

Výchova ke zdraví

Projekty podporující zdraví

Výchova ke zdraví je obor, který využívá poznatků z vědních oborů –
lékařských, sociálních, psychologických a pedagogických
je součástí péče o zdraví

ZDRAVÉ ZUBY – výukový program péče o chrup pro 1. stupeň ZŠ (2004)

- Cíle programu:

1. zlepšit zubní zdraví u dětí a mládeže a tak vytvořit předpoklady k zajištění zdravých zubů i u dospělé populace v budoucích letech
2. zvyšovat informovanost pedagogických pracovníků v oblasti zubního zdraví, a tím pomáhat školám plnit standard základního vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu
3. působit na zlepšení zubního zdraví nejen dětí, ale jejich prostřednictvím i na zlepšení zubního zdraví rodičů
4. doplnit a rozšířit nabídku projektů podpory zdraví, které se mohou realizovat na základních školách

Další projekty

- Zoubky jako perličky – studenti zubního lékařství
- Zdravý zoubek 2014 SZÚ-(1.-2. třída) loutkové představení
- Zubař je náš kamarád(4-10 let) 2018 SZÚ Praha
- Projekty dotované firmami vyrábějící produkty ústní hygieny Colgate –
Měsíc zdravých zubů
- Elmex

Další projekty



- ZUBNÍ PRŮKAZ DÍTĚTE



- VE ZDRAVÉM ČR ZDRAVÝ ZUB
- Veselé zoubky 2023 (DM)

PODPORA ZDRAVÍ:

- AKTIVITA PRO ZDRAVÍ- Zahrnuje jak PREVENCI (zaměřena proti obecným příčinám nemocí)- PRIMÁRNÍ, SEKUNDÁRNÍ, TERCIÁRNÍ
- VÝCHOVA KE ZDRAVÍ
- KOMUNITNÍ AKTIVITY (ZDRAVÁ ŠKOLA , ZDRAVÉ MĚSTO...)
- TVORBA CELKOVĚ PŘÍZNIVÉHO PROSTŘEDÍ

Výchova ke zdraví zahrnuje činnosti:

- Poskytnout dostatek **informací**
- Zlepšit **znalosti**
- **Motivovat**
- Ovlivnit **postoje** – aktivní zájem o své zdraví
- Změnit **chování** – posílení **CELKOVÉ ÚROVNĚ ZDRAVÍ (HEALTH PROMOTION)**

- Sdělovaná informace musí navrhovat řešení a musí zbavovat strachu a obav z nebezpečí
- Veškeré informace by měly zdůrazňovat přínosy než zápory – **pozitivní motivace**

Motivace

- **Movere** – hýbati, pohybovati
- Motivace- souhrn hybných momentů v činnostech, prožívání, chování
- Výsledkem motivace je pohyb
- **Motivace** představuje vnitřní energetizující síly, které stojí za každým jednáním, dává podnět k nastartování lidské činnosti, určuje směr, intenzitu motivované činnosti a je zodpovědná za délku jejího trvání
- Zdroje motivace - vnitřní potřeby (motivy)
 - vnější pobídky (úkoly)

Motivace k redukci hmotnosti

- Ví, co má dělat, **chybí osobní nasazení a vůle**
- **Vnější požadavek** - mělo by se - z okolí nebo vnější tlak společenskými normami
- **Vnitřní požadavky**
- strach o zdraví- bolesti kloubů- nepohodlí, nespokojenost s vlastním tělem - **musím**- aktuální stav – není stálé vědomé rozhodnutí
- Částečné rozhodnutí – **chtěl bych, ale nemůžu, protože...**
nevyhraněný
- **Já chci zhubnout, protože cítím, že je to pro mne dobré a správné** - jen málo pacientů/klientů s vlastním rozhodnutím

Fáze změny a úkoly terapeuta „transteoretický model změn“

- **Prekontemplace** - vyvolejte u klienta pochybnosti, posilte vnímání nebezpečí a potíží, které stávající chování přináší
- **Kontemplace** - nakloňte rovnováhu žádoucím směrem, připomeňte důvody pro změnu a nebezpečí, pokud změna nenastane-pomoci klientovi zvážit pro a proti změny – klient přemýšlí o změně
- **Rozhodnutí** - pomozte klientovi, aby se rozhodl pro nejlepší variantu akce směřující ke změně
- **Akce** - pomoc stanovit jasné reálné cíle a odměny za jejich splnění. Oceňovat klientovo snažení.
- **Udržování** – pomoci klientovi najít a použít metody, které zabrání relapsu - opakovaně ujišťovat klienta, že občasné „porušení“ nového režimu je normální, aby nedošlo k odrazení a rezignaci.
- **Relaps** – pomozte klientovi, aby obnovil proces uvažování, rozhodnutí - většina klientů musí stádii změny projít několikrát, než se změny zvnitřní.

Motivace principem slasti je výrazně účinnější než motivace využívající strach

- **Hédonistická teorie motivace** zdůrazňuje skutečnost, že člověk se v životě snaží dělat to, co je mu příjemné, vyvolávat pozitivní emoce a vyhýbat se tomu, co je pro něj nepříjemné, snaží se nevyvolávat negativní emoce
- Motivační rozhovory-**rozpor**-klíčový princip motivačních rozhovorů- uvědomit si následky
- Rozpor mezi stávajícím chováním a důležitými životními cíli motivuje ke změně
- Způsob chování v rozporu s osobními cíli – zdraví, úspěch, rodinné štěstí...argumenty pro změnu by měl uvádět sám klient
- Klíčový princip motivačních rozhovorů

Motiv strachu- motivace principu slasti je výrazně účinnější než motivace využívající strach

- Výzvy , které používají zastrašení, nespočívají v nahnání strachu veřejnosti
- Ukázat lidem i drastickým způsobem, jaké nechtěné důsledky může mít zanedbání určitého chování- motivace k odpovídajícímu chování
- Intenzita strachu
- Kontrolovatelnost nebezpečí nebo možnost se mu vyhnout
- Pokud chybí informace , jak nebezpečí odvrátit , je apel založený na strachu neúčinný

Motiv strachu

- 1988- Aids zabíjí. Používej kondom.(kampaně Závan smrti -smrtný důsledek nezodpovědné chování X společenský problém)USA
- 1993-Radost ze sexu s kondomem.(KONTROLOVATELNOST, nezbytné změny chování dosáhnout pozitivními poselstvími)
- POZITIVNÍ OBRAZY ZODPOVĚDNÝCH PARTNERŮ (NĚMECKO), pochopení a akceptace nemocných
- Rozkoš bez lítosti – s kondomem
- Kondomy chrání – nebo snad jezdíte autem bez brzd?
- Prezervativy chrání – nebo snad skočíte z letadla bez padáku?

Postoj

- Postoj je predispozicí k určitému jednání a chování a zpětně ovlivňuje tvorbu dalších vztahů
- Samotné rozpoznání a porozumění hodnot nevede k jednání – musíme se k některé z nich přiklonit- výsledkem je odpovědné rozhodnutí- pohotovost k volnému aktu- rozhodnutí – volba – zaujetí postoje- odhodlání věnovat svou energii – připravenost- pohotovost k činu (nově získaný postoj) své rozhodnutí – uvést do praktického života



Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka

- Vím (co) = INFORMACE, ZNALOST – co je zdraví prospěšné a co mu škodí
- Chci (proč) = POSTOJ, MOTIVACE – zdraví šetřit a upevňovat a eliminovat škodlivé faktory
- Umím (jak) = DOVEDNOST + návyky
- Mám vytvořené PODMÍNKY k realizaci zdravého způsobu života

Determinanty zdraví **vnitřní** (genetické faktory 20 %)

Zevní životní styl (50 %) kvalita životní a pracovního prostředí (20 %)
zdravotnické služby (kvalita a úroveň zdravotní péče 10 %)

Hlavní zásady výchovy ke zdraví k dosažení efektivity musí být:

- Soustavná, systematická, komplexní a důkladně promyšlená
- Cílená vzhledem k věku, vzdělání a konkrétním problémům jedince v oblasti zdravotní, psychické, sociální a společenské
- Aktualizovaná nejnovějšími poznatky z oblasti vědy a výzkumu
- Respektující životní prostředí jedince
- Založená na osobní zainteresovanosti každého jedince- tzn. pochopení osobní zodpovědnosti za vlastní zdraví

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ JE CÍLENA:

- Na **jednotlivce** – zdravé, nemocné nebo ohrožené na zdraví
- Na **skupiny** obyvatelstva – s ohledem na věkové skupiny (děti, mládež senioři)- skupiny pacientů s určitou diagnózou – speciální problematiku žen- lidi pracující či žijící v určitém rizikovém prostředí
- Na **komunitu** – problematika jednotlivých typů škol- pracovníci v oblasti stravovacích služeb
- Na celou populaci – využití celostátních , regionálních a místních veřejných sdělovacích prostředků (Šance pro 3 milióny)

Psychické zvláštnosti dětského věku-rysy

- **Egocentrismus**- dítě jedná tak, jako by bylo středem všeho dění – uspokojování vlastních potřeb
- **Citová labilita** – střídání nálad
- Sugestibilita – snadná ovlivnitelnost a nekritické přejímání cizích názorů
- **Konkretismus**- vazba na konkrétní vnímané jevy a situace (abstraktní myšlení se uplatňuje později)
- **Prezentismus**- dítě žije pouze přítomností, nechápe pojmy minulost, budoucnost
- **Eidetismus**- chybění ostrých hranic mezi reálným světem a fantazií- svět pohádek, personifikace hraček
- nízká úroveň pocitu osobní imunity
- stimulační výchova převažuje nad inhibiční

Psychické zvláštnosti puberty

- Citová lability, pocit nepochopení, křivdy, vzdor, nepochopení,
- Negativismus, hyperkritičnost, konflikty
- Touha po osamostatnění, nezávislosti
- Přeceňování schopnosti, podceňování rizik
- Vysoká úroveň pocitu osobní imunity
- Podléhání vlivu vrstevníků
- Masochistické sklony, zájem o sex
- Nemoc se jeví jako něco příliš neskutečného, nepřipouští si jakékoliv starosti

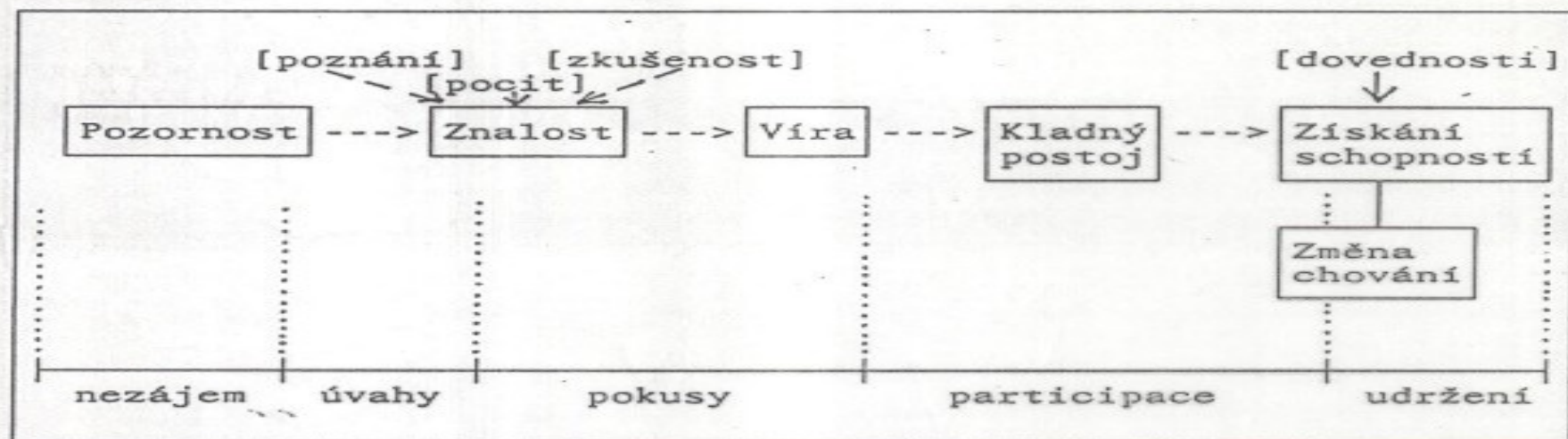
Děti jako cílová skupina

- Z hlediska efektu výchovy ke zdraví a intervenčních programů jsou nejvhodnější částí populace - **dlouhodobá návratnost**
- Děti jako cílová skupina intervencí – **prostředníky k vrstevníkům, k rodičům, k učitelům a k jiným dospělým**, jsou prostředníky mezi školou a komunitou

Metody

- Upoutání pozornosti k danému problému
- Sdělení základních informací
- Sdělení obsažnějších informací
- Motivace ke změně chování
- Prostředky oslovení- motivační jednorázové akce – Den zdraví, Den nekouření
- kampaně – Přestaň a vyhraj

Posloupnost kroků v programu "5 x denně"



Sociální marketing

- Efektivní metoda prosazování v prosazování iniciativ v oblasti péče o zdraví
- Vznik ve 30. letech 20. století, v 70. letech v USA se rozvinul z marketingu výrobků a služeb
- Cíleně působí na vybrané skupiny obyvatel se záměrem propagovat, ovlivňovat a měnit postoje občanů k sociálním hodnotám- správnému chování ke svému zdraví (velkoplošná reklama, plakáty, televizní spoty, letáky, brožury, upomínkové předměty...)

Peer výchova-

významnou roli hraje nejen věk, ale blízké či podobné sociální zázemí či zaměstnání

- Posílit účast a omezit nerovnocenné postavení učitel/žák se snaží tzv. peer vrstevnické programy
- jsou zaměřeny především na mladé lidi, jejichž chování je značně ovlivňováno vrstevníky
- Snížení věkových rozdílů mezi aktéry dochází ke zlepšení přenosu informací, jsou vstřícněji vnímány, snadněji akceptovány
- Přenos dovedností a postojů získaných v programu je pro vyškolené peery do běžného života poměrně snadný, cílová populace se dostává do podobných situací a může se porovnat s nabízenými modely jednání
- Snižuje se distance „učitele“
- Jedinci cílové skupiny jsou citlivější a lépe reagují
- Etnické minority- člen téže skupiny „snadněji“ předá zdravější styl života

- Účinné metody respektují specifické zájmy a priority dané věkové skupiny a její sociální skladby. Základní metodou implikace znalostí a dovedností je příběh.
- Mladší děti osloví příběh o jejich oblíbených hrdinech nebo vlastní figurka vzniklá pro účel projektu. Děti mají obrovskou schopnost prožitku a ztotožní se s oblíbenými hrdiny. Je schopno akceptovat problém , jestliže se s ním ztotožní.
- Starší děti pak akceptují příběhy o svých vrstevnících.

Hrou proti AIDS

- Cesty přenosu HIV
- Láska , sexualita a ochrana před HIV
- Zábřana nechtěného těhotenství , STD a HIV
- Sexualita řečí těla
- Život s HIV/AIDS

- Informace je třeba aktivně zpracovat a tím ji zařadit do modelu vlastních hodnot a životních postojů
- Tradiční výpověď je kresba, eseje, tradiční tiskoviny, audiovizuální pořady počítačové hry
- face to face
- informace z prostředí dítěte (televize, časopisy, internet..) – pomáhat dětem třídit, zařazovat , orientovat se nich, korigovat
- Na základě informací vybavit děti schopnostmi využít vědomostí k vlastnímu rozhodnutí

PROJEKTY PODPORY

ZDRAVÍ

- Národní program zdraví ČR byl schválen v roce 1991 jako česká varianta evropské strategie „**Zdraví pro všechny do roku 2000**“
- **ZDRAVÍ PRO VŠECHNY V 21. STOLETÍ (ZDRAVÍ 21)**
- Jeho hlavními cíli je ochrana a rozvoj zdraví lidí po jejich celý život a snížení výskytu nemocí i úrazů a omezení strádání, které lidem přinášejí.
- Vláda ČR si je vědoma, že zdraví obyvatelstva patří mezi nejvýznamnější priority její činnosti a činnosti všech resortů.
- Význam dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky - Zdraví pro všechny v 21. století je v tom, že představuje racionální, dobře strukturovaný model komplexní péče společnosti o zdraví a jeho rozvoj, vypracovaný týmy předních světových odborníků z medicínských oborů a odborníků pro zdravotní politiku a ekonomiku.

- Pro členské státy Světové zdravotnické organizace je
- ZDRAVÍ 21 podnětem a návodem k vlastnímu řešení otázek péče o zdraví, k vlastním cestám, jak dosáhnout 21 cílů společného evropského programu k povznesení zdravotního stavu národů a regionu. Protože cíle vesměs nejsou stanoveny v absolutních ukazatelích, ale koncipovány jako zlepšení současných národních úrovní, jsou stejně náročné pro státy s různou výchozí úrovní zdraví obyvatelstva.

Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí

- Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí (dále jen „Národní strategie“) je rámcovým souhrnem opatření pro rozvoj veřejného zdraví v ČR. Je rovněž nástrojem pro implementaci programu WHO Zdraví 2020, který byl schválen 62. zasedáním Regionálního výboru Světové zdravotnické organizace pro Evropu v září 2012.

- Účelem Národní strategie je především stabilizace systému prevence nemocí a ochrany a podpory zdraví a nastartování účinných a dlouhodobě udržitelných mechanismů ke zlepšení zdravotního stavu populace.
- Rozpracovává vizi systému veřejného zdraví jako dynamické sítě zainteresovaných subjektů na všech úrovních společnosti a je tedy určena nejen institucím veřejné správy, ale také všem ostatním složkám – jedincům, komunitám, neziskovému a soukromému sektoru, vzdělávacím, vědeckým a dalším institucím.

- Národní strategie vychází především z „Hodnotící zprávy plnění cílů Dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR v letech 2003 – 2012“ a rovněž z „Koncepce hygienické služby a primární prevence v ochraně veřejného zdraví“, která byla přijata Ministerstvem zdravotnictví ČR v roce 2013. Realizaci Národní strategie podpořila i vláda České republiky svým usnesením č. 23 ze dne 8. ledna 2014.
- Jako rámcový souhrn opatření bude Národní strategie dále rozpracována do jednotlivých implementačních dokumentů dle stanovených témat ochrany a podpory veřejného zdraví a prevence nemocí, zdravotního stavu obyvatelstva ČR a dalších témat veřejného zdravotnictví a organizace zdravotní péče.

- Hlavní důraz bude dále kladen na **prevenci rizikového chování**, zainteresovanost občana na **péči o vlastní zdraví**, zvládání infekčních onemocnění a **provakcinační strategii**, podporu a ochranu duševního zdraví, zlepšení dostupnosti zdravotní péče včetně péče následné a dlouhodobé a další témata k posílení **primární a sekundární prevence** a **kvality a efektivity** poskytované péče.

Zdraví 2030

-primární prevence nemocí je oblastí, kterou je v ČR nutné zásadně posílit, a to zejména s ohledem na řadu rizikových ukazatelů zdravotního stavu obyvatel, jako je obezita, nezdravý životní styl, užívání tabáku, alkoholu apod. Je přitom nutné vytvořit dlouhodobější plán investic do této oblasti, neboť jejich návratnost nemusí být krátkodobá.
- Zajistit zdravý život a zvyšovat jeho kvalitu pro všechny v jakémkoli věku
- zvyšování zdravotní gramotnosti, preventivní centra

- REALIZAČNÍ FORMOU Národního programu zdraví jsou tzv. **Projekty podpory zdraví (MZČR)**
- Projekty podpory zdraví jsou **intervenčními projekty** a jejich cílem je po příznivě ovlivňovat životní podmínky a výchovu ke zdravému způsobu života v rodinách, školách, podnicích, obcích a jiných společenství nebo případně na regionální či celostátní úrovni

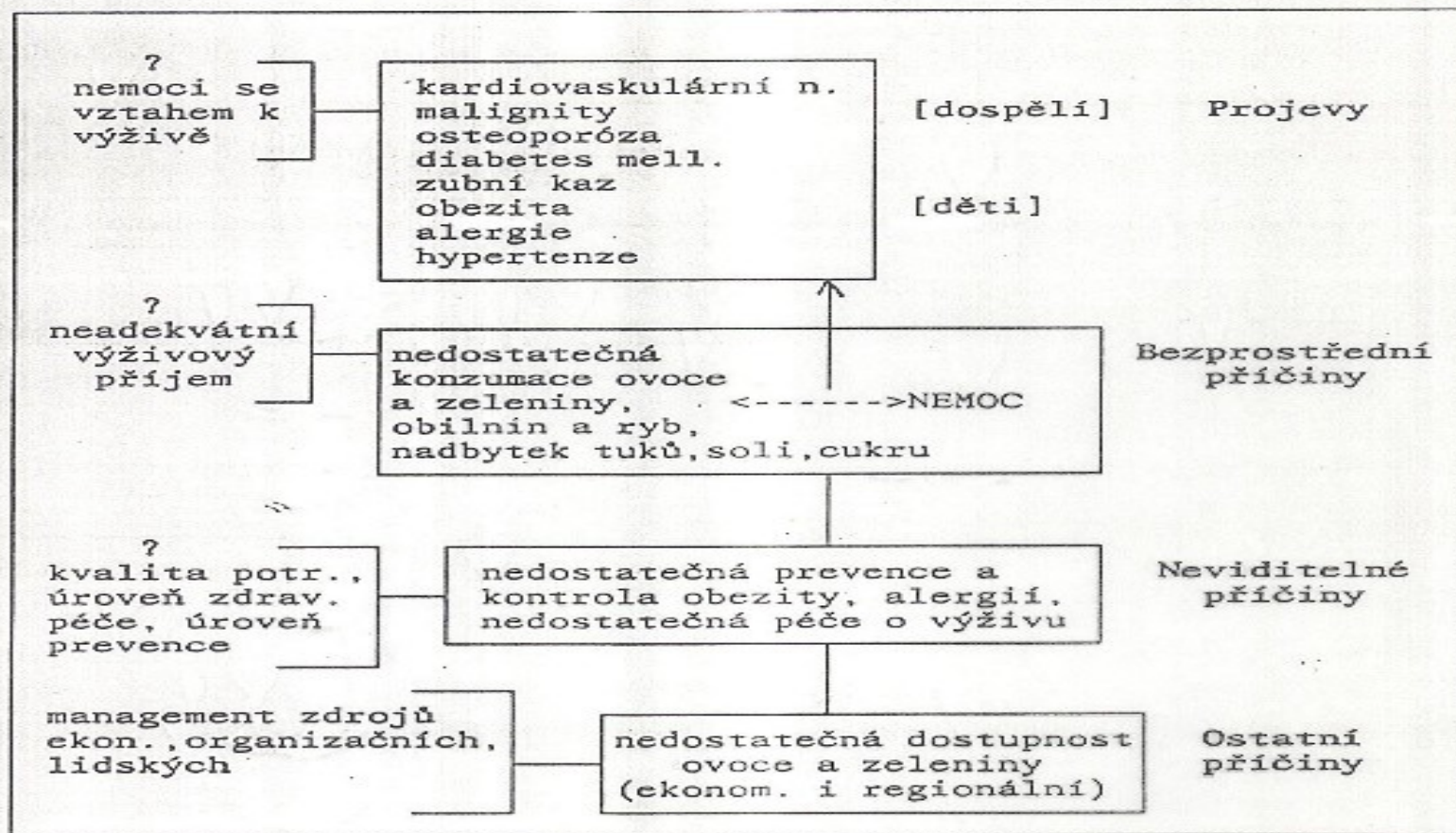
Příprava projektů podpory zdraví vždy zahrnuje:

- 1. Hodnocení současného zdravotního stavu cílové populace.
- 2. Stanovení žádoucího zdravotního stavu cílové populace.
- 3. Upřesnění aktivit programu, které ovlivní nezbytné změny k dosažení žádoucího stavu cílové populace (postup intervence, využívané metody, metody hodnocení efektu)

Projekt podpory zdraví se může soustředit na:

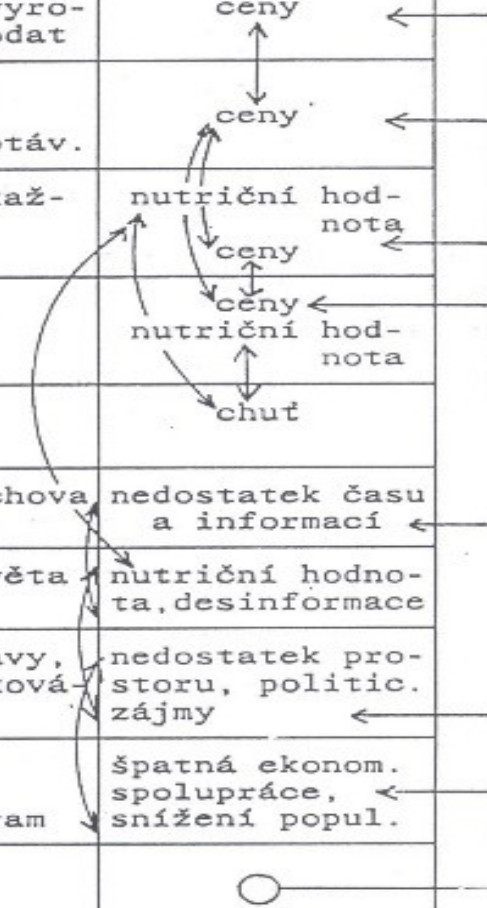
- Dosažení změn u jednotlivce nebo přesně definované populační skupiny (znalosti, postoje, dovednosti, chování, zdravotní stav)
- Dosažení změn v organizaci (náklady, dostupnost, kvalita služeb)
- Dosažení změn v sociálních, právních a ekonomických charakteristikách prostředí, v němž lidé žijí a pracují

Situační analýza prioritních zdravotních problémů
brněnské populace ve vztahu k výživě

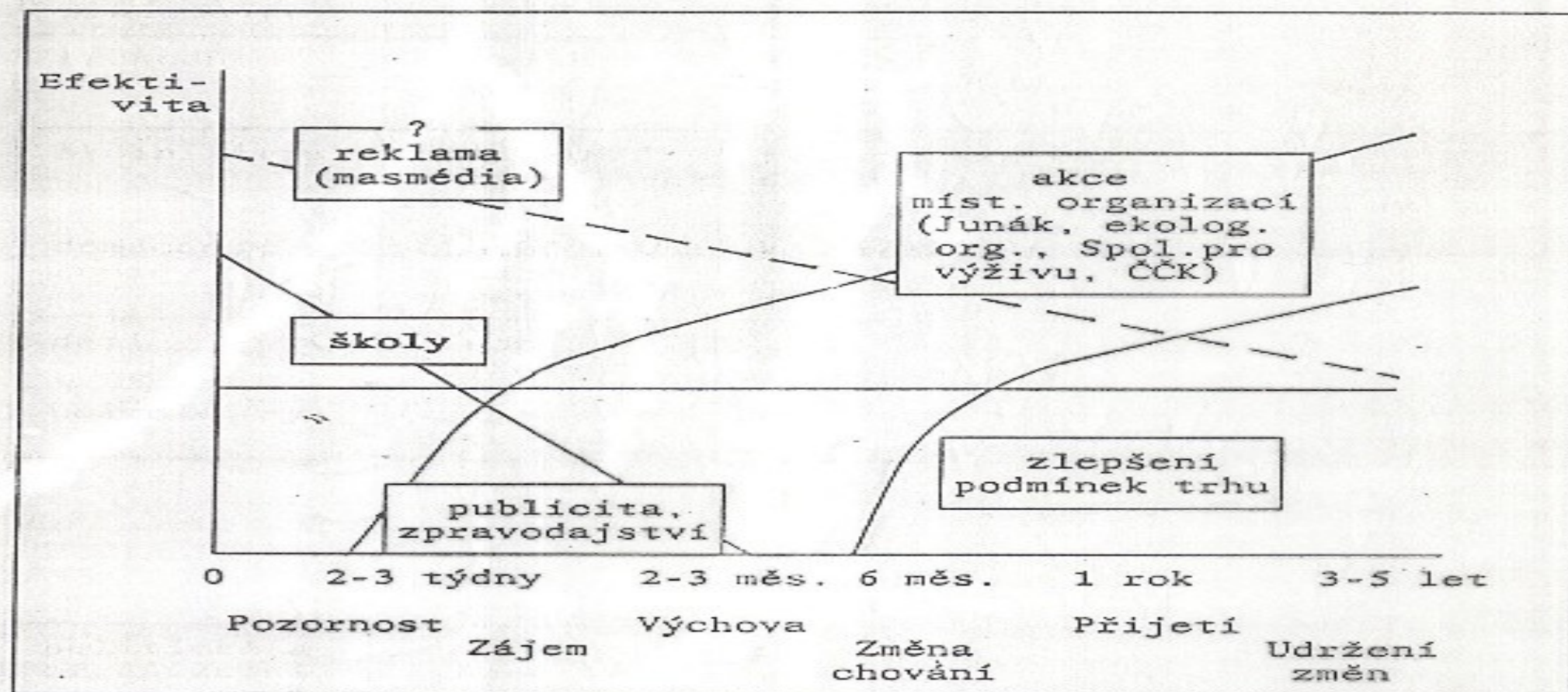


Předpokládané konflikty v projektu "5 x denně"

| Účastníci | jejich cíl | jejich strategie | možný konflikt |
|-----------------------------------|-------------------------------|--|---|
| dovozci a producenti | zisk | levně dovést, vyrobit, draze prodat | ceny ← |
| obchodníci | zisk | levně získat, draž prodat, uspokojit poptáv. | ceny ← |
| školní jídel. | zamezení ztrát, levná strava | šetření (za každou cenu) | nutriční hodnota ← |
| domácnosti, rodiny | chutná, levná a zdravá strava | kontrola cen | ceny ← nutriční hodnota |
| děti | radost, spokojenost | | chuť |
| učitelé | vzdělané a zdravé dítě | zdravotní výchova | nedostatek času a informací ← |
| lékaři | prevence a léčba nemocí | kontroly, osvěta | nutriční hodnota, desinformace |
| novináři | zajímavost senzace zájem? | senzační zprávy, ne časté opakování tématu | nedostatek prostoru, politic. zájmy ← |
| politické a organizační struktury | moc | popularita kredit volební program | špatná ekonom. spolupráce, snížení popul. ← |
| pracovníci v podpoře zdraví | podpora zdraví | intervence | ○ ← |



Graf č. 3: Model předpokládané efektivity projektu



Tématické okruhy PPZ 1993-2000

- Prevence rizikových faktorů:
- Ozdravení výživy
- Podpora kojení
- Omezování kuřáctví
- Omezování a zvládání nadměrného stresu
- Zlepšení reprodukčního zdraví
- Omezování spotřeby alkoholu
- Optimalizace pohybové aktivity
- Prevence škodlivého užívání drog

Prevence nemocí

- Projekty zaměřené na prevenci kardiovaskulárních nemocí
- Projekty zaměřené na prevenci HIV/AIDS
- Projekty zaměřené na prevenci nádorových onemocnění
- Projekty zaměřené na prevenci metabolických onemocnění
- Projekty zaměřené na prevenci infekčních onemocnění
- Projekty zaměřené na prevenci ostatních (alergické, dýchací, pohybové atd.) onemocnění

Komunitní projekty

- Životní a pracovní prostředí
- Zdravé město
- Zdravá škola – škola podporující zdraví
- Zdravý podnik

ZÁSADY PROGRAMU ZDRAVÍ VE ŠKOLE

- **1. POHODA PROSTŘEDÍ**
- POHODA VĚCNÉHO PROSTŘEDÍ
- POHODA SOCIÁLNÍHO PROSTŘEDÍ
- POHODA ORGANIZAČNÍHO PROSTŘEDÍ
- **2. ZDRAVÉ UČENÍ**
- SMYSLUPLNOST
- MOŽNOST VÝBĚRU, PŘIMĚŘENOST
- SPOLUÚČAST A SPOLUPRÁCE

- **2. ZDRAVÉ UČENÍ**

- SMYSLUPLNOST
- MOŽNOST VÝBĚRU, PŘIMĚŘENOST
- SPOLUÚČAST A SPOLUPRÁCE
- MOTIVUJÍCÍ HODNOCENÍ

- **3. OVĚŘENÉ PARTNERSTVÍ**

- ŠKOLA-MODELDEMOKRATICKÉ SPOLEČNOSTI
- ŠKOLA-KULTURNÍ A VZDĚLÁVACÍ STŘEDISKO OBCE

Komplexní projekty

- Komplexní programy – ediční část
- Komplexní programy řešící více tematických okruhů

Všeobecné podmínky pro poskytnutí dotace

PPZ -2019

- Dotaci lze žadateli poskytnout pouze na realizaci projektů, které jsou založeny na všeobecně uznávaných **odborných postupech a vědeckých poznatcích, u kterých je založen důvodný předpoklad jejich** pozitivního vlivu na cílovou skupinu projektu a které:
 - jsou konkrétní, jasně formulované a cíleně zaměřené,
 - mají navrženy minimálně **3 specifické indikátory pro vyhodnocení efektu** dle Čl. 14 Výzvy projektu splňující následující podmínky:
 - jsou **objektivní, realistické, měřitelné,**
 - zachycující **změnu** sledovaného parametru vůči výchozímu stavu,

- mají **edukační a intervenční charakter** se zaměřením na **primární prevenci nemocí** a zdravotních rizik se současným zaměřením na podporu a posilování zdraví
- Dotační program NPZ – PPZ je přednostně určen k podpoře projektů realizovaných na celorepublikové, mezikrajské či krajské úrovni.
- **Výzkumně** zaměřené projekty **nejsou** předmětem dotační podpory

Tematické moduly

- **1.Ozdravění výživy a optimalizace pohybové aktivity, zejména prevence nadváhy a obezity**
- Charakteristika požadavků na věcný obsah projektu
- Cílem projektu je dosažení příznivé změny stravovacích návyků u dospělých i dětí, dosažení změn ve výživové spotřebě a výživovém stavu. Vhodným prvkem je propojení zásad správné výživy s podporou pohybových aktivit a tím zajištění rovnováhy mezi energetickým příjmem a výdejem jako jednoho z předpokladů prevence vzniku nadváhy a obezity a dalších chronických neinfekčních onemocnění.

- Projekty je třeba směřovat na propagaci hlavních **zásad správné výživy, na pestrost a vyváženost stravy, optimalizaci energetického příjmu, pitný režim a na změny stravovacích návyků** (tj. např. na snížení spotřeby nasycených tuků a cukrů, a tím i snížení energetické hodnoty stravy, snížení spotřeby soli, na zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, luštěnin, celozrnných výrobků, ryb a mořských produktů, mléka a mléčných produktů se sníženým obsahem tuku atd.). Projekty mohou být zaměřeny také na pozitivní změny ve společném stravování. Součástí intervence by měla být **nutriční výchova** a důraz na zvyšování či optimalizaci **pohybové aktivity** u široké veřejnosti nebo u definovaných cílových skupin, a to u předškolních a školních dětí, dospívající mládeže, těhotných a kojících žen a seniorů.
- Součástí podpory správné výživy je i **podpora zubního zdraví** a prevence zubního kazu.

Primární prevence infekčních onemocnění

- Projekt je zaměřen na zvýšení informovanosti laické i odborné veřejnosti v primární prevenci infekčních nemocí a akcentuje důležitost a význam očkování. Dále se zaměřuje především na nejdůležitější a nejčastěji se vyskytující infekce, na onemocnění, proti kterým existuje očkování, a to jak povinné, tak i dobrovolné. Projekty mohou být orientovány na různé skupiny obyvatelstva, avšak musí být koncipovány s ohledem na specifika dané cílové skupiny včetně behaviorálních a hygienických opatření, jak infekčním onemocněním předcházet v návaznosti na způsob jejich přenosu.

Prevence užívání tabáku a alkoholu

(dotační program „Protidrogová politika MZ- jiný zdroj)

- Projekt je zaměřen prostřednictvím intervenčních aktivit na zvýšení informovanosti veřejnosti o zdravotních rizicích spojených s užíváním tabáku a závislostí na nikotinu a škodlivou konzumací alkoholických nápojů a na změnu postojů a chování ve prospěch zdravého způsobu života. Projekty mohou být orientovány na různé skupiny obyvatelstva, avšak koncipovány s ohledem na specifika dané cílové skupiny. Projekty mohou být zaměřeny i na další vzdělávání odborných pracovníků (zejména zdravotnických pracovníků, pedagogů, psychologů, sociálních pracovníků apod.) v prevenci a v pomoci při odvykání užívání tabáku či při problémech s rizikovou konzumací alkoholu. Mohou být předkládány projekty se zaměřením na podporu nekuřáckého prostředí (pracoviště, domácí prostředí atd.) a zvyšování povědomí o škodlivosti pasivního kouření.

Komplexní projekt

- Cílem komplexních projektů je snížit výskyt různých rizikových faktorů v intervenovaných populačních skupinách ovlivňováním způsobu života cílových skupin populace ve vztahu ke zdraví a zlepšením podmínek prostředí, ve kterém lidé žijí či pracují. Prioritou těchto projektů je zvyšovat znalosti o možnostech primární prevence nemocí a motivace ke změně chování cílových skupin populace a rozvoj odpovídajících dovedností. Projekty musí využívat komplexní přístup k řešení výskytu rizikových faktorů chronických neinfekčních onemocnění, vč. intervence rizikových faktorů chování, jakými jsou zejména nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, nadváha a obezita, užívání tabáku, škodlivé užívání alkoholu, prevence úrazů a otrav či stres.

- Komplexní projekty je vhodné propojit i s programy jako např. „Škola podporující zdraví“ a „Podnik podporující zdraví“, jejichž koordinátorem a garantem je Státní zdravotní ústav se sídlem v Praze, dále „Zdravá města, obce“, který koordinuje a reprezentuje mezinárodně certifikovaná asociace Národní síť Zdravých měst ČR nebo projektem WHO „Zdravá nemocnice“, jehož prostřednictvím lze realizovat principy podpory zdraví v nemocnicích.

Programy na LF MU

- **5 X DENNĚ** – ZMĚNA STRAVOVACÍCH ZVYKLOSTÍ - SPECIFICKÝ CÍL ZVÝŠENÍ KONZUMACE OVOCE A ZELENINY 1. stupeň – děti mladšího školního věku
- VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA
- CHABENESKRI PYRAMIDA
- ELIXÍR M
- DVOUSTUPŇOVÁ INTERVENCE ZAMĚŘENÁ NA VÝŽIVU TĚHOTNÝCH A KOJÍCÍCH ŽEN
- Kouření a já

- NEKUŘÁCKÉ ZDRAVOTNICTVÍ
- ZDRAVÉ TĚHOTENSTVÍ - ZDRAVÉ DÍTĚ
- PODPORA KOJENÍ
- NORMÁLNÍ JE KOJIT A NEKOUŘIT
- ZZZ-ZNEJ A ZLEPŠI SVÉ ZDRAVÍ
- PRIMÁRNÍ PREVENCE METODOU INFORMUJÍCÍHO A MOTIVUJÍCÍHO VYŠETŘENÍ
- STRÁNYK PRO ZDRAVÍ
- DDD-DROGY –DŮVOD -DOPAD



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Intervenční projekt

*Když čteš, možná neztlostneš, aneb naučme se rozumět
označování potravin*

*Tento projekt vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program
zdraví- projekty podpory zdraví“ pro rok 2018. Číslo projektu :10926*



Když čteš, možná neztloustneš, aneb naučme se rozumět označování potravin

Cíle projektu:

- ✓ *pomoci studentům porozumět informacím na etiketách potravin*
- ✓ *informovat studenty středních škol o označování potravin*
- ✓ *zvýšit úroveň jejich znalostí*
- ✓ *zvýšit porozumění informacím na obalech potravin*
- ✓ *pomoci studentům vytvořit postoj k této problematice a zvýšit jejich motivaci pro praktické využití těchto údajů*



Tento projekt vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví- projekty podpory zdraví“ pro rok 2018. Číslo projektu :10926

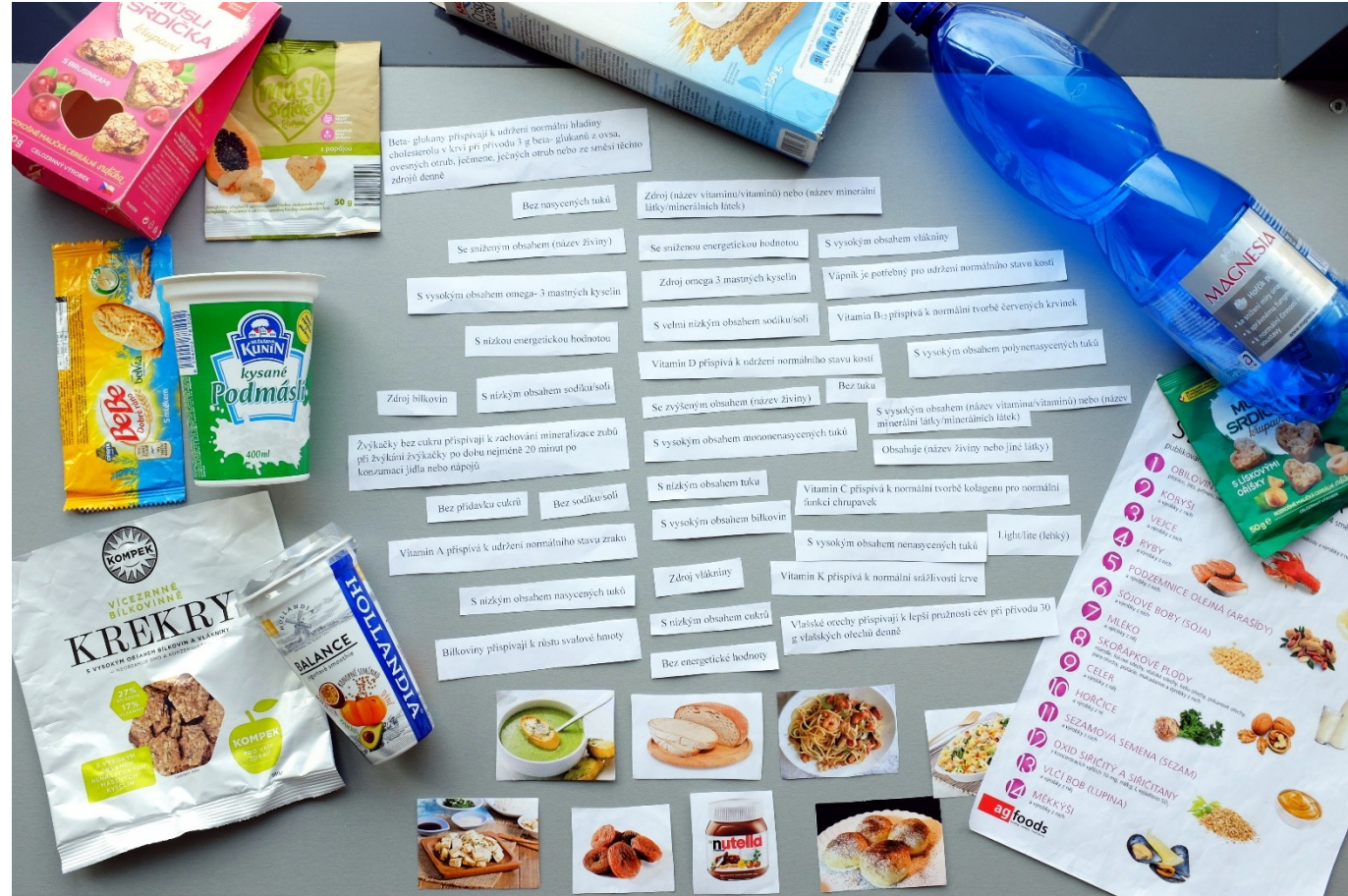
*Když čteš, možná neztloustneš, aneb naučme se rozumět
označování potravin*



1. *Stanoviště Legislativa a označování potravin*
2. *Stanoviště Výživové údaje*
3. *Stanoviště Obaly a matematika*
4. *Stanoviště Značky kvality a symboly*
5. *Stanoviště Nutriční a zdravotní tvrzení, alergenů*

Tento projekt vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví- projekty podpory zdraví“ pro rok 2018. Číslo projektu :10926

Stanoviště Nutriční a zdravotní tvrzení, alergeny



Stanoviště Značky kvality a symboly



Když čteš, možná neztloustneš, aneb naučme se rozumět označování potravin

Výsledky a naplnění cílů projektu:

- V intervenované skupině se po intervenci statisticky významně zlepšily znalosti studentů u 5 otázek (z 8) týkajících se **teoretických znalostí o označování potravin**. Konkrétně u tvrzení o **cukrech, označování alergenů, u dvou otázek zaměřených na data minimální trvanlivosti a použitelnosti a u otázky na výživová tvrzení**.*
- V intervenované skupině se po intervenci statisticky významně zlepšily znalosti studentů u 2 otázek (ze 3) týkajících se **orientace mezi značkami kvality potravin a symbolů**. Konkrétně u identifikace log **regionálních potravin a biopotravin**.*
- V intervenované skupině se po intervenci také statisticky významně zlepšily znalosti studentů u 1 z otázek (ze 4) týkajících se **porozumění informacím na obalech potravin**. Konkrétně u určení **obsahu cukru** v potravine.*

Když čteš, možná neztloustneš, aneb naučme se rozumět označování potravin

Výsledky a naplnění cílů projektu:

- *U otázek zaměřených na **frekvenci čtení údajů** na obalech potravin bylo zaznamenáno, že **po intervenci si studenti statisticky významněji všímají výživových údajů a údajů o složení** uvedených na obalech potravin.*
- *Mezi studenty **po intervenci** byl také zaznamenán **statisticky významný rozdíl v častější frekvenci využívání výživových údajů** na obalech potravin.*

Tento projekt vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví- projekty podpory zdraví“ pro rok 2018. Číslo projektu :10926