**Zdravě ve všech oblastech**

Projekt je rozdělen do 3 oblastí: zdravé stravování, podpora zdraví a prevence rasismu a xenofobie.

***Realizované aktivity:***

1. **Jak na zdravé stravování**

Podařilo se nám **založit kroužek zdravého stravování**. Žáci nejen vařili, ale sami nakupovali potřebné suroviny, učili se přemýšlet ekonomicky, ale zdravě, plánovali postupy přípravy pokrmů, vyhledávali zajímavé recepty.

* Na zahradu DM jsme **zasadili bylinky**, které se využívají nejen pro kroužek vaření.
* **23. 10. 2015** proběhla tradiční žákovská **soutěž v přípravě salátů**. Akce proběhla v rámci Mezinárodního dne zdravé výživy (16.10.).
* 15. 4. 2016 jsme v rámci přijímacího řízení do prvních ročníků a třídních schůzek **připravili pro rodiče malé občerstvení** – čtyři druhy pomazánek na celozrnném pečivu, ovocné muffiny a mrkvové kapsičky. Zároveň jsme rodiče při této příležitosti **seznámili s letákem „Žijeme zdravě“,** který se věnuje zdravějším alternativám cukru, náhradám kravského mléka, pitnému režimu i akci „Solme s rozumem“. Leták připravili žáci ubytovaní na DM a na závěr připojili i jeden z vyzkoušených receptů, který realizovali v kroužku „Zdravého vaření".
* 28. 4. 2016 připravily dívky zdravé občerstvení pro účastníky akce „Ukliďme Česko“ - vločkové sušenky s chia semínky, těstovinový a quinoa salát.
* 1. 6. 2016 Den dětí se zaměřením na Fair trade.
* V červnu jsme uspořádali piknik „Potraviny z blízka“. Hlavním cílem bylo seznámit žáky s kvalitními a chutnými regionálními potravinami, které jsou navíc ekonomicky přínosné pro danou lokalitu.

Salát Waldorf

Bylinková zahrádka





Dýňová polévka

Koláč se švestkami



Piknik Potraviny z blízka

Občerstvení Ukliďme Česko

Prezentace pro rodiče

Leták Žijeme zdravě

1. **Chráníme si své zdraví**

**V rámci Světového dne boje proti AIDS** jsme celý týden diskutovali nad různými novinovými články, brožurami a zdravotnickými materiály, které se k dané problematice vztahují. Zajímavá byla i „Nástěnka smrti“ se jmény slavných a známých osobností, které zemřeli na nemoc AIDS. Další informace byly vyvěšeny na nástěnkách po celém DM.

* 1. 12. 2015 jsme připravili **interaktivní odpoledne,** kde žáci a studenti pomocí testů, her, obrázků, čtení a porozumění textu i pořadu ČT1 „168 hodin“ získávali rady k prevenci před zákeřným onemocněním, seznamovali se s riziky nakažení virem HIV i s průběhem nemoci AIDS. Zakoupili jsme větší množství krabiček prezervativů, které jsme všem žákům rozdávali, samozřejmě s náležitým vysvětlením jejich správného používání a důležitosti při prevenci přenosu pohlavních chorob.
* 2. 12. 2015 a 2. 6. 2016 si žáci získané znalosti prověřili při **soutěžní hře „Riskuj“**.

**Cyklus přednášek** s odborníky z různých oblastí:

* 12. 11. 2015 přednáška s Mgr. Forejtkovou **Domácí násilí**
* 10. 2. 2016 beseda s **gynekologem** MUDr. Jaroslavem Stráníkem
* 9. 3. 2016 beseda s **fyzioterapeutem** Mgr. Jakubem Dudkem – **Zdravé sezení**
* 25. 5. 2016 beseda s paní Annou Hýžovou – **Zdravé stravování – alternativní možnosti**

Nástěnka smrti



Interaktivní hra



Informace HIV

Riskuj

****

Prezervativy

MUDr. Stráník

****

Anna Hýžová

1. **Prevence rasismu a xenofobie**

Mgr. Dudek

Průběžně jsme podporovali dobré vztahy mezi lidmi, získávali jsme informace o jednotlivých kulturách, jejich tradicích, zvycích atd.

* V průběhu roku bylo vytvořeno několik tematických nástěnek, řešili jsme problematiku utečenců a imigrantů, aktuální dění v ČR i ve světě.
* 7. 9. a 14. 9. 2015 fotografická výstava Tunis ve Studijní a vědecké knihovně
* 14. 9. 2015 Francouzské dny ve Studijní a vědecké knihovně – ztracený chléb
* 15. 9. 2015 Francouzské dny v Knihovně města HK – palačinkování
* 22. 9. 2015 Gruzie a Arménie Pod křídly bohů
* 10. 11. 2015 Setkání národů v Adalbertinu
* 27. 1. 2016 Mezinárodní den památky obětí holocaustu – kvíz, dokument
* 25. 2. 2016 Kyrgystán - cestopisná přednáška na BIGY
* 28. 4. 2016 Trabantem napříč Tichomořím – cestopisná přednáška
* 1. 6. 2016 jarní besídka v domově důchodců v Chlumci nad Cidlinou
* 6. 6. 2016 pohádka „O Karkulákovi“ pro děti s poruchami zraku MŠ Lentilka
* 15. – 22. 6. 2016 závěrečný kvíz



Výstava Tunis

Francouzské dny - palačinkování



Setkání národů



Francouzské dny - ztracený chléb

**Více informací na našich webových stránkách**: <http://www.zshk.cz/kronika> a ve fotogalerii: <http://galerie.zshk.cz/dm/k-rok-2015-16>

**Článek o realizovaných aktivitách vyšel v Hradeckém deníku:**

<http://hradecky.denik.cz/spolecenska_rubrika/interaktivni-odpoledne-skolaky-upozornilo-na-nebezpeci-viru-hiv-20151210.html>

<http://hradecky.denik.cz/spolecenska_rubrika/i-studenti-zdravotnicke-skoly-uklizeli-cesko-20160506.html>