

Hravě žij zdravě



www.hravě žij zdravě.cz

Internetový kurz zdravého životního stylu pro žáky
pátých tříd základních škol

Vyhodnocení

Září-prosinec 2015

9 ročník
soutěže

Základní popis projektu

- Interaktivní kurz, který vede děti k utváření správných stravovacích návyků a podporuje jejich zdravý životní styl.
- Primárním cílem projektu je preventivní působení na žáky základních škol proti vzniku nadváhy a obezity, tj. snaha změnit nevhodné stravovací návyky, zlepšit pitný režim a zvýšit pohybovou aktivitu u dětí.
- Kurz je propojený se soutěží pro páté ročníky ZŠ o ceny podporující aktivní životní styl od našich partnerů.

www.soutez.hravezijzdrave.cz



Základní popis projektu

- Internetový kurz je rozdělený na dvě hlavní části – vzdělávací a praktickou (Deníček)
 - Vzdělávací část přináší ve čtyřech lekcích základní informace o zdravém stravování a stolování, o důležitosti pitného režimu a pravidelného pohybu, atd.
 - Deníček je zaměřený na interakci s žákem, přináší zpětnou vazbu na naučenou látku z lekcí a doporučení, jak být fit.
- Cílem kurzu není držet diety!
- Kurz nenabízí reklamu na potravinové doplňky či jiné přípravky na podporu redukčního režimu!



1. lekce

- **Zdravý životní styl** – zdraví (tělesné a duševní); zásady zdravého životního stylu; důsledky dlouhodobého nedodržování zásad zdravého životního stylu
- **Jídelní režim** – pravidelné jídlo 5–6x denně; důležitost snídaně; další denní jídla
- **Ovoce a zelenina** – význam pro náš jídelníček; netradiční druhy ovoce a zeleniny
- **Příjem a výdej energie** – energetická bilance, energie v potravinách; jak „zdravě mlsat“



2. lekce

- **Energetická hodnota potravin** – etiketa; živiny (sacharidy, bílkoviny, tuky, vitaminy a minerální látky); kilojouly (kJ) – kilokalorie (kcal)
- **Mléko, mléčné výrobky** – zařazení do jídelníčku; vápník; význam zakysaných mléčných výrobků; obsah tuku v těchto potravinách
- **Maso a masné výrobky** – zařazení do jídelníčku; obsah tuku v jednotlivých druzích masa a v masných výrobcích; význam ryb v jídelníčku
- **Tuky** – zjevné versus skryté; dělení tuků na rostlinné a živočišné, význam tuků v jídelníčku
- **Pohyb** – význam pro energetickou rovnováhu; vliv pohybu na zdraví; rutinní pohyb; chůze jako „významný“ druh rutinního pohybu
- **Pitný režim** – proč je důležité doplňovat tekutiny; význam vody v pitném režimu.

•



3. lekce

- **Pečivo, přílohy a cereálie** – zařazení do jídelníčku; druhy pečiva; celozrnné výrobky; význam zakysaných mléčných výrobků; obsah tuku
- **Zdravý talíř**
- **Pohyb** – aktivní pohyb – sport.
- **Pitný režim**



4. lekce

- **Jíme jídlo na jednom místě a bez jiné činnosti** (ne u televize, počítače apod.)
- **Kdy naposledy jíst**
- **Jíme očima** – pěkně prostřený stůl; společné jídlo s rodinou.
- **Jídlo ve školní jídelně**
- **Kiosky, stánky, bufety, rychlá občerstvení** – jak vybírat potraviny.
- **Oslavy a další příležitosti**, při kterých je zvykem konzumovat jídlo.



Lekce pro zvědavé

- PRO ZVÍDAVÉ ANEB CO SE DO LEKCÍ NEVEŠLO (bílkoviny, tuky, sacharidy, vláknina, vitaminy, minerální látky, etikety)
- Alkohol, drogy a jiné závislosti
- Jsem nespokojený/nespokojená se svým tělem
- Trápí Tě kilogramy navíc?
- Trápí Tě, že jsi moc hubený/hubená?
- Doplnující listy – sůl a cukry ve výživě dětí



TOP 10 sportovních aktivit

1. Závod „jízdní kolo“
2. Třídní taneční rituál (písnička z filmu „Madagaskar“)
3. Famfrpál (hra na námět Harry Potter)
4. Živá opičí dráha
5. Skalní golf
6. TPV – tlesk, plesk, výskok
7. Lasery (film „Mission impossible“)
8. Člověče nezlob se
9. Na babu
10. Závod Oxford x Cambridge



Recepty

- Špenátová minipizza
- Waldorfský salát
- Mrkvová pomazánka
- Hrachový krém
- Zdravý hamburger
- Mrkvovo-ananasový salát
- Štědrovečerní menu (ryba se zeleninou a sýrem, odlehčený bramborový salát)



9. ročník v číslech

k 31. 12. 2015

- Počet přihlášených účastníků:
 - celkově: 6 052
 - soutěžně: 5 512 x nesoutěžně: 540
- Soutěž dokončilo:
 - celkově: 2 888
 - soutěžících: 2 819
 - nesoutěžících: 69
- Počet registrovaných učitelů: 423 (292 založilo třídu)
- Počet registrovaných tříd: 332
- Počet vyplněných vstupních dotazníků:
 - celkově: 4 864
 - soutěžících: 4 460
 - nesoutěžících: 404
- Návštěvnost stránek kurzu od 21. 9. do 31. 12. 2015
 - návštěvnost (celkem): 79 876
 - absolutně jedineční návštěvníci: 31 134
 - celkové zobrazení stránek: 2 440 757

Účast tříd v krajích

Jihočeský	18
Jihomoravský	40
Karlovarský	6
Královéhradecký	9
Liberecký	5
Moravskoslezský	49
Olomoucký	26
Pardubický	21
Plzeňský	10
Praha	23
Středočeský	38
Ústecký	36
Vysočina	32
Zlínský	19



Vítězné třídy 2015

Pořadí	Škola	Město	Třída	Počet bodů	Body celkem	Kraj	Počet žáků
				na žáka			
1.	Základní škola	Tři Sekery 79	5.A	451.2	2707	Karlovarský	6
2.	Základní škola Vítonice 121	Bystřice pod Hostýnem	5.A	449.6	3597	Zlínský	8
3.	ZŠ a MŠ Nošovice 125	Nošovice	5.A	440.7	2644	Moravskoslezský	6
4.	ZŠ	Hrubá Skála - Doubravice	5.A	424	2120	Liberecký	5
5.	Základní škola Palackého tř. 14/152	Prostějov	5.A	423.1	11846	Olomoucký	28
6.	Základní škola	Dobřív 62	5.A	418.9	5865	Plzeňský	14
7.	Základní škola Nížkovice 164	Slavkov u Brna	5.A	416.3	1249	Jihomoravský	3
8.	Základní škola Dobříkov 89	Vysoké Mýto	5.A	399.3	2396	Pardubický	6
9.	Základní škola Školská 196	Budyně nad Ohří	5.A	394.5	10651	Ústecký	27
10.	Základní škola	Jarošov nad Nežárkou 136	5.A	383.8	2303	Jihočeský	6
11.	Základní škola Vícenice u Náměště n/O	Náměšť nad Oslavou	5.A	352	1408	Vysočina	4
12.	Základní škola Hanspaulka Sušická 29/1000	Praha 6 - Dejvice	5.C	339.3	7804	Praha	23
13.	Základní škola	Cerhovice 217	5.A	336.5	6393	Středočeský	19
14.	Základní škola	Lovčice 73	5.A	280.8	1685	Královéhradecký	6



V roce 2015 nás podpořili



Všem děkujeme!

Povedlo se nám

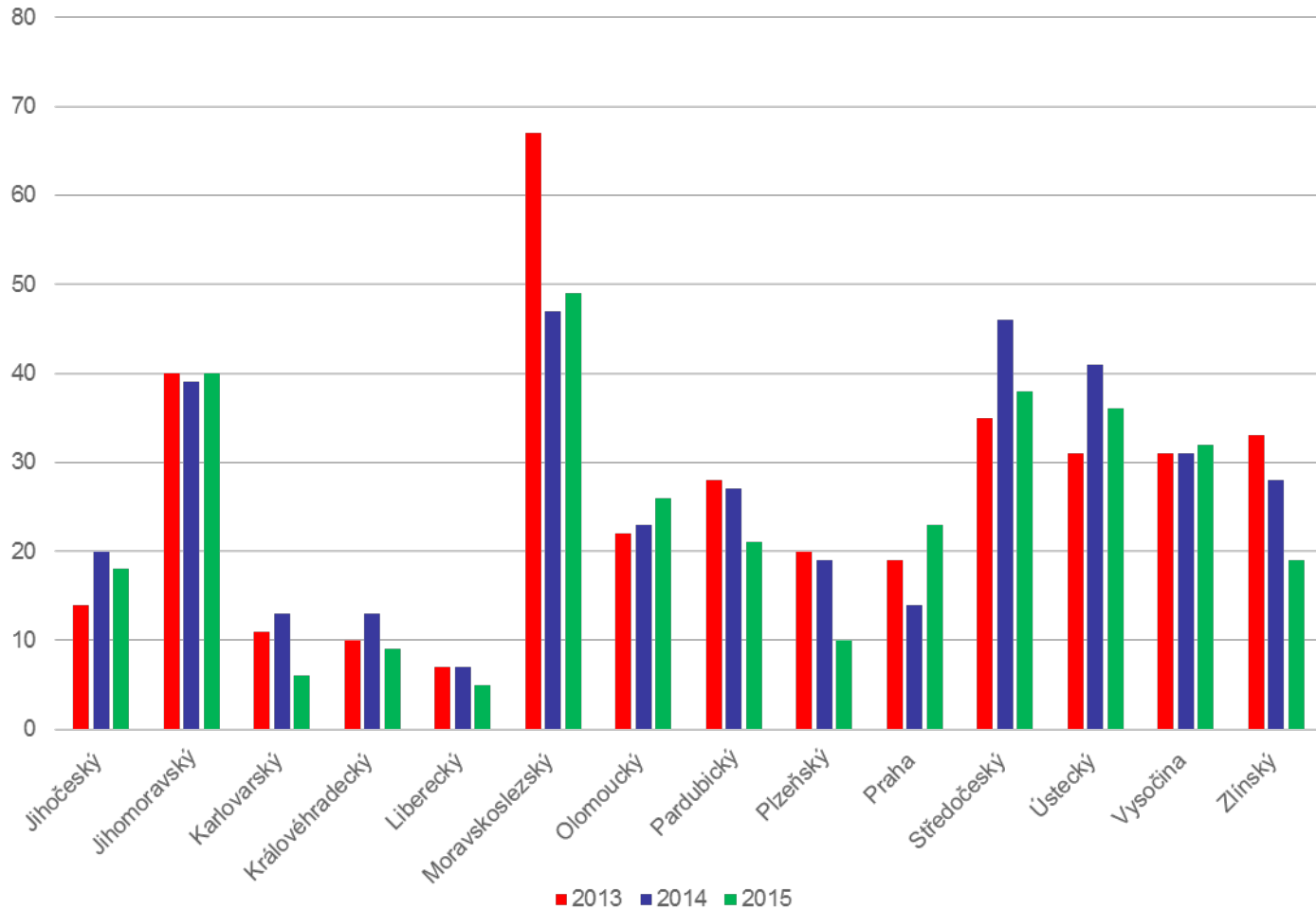
k datu ukončení registrace v daném ročníku

Přehled dění na stránkách od září do prosince			
	2013	2014	2015
Celkem návštěv:	78 360	83 413	79 875
Počet zobrazených stránek:	2 343 944	2 474 901	2 440 757
Počet zobrazených stránek za jednu návštěvu:	29,91	29,67	30,56
Poměr návratů na stránky:	60,40 %	61,3 %	63,7 %
Průměrná doba strávená na stránce:	0:16:17	00:15:42	00:16:21
Celkem absolutně jedinečných návštěvníků:	32 932	34 516	31 1234



Porovnání 2013-2015

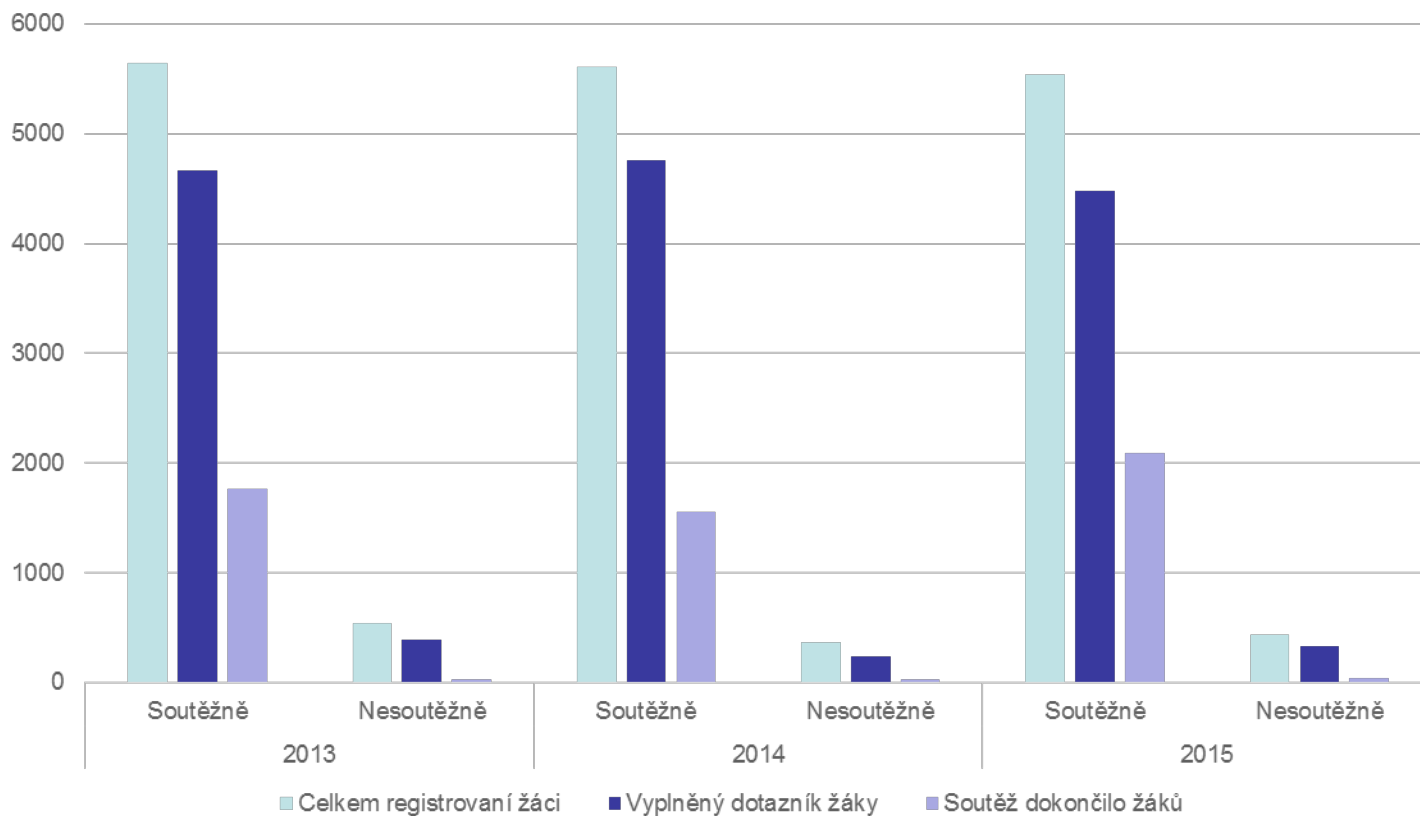
počet škol



HRAVĚ ŽIJ ZDRAVĚ 2015
Představení projektu

účast

počet žáků



Shrnutí - kurz

Přestože se devátý ročník nesl opět v mírném poklesu registrovaných učitelů, tříd i žáků, je velice pozitivní, že žáků, kteří kurz soutěžně dokončili, ubylo minimálně. To ukazuje na splnění hlavního cíle soutěže, tj. přes 50 % soutěžících žáků kurz dokončilo. To je o více než jedno procento žáků více než loni a 3,3 % víc než v roce 2013. O hodnotné ceny mají stále víc chuť hrát malotřídky, přestože u nich stále vládne ostych a myšlenka, že pro ně kurz není. Tým jim však tyto dojmy vyvrací. V rámci krajů měly nejvíc o kurz zájem třídy z Moravskoslezského, Jihomoravského a Středočeského kraje.

V roce 2015 se tým zaměřil na podporu komunikace kurzu pomocí vedlejších aktivit, kterými byly – vytvoření TOP 10 sportovních aktivit a minikuchařky se zdravými recepty od Jany Divoké. Obě aktivity zaznamenaly ohlas.

O nesoutěžní část kurzu zájem přetrvává, i když snaha kurz dokončit není příliš vysoká.

Ke komunikaci s učiteli i žáky byl letos více užíván Facebook. Jeho prostřednictvím se řešily předně technické věci.



Hravě žij zdravě



**Děkujeme za pozornost
a spolupráci!**

Dana Gabrovská

E-mail: gabrovska@foodnet.cz

Tel.: +420 737 287 004

Eva Říhová

E-mail: info@hravezijzdrave.cz

Tel.: +420 737 385 943

**9 ročník
soutěže**