

Hýbeme se s Internetem

Dne 19. listopadu se na Základní škole v Protivanově uskutečnila přednáška v rámci projektu Věda do škol s názvem „Hýbeme se s Internetem“ pod vedením Mgr. Lukáše Jakubce z Univerzity Palackého v Olomouci. Populárně-naučné pojednání bylo určeno žákům šestého a sedmého ročníku.

Cílem přednášky bylo seznámit studenty s významem zdravého životního stylu a motivovat je pomocí internetových portálů a programů ke zvýšení jejich pohybové aktivity. Studenti si rovněž vyzkoušeli měření pohybové aktivity pomocí krokoměru.

Současný zdravotní stav populace ovlivňuje sedavý způsob života, jenž je příčinou vzniku řady chronických nemocí. Jedním ze způsobů, jak jim předcházet, je být pohybově aktivní. Upevňovat a zlepšovat své zdraví lze také za pomoci Internetu a počítačových či mobilních aplikací, které umožňují dlouhodobě sledovat pohybovou aktivitu, jako např. Indares.com.

Přednáška byla velmi přínosná. Žáci byli nadšeni možností evidovat vlastní pohybovou aktivitu, řada z nich si koupí krokoměr a pokusí se zaznamenávat si pohybovou aktivitu prostřednictvím speciálních programů, se kterými se naučili pracovat.