

# KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM

## ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA AKCE



### A) OSVĚTOVÁ VÝSTAVA „LABYRINT ZDRAVÍ“ NA TÉMA ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A PREVENCE RAKOVINY

- panely s informacemi o prevenci před rakovinou, doplněny kreslenými vtipy V. Jiráňka, J. Slívy, M. Bartáka a fotografiemi F. Dostála
- speciální bohatě ilustrovaná část výstavy určená nejmladším dětem, které ještě neumějí číst
- testy pro návštěvníky výstavy, které slouží jako motivační prvek k podrobnému studiu obsahu výstavy
- součástí výstavy „minikino“ – projekce videonahrávek se zdravotní, osvětovou, preventivní a onkologickou tematikou



### B) SOUTĚŽNÍ HRÁTKY PRO DĚTI I DOSPĚLÉ „ZKUS, JAK JSI NA TOM“ ANEB HRÁTKY PRO ZDRAVÍ A O ZDRAVÍ

- interaktivní hrátky, při kterých si zájemci mohou otestovat svou pohybovou zdatnost, postřeh, smyslové dovednosti, ale také znalosti anatomie - osm stanovišť



### C) INFORMAČNÍ CENTRUM

- bohatá nabídka osvětových populárně naučných i odborných publikací vydaných LPR Praha
- odměny pro úspěšné luštitelé testů

## D) VYŠETŘOVNA

1. Nabídka vyšetření základních parametrů zdravotního stavu - zajištěno Státním zdravotním ústavem: měření tlaku krve, stanovení výše celkového cholesterolu, stanovení indexu přiměřené hmotnosti - BMI, stanovení množství skrytého tuku v těle přístrojem OMRON, odborné poradenské služby (zdravý životní styl, obezitologie, nádorová prevence, odvykání kouření, nácvik samovyšetřování prsů na modelech, výživové poradenství), bezplatné poskytnutí edukačně výchovných materiálů
2. **Prevence melanomu** – v rámci prevence před jedním z nejagresivnějších typů rakoviny – maligním melanomem dermatologové prohlížejí znaménka.

## E) PÓDIOVÁ VYSTOUPENÍ

- dětské soubory taneční i pěvecké, mažoretky, dechová hudba, vystoupení instrumentalistů, pěveckých souborů, folkových skupin, amatérská i profesionální divadelní představení apod. - vždy z města, škol, ZUŠ, kde se akce nachází



## F) SPOLUPRÁCE S KLUBY ONKOLOGICKÝCH PACIENTŮ

- Místní pacientské organizace sdružující onkologicky nemocné občany dostávají při akci možnost prezentovat svou činnost a poradenství.

## G) MOŽNOSTI PRO ŠKOLY:

- Návštěva výstavy + hrátek trvá cca 30 – 45 minut včetně vyhodnocení testů a získání odměn.
- Motivací k podrobnému prohlédnutí výstavy a přečtení informací může být předem stanovený cíl do příslušného předmětu: slohová práce, ve které se žáci zamyslí nad svým životním stylem; návrh plakátu, který propaguje zdravý životní styl; vtip, který upozorňuje na riziková chování; brainstorming na téma zdravého životního stylu, kouření, obezita, zanedbávání preventivních prohlídek, nadměrné opalování; návrhy opatření, která by měl stát realizovat, aby zlepšil prevenci před nádorovými onemocněními mezi občany...

