



# Hravě žij zdravě 2011

Internetový soutěžní kurz zdravého  
životního stylu

Praha, 2. 9. 2011

## PÁTÝ ROČNÍK INTERNETOVÉHO KURZU HRAVĚ ŽIJ ZDRAVĚ ZAČÍNÁ!

**S nástupem září se otevírají pomyslné brány pátého ročníku internetového kurzu zdravého životního stylu Hravě žij zdravě. Kurzem od jeho založení prošlo téměř 29 tisíc žáků, převážně pátých tříd základních škol. Právě pro pátáky je kurz Hravě žij zdravě určen, a pokud se do soutěžní části kurzu zapojí celá třída, má šanci vyhrát zajímavé ceny podporující aktivní životní styl. Výchova a vzdělávání mladých lidí k návykům zdravého a aktivního životního stylu jsou hlavními cíli, na kterých si Hravě žij zdravě již pět let zakládá. Registrace žáků a samotná soutěžní část kurzu bude zahájena 3. 10. 2011 na [www.soutez.hravezijzdrave.cz](http://www.soutez.hravezijzdrave.cz).**

Internetový kurz zdravého životního stylu Hravě žij zdravě se skládá ze čtyř lekcí a Deníčku. Jednotlivé lekce kurzu probírají tematiku vyvážené a pestré stravy, důležitosti pitného režimu, pravidelného pohybu i duševní hygieny. Každá z lekcí je protkána tajenkami, spojovačkami a hádankami a na závěr na účastníky čeká závěrečný test. Deníček slouží k nácviku správného vyvážení mezi příjmem a výdejem energie. Během kurzu je připraveno 12 náhodně vygenerovaných dnů rozdělených na lenošivý, náročný a extra náročný den. Devět dnů je založeno na principu výběru správné energetické hodnoty jídel z nabídky, jejichž hodnoty pokryjí denní výdej energie na základě nabídnutých aktivit. Tři dny jsou postaveny na obráceném principu, tzn. řešitel kurzu musí z nabídky vybrat aktivity, kterými vydá energii odpovídající energetické hodnotě předložených potravin.

Samotný kurz prošel od svého začátku mnohými inovacemi. Ta poslední proběhla letos a přinesla spoustu novinek v Deníčku, praktické části, která navazuje na každou ze čtyř výukových lekcí.

Kurz je určen primárně pro páté třídy, ale v jeho nesoutěžní části se ho může zúčastnit každý. Registraci žáků pátých tříd, kteří budou mít zájem zapojit se do soutěže, předchází registrace

Eva Petrášová, projektová manažerka

T: 737 385 943

E: [info@hravezijzdrave.cz](mailto:info@hravezijzdrave.cz)

W: [www.soutez.hravezijzdrave.cz](http://www.soutez.hravezijzdrave.cz)



## Hravě žij zdravě 2011

Internetový soutěžní kurz zdravého  
životního stylu

pedagoga a založení třídy, která bude zahájena 12. 9. 2011, pátáci se mohou registrovat od 3. 10. 2011. Soutěž končí 31. 12. 2011.

Pro nejúspěšnější kolektivy pátých tříd, které kurz v řádném termínu dokončí a zároveň získají největší počet bodů, jsou letos připraveny výlety na české a moravské hrady a zámky od Národního památkového ústavu ČR a věcné ceny podporující aktivní životní styl od společností AlpinePro, Rope Skipping centra a Ultimate.

Metodika kurzu Hravě žij zdravě se opírá o princip kognitivně behaviorální terapie, kterou v České republice významně zastupuje občanské sdružení Stob. Jeho lektorka Mgr. Jana Divoká zdůrazňuje, *„cíl terapie spočívá v hravém a motivujícím předávání informací z oblastí zdravého životního stylu, zahrnuje nácvikové metody, jejich opakování, učení a trénink, které vedou k postupným změnám v chování, myšlení i emocích mladého jedince.“*

Eva Petrášová, projektová manažerka

T: 737 385 943

E: [info@hravezijzdrave.cz](mailto:info@hravezijzdrave.cz)

W: [www.soutez.hravezijzdrave.cz](http://www.soutez.hravezijzdrave.cz)