



SPEKTRUM - Centrum primární prevence

Žižkova 300/16 | 591 01 Žďár nad Sázavou | tel.: 563 034 002 | mobil: 774 419 047

| e-mail: spektrum.prevence@kolping.cz

www.spektrum.kolping.cz

Tisková zpráva, 04. 09. 2017

Děti mohly vyzvat na souboj judistu Pulkrábka

V pátek 1. září proběhl na Farských humnech desátý ročník akce Rozhodni se sám, která nesla podtitul Bezpečně na síti a zdravě žít. Organizátoři touto akcí každoročně ukazují na některý z negativních jevů v životě dětí a mládeže. Letos to byla oblast rizikového chování na internetu. I přes deštivé a chladné počasí navštívily akci dvě stovky dětí i dospělých. Patronem sportovní části byl judista David Pulkrábek, se kterým mohli zájemci změřit své síly v individuálních zápasech.

Rozhodni se sám každoročně připravuje Kolpingovo dílo České republiky, Centrum primární prevence Spektrum, Rodinné centrum Srdíčko a Tělovýchovná jednota Nové Město na Moravě.

„Výroční Rozhodni se sám zahájil zábavnou rozcvíčkou moderátor Hit rádia Vysočina Milan Řezníček,“ uvádí Petra Nováčková, vedoucí Centra primární prevence Spektrum. Ten na akci reprezentoval i téma prevence rizikového chování dětí na internetu. „Sám Milan Řezníček působí jako lektor primární prevence na školách, proto je mu naše téma velmi blízké,“ dodává Nováčková. Spektrum pro tuto akci připravilo pro veřejnost informační panely s širokou nabídkou informací o internetové bezpečnosti.

Během celého dne startovaly různé kategorie již tradičního Běhu Farskými humny. Soutěžily nejmenší děti, předškoláci, školáci i dospělí. Nejvíce účastníků přilákal v Tandemový běh rodičů a dětí a Běh rodičů s kočárky. Vítězové obdrželi od sponzorů akce pěkné ceny.

Sportovní část doplnila lektorka Rodinného centra Srdíčko Martina Sejkorová představením aktivity pro ženy po porodu - **Cvičení s kočárky**. „Tento sport je vhodný pro každou maminku, která vozí své dítě v kočárku. Přidáním speciálních cviků se může i z obyčejné procházky stát aktivní trénink,“ říká lektorka. Cvičení s kočárky má Rodinné centrum Srdíčko ve své nabídce **vždy v úterý dopoledne**.

Správné stravování jako součást zdravého životního stylu představila **výživová poradkyně Simona Šafránková**. „Zvolila jsem pokrmy, které tělo prohřívají, a proto se s nadcházejícím podzimem do jídelníčku velmi hodí,“ vysvětluje poradkyně. Zájemci mohli ochutnat třeba **obilný krém z ječných krup s ovocem a ořechy, pesto z petrželové natě s brslíci a kešu sýrem nebo dýňovo-rajčatové čatni s rozinkami a skořicí**. „Například krém z ječných krup může být pro maminky cennou inspirací zdravé a chutné svačiny pro školáky,“ dodává Šafránková.

Až do 16 hodin mohli účastníci využít i další doprovodný program. **Rodinné centrum Srdíčko** připravilo pro děti tematické hry, děti bavily i megabublíny nebo obří varianty stolních her. Odvážnější mohli zkusit chůzi po slackline nebo se projet na loďkách po řece Sázavě.



SPEKTRUM - Centrum primární prevence

Žižkova 300/16 | 591 01 Žďár nad Sázavou | tel.: 563 034 002 | mobil: 774 419 047

| e-mail: spektrum.prevence@kolping.cz

www.spektrum.kolping.cz

Za podporu a spolupráci děkujeme Městu Žďár nad Sázavou, firmám VHS Bohemia a.s., AUTOCENTR HUDEC s.r.o., EFKO – karton s.r.o., Pekařství Řečice, WSTEC s.r.o., Sportreg, Všeobecné zdravotní pojišťovně, SZŠ a VOŠ Žďár nad Sázavou, Výchovnému ústavu Žďár nad Sázavou, Mgr. Martě Šilerové - Fyzioterapie, Rugby Clubu Titáni Nové Město na Moravě, Hitrádiu Vysočina, Autoškole Vysočina, prodejně TOP-VITAL, Přístavu vodních skautů Racek, Žďárskému průvodci a Kambale – dobrovolnickému centru.

Mgr. Petra Nováčková

vedoucí Spektra, centra primární prevence

M: 774 419 047

E: spektrum.prevence@kolping.cz

Akce Rozhodni se sám probíhá každý rok na konci letních prázdnin. Zaměřuje se vždy na některé z témat primární prevence rizikového chování dětí a mládeže ve školních kolektivech a v životě mladé generace vůbec - např. 2013 Bezpečně v dopravě, 2014 a 2015 Bezpečně na síti I a II., 2016 Zdravě jím, zdravě se hýbu. Každý ročník má svého patrona z řad známých osobností - Ben Cristovao, Jarmila Kratochvílová, Ján Svorada. Organizátory akce je Kolpingovo dílo ČR z.s., Centrum primární prevence Spektrum, Rodinné centrum Srdíčko a TJ Nové Město na Moravě. Více na www.rss.kolping.cz.

Centrum primární prevence Spektrum

Realizuje komplexní a dlouhodobé programy primární prevence užívání návykových látek a dalších forem rizikového chování. Tyto programy jsou vytvořeny na základě soudobých poznatků o efektivitě preventivního působení s důrazem na přiměřenost dané věkové skupině dětí. Cílem těchto programů s dětmi a mladými lidmi je předcházet problémům spojených s rizikovým chováním nebo tyto problémy oddálit do co nejpozdějšího věku. Prostředkem k oddálení je podpora zdravého životního stylu, rozvoj sociálních dovedností a posilování pozitivních mezilidských vztahů.

Centrum primární prevence v roce 2016 spolupracovalo s **v rámci ... programů primární prevence na všech čtyřech základních školách ve Žďáru a dvou středních školách na Žďársku a na osmi základních školách a dvou středních školách na Havlíčkovobrodsku.** Centrum provozuje Kolpingovo dílo ČR z.s. Více na <http://www.spektrum.kolping.cz/>.

Atletický oddíl Tělovýchovné jednoty Nové Město na Moravě

Funguje přes 30 let a vychovává ke kladnému vztahu k pohybu děti od 5 let. Duo trenérů Petr Hubáček ml. a st. patří k nejlepším v republice, což dokazují výsledky řady úspěšných reprezentantů, kteří se pohybují ve špičce české atletiky.

David Pulkrábek

Juniorský mistr světa v judu z olympijských her mládeže v Singapuru v r. 2010. Rodák z Nového Města na Moravě. Z judem začínal v 6 letech ve Žďáru nad Sázavou. Sedminásobný mistr České republiky v judu.

Výživová poradkyně

Bc. Simona Šafránková, M: 724 279 047, E: si.safrankova@gmail.com