže to vidím tak, že sem tam něco zahlásím, ať víš, že jsem tu ;). Pojďme na to!**

**A ještě jedna věc. Pokud jsi zvědavce a chceš se dozvědět nějaké špičky nebo podrobnější info o výživě, pohybu atd., tak nezapomeň hodit voko na zadní část průvodce...**

# Ráno



**Sranda hned z rána: „Víš, kdo měl první mobilní telefon v Česku? ... Mach a Šebestová!“**

Směješ se, když zazvoní budík? Schválně, kolikrát zmáčkneš opakované buzení ;) Někomu se vstává těžko, někdo se na nový den těší. Jak to máš ty? Napiš si, na co se dnes opravdu těšíš. Dnešní den zažiješ ve svém

životě pouze jednou, už se k němu nemůžeš nikdy vrátit. Jediné, k čemu se vrátit můžeš, jsou vzpomínky, proto je dobré se každý den na něco těšit.

Dnes se těším na \_\_\_\_\_

Co je úplně první věc, kterou každé ráno uděláš poté, co otevřeš oči? \_\_\_\_\_



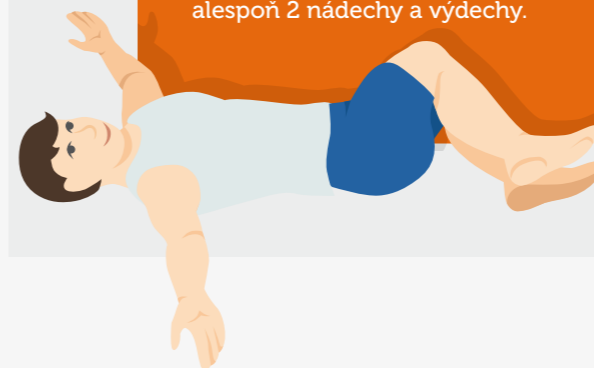
Ještě dřív, než vstaneš z postele, zkus se třeba místo kontrolování mobilního telefonu lehce protáhnout. Věnuj svému tělu ráno 5 minut. Ranní protažení rozhybe páteř, nastartuje svaly a probudí tělo.

## PROTAŽENÍ V POSTELI

Zkus si vybrat některé z následujících deseti cviků, stačí pět, které budeš provádět přibližně 5 minut.

### 1 PROTAŽENÍ SPODNÍ ČÁSTI ZAD I

Pokrč nohy v kolenou, horní končetiny rozpaž, zhluboka se nadechni a s výdechem polož kolena na jednu stranu a hlavu otoč na stranu druhou. V této pozici vydrž alespoň 2 nádechy a výdechy.



### 2 PROTAŽENÍ SPODNÍ ČÁSTI ZAD II

Pokrč nohy v kolenou, pevně se chyt pod kolena a volně přitahuj kolena k hrudníku. Hlava a záda leží celou dobu na posteli.



**3** PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY STEHEN

Pokrč jednu nohu v kolenu, nohu za pokrčené koleno přitáhni k hrudníku. Hlava leží celou dobu na posteli. Vystřídej i na druhou nohu.

**4** PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN

Pokrč nohy v kolenu, ruce leží podél těla, s výdechem uvolni kolena do strany jako na obrázku. V této pozici vydrž a volně dýchej.

**7** DŘEP NA CELÝCH CHODIDLECH

Nyní už vstaň z postele, zkus si dřepnout na celá chodidla. Pokud to nepůjde, opři se o ruce.

**8** STOJ S RUKAMA NAD HLAVOU

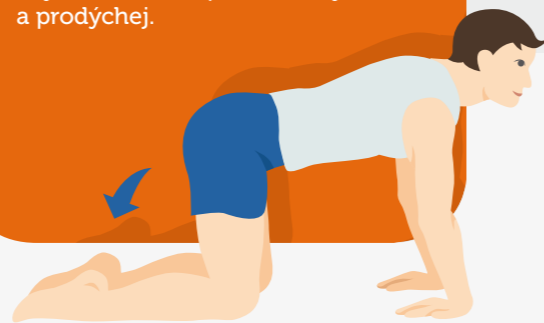
Spoj ruce nad hlavou, dlaně otoč směrem ke stropu, udělej pomalý úklon na jednu i druhou stranu. Pozor na prohnutí v bedrech a zvedání ramen směrem k uším.

**5** PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY STEHEN

Otoč se na břicho, pokrč jednu nohu v kolenu (patu tlačíš k hýždím), ruce chytí špičku nohy a tlačí patu ještě blíže k hýždím. Pokud to půjde, zkus zároveň zvednout i hlavu kousek nad podložku (pozor ale na velký záklon, aby se ti nezatočila hlava). Vystřídej obě nohy.

**6** PROTAŽENÍ PŘEDLOKTÍ

Klekní si na všechny „čtyři“ do tzv. kočky, ale prsty na rukou vytoč směrem ke stehnům (viz obrázek). Dlaně drž celou dobu na podložce a pomaličku seď na paty. V pozici, kdy ucítíš tah na předloktí, vydrž a prodýchej.

**9** ROTACE TRUPU

Stoupni si zády ke stěně, zhluboka se nadechni a s výdechem se otoč na jednu stranu tak, abys dlaně dokázal opřít o stěnu. V této pozici vydrž, prodýchej. Vyzkoušej i na druhou stranu.

**10** HLUBOKÝ PŘEDKLON

Z dřepu přecházíš do stoje, vystrč hýždě směrem do stropu, hlava a ruce zůstávají volně viset podél těla, zkus propnout kolena a špičky prstů se dotknout země. Pak se pomaličku narovnej.



# Pozdrav Slunci



**Pojď se prohnut, kámo. Je to fakt pecka!**

Pokud chceš zkusit protažení celého těla, můžeš vyzkoušet například Pozdrav Slunci. Jak na to? Můžeš se poradit se "strejdou Googlem", případně zkus mrknout na [www.youtube.com](http://www.youtube.com) a vyhledat si video, jak si Pozdrav Slunci zacvičit.

**Princip a postup:** Slunce je zdrojem života, symbolem světla, čistoty, jasnosti a vědomí. Touto sestavou jej zdravíš a vzdáváš mu úctu. Pravidelné cvičení ti přináší sílu Slunce i jeho jas. Jedná se o sestavu 12 plynule na sebe navazujících cviků – sestava je spíše „pohybový tanec“. Dýchej zhluboka a nosem, prováděj dlouhé táhlé nádechy a výdechy. Sestavu opakuj 2krát až 12krát.

Pozdrav Slunci můžeš cvičit každé ráno, kdy tě cvičení optimálně naladí do dne a rozproudí v těle pozitivní energii, nebo naopak večer, kdy zase sestava působí spíše na zklidnění mysli a uvolnění napětí z celého dne. (zdroj: <http://ocviceni.fitweb.cz/naucte-se-pozdrav-slunci-a367.html>)

**Účinky:** Každodenním cvičením Pozdravu Slunci povzbuzuješ krevní oběh, příznivě působíš na vegetativní nervový systém, zlepšuješ tělesnou kondici, schopnost soustředění a napomáháš své psychické rovnováze a duchovnímu rozvoji.

**Víš, že** Pozdrav Slunci je neznámější a nejvíce cvičená série jogínských ásan (držení těla) v systému hathajógy? Súrja znamená v sanskrtu Slunce a namaskar znamená pozdrav.

## 1. POLOHA

Stoj mírně rozkročný, dlaně se opírají celou plochou o sebe, předloktí v jedné přímce, palce se opírají o hrudní kost, ramena tlač mírně vzad, vtáhni břicho, podsad pánev. – VÝDECH

*Účinky:* Podporuje schopnost koncentrace, upokojuje nervy a mysl.

## 2. POLOHA

Pomalů vzpaž, protáhni celé tělo do délky, uvolni se a zakloň. – NÁDECH

*Účinky:* Natahovááním přední strany trupu se povzbuzuje krevní oběh. Příznivě působí na chronické choroby krku.

## 3. POLOHA

Hluboký, uvolněný předklon, váha na chodidlech, kolena jsou natažená. – VÝDECH

*Účinky:* Protahuje zádové svaly a svaly na zadní straně steh. Povzbuzuje trávicí systém. Prokrvení hlavy příznivě působí na oči, uši a paměť.



**4. POLOHA**

Spust ruce na podložku, zanož pravou nohu co nejdále, vytáhni hlavu a trup nahoru, pánev tlač dolů a vpřed. – NÁDECH

*Účinky: Tlak stehna povzbuzuje činnost trávicích orgánů. Pozice posiluje svalstvo zad a dolních končetin.*

**5. POLOHA**

Přisuň k pravé noze levou, vzepři se na rukách, procit v celém těle rovnoměrné zatížení. – VÝDECH

*Účinky: Harmonizuje nervový systém, posiluje svalstvo rukou, zad a svaly na zadní straně dolních končetin.*

**6. POLOHA**

Spust kolena a hrudník na podložku a pánev nech vysazenou vzhůru, bradu tlač vpřed. – ZADRŽ DECH

*Účinky: Natahuje páteř, příznivě působí na bránici a orgány v podbřišku. Harmonizuje celé tělo.*

**7. POLOHA**

Pánev spust na podložku, opři se o špičky nohou, vzepři se na pažích a zakloň hlavu. – NÁDECH

*Účinky: Posiluje svalstvo rukou, ramen a zad. Zvyšuje ohebnost páteře a přispívá ke správnému držení těla. Působí proti poškození meziobratlových plotének, povzbuzuje trávení.*

**8. POLOHA**

Zvedni pánev vzhůru, paty zatlač k zemi, vzepři se na rukách a zvedni pánev co nejvýše, zatlač hlavu mezi paže a bradu na prsa, paty tlač k zemi, procit v celém těle rovnoměrné zatížení. – VÝDECH

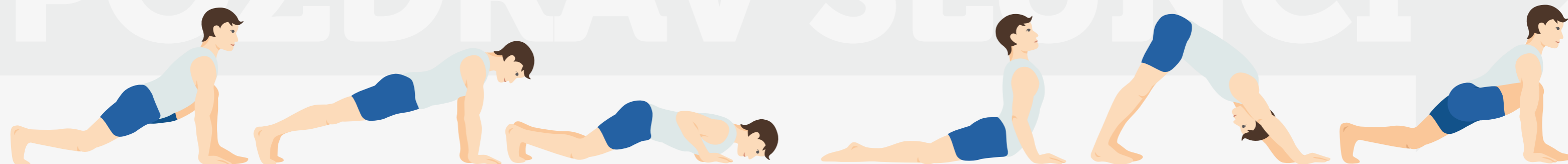
*Účinky: Harmonizuje nervový systém, posiluje svalstvo rukou, nohou, zad a svaly na zadní straně dolních končetin. Prokrvení hlavy příznivě působí na mozek, oči, uši.*

**9. POLOHA**

Vykcroč pravou nohou co nejdále mezi ruce, vytáhni hlavu a trup nahoru, pánev tlač dolů a vpřed. – NÁDECH

*Účinky: Tlak stehna povzbuzuje činnost trávicích orgánů. Pozice posiluje svalstvo zad a dolních končetin.*

# POZDRAV SLUNCI



**10. POLOHA**

Ruce zůstávají na podložce, přesuň levou nohu mezi ruce, přejdi v hluboký, uvolněný předklon, váha na chodidlech, kolena jsou natažená.  
– VÝDECH

*Účinky: Protahuje zádové svaly a svaly na zadní straně steh. Povzbuzuje trávicí systém. Prokrvení hlavy příznivě působí na oči, uši a paměť.*

**11. POLOHA**

Pomalou vzpaž, protáhni celé tělo do délky, uvolni se a zakloň.  
– NÁDECH

*Účinky: Natahováním přední strany trupu se povzbuzuje krevní oběh. Příznivě působí na chronické choroby krku.*

**12. KONEČNÁ POLOHA**

Základní postavení. – VÝDECH

*Účinky: Podporuje schopnost koncentrace, upokojuje nervy a mysl.*



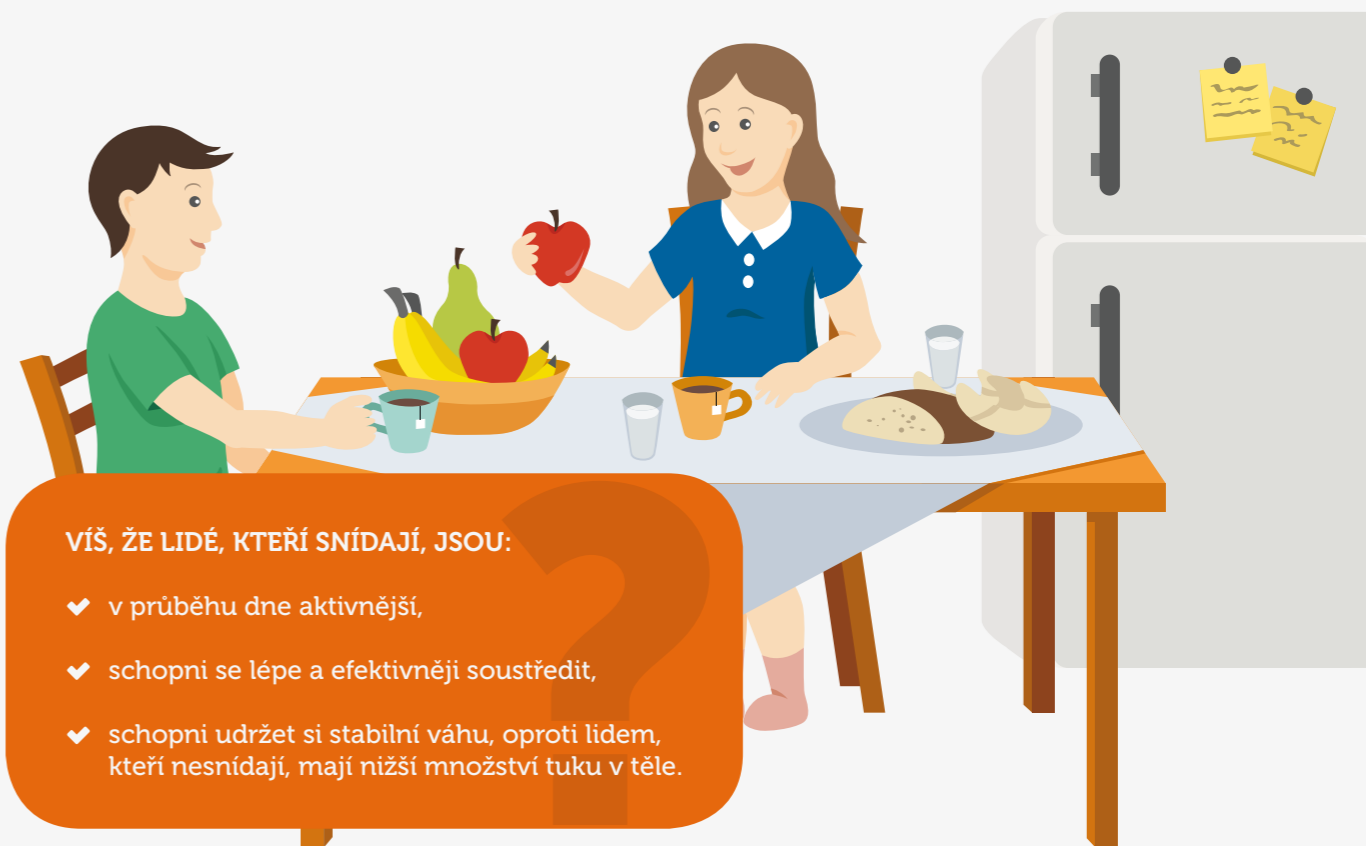
## Snídaně



**Snídaně šampionů fakt neznamená cheeseburger s koblihou, kámo!**

Během noci tvoje tělo regeneruje, mozek částečně odpočívá, ale i tak tělo potřebuje neustálý přísun energie, kterou si bere ze zásob jaterního glykogenu. Po noci je zásoba ale již značně zmenšená, a proto je důležité pro začátek nového dne tyto zásoby opět doplnit.

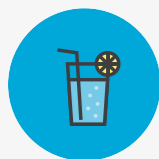
**Býváš dopoledne unavený? Cítíš se ve škole ve stresu?** Jedním z důvodů těchto pocitů může být nedostatek energie a dehydratace organismu. Schválně můžeš vyzkoušet, zda snídaně a pořádné doplnění tekutin pomůže omezit tyto negativní pocity.



**VÍŠ, ŽE LIDÉ, KTERÍ SNÍDAJÍ, JSOU:**

- ✓ v průběhu dne aktivnější,
- ✓ schopni se lépe a efektivněji soustředit,
- ✓ schopni udržet si stabilní váhu, oproti lidem, kteří nesnídají, mají nižší množství tuku v těle.





## Tekutiny

Spolu se snídaní nezapomínej na pravidelný přísun tekutin, které je třeba po noci doplnit. Ideální varianta je, když si dáš ráno skleničku vody ještě před snídaní. A co ideálně pít? Po ránu je vhodné sáhnout po čisté vodě, případně po neslazených ovocných či bylinných čajích. Pokud jsi zvyklý ranní čaj sladit, vyzkoušej místo cukru si dát do čaje pár kapek citrónu.



## Vhodná snídaně

**Kaše – teplá snídaně nastartuje tvoje tělo dvojnásob! Například:**

- kaše z ovesných vloček,
- kaše z rýže,
- jáhlová kaše,
- pohankovo-kukuřičná kaše.

*Kaše nedoporučujeme instantní, ale vždy čerstvě připravené. Mohou být uvařené v mléce, vodě či v rostlinném mléce. Pokud kaši potřebuješ osladit, zkus med, javorový sirup nebo obilný slad. Přidej hrst ořechů a čerstvé ovoce.*

**Celozrnné, kváskové pečivo s pomazánkou a zeleninou. Ideální varianty pro ty, kteří nechtějí ráno stát u sporáku. Na chleba se může dát třeba:**

- luštěninová pomazánka,
- rybičková pomazánka,
- tvarohová pomazánka,
- tvrdý sýr, vajíčko.

*Kváskové pečivo je výborně stravitelné a podporuje správné fungování střevní peristaltiky. Ke snídaní s pečivem si vždy dopřej kousek zeleniny nebo ovoce. Pomazánku můžeš obohatit o ořechy, semínka a kvalitní oleje.*

**Víš, že si chléb můžeš doma upéct úplně sám?**  
Chceš-li to zkusit, koukni na stranu 70.



## ÚKOL – Umíš připravit pomazánku z luštěnin?

**Pokud jsi ji ještě nikdy nedělal, vyber si luštěninu (červená čočka, fazole apod.), najdi si recept a připrav si tuto pomazánku. Pomazánku si připrav pouze ze surovin, které považuješ za zdravé.**

Místo pro zapsání receptu:

---



---



---



---



---



---

**Proč je tato pomazánka zdravá? Napiš alespoň 4 důvody:**

1. důvod: \_\_\_\_\_
2. důvod: \_\_\_\_\_
3. důvod: \_\_\_\_\_
4. důvod: \_\_\_\_\_

## Cesta do školy



**Co takhle pohýbat kostrou hned zrána, než zase zasedneš jak pecka do lavice ;)?**

Být aktivní ráno, ještě než se dostaneš do školy, tě může nabít novou energií. Navíc ranní pohyb pěkně probudí mozek, který pak bude ve škole ve střehu. Pokud chceš žít zdravě, je důležité být aktivní nejen v hodinách tělocviku či na sportovním kroužku. Je velmi důležité být aktivní co nejvíc i v průběhu dne. Běžnému pohybu v průběhu dne (cesta do školy, cesta ze školy, aktivní trávení volného času, chůze, chůze do schodů atd.) se říká **HABITUÁLNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA**. A právě úbytek této běžné denní aktivity je jedním ze zásadních viníků

vzniku tzv. civilizačních onemocnění (obezita, cukrovka 2. typu, atd.), o kterých jsme mluvili v úvodu.

Zvolit netradiční dopravu do školy ale vyžaduje také dodržování bezpečnostních pravidel. Pokud chodíš na základní školu, domluv se s rodiči, zda by ti pomohli najít bezpečnou trasu do školy v případě, že chceš jet na bruslích, kole či koloběžce.

### Jak vypadá tvá cesta do školy? Jezdíš MHD, autem nebo chodíš pěšky?

Co takhle vyzkoušet třeba jiný způsob dopravy do školy? Již ráno můžeš být aktivní, do školy se dá jezdit na kole, na kolečkových bruslích, ale také třeba na koloběžce či na skateboardu. Zeptej se svého třídního učitele na možnosti, které tvoje škola nabízí. Máš si kam schovat kolo či koloběžku?

## BEZPEČNOST

**Pro bezpečnost je také důležité mít na sobě:**

- pohodlné oblečení, které nepřekáží zvolenému způsobu dopravy,
- přilbu (patří na hlavu, ne na řídítka),
- reflexní prvky, pokud se budeš pohybovat ve veřejné dopravě, je důležité, abys byl vidět – existují různé reflexní pásy, potahy na batoh či reflexní vesty,
- pokud pojedíš na kole:
  - kolo musí mít odrazky a světlo (a to i ve dne!),
  - nezapomeň zkontrolovat pneumatiky, zda jsou pořádně nafoukané,
  - potřebuješ zvonek, abys o sobě mohl dát vědět,
  - potřebuješ i zámek, aby sis mohl kolo bezpečně uzamknout, až půjdeš do školy.

**Víš, že 70letý člověk za svůj život stráví průměrně 1 rok a 40 dnů na cestě do školy a ze školy? Pojď si ten čas pořádně užít!**



ŠKOLA

# Dopoledne



**Vtípek pro tebe: „Všichni dostanete poznámku za vyrušování, kromě Kropáčka, který, jak vidím právě spí...”**

Škola. Místo, kde trávíš velkou část svého života. Bohužel většinu času strávíš v lavici bez možnosti se hýbat. Přitom je lidské tělo dopoledne připraveno k akci – práci

a přemýšlení. Metabolismus je po noci a po snídání (určitě jsi snídal) odpočatý a posílněný.



Lidské tělo je odpradávná předurčené k pohybu – lovu, sběru, boji atd. Bohužel v dnešní době více sedíme, než chodíme, což negativně ovlivňuje naše zdraví. Např. již v dětském věku se objevují bolesti zad, vadné pohybové stereotypy. Když už tolik sedíme, je dobré vědět, jak sedět správně.



Špatné sezení  
– „cool man”



Správné sezení  
– „správněák”



Špatné sezení  
– „shrbeňák”

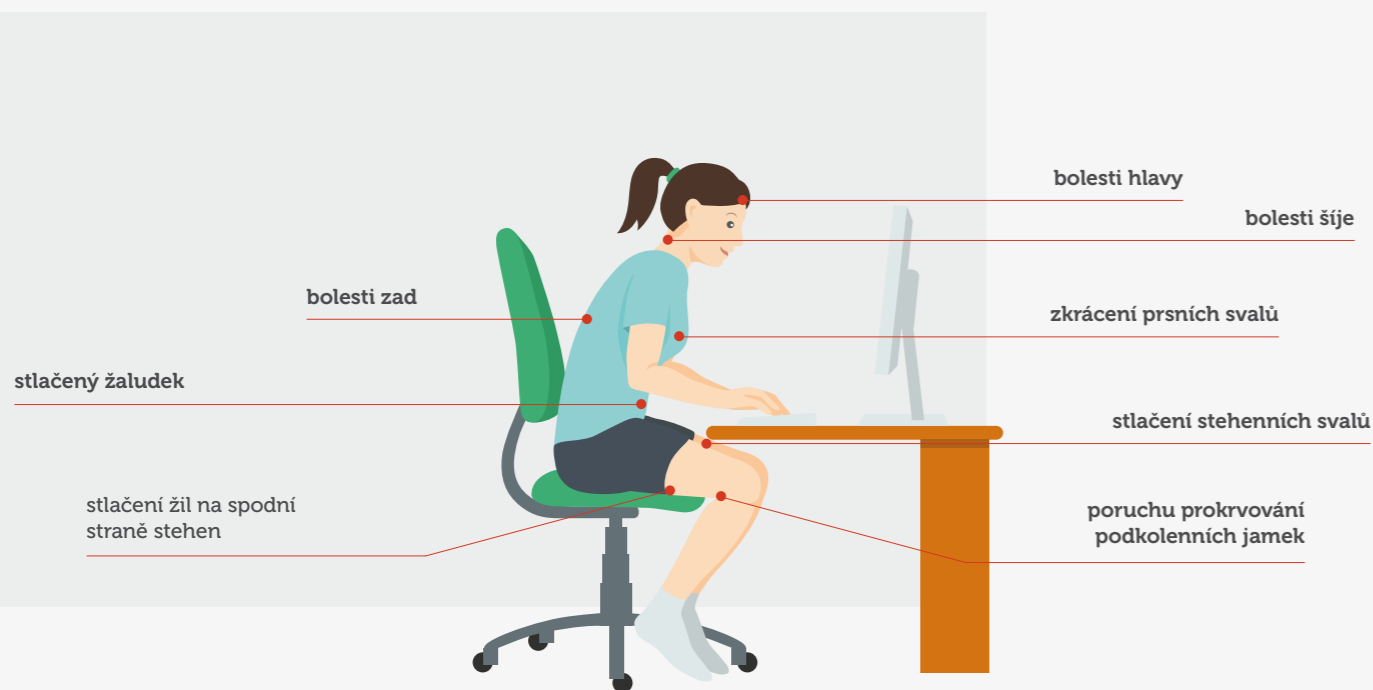


Správné sezení  
– „správněák”



**Víš, že** bolest zad většinou vychází ze špatného sezení ve školní lavici nebo u počítače? Podívej, co všechno může špatný sed ovlivnit:

## CO MŮŽE ZPŮSOBIT ŠPATNÉ SEZENÍ?



## Pohyb ve škole



**Taky tě tak bolí zadek, a nevíš, jak si sednout? Mám pro tebe nějaké „fintičky“... Mrkej!**

### Jak zvýšit množství pohybu ve škole?

- Zkus o přestávce zařadit pravidelné chůzi do schodů místo vysedávání na chodbě či ve třídě.
- O velké přestávce zkus zajít do tělocvičny – zeptej se učitele, zda je to možné.
- Co aktivní koutky u tebe škole? Máš možnost si zahrát ping-pong či stolní fotbal?
- Vyzkoušet můžeš také jednoduché protažení na židli.

## PROTAHOVACÍ CVIKY

### Doporučujeme:

- Cviky prováděj pomalu a plynule.
- Dýchej zhluboka, nezadržuj dech.
- V dosažené poloze cviku setrvej 3–5 sekund.
- Dle možností se občas postav a projdi.

**Víš, že** při sezení bys měl mít úhel v koleni a v kyčlích MINIMÁLNĚ 90°? Pokud ho máš menší, je dobré si „podložit“ zadek, a oba úhly tak zvětšit :).

- Paže vytoč zevně.
- Prsty roztáhni.





- Ukláněj se s nataženou paží střídavě na obě strany.

- Propleť prsty (dlaně směřují vzhůru).
- Protáhni paže vzhůru.



- Uvolni se do předklonu.

- Zaklesni prsty za háček.
- Otáčej trup k oběma stranám.



- Protáhni se s rovnými zády.



- Uvolni se opřením paží o stůl (při únavě očí dej dlaně přes oči).



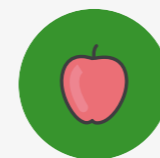
**Víš, že** chůze do schodů pomáhá vyrovnat se s pracovním stresem, prodlužuje život, působí jako prevence srdečně-cévních onemocnění? Bonus je, že dvojí vyběhnutí schodů za den působí na redukci váhy. Během jednoho roku můžeš tímto způsobem snížit váhu až o 2,7 kg... A to se vyplatí ;).

# Svačina



**Matiku jsi přežil, teď naber další sílu – SVÁČKA! (A ne, že ji zas schválně necháš na lednici!)**

Dopolední svačina je důležitou součástí dne. Chceš-li si udržet ve škole pozornost, měl bys svačinu stihnout do 3 hodin od snídaně, protože pravidelný přísun jídla pomáhá udržet stabilní hladinu krevního cukru, a tím i tvoje soustředění. Navíc pravidelnost v jídle je nezbytná pro udržení optimální hmotnosti.



## Dopolední svačina

**Jaká je vhodná dopolední svačina? Zkus třeba:**

- ovoce + hrst ořechů a semínek,
- jogurtový nápoj s rozmixovaným ovocem,
- bílý jogurt (pokud potřebuješ „dosladit“, doporučujeme domácí marmeládu či med),
- zeleninu (vhodná je např. nakrájená okurka, mrkev, kedlubna, ředkvička),
- kváskovou bagetku s máslem, tvrdým sýrem a zeleninou.



**ÚKOL – Co si zkusit připravit svůj vlastní domácí jogurtový nápoj?**

**Budeš potřebovat:**

- malý bílý jogurt (150–200 g),
- ovoce dle chuti (maliny, jahody, banán, borůvky atd.),
- chia semínka (malá lžička).

*Dle potřeby můžeš dosladit zdravým sladidlem (medem apod.). Můžeš nápoj rozředit vodou či mlékem do požadované konzistence. Domácí jogurtový nápoj je vhodnou svačinou do školy.*

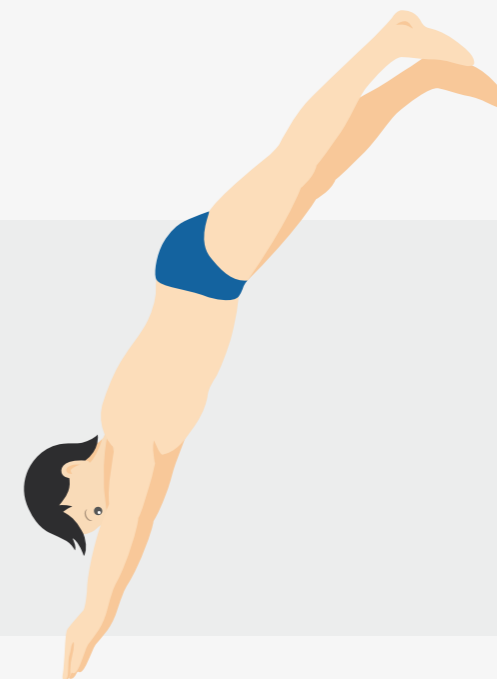
# Tělocvik



**Doufám, že jsi borec nebo borka jako já a omluvenka z „těláku“ ti nic neříká. Vždyť je to jediná hodina, kdy nemusíš trčet v lavici! Propo, tepláky frčíí!**

Buď aktivní, buď IN! Pohyb je naší základní životní potřebou, stejně tak jako jídlo. Proto je důležité se pohybu nevyhýbat. Bohužel v dnešní době často vidíš, že v tělocviku cvičí pouze pár žáků a zbytek posedává po lavičkách. Jak je to u tebe? Vyhýbáš se tělocviku, nebo patříš mezi tu hrstku aktivních?

- Pokud se pohybu v tělocviku raději vyhýbáš, protože je pro tebe cvičení fyzicky příliš náročné a ty se necítíš dobře, zkus poprosit některého učitele tělocviku, zda by ti neporadil fity, jak zlepšit fyzickou kondici. Pokud necvičíš v tělocviku, kondice se ještě zhoršuje.
- Pokud se tělocviku vyhýbáš, protože tě náplň tělocviku nebaví, zkuste se (spolu se spolužáky) domluvit s učitelem, zda byste mohli vyzkoušet i jiné aktivity (např. lezení na horolezecké stěně, cvičení v blízkém fitness centru nebo dnes oblíbený kruhový trénink).



**Chceš si vyzkoušet svou fyzickou kondici? Už jsi někdy běžel tzv. COOPERŮV BĚH? Jedná se o běh na čas. Běžíš 12 minut a měří se ti uběhnutá vzdálenost. Výsledky se pak mohou (např. se spolužáky) porovnávat.**

# Poledne – oběd



**„Nejez to sladký – za hodinu je oběd!“ Nezní ti to trochu povědomě? :)**

Oběd je největší denní jídlo. Každý den by měl oběd přijít v přibližně stejnou dobu. Někdy je to ve školní jídelně složitější, ale součástí zdravého oběda musí být všechny 3 živiny (sacharidy, bílkoviny i tuky). Součástí oběda by

měla být kvalitní příloha – brambory vařené ve slupce, těstoviny z tvrdé pšenice, rýže basmati či celozrnná rýže apod. Další nezbytnou součástí je zelenina a ovoce.



**Jak to máš s obědem ty? Chodíš do školní jídelny? Nosíš si vlastní oběd z domu? Co...? Cože...? Ty neobědváš vůbec?**

Oběd jako největší denní jídlo by mělo přijít každý den do cca 14. hodiny. Pokud ti nevyhovují školní obědy

nebo ti časově nevycházejí, zkus si nosit připravený oběd z domu. Je ideální, pokud je ve škole místnost, kde je možné si vlastní oběd ohřát a sníst. Máte takovou možnost ve škole? Pokud ne, zkus se domluvit se spolužáky a proberte tento návrh s některým z učitelů.



**ÚKOL – Zkus ve svém týdenním stravovacím režimu dodržet následující pravidla (pozn.: pravidla se týkají všech denních jídel, nejen oběda):**

- 1x týdně ryba,
- 3x týdně luštěniny,
- každý den alespoň jeden kousek ovoce,
- každý den alespoň dva kousky zeleniny,
- pít pouze čistou vodu nebo neslazené ovocné či bylinné čaje.

**Doplň si, dle vlastního uvážení, další 3 pravidla:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Asi **víš, že** existuje fast food. Ale slyšel jsi někdy o slow food? Jedná se o hnutí, jehož cílem je vážít si pomalého stolování a místních produktů. Zkrátka pravý opak fast food.

### Příklady vhodných obědů

- Rizoto (celozrnný kuskus) s krůtím masem a dušenou zeleninou
- Dušená ryba s bramborem a zeleninovým salátem
- Celozrnné těstoviny s rajčatovou omáčkou a libovým masem
- Dušený špenát s vařeným vejcem a bramborem
- Luštěninový guláš s kváskovým pečivem



**Poskládej si svůj zdravý talíř dle naší předlohy (viz zadní kapsa průvodce).**

## Cesta ze školy



**Duch, dech i puch národa poznáš nejlépe v přeplněném autobuse!**

Pokud není možné, abys ze školy jezdil na kole či jiném prostředku, zkus být aktivní jinak. Napadlo tě, že v tramvaji či autobuse nemusíš vždy sedět? Zkus záměrně stát a trénuj svou rovnováhu, zapojuj svaly.

**Příklad aktivního pohybu v MHD:**

**Doporučený pohyb opakuj vždy alespoň 10x, v případě výdrže zkus vydržet alespoň 10 sekund (každý den můžeš čas prodlužovat, a tím trénovat):**

- Stoj na špičkách.
- Surfování :) – zkus, jak dlouho udržíš rovnováhu v autobuse bez držení. Dávej pozor, ať vlna neohrozí a nesmete ostatní osazenstvo.
- Výpony na špičkách – opakovaně se zvedej ze stoje na celých chodidlech do výponu na špičkách.
- Stahování hýžděových svalů – stahuj svaly tak, jako bys chtěl mezi hýžděmi udržet list papíru.
- Stahování břišních svalů.
- Stahování ramen – ramena tlač směrem dolů k pánvi.
- Kroužení v ramenou – opakuj malé kroužky vpřed i vzad (vhodné bez batohu na zádech).
- Půlkroužky hlavou – kroužení hlavy od ramene k ramenu přes klíční kosti.

**Napadají tě další možnosti aktivního pobytu v MHD? Pokud ano, zapiš si je tady:**

---



---



---



---



# Odpoledne



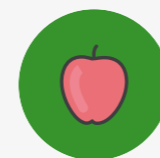
**Tááákže, škola v nedohlednu, večer daleko, co budeš robit?**

Odpoledne je časem pro tebe, tvé koníčky, kroužky, aktivity. Máš na výběr, můžeš být aktivní, být IN, ale být aktivní neznamená jen chodit do sportovního kroužku. Být aktivní a žít zdravý životní styl znamená být

v pohybu, kdy to jen jde. Netrávit volný čas vysedáváním u počítače, ale užít si ho venku s kamarády. Takže šupaj ven, jen předtím nezapomeň posilnit tělo a dopřát mu pořádnou svačinu.



**Víš, že** podle našich „orgánových hodin“ od 13. do 15. hodiny pracuje nejvíce tenké střevo, které tráví oběd? Po 15. hodině kulminuje práce močového měchýře, proto je vhodné vydatně pít (ideálně čaje). Organismus je v této době aktivní – zrychlí se krevní oběh, a nastává tak čas na sportování.



## Odpolední svačina

**Pokud tě čeká sportování, dej si svačinu lehce stravitelnou. Pokud jsi naopak po sportu, může být svačina výživnější.**

### Vhodné svačiny před sportem:

- ovoce,
- jogurt s kváskovým pečivem,
- domácí koláč,
- kváskové pečivo lehce potřené máslem s marmeládou či medem,
- tyčinka z ovesných vloček.

### Vhodná svačinka po sportu:

- celozrnné kváskové pečivo s luštěninovou či tvarohovou pomazánkou, zeleninou,
- domácí šlehaný tvaroh s medem, ořechy a čerstvým ovocem,
- ovoce s ořechy,
- ovocno-zeleninová šťáva s jogurtem.

**Víš, že** o chůzi hovoříme do rychlosti 7,259 km/h? Pokud se pohybuješ rychlostí 7,259 km/h a rychleji, zapojuješ letovou fázi a již se jedná o běh.

# Pohyb

Pokud jdeš „hýbat kostrou“, je ideální kombinovat aerobní cvičení a posilovací cvičení (více informací viz strana 57). Toto jsou dvě hlavní složky, ale neměl bys zapomínat ani na relaxační a protahovací cvičení, která můžeš zařadit zvlášť nebo jako součást tréninku.

**Viš, že** když se pravidelně hýbeš a sportuješ:

- udržuješ si optimální tělesnou hmotnost,
- udržuješ optimální napětí všech svalových skupin – nemáš povolené ani zkrácené svalové skupiny,
- zlepšuje se ti funkce imunitního systému - budeš méně nemocný,
- jsi veselejší.

**Viš, že** existuje online kalkulačka, která ti spočítá, kolik času strávíš („ztratíš“) na Facebooku? Pokud tě to zajímá, koukni na <http://facemag.cz/kolik-casu-jste-stravili-na-facebooku/>

**Otázka k zamyšlení:** Kolik času trávíš jen tak venku se svými kamarády? Kolik času zůstáváš u PC nebo na telefonu a raději si s kamarády povídáš na sociálních sítích? Zeptej se svých rodičů, jak trávili volný čas ve svém dětství. Naučili tě hry, které hrávali jako děti? Pokud ne, můžeš se je naučit o stránku dál.



## Co bylo IN dříve

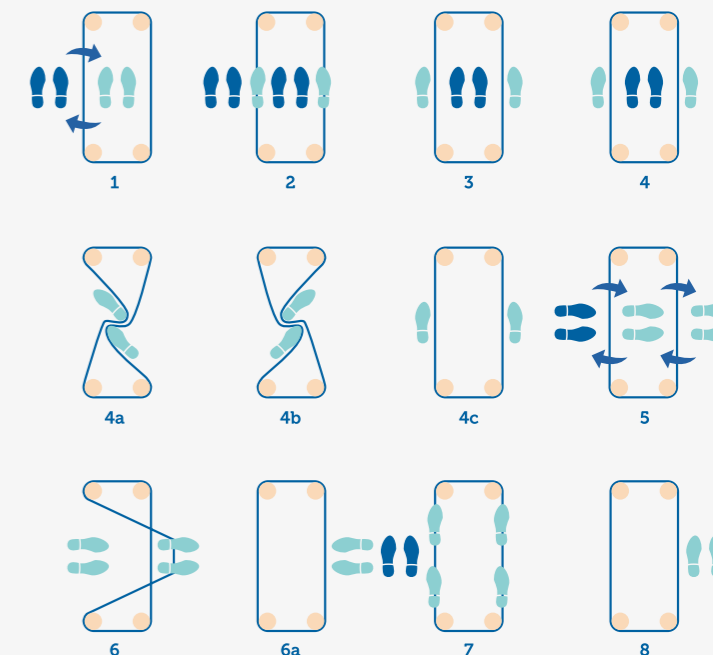


**Co? To dělali moji rodiče před 20 lety po škole? ...uuu, tak to je dobrej úúúlet :) ...jdu to testnout!**

### 1. SKÁKÁNÍ PŘES GUMU

Potřebuješ gumu alespoň 2,5 m dlouhou a tři hráče. Dva si navlečou gumu na kotníky tak, že guma vytváří obdélník, a třetí začíná skákat. Skáče jedničky (guma je na kotníkách), dvojky (guma je na lýtkách), trojky (guma je na kolenou), čtyřky (guma je na stehnech), pětky (guma je pod zadkem), šestky (guma je na bocích), sedmičky (guma je v pase), osmičky (guma

je na hrudníku), devítky (guma je na krku), desítky (guma je na čele), dokud neudělá chybu. Když udělá chybu, jde skákat druhý hráč. Po jeho chybě jde skákat třetí hráč. První hráč pokračuje v druhém kole od té série, kde skončil, kde udělal chybu. Postup skákání je znázorněn na obrázku (poznámka: od „šestek“ se guma nepřeskakuje, ale nakračuje = přišlapuje k zemi).



## 2. ŠKOLKA S BALÓNEM

- 10x dribluj pravou rukou (jedná se o počet úderů o zem),
- 9x dribluj levou rukou,
- 8x dribluj na střídačku oběma rukama,
- 7x hod' míč pod pravou nohou a chyt' obouruč,
- 6x hod' míč pod levou nohou a chyt' obouruč,
- 5x vyhod' míč do vzduchu, tleskni a chyt'ni,
- 4x vyhod' míč do vzduchu, dvakrát tleskni a chyt'ni,
- 3x vyhod' míč do vzduchu, dřepni a chyt'ni,
- 2x vyhod' míč do vzduchu, tleskni před i za tělem a chyt'ni,
- 1x hod' míč o stěnu, otoč se o 360 stupňů a chyt'ni.

## 3. ŠKOLKA PŘES ŠVIHADLO

- 10x přescoč švihadlo snožmo,
- 9x přescoč švihadlo střídavě pravou a levou nohou,
- 8x jen pravou nohou,
- 7x jen levou nohou,
- 6x přescoč snožmo se zkříženýma nohama,
- 5x snožmo, ale toč švihadlem dozadu,
- 4x přescoč pravou nohou, švihadlem toč dozadu,
- 3x levou nohou, švihadlem toč dozadu,
- 2x střídavě pravou, levou nohou, švihadlem toč dozadu,
- 1x vajíčko – ruce jsou před tělem zkřížené, skákej snožmo.

## 1. SLACKLINE

neboli moderní provazochodectví je poměrně nová sportovní disciplína, pro některé i životní styl. Základem je rovnováha a celkové zpevnění těla. Vznik se datuje někdy na konec 70. let 20. století. Slackline má jednoduchou rovnici: 2 stromy + 1 slackline = zábava na celé odpoledne.

Už jsi tento sport vyzkoušel? Pokud ne, zkuste se domluvit s učitelem v tělocviku, zda by to bylo možné. Až budeš na výletě někde v městském parku (např. v Olomouci), dívej se kolem sebe, protože slackline je velmi oblíbená zábava!



## 2. STREET PARKOUR

není sport v pravém slova smyslu, je to vlastně překonávání překážek v přírodním i městském terénu. Existuje mnoho definic, proto vyzkoušej a najdi svou vlastní! Více najdeš např. tady: [www.parkour.cz](http://www.parkour.cz)

## 3. STREET WORKOUT

je cvičení venku s vahou vlastního těla. Cvičení v posilovně je super, ale co takhle vyzkoušet cvičení s vahou vlastního těla venku, a to za každého počasí? Podívej se třeba na [www.jakcvicit.com](http://www.jakcvicit.com)

## Co je IN dnes



**Dinosauři už vyhnuli. LOL. Pojďme zkusit něco víc cool!**

Konec historie. My jsme dnešní. Zkoušel jsi už slackline, street parkour nebo street workout? Že ne? Tak pojď

na to! Je to pecka! Navíc, jen tak mezi námi, je to skoro zadarmo!

**Víš, že** pohyb a pobyt venku je zdravotně velmi důležitý? Jedním z důvodů je sluneční záření (i když slunce skrz mraky zrovna nesvíti), podporuje tvorbu vitamínu D, který je např. důležitý pro tvorbu a pevnost kostí.



**Vyzkoušej si aktivní týden se svými spolužáky. Co to je? Znamená to týden, kdy se každý den budeš věnovat sportu alespoň 45 minut v kuse. Zkus si každý den jiný druh sportu. Jeden den můžeš jít běhat, druhý den třeba na brusle či na bazén. Nemáš-li poblíž bazén, tak zkus nějaké míčové hry nebo třeba skákání přes švihadlo či jízdu na kole.**

# Večer

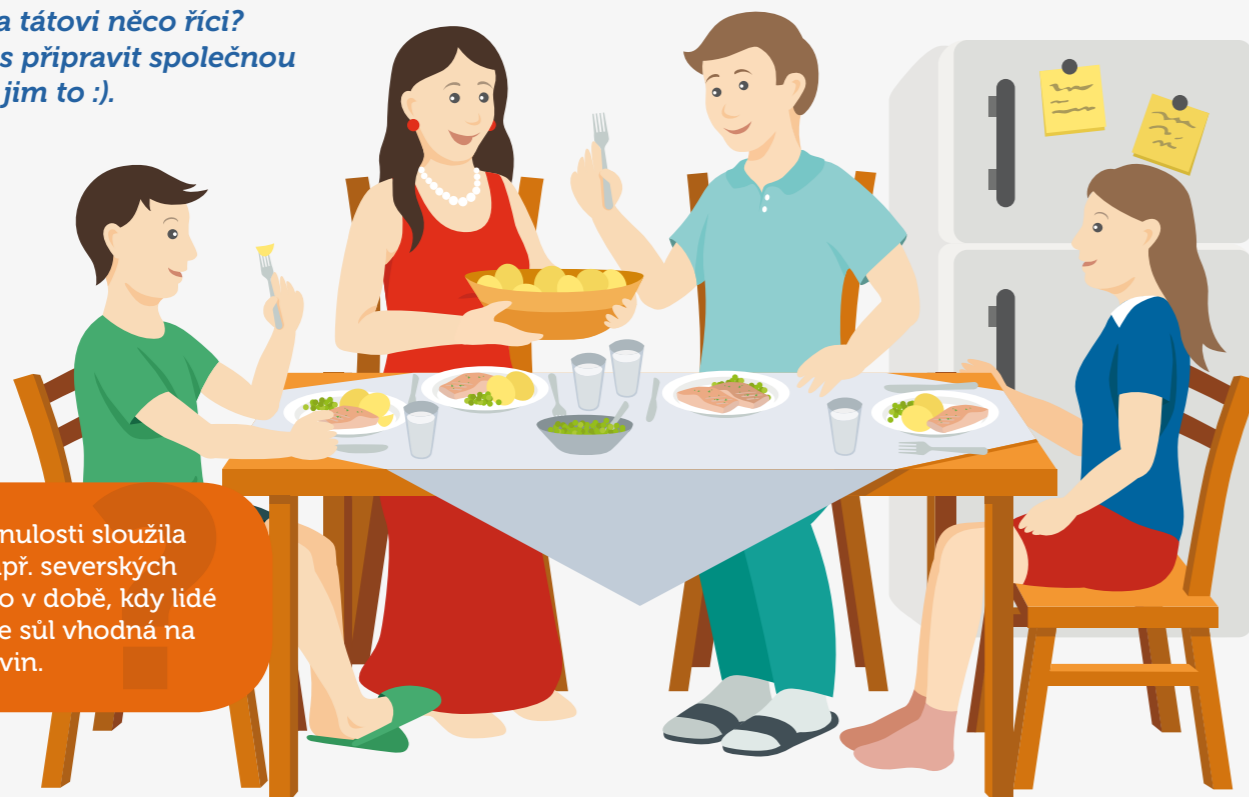


**Hustý! Nohy mám odřené od švihadla a slackliny, ale pořád jsem vysmátý jak lečo. Jen mi nějak kručí v břiše.**

Po celém dni, kdy jsi možná hodně aktivní a nemáš čas trávit společné chvíle s rodinou, by večeře mohla být tou správnou příležitostí. V mnohých kulturách je právě

večerní jídlo časem, který rodina tráví společně. Jak je to u vás doma?

**Chceš mámě a tátovi něco říci?  
Schválně, zkus připravit společnou večeři a řekni jim to :).**



**Víš, že** sůl v minulosti sloužila jako platidlo např. severských žoldáků? Bylo to v době, kdy lidé přišli na to, že je sůl vhodná na uchování potravin.

Večeře je jídlo, které by mělo přijít 2 až 3 hodiny před spaním. Podle toho, co jsi celý den dělal, by pak měla večeře vypadat. Pokud jsi byl hodně fyzicky aktivní, bude večeře energeticky vydatnější, pokud jsi ale spíš seděl a moc jsi se nehýbal, měla by být večeře mnohem

menší. Stejně jako oběd bys měl večeři jíst alespoň 20 minut, protože 20 minut trvá, než mozek „zjistí“, že je tělo nasycené. Pokud jíš rychleji, nemá mozek šanci zpracovat informaci o sytosti. Večeře může být studená i teplá, záleží na vašich rodinných zvyklostech.



## Vhodná večeře

- luštěninová polévka s vejcem a kváskovým pečivem,
- vývarová či zeleninová polévka s kváskovým pečivem,
- kváskové pečivo s pomazánkou (viz předchozí denní jídla) či sýrem,
- bohatý zeleninový salát s luštěninami či masem, s kváskovým pečivem či celozrnnými těstovinami,
- obilné placky (palačinky, tortily apod.) s teplou zeleninou a sýrem. Sportovci si mohou dopřát i sladkou variantu s ovocem.

**Víš, že** Víš, že podle průzkumu až 55 % Čechů na Štědrý den večeří smažený řízek?



## Zkoušel sis někdy upéct domácí chleba?

**Návod:** Sežeň si ve svém okolí pravý kvásek. Na internetu existuje např. kvásková mapa ČR, kde zjistíš místa, kde se ve tvém okolí dá sehnat kvásek. Z kvásku, kvalitní celozrnné chlebové mouky a z různých semínek si zkus upéct svůj vlastní zdravý chléb.

*Jak na to? Existuje mnoho receptů, podívej se např. na tyto stránky [www.kvaskovychleb.cz](http://www.kvaskovychleb.cz)*

# Spánek



**Nejkrásnější okamžik dne. Posteeel!**

Spánek je velmi důležitá součást našeho života. V noci tělo regeneruje, obnovuje síly. Pro regeneraci je důležité, aby byl spánek hluboký a dostatečně dlouhý. Zkus se na spánek opravdu připravit, a to nejen po stránce stravování, tím, že si poslední jídlo dáš 2 až 3 hodiny před spaním. Například ještě zkus nebýt „zmrzlina“ a v pokoji si před spaním vyvětrej. Jsi zvyklý usínat u hudby nebo u nějakého seriálu? Zvuky nedovoli tvému tělu úplně „vypnout“. Pokud zvuky potřebuješ, zkus seriál vyměnit za relaxační hudbu (ale nenech ji běžet celou noc, nastav

si vypínání). Aby byl spánek opravdu „uzdravující“, je důležité i osvětlení, lépe řečeno zatmění. Pokud to půjde, zkus spát v absolutní tmě. Mnohdy před spaním trávíme spoustu „zbytečného“ času na sociálních sítích, zkus místo toho otevřít nějakou knížkou a číst. Mobil pod polštář nepatří, tam patří kapesník. Zkusil jsi někdy jít spát a mobil nechat v jiné místnosti? Ráno sis zapsal, na co ses dnes nejvíc těšil. Zkus si ještě před zhasnutím zapsat, z čeho máš dnes skutečně radost.

Dnes mám radost z.....

**Viš, že** člověk je jediný živý tvor, který si dokáže spánek vědomě odpírat a oddalovat ho?



## Závěrečný velký úkol

**Jak vypadá tvůj běžný den? Na následující prázdnou stránku si ho můžeš zaznamenat. Podařilo se ti zapojit principy zdravého, aktivního životního stylu?**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**Viš, že** 70letý člověk stráví za svůj život průměrně 177 dnů (muž)/531 dnů (žena) oblékáním, 140 dní nakupováním, 4 roky sněním, 5 let a 303 dní sledováním televize, 180 dní telefonováním, 3 roky v městských hromadných prostředcích, 1 rok a 135 dnů stáním ve frontách a 3 dny koukáním na hodinky?

*A je to tady. Konec dne :). Uteklo to jako voda. Snad sis ho pořádně užil.*

*Pro zájemce o hlubší vědomosti a poznání připojujeme ještě podrobnější informace k výživě, pohybu, aktivnímu transportu a duševnímu zdraví. Najdeš tam spoustu zajímavostí ;).*

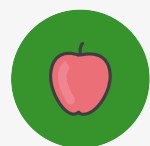
*...a neboj se. BUĎ aktivní, BUĎ IN! :)*

*Konec hlášení!*



**Konec, zvonec, kopanec! Bylo to s tebou božíí, ale fakt už usínám, takže... Páááčko, šílenče! A buď cool a ne kúúůl!  
LOL**

# Informace pro zájemce



## Výživa

Základem zdravé výživy je konzumace kvalitních, plnohodnotných potravin v co možná nejpřirozenější podobě. Zdravá strava pro každého jedince může znamenat něco jiného. Člověk, který jí zdravě, nemusí nutně počítat jednotlivé kalorie, znát podrobné složení potravin, znát svůj energetický výdej. Základem je umět poslouchat své tělo, které si vždy řekne o to, co mu chybí, co potřebuje. Tato přirozená regulace ale funguje pouze v případě, že konzumujete potraviny v jejich přirozené podobě. Bohužel dnešní doba směřuje k rychlosti a maximální efektivitě, a to se odráží i na způsobu výživy. Máme k dispozici nejrůznější instantní jídla, stačí jen 3 minuty a je hotovo. Zásobujeme tělo trvanlivými potravinami, které sice vydrží několik měsíců až let, ale aby potravina mohla být takto rychle připravená nebo trvanlivá, obsahuje látky, které nejsou ve výživě zcela přirozené a v nadměrném množství mohou naše zdraví poškozovat.

Počítání kalorií vede často k absurdnímu počítání příjmu a výdeje, zkresluje náhled na konzumované potraviny, ale i na tělo jako takové. Může vést až k poruchám příjmu potravy. Pokud se chceš stravovat zdravě a mít zdravý organismus, nauč se jíst potraviny v co **nejpřirozenější** podobě. Snaž se, aby tvůj jídelníček byl **pestrý**, zkoušej **nové potraviny, nové kombinace** jídel. Zdravý a dobře fungující organismus poznáš dle toho, že nejsi nemocný (máš dobře fungující imunitní systém), máš dostatek energie pro běžné denní aktivity i pro sport, ve škole jsi schopný se soustředit a dávat pozor, máš dobrou náladu a chuť do života.

Energie, kterou do svého těla dáváš, je energie, ze které tvé tělo pak funguje. Tvé tělo bude takové, jaké si ho uděláš.

**Viš, že** když tvoje tělo přijímá pouze jednostrannou výživu, může dojít k oslabení imunitního systému a ke zvýšení rizika kardiovaskulárních nebo nádorových onemocnění?

### Základní živiny – makronutrienty

Mezi základní živiny patří:

- **SACHARIDY (neboli cukry)**
- **PROTEINY (neboli bílkoviny)**
- **LIPIDY (neboli tuky)**

V přírodě téměř neexistují potraviny, které by byly tvořeny pouze jednou živinou. Většina přirozených potravin je kombinací dvou nebo všech tří živin. Níže uvádíme charakteristiku jednotlivých živin, nicméně měj na paměti, že potraviny jsou jejich kombinací.



### Sacharidy (cukry)

Sacharidy jsou nejdůležitějším zdrojem energie a měly by tvořit většinu z toho, co za den sníme. Zpracování sacharidů je oproti ostatním živinám jednodušší, proto sacharidy patří mezi rychle využitelné zdroje energie.

Sacharidy se rozdělují na základní skupiny podle rychlosti vstřebávání:

- monosacharidy – např. glukóza, fruktóza,
- disacharidy – např. sacharóza, laktóza,
- oligosacharidy – např. stachyóza,
- polysacharidy – např. škrob, vláknina.

Tradičním zdrojem sacharidů v naší zemi jsou obiloviny a brambory. Jaké znáš druhy obilovin? Už jsi ochutnal např. proso, jáhly, pohanku, amarant, laskavec? Znáš bulgur či kuskus?

**Viš, že** vláknina je označení pro nestravitelné sacharidy?



Ve stravě preferuj potraviny, které jsou vyráběny z celého zrna, tzv. celozrnné obiloviny, těstoviny a pečivo. Obal zrna bývá pro běžně používanou „bílou“ mouku odstraňován spolu s klíčkem, avšak právě obal zrna a klíček jsou velmi hodnotným zdrojem živin (obsahují důležité vitaminy, minerály, ale také vlákninu či prospěšné tuky).

Vláknina je obsažena pouze v potravinách rostlinného původu. Bohaté zdroje vlákniny jsou např. luštěniny, zelenina či ovesné vločky. Vláknina je důležitá pro správné fungování střev (peristaltika) a je také zdrojem energie pro bakterie žijící ve střevech (probiotické bakterie). Dobré bakterie ve střevech jsou základem pro naše zdraví.

**Víš, že sacharidy jsou cukry?** Nicméně někdy bývají za cukry označovány především monosacharidy, to jsou ty sacharidy, které když sníme, tak vnímáme jejich sladkou chuť. Rozlišení na sacharidy a cukry nalezneme např. na obalech výrobků, které si kupujeme v obchodech.



### Zdroje sacharidů

- zelenina, ovoce, brambory, obiloviny, těstoviny, rýže, pečivo
- sladkosti „slanosti“
- alkohol
- slazené a energetické nápoje

### Glykemický index

Glykemický index udává, jak rychle stoupne hladina krevního cukru po konzumaci dané potraviny. Čím rychleji hladina krevního cukru stoupá, tím vyšší glykemický index daná potravina má. Nejvyšší

glykemický index mají jednoduché sacharidy – monosacharidy. Častá a nadměrná konzumace potravin s vysokým glykemickým indexem vede k nadměrnému ukládání tuku v organismu.

### Kolik sacharidů potřebujeme?

- Sacharidy by měly tvořit 50–60 % z veškeré přijaté energie, kterou za den sníš.
- U sportovců mohou sacharidy tvořit až 70 % z celkového denního příjmu. U sportovců je doporučováno 6–10 g sacharidů na kilogram hmotnosti.



### Proteiny (bílkoviny)

Bílkoviny jsou základní stavební látky našeho organismu. Dále plní funkci transportní, ochrannou, skladovací, obrannou atd. Tvorba vlastních bílkovin v těle je závislá na jejich pravidelném přísunu ve stravě, protože lidské tělo si neumí vytvořit zásoby bílkovin (na rozdíl od sacharidů a tuků). Bílkoviny se skládají z jednotlivých stavebních molekul, tzv. aminokyselin.



### Živočišné zdroje bílkovin

- vejce
- maso
- ryby
- mléko a mléčné výrobky (sýry, jogurty atd.)



### Rostlinné zdroje bílkovin

- luštěniny
- sója
- ořechy
- obiloviny
- řasy

Nedostatek bílkovin vede k poruchám tělesného, ale i duševního vývoje. Zhoršuje také fungování imunitního systému či hojení ran a celkovou rekonvalescenci po nemoci. Naopak nadbytek bílkovin (sportovci – kulturisté) způsobuje přetěžování organismu, především jater a ledvin.

**Víš, že** rozklad bílkovin začíná v žaludku za pomoci kyseliny chlorovodíkové?

#### Kolik bílkovin potřebujeme?

- Doporučená denní dávka je 0,8–1 g na kilogram hmotnosti za den.
- Maximální množství je cca 1,5 g na kilogram hmotnosti za den. U sportovců mohou být až 2 gramy.
- Bílkoviny by měly tvořit 12–20 % z celkového energetického příjmu.

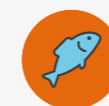


### Lipidy (tuky)

Tuky jsou zásobní zdroj energie. Tvoří důležitou tepelnou, ale i mechanickou oporu organismu. Tuky jsou také důležitým zdrojem vitamínů rozpustných v tucích (vitamin A, D, E, K).

**Víš, že** existuje nápodvěda, jak si zapamatovat vitamíny rozpustné v tucích? Přidej si na začátek písmeno Z a dostaneš Z.A.D.E.K. :)

Pro správné a zdravé fungování organismu jsou nezbytné tzv. **ESENCIÁLNÍ NENASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY**, což je skupina tuků, kterou je nutné pravidelně přijímat v potravíně. Tyto zdravé prospěšné tuky mají dvě základní skupiny, které jsou označovány jako omega-3 a omega-6 mastné kyseliny.



### Zdraví prospěšné tuky najdeme především

- v rostlinných olejích (olivový, konopný, lněný, řepkový, dýňový apod.)
- v semenech a ořeších (lněné a konopné semínko, vlašské ořechy, mandle apod.)
- v rybách

**Víš, že** zdraví prospěšné tuky (ESENCIÁLNÍ NENASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY) jsou ničeny vysokými teplotami při kuchyňské přípravě nebo při špatném skladování (za oknem na sluníčku, na kuchyňské lince vedle sporáku)?

### Potravinová pyramida

*Plakát potravinové pyramidy najdeš uložený na zadní straně tohoto průvodce.*

Jednou z možností, jak dodržovat zásady vhodného stravování, je využití tzv. potravinové pyramidy. Už jsi ji viděl ve škole na plakátu? Potravinová pyramida slouží pro snadnou a rychlou orientaci toho, co a v jakém množství jíst pro dodržení vyvážené stravy. Potraviny umístěné v základně pyramidy zkus do svého jídelníčku zařazovat nejčastěji a v co možná největší míře. Postupně s přibývajícím patry by měl být výběr potravin střidmější.

Pyramida je pouze určitým vodítkem. K sestavení správného zdravého jídelníčku je potřeba přistupovat individuálně, v nejlepším případě po konzultaci s odborníkem.

## Zdravý talíř

*Plakát zdravého talíře najdeš uložený na zadní straně tohoto průvodce.*

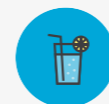
Zdravý talíř shrnuje ve svém principu nejnovější výživová doporučení. Podle talíře je možno jednoduše jídelníček kontrolovat i dopředu plánovat. Máš-li nějakou oblíbenou potravinu, stačí se podívat na její zastoupení na talíři a hned budeš vědět, jak často a v jakém množství si ji můžeš dopřát.

### Jednotlivé součásti zdravého talíře:

- Zhruba čtvrtinu talíře tvoří pečivo, brambory, cereálie, těstoviny a rýže a další potraviny bohaté na škrob. Celozrnné pečivo a tmavý chléb si dávej nejčastěji, o něco méně potom těstoviny a ještě méně bys měl ve svém jídelníčku mít bílé a sladké pečivo.
- Polovinu zdravého talíře tvoří zelenina a ovoce. Za den doporučujeme sníst až 600 g zeleniny a ovoce. Celkově by mělo být v denním příjmu zeleniny více než ovoce. Zelenina a ovoce jsou velmi důležitým zdrojem kvalitních sacharidů, ale také vlákniny a zdraví prospěšných vitaminů a minerálů. Abys dosáhl co nejvíce zdraví prospěšných látek, kombinuj nejrůznější barvy zeleniny a ovoce.
- Čtvrtinu talíře tvoří bílkoviny (maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny). Záleží pouze na tobě, zda dáš přednost bílkovinám rostlinným či živočišným nebo jejich kombinaci.
- Střed talíře tvoří zdraví prospěšné tuky, které ve své stravě nesmíš vynechávat (a to i v případě, že bys třeba chtěl hubnout!). Za vhodné tuky považujeme ořechy, za studena lisované oleje, semena a kvalitní ryby.
- Mezi jídly si dej neslazené tekutiny. Neexistuje žádný důvod, proč konzumovat slazené nápoje nebo nápoje s umělými sladidly!

### Princip zdravého talíře

Potraviny jsou rozděleny do několika skupin. Každá skupina má doporučený počet porcí, které by bylo vhodné dodržovat. Používání potravinového talíře jako rádce ve zdravé stravě je velice jednoduché. Jednotlivé potraviny bys měl konzumovat v takovém množství, v jakém jsou procentuálně zastoupeny na talíři.



## Voda a pitný režim

Voda je základem života všech živých organismů. Je nejdůležitějším rozpouštědlem v těle člověka a umožňuje biochemické reakce, rozvádí teplo, živiny, kyslík. Orgány, jako jsou mozek, játra a svaly, obsahují 70–75 % vody. Tělo dospělého muže obsahuje přibližně 54–64 % vody a tělo dospělé ženy 46–55 %.

Nedostatek vody v organismu se označuje jako dehydratace. Dehydratace způsobuje bolesti hlavy, neklid, nervozitu, nesoustředěnost, křeče, ale také třeba podporuje tvorbu ledvinových kamenů nebo může

způsobit i kolaps. I přesto, že nedostatek tekutin má vyšší zdravotní rizika, tak i dlouhodobý nadbytek tekutin může mít za následek přetížení a následné selhání ledvin a srdce.

Nejvhodnější pro běžný pitný režim je čistá voda, pokud potřebuješ mít ve vodě nějakou příchuť, vyzkoušej místo šťávy vymačkat si šťávu z citronu. Právě čistá neslazená, neperlivá voda s citronem a třeba i s mátou je velmi osvěžující pití. Dále doporučujeme k pití kvalitní ovocné či bylinné čaje, zejména ke snídani či k večeři.

**Pozor na nadměrný přísun slazených tekutin, které jsou velmi vydatným kalorickým příjmem, který si mnohdy ve svém jídelníčku ani neuvědomíš!**

**Víš, že dostatečné množství tekutin působí pozitivně na pleť, zvyšuje psychickou a pracovní výkonnost, udržuje veselou mysl a fungující tělo?**

## Doporučené denní množství tekutin vzhledem k věku a hmotnost

	4–7 let	7–10 let	10–13 let	13–15 let	15–19 let
Celkem tekutin (l/den) – nápoje, polévky, jídlo atd.	1,6	1,8	2,2	2,5	2,8
Ve formě nápojů (ml/kg/den)	75	60	50	40	40

**Příklad:** 17letá dívka vážící 50 kg má za den ve formě nápojů vypít 2000 ml = 2 litry nápojů (40 x 50 = 2000).

## Kolik cukru obsahují jednotlivé slazené nápoje



**COCA-COLA**  
**1 litr = 27 kostek cukru**  
 (200 ml 5,4 kostky)



**KOFOLA original**  
**1 litr = 20 kostek cukru**  
 (200 ml 4 kostky)



**PEPSI cola**  
**1 litr = 28 kostek cukru**  
 (200 ml 5,6 kostky)

**RED BULL**  
**1 litr = 25 kostek cukru**  
 (200 ml 5 kostky)



**FANTA POMERANČ**  
**1 litr = 23 kostek cukru**  
 (200 ml 4,6 kostky)



**HELLO 100% džus**  
**1 litr = 28 kostek cukru**  
 (200 ml 5,6 kostky)



**JUPÍK pomeranč**  
**1 litr = 15 kostek cukru**  
 (200 ml 3 kostky)



## Pohyb

Pohyb je nejpřirozenějším projevem života. Je základní lidskou potřebou, podobně jako spánek či příjem potravy. Máme v sobě geny předků – tělo je stavěné k lovu, běhu, boji, obrábění půdy. Dnes ale bojujeme s auty, počítači a jídlem. Tím naše tělo trpí, protože

děláme něco jiného než to, k čemu bylo tělo stvořeno. Přestože nedostatek pohybu nepocítujeme tak intenzivně jako nedostatek potravy či tekutin (hlad, žízeň), je pohybová činnost nepostradatelná pro správný vývoj a funkce lidských orgánů.

### Pohybová pyramida

*Plakát pohybové pyramidy najdeš uložený na zadní straně tohoto průvodce.*

Pohybová pyramida udává návod, doporučení, jak si jednotlivé pohybové aktivity poskládat tak, aby byly přínosné pro tvé zdraví! Vyzkoušej návod z naší pohybové pyramidy a uvidíš! Pyramida pohybové aktivity je postavena na stejném principu jako pyramida potravinová. Níže jsou umístěny aktivity, které zkus provozovat denně. Naopak směrem nahoru se čas na jednotlivé aktivity snižuje.

#### Pravidelný pohyb = cesta ke zdraví a kondici

Pokud s pravidelnou pohybovou aktivitou začínáš, uvědom si, že z počátku může dojít k mírnému nárůstu svalové hmoty, a tím i zvýšení celkové tělesné váhy (tuk mizí velmi pomalu). Je třeba pracovat na své kondici postupně a rovnoměrně.

Pokud jsi nikdy nesportoval, začni postupně, najdi

si takový sport, který tě bude bavit. Pokud začínáš, nezačínaj sám. Nejlépe je sportovat ve dvou či více lidech, skupina působí velmi motivačně. Ideální je kombinace aerobních cvičení (nižší až střední intenzita) a cvičení posilovacích. Toto jsou dvě hlavní složky, ale nezapomínej ani na tzv. relaxační a protahovací cvičení. To může být zařazeno zvlášť nebo jako součást každé tréninkové jednotky.

## Talk test

Pro stanovení intenzity zatížení během pohybu existuje orientační metoda tzv. **talk test**. Pokud je možné při cvičení souvisle mluvit bez výraznějšího zadýchání nebo pokud máš pocit, že bys při aktivitě mohl zpívat, je intenzita příliš nízká. Optimální je tehdy, když zhluboka dýcháš, můžeš částečně mluvit, ale nelapáš po dechu. V případě, že u aktivity nemůžeš promluvit téměř žádné slovo, je intenzita příliš vysoká.

Fyzickou aktivitou se zvyšuje tzv. bazální metabolismus (neboli klidový energetický výdej), a to znamená, že

začneš rychleji a efektivněji využívat energii přijatou ze stravy. Pravidelnou fyzickou aktivitou si získanou nižší váhu snáze udržíš. **Cvičení ale musí jít ruku v ruce se zdravým životním stylem, tedy zároveň s úpravou jídelníčku, dostatkem spánku ale i třeba redukcí stresu.** Je potřeba nejen cvičit, ale i zdravě a pravidelně jíst. Pozor na výběr vhodného cvičení, protože nevhodným cvičením nebo nadměrným přetěžováním některých částí těla si můžeš způsobit zdravotní problémy.

**Víš, že pravidelná pohybová aktivita pomáhá zlepšovat paměť?**

**Víš, že libovolný lék můžeme nahradit správně zvoleným pohybem nebo cvičením, ale žádným lékem nelze nahradit pohyb? Toto moudro pronesl již řecký lékař Hippokrates. Zkus ho mít na paměti i ty!**

## POHYBOVÉ AKTIVITY se rozdělují na tzv. aerobní a anaerobní

**1. Anaerobní fyzická aktivita** (cvičení) je taková, při které tělo pracuje za nedostatečného přísunu kyslíku. Jde o velmi intenzivní fyzický výkon během krátké doby. Při anaerobní fyzické aktivitě pracují svaly přechodně bez přísunu kyslíku, ale tato doba (dluh), musí být následně dohnána neboli splacena. Při anaerobních cvičeních dochází k budování svalové hmoty a k formování postavy. Toto cvičení zvyšuje sílu, podporuje rozvoj maximální rychlosti a částečně podporuje i rozvoj vytrvalosti.

Při anaerobní fyzické aktivitě využívají pracující svaly především energii z rychle dostupných zdrojů, z cukrů. Tyto rychle dostupné cukry se nacházejí v játrech (jaterní glykogen), ve svalech (svalový glykogen), ale také v krvi (krevní glukóza).



### Anaerobními aktivitami jsou například:

- posilování s vahou vlastního těla,
- funkční trénink,
- cvičení ve fitness centru s činkami,
- vzpírání,
- sprint.



### Aerobními aktivitami jsou například:

- běh,
- chůze,
- nordic walking,
- cyklistika,
- in-line bruslení.

**2. Aerobní pohybová aktivita** probíhá za dostatečného přísunu kyslíku. Aerobní cvičení je jakékoli cvičení prováděné nízkou až střední intenzitou po delší čas a se zvýšenou srdeční, respektive tepovou, frekvencí. Pokud je výkon dostatečně dlouhotrvající, začne tělo používat jako zdroj energie své tukové zásoby. Aerobní pohybová aktivita posiluje činnost srdce a je nejúčinnější pro spalování tuků. Je významná pro zlepšení celkového zdraví a zároveň nejvhodnější pro redukcii hmotnosti.

**Aerobní aktivita je základem pro jakýkoli sport, je to základna, bez které se neobejde sprinter, plavec ani třeba fotbalista.**

## Rady k pohybové aktivitě

1. Pohybuj se s nižší intenzitou zatížení alespoň 30 minut každý den (postačující je rychlejší chůze, např. pěší cesta do školy a ze školy nebo lehčí domácí práce, zahradničení či procházka se psem). Uvedeného času lze dosáhnout i v několika krátkých úsecích během dne. Nutná je však pravidelnost.
2. Prováděj denně kompenzační cvičení k prevenci nebo odstranění svalové nerovnováhy (domácí cvičení proti bolestem zad apod).
3. Pohybuj se při střední intenzitě zatížení v délce nejméně 30 minut alespoň 3krát týdně (např. jízda na kole, aerobik).
4. Vol intenzitu zatížení s ohledem na aktuální stav svého organismu (nadměrnou zátěž signalizuje dušnost, tj. nemožnost „popadnout dech“, nebo bolest ve svalech večer a druhý den po výkonu).
5. Zátěž zvyšuj postupně (od nízké intenzity ke střední a vyšší intenzitě zatížení, od krátkodobých činností k setrvalé činnosti v délce nejméně 30 minut).
6. Pohybuj se pravidelně a dlouhodobě (efekty lze očekávat nejdříve za 1 měsíc od zahájení pravidelné činnosti).
7. Vybírej si vhodný typ pohybové činnosti (aktivity, které jsou přiměřené s ohledem na tvůj věk a dovednosti, aktivity ti musí dělat radost).
8. Dbej na bezpečnost (přeruš činnost při pocitech bolesti v prsou, pažích, šiji, čelisti, při hukotu v uších či závratí, nevolnosti od žaludku, nepravidelné srdeční frekvenci, značné bolesti ve svalech).

## Proč je pohybová aktivita důležitá

1. Stimuluje produkci látek v mozku, které jsou označovány jako endorfiny, ty podporují dobrou náladu, lepší snášení bolesti, pocit uvolnění, štěstí.
2. Zvyšuje duševní potenciál (jsi schopen více a déle přemýšlet, zlepšuje se paměť).
3. Harmonizuje systém autonomního nervstva a endokrinního systému (cítíš se klidnější, vyrovnanější, jsi odolnější vůči všem druhům stresu).
4. Uvolňuje svalové napětí a odstraňuje záporné emoce (zvyšuje sebevědomí, zmírňuje rozčilení, problémy se ti zdají méně závažné, snadněji se s nimi vyrovnáš).
5. Upravuje biochemické hodnoty tuků v krvi, mění metabolismus tuků (ztráta nadbytečných kilogramů, oddalování procesu kornatění tepen srdce a mozku, u diabetiků lze postupně snižovat dávky inzulínu), má preventivní vliv na úbytek vápníku z kostí (prevence osteoporózy).
6. Zvyšuje pevnost a pružnost kloubních vazů a úponových svalových šlach, ohebnost kloubů, svalovou sílu, vytrvalost a klidové napětí svalu.
7. Podporuje krevní oběh, zvyšuje vytrvalost, je lépe zajištěna výměna látková i na periférii končetin, lépe pracují ledviny, játra a další vnitřní orgány, má preventivní vliv na vznik křečových žil, zvýšenou srážlivost krve, trombózu hlubokých žil dolních končetin a poruchu lymfatické cirkulace, zlepšuje schopnost krve přenášet kyslík.

8. Snižuje klidovou hodnotu srdeční frekvence, zlepšuje činnost srdce, normalizuje krevní tlak.
9. Zpomaluje proces stárnutí, prodlužuje délku života a aktivní délku života ve stáří, stimuluje hluboké břišní dýchání, má preventivní vliv na vznik chronického únavového syndromu.
10. Pomáhá lidem přestat kouřit, potlačuje abstinenci příznaky, snižuje riziko potratu, usnadňuje porod a je dokázáno, že aktivním matkám se rodí zdravější děti (Kalman et al., 2009, 29–30).

## CHYTRÉ VĚCIČKY, které mohou z pohybu udělat zábavu – KROKOMĚR a SPORTTESTR

**Krokoměry** jsou jednoduchá zařízení, která počítají kroky. Slouží pro přehledné sledování, zda jsi za den udělal potřebnou dávku kroků, kolik jsi při tom vynaložil energie a spálil kalorií, jakou vzdálenost jsi ušel a jakou rychlostí.

### Počet kroků:

- Mezi další objemová kritéria pro udržení zdraví zařazujeme počet kroků (poskoků, změn poloh), které by za den měl člověk splnit. Pro adolescenty platí, že alespoň 10 000 kroků denně má pozitivní vliv na naše zdraví.
- 10 000 kroků odpovídá průměrně 7 km, tedy vzdálenosti, kterou bychom měli denně ujít pro zlepšení zdraví, udržení si kondice a optimální váhy.
- Pro zjednodušení sledování počtu kroků můžeš využít již zmiňovaný krokoměr nebo aplikaci na chytrém telefonu.

Podívej se třeba na tyto stránky: [www.10000kroku.cz](http://www.10000kroku.cz)

**Sporttester** je přístroj měřící tepovou frekvenci.

Má dvě části – hodinky a hrudní pás. Díky hodinkám můžeš během zátěže průběžně sledovat – srdeční tep, spálené kalorie atd. Sporttesterů je mnoho typů a liší se podle počtu funkcí, které mají. Na trhu můžeš najít sporttester s připojením k PC, s výškoměrem, vybavený GPS atd.

Podívej se třeba na tyto stránky: [www.polarshop.cz](http://www.polarshop.cz)



## Duševní zdraví

Můžeš hezky a zdravě jíst, můžeš pravidelně cvičit, ale pořád to nemusí znamenat, že máš ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL. Součástí sousloví ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL je také duševní pohoda. Podívej se kolem sebe a zjistíš, že být „v pohodě“ není tak běžné, jak by se na první pohled mohlo zdát, především mezi dospělými lidmi. Dnešní doba nás nutí k čím dál vyšší výkonům, musíme být rychlí, efektivní. Na mnoho dříve běžných věcí nyní již nemáme čas. Tento rychlý způsob života se však odráží

na našem zdraví nejen na úrovni fyzické, ale i na úrovni psychické. Neustálým shonem si způsobujeme čím dál větší stres. Stres, který do života dětí a dospívajících nepatří, tam bohužel v dnešní době má své pevné místo. Lidské tělo se stresu snaží postavit, snaží se jej zvládnout, ale bohužel za to platí velkou daň – v podobě zdravotních problémů, které se nemusí objevit hned, ale zaťukají na dveře v pozdějším věku.

**Víš, že pohybová aktivita působí pozitivně proti depresi a úzkostem v průběhu života?**

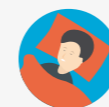
### Stres = „choroba našeho století“

Stres může působit na negativní změnu zdravotního stavu přímo, nebo nepřímo. „Přímým účinkem stresu na onemocnění se rozumí obvykle jeho vliv na imunitní, endokrinní nebo nervový systém. Nepřímým vlivem stresu na zdravotní stav se rozumí vliv stresu na chování člověka – jsme více podráždění, unavení, smutní, vyčerpaní, chováme se k ostatním jinak, než bychom chtěli atd.“ (Křivohlavý, 2001, 184)

Vliv stresu nemusí být na zdraví člověka vždy záporný, i když je tak v obecné rovině široké veřejnosti převážně chápán. Při stresové reakci dochází k hromadění energie, která pokud není spotřebována a využita, má negativní vliv na zdraví ve smyslu hromadění nadbytečného cukru, cholesterolu a mastných kyselin v krvi. Tento nadbytek má za následek možný vznik civilizačních chorob, jako jsou obezita, cukrovka 2. typu či kardiovaskulární onemocnění. V případě, že je uvolněná energie využita např. při sportu, je její negativní vliv vynulován. Určitě to znáš, že před závodem či důležitým zápasem prožíváš vnitřní napětí, které však mizí, jakmile závod začne.

Velmi nebezpečné mohou být následky dlouhodobého, chronického stresu, které mohou vést k potlačení růstu a narušení sexuálních funkcí, u žen ke snížené schopnosti otěhotnět a u mužů ke snížení produkce testosteronu.

**Již víš, co to je stres, ale co s ním dál? Jak se mu bránit nebo jak jej efektivně řešit? Mezi vhodné způsoby práce se stresem patří např. relaxace, pravidelné cvičení, ale také pohyb a pobyt v přírodě či komunikace s přáteli a rodiči.**



## Relaxace

V péči o duševní zdraví je velmi důležité naučit se odpočívat, relaxovat, naučit se být chvíli sám se sebou. V dnešní době, kdy člověk je neustále ve spojení s okolním světem (trávíme spoustu času na sociálních sítích, máme k dispozici chytré mobilní telefony), je velmi obtížné být několik minut za den zcela sám. Otázkou samozřejmě je, zda chceš být o samotě? Možná až to vyzkoušíš, zavřeš se doma do svého pokoje, vypneš všechny ty chytré věcičky a budeš pár minut třeba jen

ležet, tancovat či si třeba malovat, tak pak zjistíš, že je to velmi příjemné! Ba dokonce, že je to velmi osvobozující, že najednou můžeš být a dělat cokoli, co si přeješ! Zeptej se svých rodičů, zda oni jsou někdy sami? A zeptej se také, zda by to chtěli takto mít? Většinou asi zjistíš, že se rodiče této chvíle „pro sebe“ nevěnují, protože na ni nemají čas, ale kdyby čas měli, tak by si rádi tuto chvíli udělali. Vezmi si z rodičů ponaučení a najdi si čas sám pro sebe!

### A proč je důležité relaxovat?

Jak jsme již říkali, dnešní doba je rychlá, a zůstat stále ve spojení s ostatními stojí spoustu energie. Tato energie ti pak může chybět.

Zkus si během svého týdne najít trošku času a začni relaxovat. Nemusí z tebe být hned meditační mistr, ale stačí třeba před spaním zkusit některé relaxační techniky, jako hluboké dýchání či lehká masáž šíje či chodidel (masáž sám sobě – tzv. automasáž).

Naučit se relaxovat znamená ocenit důležitost odpočinku. Určitě to znáš sám, že když tě čeká nějaký velký úkol do školy a jsi unavený, nemáš ty správné nápady a plnění úkolu jde velmi ztěžka. Zkus se na plnění velkého úkolu rádně vyspat, odpočiň si a uvidíš, že nápady se pohrnou jeden za druhým! Mozek, aby mohl pracovat na plný výkon, potřebuje sem tam i úplně vypnout. Vypnout ale znamená veškeré spojení s okolním světem! Vyzkoušej si to a uvidíš, kolik nové energie v sobě objevíš.

### Naše oblíbená relaxační hudba. Jak se ti líbí?

- [www.youtube.com/watch?v=QvsW-BmFAE8&list=PL5B5CA299A1FFADA1](https://www.youtube.com/watch?v=QvsW-BmFAE8&list=PL5B5CA299A1FFADA1)
- [www.youtube.com/watch?v=jSL\\_tNCqxW4](https://www.youtube.com/watch?v=jSL_tNCqxW4)



## Komunikace

Co to vlastně komunikace je? Přemýšlel jsi někdy o tom? Pojem komunikace pochází z latinského slova „communicatio“ či „communicare“, což znamená sdílet, radit se. Komunikace je výměna informací, ale také výměna představ, idejí, pocitů, postojů atd. Když s někým komunikujeme, nevyměňujeme si pouze informaci, ale mnoho další důležitých věcí. Proto je velmi důležité, aby základem mezilidské komunikace bylo osobní setkání. Bohužel dnešní doba nahrává komunikaci ne-osobní, prostřednictvím telefonů, počítačů a internetu. V případě, že tato ne-osobní komunikace převládá v naší komunikaci s okolím, stává se, že při osobním setkání jsme nejistí, nervózní, neumíme na signály druhých reagovat, což může vést k tomu, že příště osobní setkání raději nevyhledáme a uzavíráme se stále více do sebe. Je to začarovaný kruh, ze kterého se špatně vystupuje, a pokud cítíš, že se v osobní komunikaci se svými kamarády a spolužáky necítíš dobře, neváhej poprosit o pomoc své rodiče či své učitele.

### Velmi důležitou součástí každodenní komunikace je také naslouchání, ba dokonce aktivní naslouchání. Co to ve skutečnosti je?

Naslouchání je jednou z nejdůležitějších komunikačních dovedností. Naslouchání je důležité k pochopení informace, kterou ti někdo sděluje. Mnoho konfliktů mezi lidmi, kteří se společně snaží komunikovat, vzniká na základě nedostatečného naslouchání. Jak to máš ty? Myslíš si, že umíš dostatečně AKTIVNĚ NASLOUCHAT? Umíš se vcítit do pocitů toho druhého? Umíš pochopit, co ten druhý prožívá? Dokážeš s ním soucítit? Není nic lehčího než si to vyzkoušet. Příště až si budeš povídat se svými kamarády nebo třeba s rodiči, zkus více AKTIVNĚ NASLOUCHAT a možná najednou pochopíš mnohem více, co ti chtějí říci.

Kdy je nejlepší čas na komunikaci, na sdílení zážitků z prožitého dne? Jednoznačně u společné večeře s rodiči a sourozenci. Přes den jsi možná hodně aktivní, škola, kroužky, sport a příprava do školy, rodiče jsou v práci a vrací se pozdě odpoledne. Mnohdy se pak stává, že rodiče a děti spolu zapomínají komunikovat, zapomínají spolu sdílet tak běžnou věc, jako je společné jídlo. Pokud je to u vás doma jinak, buď rád a věř, že to tak nefunguje ve všech rodinách. Pokud to tak v rodině nemáte, nevádi, začít můžeš kdykoli! Zkus rodiče překvapit, zkus pro ně připravit večeři, nachystej něco dobrého, nazdobte si společně jídelní stůl dobrotami, které máte rádi (nezapomeň na zdravé ovoce a zeleninu!) a u jídla rodičům popovídej všechny zážitky ze svého dne, ale také se nezapomeň rodičů zeptat, jaký oni měli den!

Z počátku takového „společné“ večeře můžete uspořádat 1x za týden, ale uvidíte, že časem se z toho možná stane pravidelný večerní rituál.

### Pokud chceš trénovat aktivní naslouchání, uvádíme několik pravidel, která můžeš vyzkoušet:

- svou pozornost zaměř na 100 % na hovořícího, nekoukej do mobilu, nekoukej do počítače,
- dívej se mu do očí,
- dej hovořícímu najevo, že nasloucháš – např. občasným vyjádřením souhlasu slovy: ano, chápu, rozumím,
- zkus nehodnotit, ale respektovat.

### Součástí každé komunikace může být KONFLIKT.

Konflikt je přirozenou součástí našeho život. Zkus konflikt nevnímat jako negativní zkušenost, ale jako příležitost uvědomit si vlastní odlišnost nebo to, co tě spojuje s ostatními lidmi. V našem životě se konfliktům nejde vyhnout, nejde je z života vyloučit, jsou jeho

přirozenou součástí, a velmi důležitou! To, co v konfliktu působí negativně, jsou naše pocity, naše nejistota, náš strach či agrese. Zkus pochopit své vnitřní pocity, ale také pocity druhé strany, pak možná lépe pochopíš, proč konflikt nastal.

**Víš, že neverbální cestou si dokreslujeme až 65 % komunikace? Je zajímavé, že city bývají převážně sdělovány neverbálně a že oči (brána do duše) přenášejí více informací než jakákoli jiná část těla.**

### K čemu vede konflikt:

- je zdrojem změn,
- zabraňuje stagnaci, stereotypu,
- stimuluje zájem,
- podněcuje vyřešení problémů,
- vede k ověření vztahů – je to skutečný kamarád?
- uvolňuje napětí – vyčistí vzduch – následuje velká úleva, klid.



### Jak konflikt zvládnout?

Jak už jsme říkali, zkus se na konflikt dívat jako na příležitost něco změnit, něco vyřešit. A v samotné situaci konfliktu zkus následující:

1. Hledej různá řešení, různé alternativy.
2. Zpravidla neexistuje jen jedno správné řešení.
3. Zkus problém řešit postupně – nemusí to jít vyřešit hned a všechno.
4. Nauč se předvídat důsledky navrženého řešení – co se stane, když se to vyřeší tak či tak.
5. Zkus zvážit vhodná řešení se všemi důsledky.
6. Je řešení situace přijatelné pro obě strany (řešení nemusí být ideální, ale je přijatelné!).
7. Jak budu řešit opakované objevení stejného konfliktu?
8. Je řešení konfliktu společné? Chtějí to tak obě strany?

**Víš, že** speciálním označením nevidomé osoby je bílá hůl a označením osoby hluchoslepé je hůl s bílými a červenými pruhy?



## Příroda

Pečovat o své zdraví se dá různými způsoby. Jedním z neefektivnějších způsobů je pak pobyt a pohyb v přírodě! Pokud žiješ ve městě, je možná těžké či nereálné trávit každý den v přírodě, ale i tak na ni zkus nezapomínat.

Sport a hra v přírodě s přírodním materiálem představuje skvělou možnost k celistvému rozvoji osobnosti. Zapojuje všech pět smyslů: zrak, sluch, hmat, čich i chuť.

Umožňuje rozvíjet nejrůznější vrozené dětské schopnosti a stránky intelektu. Člověk jako živočišný druh strávil venku v přírodě převážnou část své historie. Tehdy jistě ani nedávalo smysl se ptát, k čemu je takový pobyt venku dobrý. Až donedávna potom panovalo všeobecné přesvědčení, že pobyt venku v zeleni a na čerstvém vzduchu je pro zdraví člověka prospěšný, a nebylo vůbec třeba pro to hledat vědecké důkazy. Mrkni více na: [www.jdeteven.cz](http://www.jdeteven.cz)

**Víš, že** kdyby vyhynul všechny hmyz na Zemi, vyhynulo by brzy i lidstvo, ale kdyby vyhynulo lidstvo, hmyz by to vůbec nezaznamenal?

Zkus si s rodinou naplánovat výlet do přírody. Zeptej se rodičů, jak to bylo, když oni byli staří jako ty. Kolik času trávili na výletech v přírodě? Vydej se s nimi třeba po stopách jejich dětství, ať ti ukážou všechna ta krásná místa, která jako děti měli rádi.

**Víš, že** blecha je při skoku 25x rychlejší než start raketoplánu?

**Víš, že** kráva kojící tele vypije až 70 litrů vody denně?



### Otevři si mapu České republiky a udělej si seznam 10 míst, kam by ses chtěl podívat:

Ke každému místu si zkus napsat, proč by ses tam chtěl podívat. Pak tento seznam prober s rodiči nebo s kamarády a zkuste naplánovat pár letních či zimních výletů.

1. místo \_\_\_\_\_

6. místo \_\_\_\_\_

2. místo \_\_\_\_\_

7. místo \_\_\_\_\_

3. místo \_\_\_\_\_

8. místo \_\_\_\_\_

4. místo \_\_\_\_\_

9. místo \_\_\_\_\_

5. místo \_\_\_\_\_

10. místo \_\_\_\_\_

**Víš, proč je důležité chodit do přírody? Co všechno ti pobyt v přírodě může přinést?**

- 1. Pravidelný pobyt v přírodě předchází obezitě a nadváze** – činnosti a hry venku vedou k větší fyzické aktivitě než činnosti a hry prováděné doma.
- 2. Pobyt a hry venku v přírodě nabízejí příležitost k různorodému pohybu** – díky tomu dochází k rozvoji motoriky, zlepšení koordinace, obratnosti a orientace v prostoru.
- 3. Pohyb a pobyt venku zlepšuje studijní výsledky** – větší množství okolní zeleně, možnost hry a odpočinku v ní, a především vzdělávací programy, které využívají přírodního prostředí k samotnému učení, vedou ke zlepšení studijních výsledků žáků.
- 4. Pobyt a pohyb v přírodě rozhodně prospívá našemu zdraví** – zlepšuje fyzickou a posiluje imunitní systém. Lidé žijící v blízkosti zeleně jsou méně často a kratší dobu nemocní a dožívají se vyššího věku.
- 5. Čas strávený v přírodě podporuje kreativitu** – děti pravidelně si hrající v zeleni hrají rozmanitější a na fantazii bohatší hry. Čím více možností přírodní prostředí a materiál ke hře nabízí, tím větší vynalézavost a kreativita se ve hře objevuje.
- 6. V přírodě si vyčistiš unavenou hlavu** – pobyt, hra a odpočinek v přírodě snižují únavu z myšlení, obnovují pozornost a posilují schopnost soustředění. Děti a dospívající mají více trpělivosti, méně se rozptylují a déle se vydrží zabývat jednou věcí.
- 7. Přírodní prostředí nezatěžuje lidi nadbytečným stresem a agresivitou**, a umožňuje tak rozvinutí zdravého sociálního chování lidí.
- 8. Příroda snižuje množství stresu** – blízkost přírody i pouhý výhled na přírodu nebo přítomnost pokojové zeleně pomáhají snížit stres, úzkosti či deprese a urychlují zotavení z životních traumat (zdroj: [www.jdeteven.cz/cz/proc-chodit-ven](http://www.jdeteven.cz/cz/proc-chodit-ven)).

**Celerová pomazánka (700 g pomazánky / 10 porcí)**

- 250 g uvařeného celeru
- 30 g jemných ovesných vloček + 100 ml vařící vody
- ½ lžičky mletého kmínu
- 1 lžička koření „Horalka“ (seženeš ve zdravé výživě)
- mořská sůl
- 100 g kvalitního másla
- 100 g jemně pokrájené a spařené cibulky
- 1 rovná lžička sušeného libečku
- špetka sušené bazalky
- ½ lžičky saturejky
- 10–15 g hořčice
- 10 g lněného oleje
- 1 lžička umeocta (lze i lák ze zeli)
- 100 g kysaného zeli bez láku

**Postup:**

Na to, abychom získali 250 g uvařeného celeru, budeme potřebovat bulvu asi tak o hmotnosti 400 g. Něco okrájíme a něco navíc, co nám pak po uvaření zbude, můžeme sníst při přípravě pomazánky. Celer očistíme, okrájíme, nakrájíme na plátky a uvaříme ve slané vodě s 2 kuličkami nového koření a 1 bobkovým listem doměkka. Po uvaření celer scedíme a necháme dobře vychladnout. Na prkénku jej nožem rozetřeme, jako když se tře česnek, pěkně na jemnou hmotu. Očištěnou a nakrájenou cibuli spaříme vařící vodou a necháme asi tak 2–3 minuty ve vařící vodě odležet, abychom ji co nejvíce zjemnili a připravili ve vhodné konzistenci. Máslo vyndáme z ledničky a necháme při pokojové teplotě změkknout. Do hlubší misky vsypeme 30 g jemných ovesných vloček. Vločky smícháme s kořením „Horalka“, solí a mletým kmínem. Zalijeme vše vařící vodou a hned promícháme. Vločky necháme nabobtnávat do vychladnutí. Až máme takto vše připraveno, přidáme do misky k vločkám změkklé máslo, trochu lněného oleje, spařenou a scezenou cibulku, rozmělněný uvařený celer a dobře vařečkou promícháme. Pomazánku dochutíme bazalkou, saturejkou, umeoctem a hořčicí. Solíme dle své chuti, ale raději méně než více.

**Brokolicová tofu pomazánka (500 g pomazánky / 6 porcí)**

- 1 kostka tofu natural (bez nálevu asi 180 g)
- 300 g brokolice (růžičky)
- 3 lžice panenského olivového oleje
- 2–3 lžice vývaru z brokolice
- 1 lžička umeocta
- 1 rovná lžička sušené bazalky
- 1–2 lžičky sojové omáčky Tamari
- ½ lžičky estragonu
- 1,5 lžičky panenského lněného oleje
- mořská sůl

**Postup:**

Připravíme si hrnec s trochou vody a pařák. Umytou a na růžičky rozebranou brokolici bez stonku vložíme na pařák. Tofu opláchneme, nakrájíme na plátky a vložíme k brokolici napařit též. Přikryjeme pokličkou. Růžičky brokolice před napařování mírně posolíme. Sůl se v páře lépe rozpustí a nebude potřeba tolik solit hotovou pomazánku. Po 20 minutách bude brokolice měkká, a tak necháme vše pomalu chladnout. Nemusíme nechat vystydnout úplně. Pomazánku lze připravovat i z teplých surovin a vychladit na závěr. Vodu pod pařákem nevytléváme. Trochu budeme potřebovat na rozmixování, a ještě obsahuje i rozpuštěné minerály a je vhodná na doplnění nějaké polévky. Měkkou brokolici a nakrájené propařené tofu vložíme do mixéru. Společně s přídavkem vody z napařování, obou kvalitních olejů, umeocta, sojové omáčky Tamari a koření rozmixujeme do krémové konzistence. Ochutnáme a dle chuti dosolíme. Možný přídavek umeocta, sojové omáčky a i vody z napařování zajistí slanost pomazánky dostatečně.

## Fazolová pomazánka (750 g pomazánky / 10 porcí)

- 240 g bílých fazolí (v suchém stavu)
- ½ lžičky saturejky
- 1 rovná lžička oregana
- 4 lžice panenského olivového oleje
- 1 lžice sojové omáčky Tamari
- 1–1,5 rovné lžičky sušeného libečku
- 100 g cibule
- 100 g kysaného zelí bez nálevu
- mořská sůl
- 1–2 lžičky rajského protlaku bez cukru, případně trochu instantní rýžové mouky na zahuštění

**Postup:**

Fazole propláchneme, zalijeme vodou a necháme dobře nabobtnat. Nejlépe přes noc, den a další noc. Každý den vodu vyměňujeme a na závěr ji též vylijeme. Nabobtnané fazole, které zvětšily dvakrát svoji hmotnost, vyklepneme do hrnce a zalijeme je asi 600 ml studené vody a dáme vařit. Fazole vaříme odkryté celkem asi hodinu a půl a v průběhu vaření doléváme zhruba po 15 minutách další vařící vodu. Vždy cca 300 ml, takže celkem takto dolijeme při vaření ještě 1,2 litru. V první půlhodině odebíráme při vaření lžící tvořící se pěnu, která ještě vynese na povrch případné nečistoty. Po odebrání pěny přidáme bylinky, které pomůžou se zlepšením stravitelnosti. Po hodině varu fazole mírně osolíme, ale není moc nutné, protože přídavek dalších ingrediencí sníží potřebu slaného dochucení pomazánky. Při vaření fazolí si připravíme cibulku, kterou velice jemně nakrájíme a spaříme vařící vodou. Po chvíli vodu slijeme a cibulku necháme prochládnout. Z kysaného zelí vymačkáme tekutinu a nakrájíme ho též na velmi drobno. Uvařené fazole necháme trochu prochládnout a vodu s bylinkami slijeme, ale nevytléváme. Budeme ji ještě potřebovat. Fazole vložíme do sekacího mixéru a spolu s olejem a postupným přidáváním fazolového vývaru s bylinkami začneme fazole mixovat. Po přídavku panenského oleje a prvních čtyř lžic horkého vývaru z fazolí přidáme sojovou omáčku Tamari

a umeocet. Teprve pak přidáváme další vývar na zředění pomazánky. Raději po lžících a vždy jen tolik, abychom zajistili chod mixéru. Musíme počítat i s tím, že přídavek jemně krájené, spařené cibulky a pokrájeného kysaného zelí pomazánku ještě trochu naředí.

Fazole nejdříve namixujeme do hladké konzistence společně se sušeným libečkem. Přídavek libečku raději kontrolujeme ochutnáním, abychom ho nedali víc, než by nám pak bylo milé. Pak teprve přidáme cibulku a zelí a opět krátce promícháme. Vše stále v mixéru.

Na závěr doladíme pikantní chuť pomazánky přidáním jedné lžičky nebo i dvou lžiček rajského protlaku bez přidaného cukru. Hotovou pomazánku dáme vychladit.

## Cizrnová pomazánka (600 g pomazánky / 8 porcí)

Každý si zřejmě zkusil na svém těle, že luštěniny nadýmají. Tomu se dá předejít i tím, že je vaříme s bylinkami, jako je bazalka, saturejka, oregano nebo majoránka či libeček. Je dobré si vyzkoušet různé varianty. Koření nemá jenom zdravotní význam tím, že napomáhá vstřebávání plynů, které se tvoří při trávení, ale také výrazně pozvedne chuť každé luštěniny.

- 360 g uvařené cizmy (asi ze 180 g suché)
- 5 lžic panenského olivového oleje
- 1 lžička sojové omáčky Tamari
- 1 lžice umeocta
- 4–6 lžic vařící vody
- 100 g cibule
- 60–80 g rajského protlaku bez cukru
- 1 lžička sušeného libečku
- 30 g mixovaného lněného semínka
- mořská sůl

**Postup:**

Minimálně na 12 hodin namočit cizmu (vhodné průběžně měnit vodu) – odstranit nenabobtnané kuličky. Uvařenou a částečně sloupnutou cizmu rozmixujeme s olivovým olejem, umeoctem, solí, trochou sojové omáčky do hladkého krému. Jde-li mixér moc ztuha a hrozí, že to již neutáhne, tak přidáme nejdříve rajský protlak a poté i několik lžic vařící vody. Vodou pomazánku opatrně ředíme, ale jenom tolik, aby byl zachován chod mixéru. Toto zředění sice vůbec není na závadu, protože v závěru pomazánku budeme zahušťovat namixovaným lněným semínkem, ale i tak dáme vody jen nejnnutnější množství.

Do pomazánky zamícháme jemně pokrájenou a spařenou cibulku a sušený libeček. Na závěr do pomazánky přisypeme dobře namixované lněné semínko a již jenom vařečkou promícháme. Pomazánku necháme v chladu odležet. Lněné semínko na sebe naváže přebytečnou vlhkost a pomazánka „zhutní“, a přitom neztratí roztíratelnou konzistenci.

## Kváskový chleba

Pro úspěšné pečení chleba doporučujeme kouknout se na tyto stránky: <http://www.varimezdrave.cz/kvaskovy-zitny-celozmny-chleb/> nebo zde: [www.kvaskovychleb.cz/doku.php?id=navody:recepty:zakladni\\_recept](http://www.kvaskovychleb.cz/doku.php?id=navody:recepty:zakladni_recept)

- cca 280 g žitné mouky
- cca 420 g pšeničné mouky
- sůl
- voda
- kvásek (seženeš například podle kváskové mapy: [www.cuketka.cz/kvasek/kvasek.html](http://www.cuketka.cz/kvasek/kvasek.html))

### Postup:

Nejprve je potřeba koupit a následně „živit“ kvásek. Polovina žitné mouky (210 g) bude v chlebu v podobě kvásku, který bude moukou „živen“ (210 g bude v kvásku a 210 g bude suchá žitná mouka).

Krmení kvásku: z lednice vezmeme 50 g kvásku (ten nezapočítáme, protože do lednice po krmení zase asi 50 g kvásku vrátíme), který budeme třikrát krmit 70 g žitné mouky, kterou promícháme se 70 ml vody. Celkem na konci budeme mít 420 g hotového kvásku (plus 50 g kvásku v lednici).

Kvásek obsahuje mouku a vodu v poměru cca 1:1. To znamená, že když do chleba dáme 420 g hotového kvásku, bude to přibližně odpovídat požadovanému množství 210 g mouky. Dále do chleba patří 1–1,5 lžičky soli (chléb bez soli není vůbec dobrý, i když je jinak v pořádku, ale dodatečné posolení krajíce to nespraví!) a koření (např. lžička celého či drceného kmínu a lžička mletého koriandru). Poslední nezbytnou ingrediencí je voda. Pro uvedené množství mouky a kvásku je potřeba cca 350 ml, ale může to být i méně i více. Vodu zásadně přidáváme do těsta postupně. Těsto by mělo být dostatečně husté, ale tak, aby ho pekárna ještě zvládla míchat (pokud máme pekárnu). Hustější těsto pomaleji kyne. Moc řídké těsto kyne rychle a způsobí propadnutí chleba při pečení nebo moc vlhký chleba.



## Referenční seznam

---

- Belz, H., & Siegrist, M. (2001). *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení*. Praha: Portál.
- Čeledová, L., & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing.
- Fialová, J. (2012). *Stravovací návyky dětí a školní prostředí*. Brno: Barrister & Principal.
- Galloway, J. (2007). *Děti v kondici*. Praha: Grada Publishing.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut.
- Kohout, J. (1995). *Rétorika. Umění mluvit a jednat s lidmi*. Praha: Management Press.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Máček, M., & Máčková, J. (1997). *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: Masarykova univerzita.
- Ministerstvo zdravotnictví ČR. (2002). *Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR: Zdraví pro všechny v 21. století*. Praha: Author.
- Nekolová, P. (2007). *Výživové zvyklosti u dětí mladšího školního věku*. Brno: Masarykova univerzita.
- Nevoral, J. et al. (2003). *Výživa v dětském věku*. Jinočany: Nakladatelství H&H.
- Schneiderová, M., & Schneider, M. (2010). *Metody výuky komunikačních dovedností na II. St. ZŠ a SŠ z pohledu pedagogické praxe – náměty pro začínající učitele*. Ostrava: SYNERGIE.
- Slimáková, M. (2012). *Přirozená péče o zdraví dětí*. Brno: Labyrint Brno.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Svačina, Š., & Bretšnajdrová, A. (2008). *Jak na obezitu a její komplikace*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Valenta, J. (2004). *Manuál k tréninku řeči lidského těla*. Kladno: Aisis.
- Vybíral, Z. (1999). *Co, čím, jak a s kým komunikujeme?* Hradec Králové: Gaudeamus.
- Zemanová, H. (2010). *BioAbecedář Hanky Zemanové*. Praha: Smart Press.

### Zdroje internet:

www.varimezdrave.cz  
www.skolazdravehovareni.cz  
www.margit.cz  
www.osel.cz  
www.jimejinak.cz  
www.skodahrou.cz  
www.who.int  
www.vyzivadeti.cz  
www.bezvabeh.cz  
www.bezeckaskola.cz  
www.viscojis.cz  
www.lajny.cz  
www.parkour.cz  
www.jakvcicit.com  
www.jdeteven.cz

## Přílohy

---

*Které najdeš v této kapse.*

Výživové pyramidy

Pohybové pyramidy

Zdravý talíř

Kalendář (záznam) pohybové aktivity

Kalendář (záznam) stravovacích zvyklostí

## Průvodce BUĎ AKTIVNÍ, BUĎ IN!

Co znamená zdravý aktivní životní styl? Jíst víc ovoce a zeleniny? Více se hýbat? Smát se každý den? Od každého trochu! Průvodce, který držíš v ruce, ti poslouží jako inspirace pro zavádění principů zdravého aktivního životního stylu do Tvého každodenního života. Najdeš zde tipy na cvičení, hry, relaxaci, zdravé recepty a spoustu dalších užitečných věcí. Nejdůležitější není teorie, ale praxe! Žij aktivně a zdravě každý den!

## Projekt POHYB DO ŠKOL

Hlavním cílem projektu bylo rozšířit a obohatit spektrum metod a forem výuky v oblasti zdravého životního stylu žáků základních a středních škol, a přispět tak k posílení jejich fyzické i psychické kondice.

Dílčími cíli je příprava vybraných skupin žáků a pedagogických pracovníků pro aktivní zavádění prvků zdravého životního stylu do škol, navázání těchto skupin na existující programy s cílem posílit dlouhodobou udržitelnost výsledků projektu, inspirace žáků a pedagogických pracovníků pro osobnostní rozvoj a podpora materiálních a metodických podmínek škol.

**Číslo výzvy:** Oblast 1.1 (výzva 53)

**Název projektu:** Aktivní životní styl dětí a školáků v Olomouckém kraji

**Zkrácený název:** Pohyb do škol

**Registrační číslo:** CZ.1.07/1.1.00/53.0020

**Termín realizace:** Říjen 2014 až červen 2015

**Řešitelské pracoviště:** Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

**Partneři:** 47 základních a středních škol v Olomouckém kraji

**Hlavní řešitel:** Michal Kalman

**Zástupce řešitele:** Jan Pavelka

**Autorský tým:** Kateřina Gálová, Lucie Lauermanová, Jana Vokáčová a tým pohybu do škol.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



hbsc  
HEALTH BEHAVIOUR IN  
SCHOOL-AGED CHILDREN

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Hrazeno z projektu Aktivní životní styl dětí a školáků v Olomouckém kraji

Zkrácený název: Pohyb do škol

Registrační číslo: CZ.1.07/1.1.00/53.0020\*