Klinika interní, geriatrie a praktického lékařství LF Masarykovy univerzity v Brně

Vážené ředitelky, vážení ředitelé a další řídící pracovníci škol,

Dovolujeme si Vás oslovit v rámci Národního akčního plánu Ministerstva zdravotnictví podporujícího pozitivní stárnutí – **projektem „Stárneme po celý život, STÁRNĚME ÚSPĚŠNĚ“ -** k případné spolupráci.

**Cíl aktivity:**

Naším hlavním cílem je zvýšení včasné informovanosti laické veřejnosti adolescentního věku o vlivu životního stylu na zdraví jedince, o procesu zdravého stárnutí s maximálním zachováním kondice a soběstačnosti. Možnost simulovaného prožitku tělesného stáří je originální přidanou hodnotou této vzdělávací aktivity.

**Metody práce s žáky:**

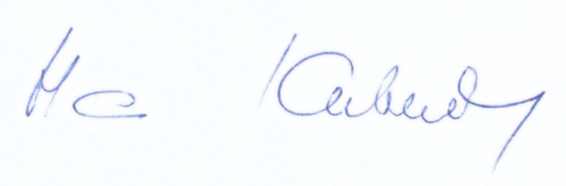
**Interaktivní program je určen žákům 2. stupně ZŠ a žákům SŠ**

Skupina 20-40 posluchačů vyslechne **asi 40 minutovou PWP přednášku** na téma „Zdravý životní styl a úspěšné stárnutí“ přizpůsobenou dané věkové skupině. Poté žáci podstoupí formou prožitkové výuky **praktika** za pomocí simulačních modelů syndromů stáří – poruchy zraku, sluchu, ztuhnutí kloubů, sehnutí zad, svalové ochablosti, snížené cítivosti a obratnosti rukou. Celková doba – min. **2 vyučovací hodiny**.

Pro ilustraci shlédněte naše projektové stránky <http://www.starneme-uspesne.cz>

**Význam projektu:**

* První komplexně pojatý projekt časné prevence syndromů stáří s důrazem na zachování soběstačnosti a optimálního zdravotního stavu v seniorském věku.
* Jednotlivé aktivity projektu byly zacíleny na příslušné věkové skupiny tak, aby bylo možno uplatňovat jednoduché a levné metody primární prevence. Zvláštní důraz je kladen na oslovení generace adolescentů z hlediska časného zahájení prevence osteoporózy a aterosklerózy.
* Projekt vytváří podmínky pro umocnění dopadu sdělovaných skutečností prostřednictvím konkrétního prožitku, a tím zvýšení motivace k dodržování zásad zdravého životního stylu.
* Intervence zaměřená na podporu zdravého životního stylu dětí a mládeže i ve všech ostatních populacích, zejména aktivizačními programy a projekty zdravého stárnutí odpovídá trendům programu Zdraví pro růst, třetího víceletého programu činnosti EU v oblasti zdraví na období 2014–2020.



S přáním dobré spolupráce se na shledanou těší

Prof. MUDr. Hana Matějovská Kubešová, CSc.

přednostka KIGPL LF MU a FN Brno

Mgr. Pavel Kellner

spoluřešitel projektu

e-mail: [kellner@med.muni.cz](mailto:kellner@med.muni.cz)

