



- <http://www.program-spz.cz/>





# Zdravá výživa

- Poradenské centrum Výživa dětí poskytuje bezplatné konzultace z oblasti výživy a správného životního stylu zdravých dětí od 3 do 18 let. [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz)
- Konzumujte čerstvé ovoce nebo zeleninu alespoň 5x denně – **Zdravá pětka** – pořádá projekty a soutěže pro školy [www.zdravapetka.cz](http://www.zdravapetka.cz)
- <http://www.zdravaabeceda.cz/>
- <http://www.vyzivahrou.cz/>



# Zdravý životní styl / Obezita

- Zdravý životní styl dětí a mladistvých, udržení optimální hmotnosti nebo její snížení – **Hravě, žij zdravě** - [www.hravezijzdrave.cz](http://www.hravezijzdrave.cz)
- Dokázat rodičům i dětem, že zhubnout se dá i rozumnou formou (ozdravění jídelníčku a zařazení pravidelné pohybové aktivity) – **Hubneme s Bumbrlínkem**

# Závislosti - kouření

- Normální je nekouřit
- Nekuřátka [www.nekuratka.cz](http://www.nekuratka.cz)
- <http://bezcigaret.cz/>
- Jak se nestát závislákem



# Úrazy

- **Dávej bacha! aneb Bezpečný start do života** – společenská hra, jež upozorňuje děti na různá nebezpečí a úskalí v každodenním životě – [www.4bambini.cz](http://www.4bambini.cz)
- **Bezpečně do školy** – program Na zelenou [www.nadacepartnerstvi.cz](http://www.nadacepartnerstvi.cz)
- [www.urazneninahoda.cz/](http://www.urazneninahoda.cz/)



# První pomoc

- <http://www.zachranny-kruh.cz/>
- Interaktivní příručka
- [http://www.zachranny-kruh.cz/1\\_pomoc/interaktivni\\_prirucka\\_1\\_pomoci.html](http://www.zachranny-kruh.cz/1_pomoc/interaktivni_prirucka_1_pomoci.html)
- <http://www.cervenkykriz.eu/cz/ppdeti.aspx>
- - Mládež ČČK

# První pomoc

- **Česká televize – Dětská záchranka v akci – pro 1. stupeň ZŠ –**
- <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10123460184-detska-zachranka-v-akci/>





# Šikana / Kyberšikana

- Co je to šikana a jak ji poznáte? Jak se zachovat a na koho se můžete obrátit?  
Kdy škádlení přerůstá v šikanu?
- Program MiŠ – Minimalizace šikany
- [www.minimalizacesikany.cz](http://www.minimalizacesikany.cz)
- Kyberšikana
- [www.kybersikana.eu](http://www.kybersikana.eu)
- <http://www.nebudobet.cz/>
- <http://www.bezpecne-online.cz/>

