

# Zpravodaj projektu Fitness First



Program  
celoživotního  
učení



Číslo 1, červen 2012

## Co je to Fitness First?

Již v roce 2003 trutnovské gymnázium navázalo spolupráci s partnerskou školou Litherland High School nedaleko Liverpoolu ve Velké Británii. Výsledkem této úspěšné spolupráce jsou pravidelné výměnné akce žáků nižšího stupně Gymnázia Trutnov. Doposud hlavním cílem těchto aktivit byla snaha o zdokonalení jazykových dovedností a zároveň získání širšího povědomí o kultuře, způsobu života a systému vzdělávání ve Velké Británii.

Vzhledem k tomu, že čeština není součástí učebních osnov v Anglii, učitelé z naší partnerské školy hledali novou tematickou náplň pro studentské výměny. Při jejich pobytech na naší škole si všimli faktu, že naši studenti se více věnují pohybovým aktivitám, lépe se stravují a mezi studenty je méně obézních dětí. To dalo vznik projektu, který nazvali „FITNESS FIRST“ a je celý zaměřen na otázku zdravého životního stylu. Jedná se o bilaterální projekt, kdy každá škola pracuje samostatně a poté získané informace vyhodnocuje a porovnává s výsledky v partnerské škole. Na realizaci projektu pracujeme od listopadu 2011. Neaktivnější účastníci projektu budou mít možnost zúčastnit se na podzim 2012 desetidenního výjezdu do partnerské školy. A jak vypadá logo projektu, které jsme si sami vytvořili?



## Pustili jsme se do práce

Abychom postupně naplnili cíle projektu, bylo nezbytné od počátku intenzivně pracovat – tedy vytvořit tým studentů, kteří se aktivně zapojí. To se podařilo. Rozdělili jsme si úkoly a ve spolupráci s řadou učitelů jsme se pustili do vymýšlení jednotlivých aktivit. Někteří z nás začali pilně komunikovat s anglickými kamarády prostřednictvím emailu nebo Skype, další vymýšleli dotazník týkající se aktivního životního stylu, další začali připravovat volnočasové sportovní aktivity pro spolužáky a skupinka účastníků se věnovala informační stránce projektu. Jejich hlavním úkolem bylo sbírat informace pro hlavní informační panel. Ten je umístěn nedaleko učebny biologie a vedle zásad zdravého stravování jsou tam rovněž informace o biopotravinách nebo ukázky netradičních sportů a pohybových aktivit. Prostě jsme se pustili do práce na všech frontách a projekt jsme pořádně rozjeli. Těšíme se, že na jeho konci bude možnost vycestovat do Liverpoolu.



Informační panel projektu

## Jak vznikal dotazník?

Jedním z důležitých úkolů, které jsme měli během projektu uskutečnit, bylo získat informace o aktuálním stavu informací týkajících se zdravého životního stylu u dětí ve věku 13 – 14 let v České republice i v Anglii. Před zahájením práce na sestavení dotazníku jsme se zabývali otázkou, jak celou problematiku uchopit. Nakonec se nám zalíbila informace, kterou jsme zachytili ve zpravodajství BBC a která popisovala rozsáhlý výzkum, kterého se během třinácti let zúčastnilo asi 20 tisíc lidí. Provedli jej vědci z univerzity v Cambridge a britském hrabství Norfolk. Výsledek tohoto výzkumu se stal i mottem naší práce:

*„ Pravidelné cvičení, vyhýbání se cigaretovému kouři a většímu množství alkoholu a dostatečný přísun zeleniny. Pokud toto dodržíte, dožijete se až o 14 let déle, než ostatní populace.“*

Vymezili jsme tři základní okruhy činností v životě člověka, které mohou výrazně ovlivnit naše zdraví i náš životní styl. Těmi podle nás jsou:

- \* Pohybová aktivita
- \* Stravovací návyky
- \* Denní režim

Jednotlivé oblasti jsme rozpracovali do konkrétních otázek. Odpovědi na ně nám měly přinést přesnější představu o tom, jakým způsobem se dotazovaná věková skupina věnuje pohybovým aktivitám, jakým způsobem se stravuje v průběhu celého týdne a jak pestrý je její denní režim. Celý dotazník je k dispozici na webových stránkách [www.gymnaziumtu.cz](http://www.gymnaziumtu.cz) (odkaz Projekt Comenius, Fitness First).

O vyplnění dotazníku jsme požádali cca 150 náhodně vybraných žáků základních škol v Trutnově a následně jsme celý dotazník přeložili do angličtiny a odeslali našim kamarádům do Liverpoolu. Nyní probíhá dotazníkové šetření v Anglii. Jeho výsledky budeme mít k dispozici v létě a jejich porovnání pak povežeme na výměnný pobyt, který se uskuteční v říjnu 2012. Výsledky dotazníkové akce a největší zajímavosti z jejich porovnání přineseme v některém z příštích zpravodajů.

## Zajímavá beseda na téma zdravý životní styl

Kromě práce na dotaznících byla v rámci naplňování projektu Fitness First navázaná spolupráce s odborníky na zdravý životní styl, konkrétně s MUDr. Pavlem Balintem a Filipem Tomášem, profesionálním fitness trenérem. Přednáška a beseda v obsahovala mnoho zajímavých informací o sledované problematice, a aniž bychom to jakkoliv plánovali vlastně kopírovala stejná témata, která jsme zjišťovali dotazníkem – tedy význam vhodné stravy a zapojení pravidelných pohybových aktivit do denního režimu pro zdraví člověka. Získali jsme spoustu zajímavých informací a byli zároveň pozváni do studia Summus Vita, kde si sami budeme moci některá zařízení a stroje, zjišťující aktuální kondici člověka, vyzkoušet.



MUDr. Pavel Balint ve studiu Summus Vita.

Toto číslo vyšlo dne 20. 6. 2012 nákladem 200 kusů. Vydává Gymnázium Trutnov s podporou Comenius. Redakční rada Petr Skokan, Petra Pitašová a účastníci projektu FF. Neprošlo jazykovou úpravou