



MĚSTO (N)A ZDRAVÍ

SPOLEČNĚ HLEDÁME RECEPT NA ZDRAVÝ ŽIVOT VE ZDRAVÉM MĚSTĚ.

Každý z nás chce žít ve zdravém a příjemném prostředí. To, jak vnímáme naše okolí, ovlivňuje naši pohodu, zdraví a celkový komfort. Ale zdravé město neznamena jen čistý vzduch nebo pěkné parky. Zdravé město je takové, které myslí na lidi – na jejich tělo i duši. Je to místo, kde se snadno nadechneš, kde se dá bezpečně projet na kole nebo jen v klidu projít po ulici. Zdravé město tě, i když máš přístup ke kvalitní zdravotní péči, samo motivuje se o svoje zdraví starat – třeba díky rozmanitým sportovištím, zdravému obědu ve školní jídelně či menze nebo podpoře zájmových aktivit. Důležité také je mít kolem sebe lidi, na které se můžeš spolehnout, mít kde se potkat s přáteli nebo s lidmi z okolí. Ať už je to škola, klubovna, park, knihovna, nebo cyklostezka či lavička pod stromem. A hlavně – je to místo, kde se každý, ať mu je 15, nebo 85, cítí bezpečně, vítaný a v pohodě.



Kde jsme nejšťastnější?

Pobyt v přírodě pomáhá snižovat napětí, hněv, únavu i úzkost. Lesy umí léčit – a to doslova. Ve Skotsku už je lékaři dokonce „předepisují“ svým pacientům. Brno má tu výhodu, že je obklopené tzv. zeleným prstencem – souvislým pásem příměstských lesů, které sahají až do městských částí, jako jsou např. Bystrc, Řečkovice, Soběšice, Kohoutovice nebo Líšeň. Takže na ozdravnou procházku (třeba i se svými blízkými) můžeme vyrazit i v Brně.

PRO MĚ JE ZDRAVÉ MĚSTO HLAVNĚ TAKOVÉ, KDE SE DÁ NORMÁLNĚ ŽÍT S DĚTMI. KDYŽ MŮŽU JÍT S KOČÁRKEM DO PARKU, JE TO POHODA. ALE OBRUBNÍKY, SCHODY A VÝKOPY DĚLAJÍ Z KAŽDÉ CESTY PŘEKÁŽKOVOU DRÁHU.



PŘEMÝŠLEJTE, DISKUTUJTE, SDÍLEJTE



1. *Napište, které konkrétní prvky ve vašem okolí mají vliv na to, že se cítíte dobře, nebo přispívají k vašemu zdraví.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Spojte se do dvojic a sdílejte své postřehy. Hledejte společné rysy i rozdíly. Společně vyberte 2–3 prvky, které považujete za klíčové pro fyzické i psychické zdraví, kvalitu života ve městě, funkční vztahy, zdravé prostředí pro život (jinak řečeno well-being).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Představte své vybrané prvky celé třídě a krátce zdůvodněte, proč je považujete za důležité.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A protože obzvláště u tohoto tématu všechno souvisí se vším, podívejte se, jak jsou lidé v Brně spokojeni s jednotlivými aspekty svého života. Co z toho je podle vás důležité pro jejich well-being?



CHŮZÍ KE ZDRAVÍ



Podívej se na příklad, za jak dlouho spálíš svačinu nebo pití.

POTRAVINY/NÁPOJ

Rohlík se šunkou a máslem

ENERGIE (KJ)

1 200 kJ

CHŮZE (590 KJ/HOD.)

2 hodiny

Coca-Cola (0,5 l)

950 kJ

1 hodina 35 minut

A co může udělat pro zdraví (nejen) ve městě každý z nás? Je to jednoduché! Třeba chodit.

PROČ SE VYPLATÍ JÍT PĚŠKY

SRDCE BIJE LÉPE
Chůze podporuje srdce i další důležité orgány.

FIT DÍKY CHŮZI
Zlepšíš si kondici, rozhybeš svaly a spálíš kalorie.

IMUNITA V AKCI
Pravidelné procházky venku posilují obranyschopnost.

DOBRÁ NÁLADA
Při chůzi se vyplavují hormony štěstí – stres jde dolů, pohoda nahoru.

ČAS PRO SEBE
Cesta pěšky je prostor pro hudbu, přemýšlení nebo setkání se s kamarády.



ENERGIE PRO MOZEK
Krátká procházka ti dobije baterky alepší soustředění.

FORMA DO POHODY
Chůze pomáhá udržet zdravou váhu a postavu.

KLIDNÝ SPÁNEK
Po pohybu se ti v noci spí mnohem líp.

Dospělým se doporučuje, aby každý den ušli asi 10 000 kroků. To je zhruba 7 kilometrů. Kam bys došel nebo došla za 7 km ze svého domu ty? Zkusíš s přáteli chodeckou výzvu?

MŮJ ZÁVAZEK

.....

.....

.....

.....

.....

.....





RECEPT NA ZDRAVÉ MĚSTO



Vyber si jednu skupinu obyvatel města (například teenageři, senioři, rodiny s dětmi). Napiš svůj vlastní recept na zdravé a šťastné město z jejich pohledu.





8 PRINCIPŮ (NEJEN) PRO ZAČÍNÁJÍCÍ URBANISTY A URBANISTKY

Princip pátý: Překračuji hranice

Princip SPOLUPRÁCE je založen na sdílení znalostí a zkušeností mezi různorodými aktéry. Těmi máme na mysli v případě města třeba úřady, místní politiky, místní podnikatele a podnikatelky, vysoké školy, kulturní instituce, neziskovky atd. Cílem této spolupráce je pak ještě lepší výsledek. Projekty a cíle ve městě totiž nikdy nejsou jednoduché a nestojí samostatně. Jsou většinou velmi složité, a proto je u nich zapotřebí domluva a sdílení společných zájmů. Není to snadné, ale vyplatí se to. Vrcholem takové úspěšné spolupráce je dosažení společného cíle.

KDYŽ BĚŽÍM ŠTAFETU,
TAK SÁM ZÁVOD NEVYHRAJU.
MUSÍM PŘEDVÉST SVOJE MAXIMUM
A ZÁROVEŇ VĚŘIT, ŽE OSTATNÍ ZVLÁDNOU
SVŮJ ÚSEK. STEJNÉ TO BUDE VE MĚSTĚ -
MĚSTO SE POSUNE RYCHLEJI A DÁL,
KDYŽ SE LIDÉ A ÚŘADY MEZI SEBOU
DOMLUVÍ A BUDOU TÁHNOUT
ZA JEDEN PROVAZ.



PŘÍKLAD JAKO BRNO

Zachránci životů

Program HOBIT (HOdina Biologie pro živoT) vznikl v Brně a má jasný cíl – naučit děti a teenagery poznat příznaky mrtvice a infarktu. Využívá k tomu e-learning, videa i interaktivní úkoly. Už tisícům žáků dal vědomosti, které v reálném životě mohou zachránit život. To, že se program tak rozjel, je možné díky spolupráci mnoha různých lidí – lékařů a vědců z nemocnice, učitelů, škol i výzkumníků. Když se tyhle světy spojí, může z toho vzniknout něco, co má velký dopad nejen na město, ale i na každého z nás.

OHLÉDNUTÍ



Co zásadního ses dozvěděl/a? Napiš 3 hashtagy k dnešnímu tématu.

.....

.....

.....

ODKAZY A ZDROJE:

HOBIT – jak rozpoznat akutní zdravotní stavy - výuka, která zachraňuje životy

Brno – Zdravé město – souhrnný web o politikách města Brna zaměřených na zdraví obyvatel

Chodci sobě – vše o chůzi, počítání spálených kalorií a další pozitivní dopady chůze

Pěšky městem – význam pěší chůze

Charity Miles – propojení chůze s pomocí

