

## Projekt Umíme se bránit

Ve školním roce 2023/2024 se naše škola zapojila do projektu Podpora sebeobrany žáků na základních školách. Finančně byl projekt podpořen dotací Zlínského kraje (70 %) a Spolkem rodičů při 9. ZŠ Zlín (30 %). Celkové náklady tohoto projektu byly 56.000 Kč.

Program v naší škole zajišťovala Lenka Zedková, která je certifikovanou instruktorkou sebeobrany II. třídy.

Výuka probíhala v září a říjnu 2023 a byla zaměřena na poznání SEBE-obrany; seberozvoj pohybu těla i mysli, tvorbu důvěry a pocitu bezpečí, všímavosti sebe i okolí, teorii i praxi základních sebeobránných technik a nejzákladnější právní znalosti.

Žáci 6. -9. ročníku si zvýšili povědomí o tom, jak rozpoznat nebezpečnou situaci a jakým způsobem na ni reagovat. Také se seznámili se základními principy bezpečného chování, získali schopnost vyhodnotit a správně vyřešit krizovou situaci a naučili se ovládat prvky fyzické sebeobrany. Projekt se žákům naší školy velmi líbil a byl skutečným přínosem do jejich praktického života.

