

## PROJEKT „ŽIJEME ZDRAVĚ“

Projekt ŽIJEME ZDRAVĚ jsme připravili u příležitosti Světového dne boje proti kouření, který si připomínáme 17.11. Celý projekt spočíval v tom, aby se rodiče spolu se svými dětmi zamysleli, jak žijí. Srdíčková anketa zněla otázkou: „Napište, jak Vaše rodina žije zábavně a zdravě“. Anketě předcházela informační kampaň o zdravém životním stylu, správné životosprávě, duševní hygieně a dalších zajímavostech týkající se této problematiky. Rodiče tak mohli získat spoustu nových, zajímavých, ale hlavně důležitých informací řešících zdraví ať už dětí či dospělých. Ten, kdo se chtěl do projektu zapojit, si pak doma vyrobil srdíčko jakékoliv velikosti, do něj napsal odpověď na anketní otázku a srdce přilepil na strom zdraví umístěný ve vestibulu mateřské školy.

Do projektu se zapojilo celkem 22 rodin. Z celkového počtu 79 dětí to sice není mnoho, a je vidět, že zdraví je pro spoustu lidí samozřejmá věc. Odpovědi, které rodiče se svými dětmi napsali do srdíček, nás velmi potěšily. Spousta rodin se snaží žít zdravě a dodržovat správnou životosprávu, např. tím, že jedí hodně ovoce a zeleniny, často vypěstovanou na vlastních zahradách, zařazují do jídelníčku ryby, cereální výrobky, snaží se omezit sladké, sportují, chodí často na procházku do přírody, a tu se snaží chránit tím, že třídí odpady a do budoucna tak zajišťují lepší životní podmínky na naší planetě.



I naše školní jídelna nechtěla zůstat stranou, a do projektu se zapojila tím, že pro celý týden připravila stravu právě ze zdravých výrobků, které se tak často nepoužívají, jako např. polévky s cizrnou, pohankou, nebo připravila pokrmy dle netradičních receptů.



Vyvrcholení celého projektu proběhlo v tělocvičně MŠ za účasti všech dětí, které se svým poučným programem navštívil šašek BUMBÁČ a na svém konkrétním příkladě dětem ukazoval, jak se žije nezdravě a naopak. Nakonec všem dětem, které se do projektu se svými rodiči zapojily, rozdál pamětní medaile s logem „ŽIJEME ZDRAVĚ“, zdravé cereální oplatky a těm, kteří se nezapojili, aspoň rozdál vitamínové bonbóny s hroznovým cukrem. I mlsat se dá přece zdravě, chce to jen trochu více času zjistit si složení výrobků, které kupujeme. Naše zdraví přece není automatická věc a musíme se naučit ho chránit.

**Proto: „ŽIJTE ZÁBAVNĚ A ZDRAVĚ I VY“!**