

Projekt: **Rozvoj zdravého životního stylu** – „Healthy Lifestyle“ žáků gymnázia AMAZON – koresponduje s Programem minimální prevence a vychází z výzkumu sociálně-patologických jevů na gymnáziu AMAZON prováděného v prosinci 2010

Zpráva ze slavnostního zakončení projektu „Healthy Lifestyle“

Anglicko - české gymnázium AMAZON uspořádalo ve středu 27.4. v krásných barokních prostorách paláce Aventin slavnostní zakončení projektu „Zdravý životní styl - Healthy Lifestyle“, jehož hlavním cílem byl rozvoj zdravého životního stylu u žáků gymnázia.

Projekt „Healthy Lifestyle“ koresponduje s Programem minimální prevence a dále vychází z výzkumu sociálně - patologických jevů provedeného na gymnáziu AMAZON v prosinci 2010. Ve zmíněném výzkumu se konkrétní patologické jevy příliš neprojevovaly tak, jako spíše nedostatky v samotném životním stylu (nepravidelný režim stravování, nízký příjem tekutin během dne, málo pohybu, nevhodný způsob trávení volného času atd.).

Gymnázium se proto rozhodlo připravit projekt zaměřený na vhodný **rozvoj základních lidských potřeb a volnočasových aktivit**, a tak metodou sběru dat pomocí vlastních dotazníků vyšli žáci do pražských ulic a ptali se kolemjdoucích na otázky týkající se právě zdravého životního stylu. Získané **informace** následně **vyhodnotili** a **analyzovali**. Každá třída si na základě toho sestavila svoji **prezentaci** na určité téma, a tak nejenže pracovala v týmu, ale učila se i bezchybnému vytváření grafů, tabulek a dalším dovednostem práce s Power Pointem a v neposlední řadě též kultivovaným **prezentačním schopnostem**.



Po **společném zdravém obědě**, který pro nás připravila školní jídelna Uhelný trh, vyvrcholila akce celoškolskými prezentacemi získaných dat.

První ročníky zpracovávaly témata týkající se vhodného **stravování a pitného režimu**. Jejich cílem bylo například zjistit, zda dodržuje společnost stravovací návyky, co a kolik denně jí, drží - li diety, nebo jaký je jejich pitný režim.

Druhé ročníky se zhostily témat, jako jsou **aktivní a pasivní volnočasové aktivity**, tj. kolik času jim lidé věnují a které z nich ve společnosti převládají. Mezi další témata patřilo zjištění informací, jaké množství času týdně lidé věnují vysedávání po restauracích a barech ve vztahu k požívání alkoholu, kouření cigaret a marihuany nebo výzkum aktivní účasti kulturně společenských událostí, divadel, kin či výstav.

Studenti **třetích ročníků** měli pak na starosti zpracovat informace týkající se postupů **duševní hygieny** a zjistit,



kteří z metod jsou u dotazovaných respondentů nejčastější, tj. jak lidé relaxují, jak bojují se stresem, nebo s neurózami.

Po koncertě jazzového kvintetu Los Quemados došlo na slavnostní vyhlášení vítězných prezentací. Odborná porota v čele s paní ředitelkou rozhodla o vítězství tříd J3A, S2A a F1A, jejichž studenti obdrželi **zdravé balíčky pochutin**.

Jako překvapení pro přítomné diváky si připravili právě studenti třetích ročníků dramatickou scénku „**první pomoc**“, kterou nacvičili v rámci hodin Výchovy ke zdraví. Kromě samotné divadelní ukázky představili svým profesorům a

spolužákům základní metody první pomoci včetně ukázky, jak postupovat při hromadných nehodách. Dalším milým zpestřením příjemného odpoledne byl bezesporu **hudební přednes** studentek 1. a 3. ročníku, který vhodně doplnil skvělé vystoupení kapely.

Celé odpoledne se neslo v pozitivním duchu. Doufejme, že takovýchto příjemných dní bude ještě více!



V Praze dne 28. dubna 2011