



**STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV**

## **Je to i tvůj příběh - kampaň**

### **O kampani:**

#### **Je to i tvůj příběh - podpora zdravého pohybu dětí**

#### **Pro koh o je určena:**

Kampaň je určena pro školy, nízkoprahová zařízení, sportovní kluby apod., které převážně navštěvují romské děti a děti ohrožené sociálním vyloučením. Děti, žijící v horších sociálních podmínkách, často nenavštěvují sportovní kluby a kroužky, protože to finanční situace rodiny neumožňuje. I prostředí, ve kterém se děti pohybují (ghetta na okrajích měst) mnohdy neumožňují bezpečný pohyb venku. Pohybu se tedy děti většinou věnují pouze v hodinách tělesné výchovy, přitom pohyb je nedílnou součástí zdravého životního stylu. Děti potřebují minimálně 60 minut intenzivní pohybové aktivity denně.

#### **Benefity pohybové aktivity u dětí**

Děti, které sportují:

1. Mohou mít lepší prospěch ve škole. Pohyb zlepšuje koncentraci a paměť.
2. Učí se týmové spolupráci a cílevědomosti. Učí se, jak dosáhnout úspěchu, posilují vytrvalost a vůli

3. překonávat překážky.
3. Posilují zdraví. Benefitem je udržení správné hmotnosti a zvýšení fyzické kondice.
4. Podle některých studií méně kouří.
5. Zvyšují si sebevědomí a posilují pozitivní vnímání sebe sama.



6. Prostřednictvím sportu lépe navazují přátelství.

7. Lépe odbourávají stres. Endorfiny zlepšují náladu a pocit štěstí.

Kampaň nabízí možnost uspořádat ve školách nebo nízkoprahových zařízeních turnaj - soutěž v pohybové aktivitě, kterou si škola a děti samy vyberou.

Aktivita mohou být různé - turnaj v ping pongu, fotbale, běžecké závody pro všechny, taneční soutěž apod. Po posouzení přihlášky podpoříme vybrané aktivity plakáty, diplomy a odměnami pro děti. Po domluvě může náš tým spolu s osobnostmi z řad romských sportovců navštívit školu nebo zařízení a ceny předat.

**Speciální cena za originalitu:** Děti nám mohou posílat *Svůj příběh* o tom, jak sportují, co pro ně znamená pohyb - formou videa, foto nebo napíše krátký příběh.

#### **Kontaktní osoba:**

Bc. Eva Uličná, e-mail: [eva.ulichna@szu.cz](mailto:eva.ulichna@szu.cz) tel. 267 08 25 01, 776 279 061

[www.szu.cz](http://www.szu.cz)

<https://www.facebook.com/CentrumPodporyVerejnehoZdravi/>

**Podmínky kampaně 2017 , Přihláška 2017**

**Plakát ke kampani si můžete stáhnout [zde](#)**



*Diplomy pro účastníky ke stažení [zde](#)*

## **Rozhovory s úspěšnými romskými sportovci, kteří převzali záštitu nad naší kampaní**

Přečtěte si zprávu o [kampani](#) za rok 2016

*Podpořeno Ministerstvem zdravotnictví ČR*

*Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví č. 10571 Snižování zdravotních nerovností - podpora zdraví ve vyloučených lokalitách (c)Státní zdravotní ústav 2017*