

# OSTRAVA!!!

<b>Název projektu</b>	<b>Sebeobrana a zdravý životní styl v životě mladého člověka</b>
<b>Registrační číslo</b>	0747/2017/ŠaS
<b>Dotační program</b>	Volnočasové aktivity pro děti ZŠ a SŠ
<b>Doba realizace</b>	leden – červen 2017
<b>Příjemce podpory</b>	Bezpečnostně právní akademie Ostrava, s. r. o., střední škola
<b>Částka</b>	50 000,- Kč
<b>Financování</b>	Dotace z rozpočtu statutárního města Ostrava

## OBSAH PROJEKTU

Náplní projektu budou dva semináře:

### **1. Sebeobrana v případě napadení a ohrožení (pro žáky 2. stupně ZŠ)**

Náplní semináře budou praktické ukázky, které předvedou žáci BPA, i teorie sebeobrany. Žáci základních škol se nejprve seznámí s nejčastějšími typy útoků a napadení a možnostmi prevence a obrany v ulicích. Posléze si budou moci na modelových situacích zkoušet sami na sobě obranné techniky. Aby se nezranili, budou trénovat na žíněnkách a používat chrániče. Součástí semináře bude doprovodný program s využitím laserové střelnice.

### **2. Zdravý životní styl**

V praktické části semináře si žáci 3. ročníků naší školy změří nejdůležitější tělesné hodnoty (výška, váha, BMI, hodnoty tuku a cukru, puls a tlak). Při následném rozboru budou poučeni, jaké hodnoty jsou hraniční a rizikové a jak se možným problémům vyvarovat. Žáci budou se zdravotníky diskutovat o správných stravovacích návycích, zásadách duševní hygieny a nebezpečí spojenému s užíváním návykových látek. Seminář se zaměří i na otázky bezpečného sexuálního života.