



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, 24. srpna 2017

Jubilejní ročník Rozhodni se sám připomene internetovou bezpečnost

V pátek 1. září 2017 proběhne v areálu na Farských humnech ve Žďáře nad Sázavou jubilejní desátý ročník preventivní a sportovní akce Rozhodni se sám. Bohatý tematický program, určený dětem, mládeži i dospělým, začne v deset hodin dopoledne. Tématem letošního ročníku je Bezpečně na síti a zdravě žít. Záštitu nad akcí převzal držitel zlaté medaile z olympijských her mládeže judista David Pulkrábek.

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

„Letošní výroční Rozhodni se sám bude hlavně o internetové bezpečnosti. Podle našich zkušeností je rizikové chování dětí na internetu stále velmi časté,“ uvádí **Petra Nováčková, vedoucí Centra primární prevence Spektrum. Více než tři čtvrtiny dětí aktivně používá sociální síť Facebook, účet na něm má dokonce 76% dvanáctiletých, ačkoli věkový limit pro vytvoření účtu je třináct let. „Téměř třetina dětí nezná na Facebooku všechny své přátele a stejné množství zažilo útok použitím ponižující fotografie. Proto jsme pro děti a mládež připravili panely a mnoho materiálů s informacemi o bezpečném chování na internetu, prostor bude i pro diskusi s lektory,“** **dodává vedoucí.**

Zdravý životní styl v oblasti stravování bude stejně jako v loňském roce prezentovat **výživová poradkyně Simona Šafránková**. Ta bude na stanovišti věnovaném výživě nejen radit v oblasti stravování, ale i prakticky připravovat chutné a zdravé pokrmy. *„Zastavují se u nás hlavně ženy, které přirozeně oblast zdravého stravování nejvíc zajímá. Také letos budou připravena výživná a rychlá jídla, která je mohou inspirovat ke každodennímu vaření,“* uvádí poradkyně.

Zdravý pohyb budou moci účastníci vyzkoušet hned v několika podobách. **Tělovýchovná jednota Nové Město na Moravě** připravila pro veřejnost blok závodů s názvem **Běh Farskými humny**. Druhého ročníku tohoto závodu se mohou zúčastnit **děti do 3 let, předškoláci, školáci, dorostenci i muži a ženy**. Chybět nebude ani **Tandemový běh rodičů a dětí** nebo **Běh rodičů s kočárky**. **Nejmladší děti a rodiče s kočárky poběží od 10.45, Individuální závody různých věkových kategorií začnou od 11.15.** Oblíbený **Tandemový běh rodičů a dětí odstartuje ve 14.45**. Na vítěze čekají pěkné ceny od sponzorů akce.

Hned po zahájení akce představí **Rodinné centrum Srdíčko** jednu ze svých sportovních aktivit pro ženy po porodu – **Cvičení s kočárky**. *„Jedná se o spojení procházky s aktivním fitness tréninkem,“* **přibližuje lektorka kočárkování Martina Sejkorová. „Lekce cvičení s kočárky probíhají celoročně každé úterý od 10 hodin, s maminkami se scházíme vždy u vchodu do zimního stadionu,“** dodává cvičitelka.

Návštěvníkům akce, které trápí pohybové obtíže, bude letos nově k dispozici stánek rehabilitace a fyzioterapie. Přítomné fyzioterapeutky z **Rehabilitace Mgr. Marty Šillerové** poradí s poruchami

KOLPING.CZ

Zařízení provozuje Kolpingovo dílo České republiky z.s.

náměstí Republiky 286/22 | 591 01 Žďár nad Sázavou | tel.: 566 585 010 | e-mail: kolping@kolping.cz | IČ: 43379729



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

pohybového aparátu a představí užitečné cvičební pomůcky – čochky, bosu, balanční dřevěné podložky, lana na SM systém a další. Děti si budou moci ve stánku vyzkoušet hmatovou stezku nebo překážkovou dráhu.

Až do 16 hodin mohou účastníci využít i další doprovodný program. Rodinné centrum Srdíčko nabídne dětem skákací hrad, kreativní dílny, megabubliny nebo hrací koutek. Odvážnější mohou pokořit horolezeckou stěnu nebo se projet na lodkách po řece Sázavě.

Veškeré aktivity jsou přístupné zdarma.

Za podporu a spolupráci děkujeme Městu Žďár nad Sázavou, Kraji Vysočina, firmám VHS Bohemia, 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.

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.

Centrum primární prevence v roce 2016 spolupracovalo s 3268 dětmi **v rámci 172 programů primární prevence na všech šesti základních školách ve Žďáru a dvou středních školách na Žďársku a na dvanácti základních školách a třech 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. S 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.



Zařízení provozuje Kolpingovo dílo České republiky z.s.

náměstí Republiky 286/22 | 591 01 Žďár nad Sázavou | tel.: 566 585 010 | e-mail: kolping@kolping.cz | IČ: 43379729