Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE
ERRATA

Zásady zdravého životního stylu v předškolním a základním vzdělávání a jejich uplatnění v pedagogické praxi
Healthy lifestyle in pre-school and primary education and their application in educational practice

Petra Dvořáková

Vedoucí práce:	MUDr. Bc. Rostislav Čevela, Ph.D.
Studijní program:	Učitelství pro střední školy
Studijní obor:	Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a střední školy pedagogika - výchova ke zdraví

2016

ABSTRAKT

Stav výživy významně ovlivňuje změny ve stravovacích návycích celých rodin. Dítě se nerodí obézní, ale stává se jím v průběhu svého vývoje, vlivem dědičnosti, výchovným působením rodiny, psychosociálními a kulturními podmínkami společnosti, ve které žije. Každodenní nesprávné návyky dospělých jsou přenášeny i do života dětí a nedodržování zásad zdravého stravování, nedostatek pohybové aktivity, absence odpočinku a relaxace, stres a mnoho dalších činitelů dnešní doby se podílí na vzniku mnoha onemocnění a komplikací zdravotního stavu. Vzhledem k tomu, že neexistují jednotné učebnice pro výuku předmětů Výchova ke zdraví a Zdravý životní styl, a současně ani směrnice, které by vedly pedagogy v předškolním vzdělávání k systematické výchově dětí v této oblasti, zabývám se ve své práci otázkou, jakým způsobem mají možnost se vzdělávat v oblasti zdravého životního stylu a jak získávají kvalitní informace samotní pedagogové. Blíže se zabývám otázkou nadváhy a obezity dětí z pohledu zdravotní gramotnosti, přístupu vybraných ZŠ a MŠ k otázce pohybu a stravování a vhodnými/nevhodnými stravovacími návyky dětí. V první části se zaměřuji na uplatňované programy v oblasti zdravého životního stylu na MŠ a ZŠ, v další části poukazuji prostřednictvím výstupů z šetření a dotazníků na možnosti zlepšení zdravotní gramotnosti společnosti. V závěru své práce bych ráda upozornila na zajímavé projekty v oblasti „zdravého“ stravování a pohybových aktivit a na možnosti jejich implementace do škol a školských zařízení.

KLÍČOVÁ SLOVA

stravovací návyky, školní prostředí, obezita, zdravotní gramotnost, prevence

ABSTRACT

The nutritional status is significantly influenced by changes in eating habits of entire families. The baby is not born obese, but becomes it in the course of its development, due to heredity, family educational activities, psychosocial and cultural conditions of the society in which he or she lives. Everyday improper habits of adults are also transferred into the lives of children and violations of the principles of healthy eating, lack of physical activity, lack of rest and relaxation, stress and many other factors of present is involved in the onset of many diseases and complications of health. Base on fact that there are no standardised textbooks for teaching subjects Health Education and healthy lifestyle, while neither the directive which would lead teachers in pre-school education to systematic education of children in this area, I deal in my work with the question, which are the options to learn on healthy lifestyle and how get quality information teachers themselves. Futhermore I address the issue of overweight and obesity of children in terms of health literacy, strategy of selected primary schools and kindergartens on the question of exercise and diet and appropriate / inappropriate eating habits of children. The first part focuses on the implementation of programs in the field of healthy lifestyle in pre-school and primary schools, in next part I point out possibilities how to improve health literacy in society through the outcomes of surveys and questionnaires. In the conclusion, I would like to make aware of interesting projects in a "healthy" diet and physical activity and the possibility of their implementation in schools and educational institutions.

KEYWORDS

eating habits, school environment, obesity, health literacy, prevention

(Errata – doplnění odkazů a citací str. 8-96)

1 Úvod

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka a dalšími. Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví a tzv. zdravotní gramotnost jednou z priorit vzdělávání. [1] (doplněna citace na str. 8)

Akční plán rozvoje zdravotní gramotnosti je nástrojem realizace programu Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí – Zdraví 2020 (dále jen „Zdraví 2020“) a východiskem Národního plánu rozvoje zdravotní gramotnosti. Zdravotní gramotnost je nepostradatelným nástrojem i charakteristikou zdravé demokratické společnosti. Relevantními, mezinárodně srovnatelnými ukazateli bylo doloženo, že zdravotní gramotnost v České republice (dále jen "ČR“), která se zapojila do projektu reprezentativních šetření v zemích Evropské unie (dále jen „EU“) na přelomu let 2014-2015, bylo významným krokem pro zmapování stavu, kterým se doposud systematicky v ČR nikdo nezabýval.[2] (doplněna citace na str. 8) Varovným příznakem je malý zájem o zdraví (zejména u mládeže) a nedostačující osobní odpovědnost za své vlastní zdraví. Je nezbytné v návaznosti na zahraniční i domácí zkušenosti a na základě poznání stávající situace zlepšit zdravotní gramotnost v ČR v celku i ve vymezených cílových skupinách a doložit její zvýšení v měřitelných jednotkách. Rovněž je žádoucí připravit dlouhodobě a cílově orientovaný Národní plán rozvoje zdravotní gramotnosti, a to ve vazbě na Zdraví 2020, Zprávu o zdraví obyvatel ČR a Národní strategii ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. Hlavním podkladovým materiálem je publikace WHO: Health Literacy - Solid Facts a Comparative Report on Health Literacy in Eight EU Member States.

[1] HOLČÍK, J. Zdraví jako osobní a společenská hodnota. 2012. [online 2016-01-11]. Projekt Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost. Lékařská fakulta Univerzity Palackého v Olomouci [cit. 2015-11-11]. Dostupný z http://prakt.upol.cz/zdravi_holcik.php.

[2] Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. AP 12. MPSV. 2014. [online]. [cit. 2016-02-01]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci_8690_3016_5.html

2 Teoretická část - Implementace témat zdravého životního stylu do škol a školských zařízení

Naformátováno: Barva písma: Červená

Výživa a fyzická aktivita jsou klíčové determinanty zdraví a ovlivňují délku a kvalitu života lidí. Nesprávná výživa a nedostatek pohybové aktivity představují nejdůležitější rizikové faktory životního stylu, které se podílejí na rozvoji chronických neinfekčních onemocnění[3] (doplněn nadpis a citace na str. 9).

V roce 2008 vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen „MŠMT“) novelizovaný metodický pokyn, kterým informuje zřizovatele a ředitele škol a školských zařízení o environmentálním vzdělávání, výchově a osvětě v oblasti zdravého životního stylu a stanoví doporučené postupy při jeho realizaci ve školách. Metodický pokyn poskytuje názorný a konkrétní návod, jakým způsobem realizovat environmentální vzdělávání ve škole a jak tuto realizaci zakotvit v dokumentaci školy.

Na změny ve společnosti a tudíž i v chování dětí a žáků zareagovalo MŠMT vydáním **Školního preventivního programu pro MŠ, ZŠ a školská zařízení.**

Cílem metodického pokynu je z pohledu výchovy ke zdraví podpořit:

- získávání a osvojování si správné výživy a zdravého životního stylu v rámci výchovy a vzdělávání dětí, žáků a studentů již od útlého věku, protože patří mezi nejvíce zranitelné skupiny obyvatelstva;
- tvorbu prostředí s nutričně vhodnými potravinami a nápoji ve školách a školských zařízeních při výchově a vzdělávání dětí, žáků a studentů;
- informovanost o nevhodné nabídce některých potravin a nápojů v doplňkovém prodeji ve školách a školských zařízeních, včetně možnosti omezení jejich dostupnosti;

[3] MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5371-7.

- vhodné doplňkové pohybové aktivity ve školách a školských zařízeních, které nejsou součástí vzdělávacího oboru Tělesná výchova (dále jen „TV“).[4] (doplněna citace na str. 9)

Obsahem metodického pokynu je nastínění dalších možností pro implementaci zdravého životního stylu do škol a školských zařízení, a to nejen formou zapracování povinných očekávaných výstupů z Rámcového vzdělávacího programu pro zájmové vzdělávání (dále jen RVP ZV“) do školních vzdělávacích programů (dále jen „ŠVP“). Materiál má pomoci v orientaci ředitelům škol v této problematice a vychází z *Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí – Zdraví 2020* a z doporučení tematických zpráv ČŠI týkajících se podpory výchovy ke zdraví v MŠ, ZŠ a školách poskytujících střední vzdělání.

Při implementaci témat zdravého životního stylu ve školách a školských zařízeních je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví.[5] (doplněna citace na str. 10)

2.1 Výchova ke zdraví v kurikulárních a koncepčních materiálech

2.1.1 Předškolní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen „RVP PV“) vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. Tato pravidla se vztahují na pedagogické činnosti probíhající ve vzdělávacích institucích zařazených do sítě škol a školských zařízení. Jsou závazná pro předškolní vzdělávání v mateřských školách a v přípravných třídách ZŠ.[6] (doplněna citace na str. 10).

RVP PV stanovuje základní poznatky a dovednosti, na které může navazovat základní vzdělávání, a jako takový představuje zásadní východisko pro tvorbu školních vzdělávacích programů i jejich uskutečňování. Přílohou RVP PV jsou Konkretizované očekávané výstupy

[4] Krmíčková, J. *Metodický pokyn k- implementaci témat zdravého životního stylu do škol a školských zařízení*. Praha: MŠMT, 2015, Metodický pokyn čj. MSMT-33417/2015.
[5] Krmíčková, J. *Metodický pokyn k- implementaci témat zdravého životního stylu do škol a školských zařízení*. Praha: MŠMT, 2015, Metodický pokyn čj. MSMT-33417/2015.
[6] Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: VÚP, 2007. 48 s. [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf

RVP PV, které vycházejí z očekávaných výstupů vzdělávacích oblastí RVP PV. Rozpracovávají a zpřesňují jednotlivé očekávané výstupy v rámci vzdělávacích oblastí v RVP PV, a to v podobě činností a příležitostí tak, aby bylo zcela jasné, co by mělo dítě na konci předškolního vzdělávání dokázat.[7] (doplněn odkaz na str. 10)

Výchova ke zdravému životnímu stylu se v předškolním vzdělávání uskutečňuje především v rámci vzdělávací oblasti **Dítě a jeho tělo,** které zahrnuje:

- Fyzický rozvoj a pohybová koordinace
- Sebeobsluha
- Zdraví, bezpečí[8] (doplněn odkaz na str. 10)

Obsahem této vzdělávací oblasti je tedy zejména zdravý fyzický vývoj dětí, rozvoj tělesné zdatnosti, podpora rozvoje pohybových a manipulačních dovedností (motorika, lokomoce), sebeobslužnost a podpora zdravých životních návyků a postojů.[9] (doplněn odkaz na str. 11)

Vzhledem k charakteru předškolního vzdělávání však podpora zdravého životního stylu prolíná celým vzdělávacím procesem prostřednictvím každodenních aktivit, tedy také prostřednictvím těchto oblastí:

Dítě a jeho psychika

- Poznávací schopnosti
- Sebepojetí, city, vůle

Dítě a ten druhý

- Komunikace s dospělým
- Komunikace s dětmi, spolupráce při činnostech
- Sociabilita

Dítě a společnost

[7] Krmíčková, J. *Metodický pokyn k- implementaci témat zdravého životního stylu do škol a školských zařízení*. Praha: MŠMT, 2015, Metodický pokyn čj. MSMT-33417/2015.
[8] Krmíčková, J. *Metodický pokyn k- implementaci témat zdravého životního stylu do škol a školských zařízení*. Praha: MŠMT, 2015, Metodický pokyn čj. MSMT-33417/2015.
[9] Krmíčková, J. *Metodický pokyn k- implementaci témat zdravého životního stylu do škol a školských zařízení*. Praha: MŠMT, 2015, Metodický pokyn čj. MSMT-33417/2015.

- Společenská pravidla a návyky
- Zařazení do třídy/skupiny

Dítě a svět

- Poznatky, sociální informovanost
- Adaptabilita ke změnám
- Vztah k životnímu prostředí

Profilace školního vzdělávacího programu vychází z koncepčního záměru rozvoje školy a může se projevit rozšířenou nabídkou některé vzdělávací oblasti.[10] (doplněn odkaz na str. 11)

2.1.2 Základní vzdělávání

Jedním z hlavních cílů základního vzdělávání je aktivně rozvíjet a chránit duševní, fyzické a sociální zdraví žáků a učit je být za ně odpovědný. Žáci se během povinné školní docházky dozvídají např., jak pečovat o své zdraví a zdraví ostatních, jaké jsou zásady bezpečného chování v nejrůznějších situacích včetně silničního provozu, jak se zachovat při mimořádných událostech, či jak předcházet různým druhům rizikového chování. Současně získávají poznatky o tělesných a duševních změnách v různých fázích života, mezilidských vztazích a rozvoji své osobnosti.[11] (doplněn odkaz na str. 12)

Výchova ke zdravému životnímu stylu je v kurikulárním dokumentu **Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání** (dále „RVP ZV“) vymezena na 1. stupni v rámci vzdělávací oblasti *Člověk a jeho svět* (tematický okruh Člověk a jeho zdraví), kde navazuje na poznatky a dovednosti získané v průběhu předškolního vzdělávání. Tato oblast připravuje základy pro vzdělávací obor Výchova ke zdraví, který je na 2. stupni společně se vzdělávacím oborem TV (a Zdravotní TV) zařazen do vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví*. Výchova ke zdravému životnímu stylu je také součástí dalších vzdělávacích oborů (např. Výchova k občanství, Přírodopis).

[10] Krmíčková, J. *Metodický pokyn k- implementaci témat zdravého životního stylu do škol a školských zařízení*. Praha: MŠMT, 2015, Metodický pokyn čj. MSMT-33417/2015.
[11] Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha: VÚP, 2007. 126 s. [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf

Změněn kód pole

a) Člověk a jeho svět

Jde o jedinou vzdělávací oblast RVP ZV, která je koncipována pouze pro 1. stupeň základního vzdělávání. Svým široce pojatým obsahem spoluutváří povinné základní vzdělávání na 1. stupni.

Žáci poznávají především sebe na základě poznávání člověka jako živé bytosti, která má své biologické a fyziologické, funkce a potřeby. Poznávají zdraví jako stav bio-psycho-sociální rovnováhy života. Žáci se seznamují s tím, jak se člověk vyvíjí a mění od narození do dospělosti, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů atd. Získávají základní poučení o zdraví a nemocech, o zdravotní prevenci a poskytování první pomoci. Osvojují si bezpečné chování a vzájemnou pomoc v různých životních situacích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedinců i celých skupin obyvatel. Žáci si postupně uvědomují, jakou odpovědnost má každý člověk za své zdraví a bezpečnost i za zdraví jiných lidí. Žáci docházejí k poznání, že zdraví je důležitá hodnota v životě člověka.[12] (doplněn odkaz na str. 12)

Pro získání požadovaných kompetencí žáků je vhodné využívat mimo jiné ověřených metodik a edukačních materiálů vytvořených v rámci realizovaných projektů podpory zdraví MZ ČR zaměřených na edukaci v oblasti zdravého životního stylu žáků 1. stupně ZŠ.

b) Člověk a zdraví

Výchova ke zdraví

Vzhledem ke sníženému množství pohybu u současné populace je důležité pravidelné zařazování spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit do vzdělávání. Vzdělávací obor Výchova ke zdraví plynule navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a zvyšuje kompetence v oblasti hygienických, stravovacích a pohybových návyků, schopnosti odmítat návykové látky

[12] Krmíčková, J. *Metodický pokyn k- implementaci témat zdravého životního stylu do škol a školských zařízení*. Praha: MŠMT, 2015, Metodický pokyn čj. MSMT-33417/2015.

a předcházet úrazům. Zvyšováním zdravotní ggramotnosti posiluje pocit zodpovědnosti za vlastní zdraví dospívajícího jedince.[13] (doplněna citace na str. 13)

Pro získání požadovaných kompetencí žáků je vhodné využívat mimo jiné ověřených metodik a edukačních materiálů vytvořených v rámci realizovaných projektů podpory zdraví MZ ČR zaměřených na edukaci v oblasti zdravého životního stylu žáků 2. stupně ZŠ a existujících projektů podporovaných MZ, např. Hrou proti AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome nebo též Acquired Immunodeficiency Syndrome).

Předpokladem rozvoje pohybových dovedností je kladení nároků podle schopností a možností žáka. Mezi další aktivity podporující zdraví patří kromě pořádání různých sportovních soutěží a olympiád také lyžařské a plavecké kurzy, ozdravné pobyty, případně turistické a sportovní kurzy.

Profilace, tj. zaměření školního vzdělávacího programu vycházející z dlouhodobé koncepce rozvoje školy, se stejně jako v mateřských školách může projevit rozšířenou výukou určité vzdělávací oblasti (v ZŠ ve formě využití disponibilních hodin), ale také nabídkou volitelných či nepovinných předmětů, či v tématech projektové výuky a dalších aktivitách školy (např. účastí v projektech, dalším vzděláváním pedagogických pracovníků, motivačními akcemi).

2.1.3 Střední vzdělávání

MŠMT vydalo postupně ke všem oborům středního vzdělání rámcové vzdělávací programy, které obsahují vzdělávací oblast Vzdělávání pro zdraví, která si klade za cíl:

- vybavit žáky znalostmi a dovednostmi potřebnými k preventivní a aktivní péči o zdraví a bezpečnost, a tak rozvinout a podpořit jejich chování a postoje ke zdravému způsobu života a celoživotní odpovědnosti za své zdraví;
- seznámit žáky s potřebami svého těla v jeho biopsychosociální jednotě, aby rozuměli tomu, jak působí výživa, životní prostředí, dodržování hygieny, pohybové aktivity,

13 Česká školní inspekce. Výsledky zjišťování podpory výchovy ke zdraví v mateřských, základních a středních školách. Tematická zpráva. 2014. Čj.: ČŠIG-410/14-G2. [online]. [cit. 2016-05-01]. Dostupné z: http://www.csicr.cz/getattachment/449423cb-046f-4d5f-b6bc-61cca50f2ca7.

Naformátováno: Standardní písmo odstavce, Písmo: (výchozí) +Základní text (Calibri), 10 b.

Naformátováno: Vpravo: 0,19 cm, Bez odrážek a číslování

Naformátováno: Písmo: (výchozí) +Základní text (Calibri), 10 b.

Naformátováno: Písmo: (výchozí) +Základní text (Calibri), 10 b.

Naformátováno: Standardní písmo odstavce, Písmo: (výchozí) +Základní text (Calibri), 10 b.

pozitivní emoce, překonávání negativních emocí a stavů, jednostranné činnosti, mezilidské vztahy a jiné vlivy na zdraví;

- zaměřit se na výchovu k reprodukčnímu zdraví, bezpečnějšímu sexu a prevenci přenosu pohlavních chorob;
- zaměřit se na eliminaci syndromu rizikového chování mládeže.[14] (doplněn odkaz na str. 14)

Protože jsou lidé v současnosti vystaveni řadě nebezpečí, která ohrožují jejich zdraví a často i život, nabývají na významu i dovednosti potřebné pro obranu a ochranu proti nim, tj. pro chování při vzniku mimořádných událostí.

Oblast vzdělávání pro zdraví zahrnuje jednak učivo potřebné k péči o zdraví a k ochraně člověka za mimořádných událostí, jednak učivo tělesné výchovy. Vzdělávací oblast by měla prostupovat celým ŠVP škol a rozpracovávat výsledky vzdělávání do vyučovacích předmětů (např. tematika učiva péče o zdraví se může objevit v občanské nauce, biologii, základech ekologie, tělesné výchově a odborných předmětech) nebo vzdělávacích modulů, případně kurzů a jiných forem výchovy a vzdělávání.[15] (doplněn odkaz na str. 15)

a) Tělesná výchova

V TV se usiluje zejména o výchovu a vzdělávání pro celoživotní provádění pohybových aktivit a rozvoj pozitivních vlastností osobnosti. Žáci jsou vedeni k pravidelnému provádění pohybových činností, ke kvalitě v pohybovém učení, jsou jim vytvářeny podmínky k prožívání pohybu a sportovního výkonu, ke kompenzování negativních vlivů způsobu života a ke spolupráci při společných činnostech. Nezanedbatelné je dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při pohybových aktivitách.

TV usiluje o trvalý vztah k pohybovým činnostem a o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází především z motivující atmosféry, zájmu žáků a z jejich individuálních předpokladů (možností). Využívá k tomu specifických emočních prožitků, sociálních situací a bioenergetických zátěží v individuálně utvářené nabídce pohybových

[14] *Rámcový vzdělávací program pro střední vzdělávání* [online]. [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/vzdelavani/stredni-vzdelavani/ramcove-vzdelavaci-programy

[15] Krmíčková, J. *Metodický pokyn k- implementaci témat zdravého životního stylu do škol a školských zařízení*. Praha: MŠMT, 2015, Metodický pokyn čj. MSMT-33417/2015.

činností (od zdravotně rekreačních až po výkonnostní). Z hlediska celoživotní perspektivy směřuje tělesná výchova k hlubší orientaci žáků v otázkách vlivu pohybových aktivit na zdraví. Vede je k osvojení a pravidelnému využívání konkrétních pohybových činností (kondičních a vyrovnávacích programů) v souladu s jejich pohybovými zájmy a zdravotními potřebami. Významná zůstává otázka bezpečnosti a úrazové prevence při pohybových činnostech. Velká pozornost je i nadále věnována rozvoji pohybového nadání i korekcím pohybových znevýhodnění (oslabení). [16] (doplněn odkaz na str. 16). V tělesné výchově se rozvíjejí jak pohybově nadaní, tak zdravotně oslabení žáci.

b) Výchova ke zdraví

Výchova ke zdraví má ve vzdělávání především praktický a aplikační charakter. V návaznosti na přírodovědné a společenskovědní vzdělávání a s využitím specifických informací o zdraví s využitím specifických informací o zdraví získaných v rámci učiva 2. stupně ZŠ směřuje především k hlubšímu poznávání rizikového a nerizikového chování (v partnerských vztazích, rodičovských rolích, ve styku s návykovými látkami a jinými škodlivinami, při ohrožení bezpečí atd.) a k osvojování praktických postupů vhodných pro všestrannou aktivní podporu osobního, ale i komunitního a globálního zdraví (v běžném životě i při mimořádných událostech).[17] (doplněn odkaz na str. 16).

Další aktivity školy mohou nejen rozvíjet tělesnou zdatnost žáků, ale zároveň posilovat sociální soudržnost a působit tak pozitivně na klima školy. Jsou jimi různé kurzy se sportovním zaměřením, jako např. lyžařský, sportovní či turistický kurz.

Pro získání požadovaných kompetencí žáků je vhodné zapojení studentů do peer projektů (tzv. vrstevnických projektů), zejména v oblasti reprodukčního zdraví. Doporučena je při výuce spolupráce s vládními a nevládními organizacemi, které se věnují podpoře zdravého životního stylu.[18] (doplněn odkaz na str. 17)

[16] Vašíčková, J. *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4884-8.
[17] Krmíčková, J. *Metodický pokyn k implementaci témat zdravého životního stylu do škol a školských zařízení*. Praha: MŠMT, 2015, Metodický pokyn čj. MSMT-33417/2015.
[18] Krmíčková, J. *Metodický pokyn k implementaci témat zdravého životního stylu do škol a školských zařízení*. Praha: MŠMT, 2015, Metodický pokyn čj. MSMT-33417/2015.

Naformátováno: Písmo: (výchozí) +Základní text (Calibri), 10 b., Kurzíva, Barva písma: Automatická

Naformátováno: Normální (web), Zarovnat do bloku, Vpravo: 0,19 cm, Neupravovat mezery mezi textem v latince a asijským textem, Neupravovat mezery mezi asijským textem a čísly, vzorek: Žádný (Bílá), Přístupy klávesou tabulátor: 0,5 cm, (Zarovnání vlevo)

Naformátováno: Písmo: (výchozí) +Základní text (Calibri), 10 b., Barva písma: Automatická

Naformátováno: Písmo: (výchozí) +Základní text (Calibri), 10 b., Barva písma: Automatická

Naformátováno: Písmo: (výchozí) +Základní text (Calibri), 10 b.

2.1.4 Vyšší odborné vzdělávání

Pro oblast vyššího odborného vzdělávání nejsou vydávány RVP. Vzdělávání ve vyšších odborných školách se uskutečňuje podle akreditovaných vzdělávacích programů, ve kterých je rovněž popsána problematika bezpečnosti práce a ochrany zdraví studentů v průběhu jejich studia.

2.1.5 Zájmové vzdělávání

V předškolním vzdělávání je možné realizovat zájmové útvary se sportovním či pohybovým zaměřením významné pro zdravý tělesný vývoj dětí. Nejčastěji se jedná o hudebně pohybové kroužky a tance s různým zaměřením (např. folklórní, country), sportovní hry, dětský aerobic a míčové hry). Mateřské školy mohou nabízet také méně tradiční druhy pohybových či zdravotně zaměřených aktivit, jako je např. zumba, jóga, návštěvy solné jeskyně. K oblíbeným a zdraví prospěšným činnostem patří hra na flétnu, pro zvyšování tělesné zdatnosti mohou sloužit jak pravidelné zájmové aktivity, tak další akce, jako např. plavecké a lyžařské kurzy či zotavovací pobyty (školy v přírodě).

Školská zařízení pro zájmové vzdělávání - školní družiny, školní kluby, střediska volného času (dále jen „ŠD“, „ŠK“, „SVČ“) patří mezi vzdělávání, pro něž je tematika zdravého životního stylu upravena ve školních vzdělávacích programech.[19] (doplněn odkaz na str. 16)

Při tvorbě školních vzdělávacích programů je doporučeno vycházet z **Koncepce podpory mládeže na období 2014 – 2020** (dále jen „Koncepce 2020“) a zapracovat hlediska strategického cíle zaměřeného na podporu všestranného a harmonického rozvoje dětí a mládeže s důrazem na jejich fyzické a duševní zdraví a morální odpovědnost:

- motivovat děti a mládež ke zdravému životnímu stylu a zodpovědnému chování;
- informovat o možnostech preventivní péče o své zdraví, zejména pravidelných preventivních prohlídkách;
- propojovat všechny složky zdraví (sociální, psychické a fyzické);
- preventivně varovat před vlivem návykových a zdraví škodlivých látek;

[19] Krmíčková, J. *Metodický pokyn k- implementaci témat zdravého životního stylu do škol a školských zařízení*. Praha: MŠMT, 2015, Metodický pokyn čj. MSMT-33417/2015.

- zapracovat do ŠVP aktivity vedoucí k bezpečnému chování a k předcházení úrazům;
- využívat individuální poradenství v prevenci rizikového chování a při řešení problémových situací;
- výchovným působením vést k individuálnímu duchovnímu a morálnímu rozvoji;
- podporovat vznik dalších zájmových útvarů zaměřených na pohybové aktivity, obratnost a fyzickou zdatnost ve ŠD, ŠK a SVČ;
- výchovně působit na děti a žáky v oblasti stravovaní s akcentem na zásady zdravé výživy a průběžně zvyšovat informovanost dětí a žáků v trendech zdravé stravy a vhodného výběru potravin.

Bližší informace jsou na webových stránkách MŠMT, v sekci *Politika mládeže*.[20] (upraven odkaz na str. 17) ~~http://www.msmt.cz/mladez/narodni-strategie-pro-mladez.~~

Naformátováno: Standardní písmo odstavce, Písmo: Barva písma: Červená

Doporučuje se zkvalitnit a rozšířit spolupráci s vládními i nevládními organizacemi, které se věnují podpoře zdravého životního stylu, zejména na úrovni příslušného regionu.

2.1.6 Neformální vzdělávání

V souladu s uvedenou koncepcí je rovněž cílem vytvářet a podporovat podmínky pro rozšiřování a zkvalitňování nabídky neformálního vzdělávání a dalších mimoškolních zájmových činností vedoucích k účelnému naplňování volného času dětí a mládeže, realizované v nestátních neziskových organizacích (dále jen „NNO“) nebo vytvářené jejich prostřednictvím. Z tohoto důvodu MŠMT finančně podporuje rozvoj nestátního neziskového sektoru v oblasti práce s dětmi a mládeží mimo školu a rodinu, a to každoročním vyhlašováním specificky zaměřených programů. [21] (doplněna citace na str. 17)

Jednou z priorit ***Programů státní podpory pro práci s dětmi a mládeží*** na budoucí roky je i podpora zdravého životního stylu dětí a mládeže. Jedná se o podporu aktivit, které budou

[20] *Koncepce podpory mládeže 2014-2020* [online]. [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/mladez/narodni-strategie-pro-mladez

Změněn kód pole

[21] Neformální vzdělávání [online]. [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/mladez/neformalni-vzdelavani-1

pozitivně ovlivňovat zdravý životní styl dětí a mládeže, a to jak v oblasti výživy a pohybových aktivit, ale také v oblasti prevence užívání návykových látek nebo mentálního zdraví. [22] ~~d~~(doplněna citace na str. 17)

Ta je v přímé návaznosti na ***Koncepci 2020*** - základní strategický dokument pro oblast státní politiky mládeže v ČR (schválen Usnesením vlády č. 342/2014; Usneseni_vlady_342-2014.pdf). Cílem Koncepce 2020, která úzce navazuje na *Koncepci státní politiky pro oblast dětí a mládeže na období 2007 – 2013* a *Strategii mládeže EU* (EU Youth Strategy), známou také pod názvem Obnovený rámec evropské spolupráce v oblasti mládeže, je podpora v nejširším spektru jejich zájmů a potřeb, zejména zdravého duševního a fyzického rozvoje. Na vhodnou osvětu a aktivity v této oblasti se v poslední době zaměřují SVČ a Informační centra pro mládež (dále jen „ICM“).

2.1.7 Kontrolní činnost

Dle zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů a zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, vykonává kontrolní činnost ČŠI a orgány ochrany veřejného zdraví.

2.1.8 Odborná podpora

MŠMT ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví (dále jen „MZ“), 3. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy v Praze (dále jen „UK“), Ministerstvem zemědělství (dále jen „MZe“) a dalšími odbornými institucemi vytvořilo a uvedlo do škol vzdělávací program pro školní mládež na téma „*Správná výživa a bezpečnost potravin*“[23]. (upraven odkaz na str. 19) ~~Bližší~~ výukového programu pro učitele 2. stupně ZŠ *"Výživa ve výchově ke zdraví"* je nabídnout

[22] Programy státní podpory práce s dětmi a mládeží pro nestátní neziskové organizace na léta 2017 – 2020 [online]. [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/mladez/programy-statni-podpory-prace-s-detmi-a-mladezi-pro-nestatni-6

[23] *Bezpečnost potravin* [online]. [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: http://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/Benes/SBPV_14_20_web.pdf

učitelům kvalitní produkt pro výuku, který vychází pouze z ověřených informačních zdrojů. Samotný program je rozdělen na šest základních témat:

- Živiny a voda,
- Výživová doporučení,
- Výživa a nemoci,
- Nákazy z potravin a jejich prevence,
- Otravy z jídla,
- Potraviny a bezpečnost.

Výukový program je volně k dispozici na webových stránkách www.viscojis.cz/teens. V roce 2013 byly dokončeny pracovní sešity pro žáky 2. stupně ZŠ s touto tematikou, a to jako součást výukové řady k výše uvedenému výukovému programu, a v roce 2014 byly distribuovány zdarma do škol prostřednictvím MZ.

Další zdroje informací: www.msmt.cz, http://pav.rvp.cz/, www.sekce-vnpcas.cz; http://www.nuv.cz/, www.bezpecnostpotravin.cz.

Metodický portál pro učitele www.rvp.cz poskytuje nejen příklady dobré praxe, metodické materiály a další podklady pro výuku v oblasti zdravého životního stylu, ale také výstupy různých analýz týkajících se zdravého životního stylu.

Je zde umístěna ~~Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků~~Národní zpráva o odkaz na str. 20), která vznikla na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010, výsledky byly zveřejněny v roce 2012. Přestože zpráva není metodickým textem pro učitele, lze informace v ní obsažené využít ve výuce a při motivaci žáků i jejich rodičů a přispět tak k podpoře jejich zdravého životního stylu.

Na tomto portálu je také k dispozici tematický vstup ***Výchova ke zdraví***[25] ~~(www.rvp.cz – digifolio)~~ (uveden odkaz na str. 20) a připravuje se tematický vstup pro podporu pohybových aktivit.

Naformátováno: Barva písma: Červená

Relevantní informace o stavu podpory výchovy ke zdraví ve školách poskytuje ČŠI například zprávou z inspekčních šetření „Výsledky zjišťování podpory výchovy ke zdraví v mateřských, základních a středních školách“, která je k dispozici na webových stránkách ČŠI na této adrese http://www.csicr.cz/cz/DOKUMENTY/Tematicke-zpravy.

2.2 Výchova ke zdraví v rámci školního prostředí

2.2.1 **Prostředí školy**

Vzhledem ke sníženému množství pohybu u současné populace je důležité pravidelné zařazování spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit do vzdělávání. V dlouhodobějším trendu dochází k mírnému poklesu výskytu uvedených aktivit. Všechny tyto aktivity se většinou uskutečňují ve větší míře na 1. stupni. Zde jsou častěji využívány různé formy střídání režimu v podobě pohybových činností a relaxace (procvičování prstů, různé protahovací cviky), které mají pozitivní vliv nejen na fyzické zdraví žáků, ale také na jejich psychickou pohodu a soustředěnost. Učebny pak bývají k tomuto účelu prostorově uzpůsobeny.

Další důležitou součástí je vytvoření **podnětného prostředí** pro pohybový a výživový režim žáků, protože dostatek pohybu a odpovídající výživa patří mezi základní životní potřeby žáků. Mnohé studie dokládají, že pohybový a výživový režim žáků těmto potřebám neodpovídá. Důsledkem je nevyrovnaný příjem a výdej energie, nárůst obezity a dalších zdravotních oslabení. Žáci se během pobytu ve škole (nemají-li v rozvrhu tělesnou výchovu) obvykle pohybují jen asi 10 – 15 minut a ostatní čas prosedí. I během dobře organizované tělesné výchovy se jednotliví žáci pohybují pouze okolo 20 – 25 minut. Řada

z nich ráno doma nesnídá ani nepije. Mnozí žáci si poté kupují nevhodné potraviny a nápoje cestou do školy nebo ve školních automatech a bufetech.[26] (doplněn odkaz na str. 20)

Podnětné prostředí školy znamená, že škola nabídne žákům **v oblasti pohybu** vedle výuky tělesné výchovy další formy pohybových aktivit:

- ranní cvičení,
- tělovýchovné chvilky,
- učení spojené s pohybem,
- pohybové rekreační přestávky,
- vycházky,
- různé způsoby výuky v přírodě apod.

V oblasti výživy by škola nebo školské zařízení měly zajistit nejen vzdělávání v rámci RVP, ale také podporovat vhodný pohybový, stravovací a pitný režim, zejména vhodnou nabídku potravin a tekutin, a to ve spolupráci se školní jídelnou (dále jen „ŠJ“), školním bufetem nebo usměrněním sortimentu školních prodejních automatů podle podmínek a cílové skupiny dětí, žáků a studentů podle věku:

- dopolední svačina/odpolední svačina,
- oběd,
- pitný režim,
- projekty s tematikou výživy,
- zařazení těchto témat do činnosti ŠD,
- škola v přírodě,
- nepovinné předměty a kroužky.

MŠMT doporučuje k edukaci žáků také využívání metodik a materiálů projektů podpory zdraví MZ zaměřených na vzdělávání v oblasti zdravé výživy.

Je důležité také upozornit na to, že příznivé školní klima je podmínkou úspěšnosti jak preventivních aktivit, tak celého výchovně-vzdělávacího procesu. K podpoře dobrého klimatu ve škole slouží také zvyšování pocitu sounáležitosti se třídou – téměř ve všech

[26] České zdravotnické fórum. *Životní styl žáků základních škol v ČR*: Výsledky dotazníkového průzkumu. [online]. [cit. 2015-02-01]. Dostupné z WWW: <http://www.czf.cz/soubory/vyzkum_zsz/czf_pruzkum_zaku.pdf

školách se žáci podílejí na zlepšování třídního prostředí, ve více než čtyřech pětinách škol také společně vytvářejí pravidla třídy nebo prezentují svou třídu na akcích pořádaných pro celou školu.[27] (doplněn odkaz na str. 21)

2.2.2 Školní parlament

Školní parlament je prostor pro zapojení žáků do života školy. Podporuje jednak zodpovědnost žáků za vlastní vzdělávání, jednak umožňuje podíl na chodu školy. Zástupci školního parlamentu se pravidelně setkávají na pracovních schůzkách, na nichž přednášejí návrhy a připomínky svých spolužáků ke vzdělávacímu procesu, školnímu prostředí, vzájemnému soužití.

Dobře fungující žákovská samospráva rozvíjí u žáků demokratické znalosti, dovednosti a postoje. V mnoha ZŠ školní parlament či žákovská rada fungují. Školní parlament předkládá podněty, otázky a návrhy vedení školy i učitelům, snaží se vzájemně najít optimální řešení. Je platformou pro přenos informací mezi žáky, třídami, napomáhá spolupráci mezi jednotlivými ročníky a v některých případech je zapojen i do řešení otázek týkajících se zdravého životního stylu.

Metodická podpora školních parlamentů je k dispozici na webových stránkách Centra pro demokratické učení (CEDU) www.cedu.cz[28]. Příklady dobré praxe lze nalézt na již zmiňovaném (doplněn text a odkaz na str. 22) metodickém portálu pro učitele www.rvp.cz.

2.2.3 Školní stravování

Důležitou podmínkou zdravého vývoje dětí, žáků a studentů je také školní stravování a dodržování pitného režimu. ČŠI pravidelně kontroluje dodržování výživových norem v zařízeních školního stravování. Údaje za poslední tři roky poukazují na postupné zlepšování v naplňování výživových norem ŠJ. Školní stravování se podílí na formování

[27] *Rámcový vzdělávací program: Digifolio* [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: www.rvp.cz - digifolio
[28] Od září 2015 je Metodická podpora k dispozici na: http://www.skolaprodemokracii.cz/metodicka-podpora/nabidka-vzdelavacich-seminaru-a-materialu-2016-2017.html

Změněn kód pole

stravovacích návyků žáků a je součástí prevence obezity, proto je důležité, aby odpovídalo zásadám zdravé výživy.[29] (doplněn odkaz na str. 22)

Školní stravování se řídí podle školského zákona výživovými normami stanovenými po dohodě s MZ, které jsou definovány v příloze č. 1 vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů. Pod pojmem výživové normy rozumíme měsíční spotřebu vybraných druhů potravin (na strávníka a den v gramech) stanovenou s ohledem na věkové skupiny strávníků, tzv. **spotřební koš**. Spotřební koš je jednotná norma, která určuje zastoupení základních potravin ve školním jídelníčku.

Jednou z hlavních priorit v oblasti veřejného zdraví je ovlivňování výživových zvyklostí dětské a dorostové populace v souladu se zásadami zdravé výživy. Tyto zásady vycházejí z doporučení **Světové zdravotnické organizace** a jsou implementovány na podmínky ČR. Nástrojem k naplňování výživových ukazatelů je již zmíněný spotřební koš. Jeho úkolem je:

- kontrolovat kvantitativní příjem živin, a to v rámci 10 komodit;
- nastavení dostatečných limitů pro plnění aktuálních výživových doporučení.

Jeho cílem není ovlivňování dalších aspektů, podstatných pro kvalitu školního stravování. Splnění spotřebního koše nezajistí pestrost ani vyváženost stravy.

Spotřební koš neříká:

- co se vaří, z jakých potravin a jak se kombinují;
- kdy se jaké jídlo vaří, aby byla jídla pestrá a vyvážená každý den a ne jen v měsíčním průměru;
- podle jakých technologických postupů se vaří, aby byly suroviny maximálně výživově vytěžené a chutné;
- zda se používají suroviny čerstvé, mražené, sušené, sezonní;
- jakou kvalitu mají potraviny mít a jak kontrolovat kvalitu při dodání;

[29] Česká školní inspekce. *Výsledky zjišťování podpory výchovy ke zdraví v mateřských, základních a středních školách*. Tematická zpráva. 2014. Čj.: ČŠIG-410/14-G2. [online]. [cit. 2016-05-01]. Dostupné z: http://www.csicr.cz/getattachment/449423cb-046f-4d5f-b6bc-61cca50f2ca7

- kolik se smí použít soli, koření, polotovarů, pochutin, zvýrazňovačů chuti, atd.[30] (doplněna citace na str. 23)

Z těchto důvodů MZ vydalo **Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR**, které vychází ze spotřebního koše a je vytvořeno v souladu s výživovými normami stanovenými přílohou č. 1 k vyhlášce o školním stravování:

- Nutriční doporučení je doplňující metodikou k metodice výpočtu výživových norem prostřednictvím spotřebního koše;
- Nutriční doporučení je souborem doporučení, který má usměrňovat a vést ŠJ směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku.[31] (doplněn odkaz na str. 23)

Zařízení školního stravování naplňují **Standard školního stravování**, materiál MŠMT, který je k dispozici na www.msmt.cz.

Pokud by se vedení školy rozhodlo nabízet žákům ZŠ a SŠ svačiny, pak je třeba držet se těchto zásad:

- nabízení a prodej svačin patří do doplňkové činnosti;
- není součástí spotřebního koše;
- hradí je zákonní zástupci, pokud se pro něj rozhodnou.

2.2.4 Další vzdělávání pedagogických pracovníků

Národní institut pro další vzdělávání (dále jen „NIDV“) nabízí učitelům v rámci Dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků (dále jen „DVPP“) vzdělávání týkající se zdravého životního stylu dětí, žáků a studentů, které je akcentováno zejména pro oblast předškolního vzdělávání a 1. stupně ZŠ. Toto období je vnímáno jako zásadní pro utváření vztahu dětí a žáků k životnímu stylu. Vzdělávací programy zaměřené na tuto problematiku NIDV nabízí rovněž i pro učitele 2. stupně ZŠ a středních škol, kde je vzdělávání zaměřeno na sekundární prevenci a reedukaci v oblasti přirozeného pohybu a zdraví.

[30] KRMÍČKOVÁ, J., TRESTROVÁ, Z. *Vybrané aspekty školního stravování.* Zdroj: Speciál pro školní jídelny: příloha časopisu Řízení školy. Roč. 1, č. 2 (2015), s. 9-11 2336-6818
[31] Návrh vyhlášky, kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění vyhlášky č. 107/2008 Sb., vyhlášky č. 463/2011 Sb. a vyhlášky 17/2015 Sb., čj. MSMT-36505/2015

Vzdělávací programy pro pedagogické pracovníky:

- Zdravé cvičení pro děti/žáky,
- TV a pohybový režim v ŠVP předškolní výchovy,
- TV a pohybové aktivity v MŠ,
- Zdravotní TV,
- Pohyb a výživa pro zdraví a dobrou kondici,
- Výchova ke zdravým stravovacím návykům a poruchy příjmu potravy,
- Cesty ke zdravému životnímu stylu,
- Cesty k zdravému životnímu stylu II. aneb Aby děti zdravě žily,
- Cesty ke zdraví ve školním prostředí,
- Jak na zdravé cvičení pro děti předškolního věku a mladšího školního věku,
- Taj-či pro děti (cvičení pro vědomé tělo),
- Zdravotní TV - cvičíme s overballem.

Nabídka programů pro DVPP[32] (doplněn odkaz na str. 24) je průběžně aktualizována a obměňována i s ohledem na vývoj společnosti a požadavky pedagogické veřejnosti. Do nabídky jednotlivých vzdělávacích kurzů je možné nahlédnout a do vzdělávání se přihlásit na adrese http://www.nidv.cz/cs/programova-nabidka/prihlaseni_do_vzdelavaciho_programu.ep/

2.2.5 Reklama, školní bufety a automaty ve školních zařízeních

Propracovaný systém výchovy a vzdělávání a školního stravování v rámci vyhlášky o školním stravování má nejen výchovný a vzdělávací potenciál, ale také potenciál směřující k zajištění adekvátní výživy naší mladé generace.

Uvedený systém narušuje nekoordinované prostředí doplňkového prodeje potravin a nápojů ve školních automatech a bufetech. Zde nabízené potraviny a nápoje svým obsahem často nepříznivě ovlivňují energetickou a nutriční vyváženost potřeb výživy dětského organismu, což může aktivovat rozvoj dětské nadváhy, obezity i řady dalších metabolických onemocnění v dospělosti. Je proto vhodné snažit se o stanovení nutriční nabídky nejen pro

[32] NIDV [online]. [cit. 2016-02-09]. Dostupné z: http://www.nidv.cz/cs/programova-nabidka/prihlaseni_do_vzdelavaciho_programu.ep/

ŠJ, ale i pro úpravu volného prodeje potravin a nápojů ve školních automatech a bufetech, jak je tomu i v některých jiných vyspělých zemích. Nevhodná nabídka potravin může ohrožovat stravovací návyky žáků a to zejména v případě, že je alternativou pro žáky, kteří pravidelně vracejí pokrmy připravené ve ŠJ splňující výživové parametry důležité pro zdravý vývoj zejména v období růstu a dospívání. Snadná dostupnost vysoce kalorických potravin a nápojů, které jsou z hlediska zdravé výživy naprosto nevhodné, nepochybně přispívá k rozvoji a posilování nezdravých výživových návyků, které jsou spolu s nedostatkem pohybu hlavní příčinou dětské obezity. Její pandemie zachvátila dle zprávy Světové zdravotnické organizace z roku 2010 mnoho vyspělých zemí. Pití sladkých nápojů a časté pojídání sladkostí také podstatně zvyšuje riziko zubního kazu.

Nabídka těchto služeb ve školách a školských zařízeních v ČR obsahuje nejčastěji slazené i neslazené nápoje, sladkosti, obložené bagety či toasty. Ve srovnání se ZŠ jsou na SŠ sladkosti, slané pochoutky (např. tyčinky, arašídy) a obložené bagety zastoupeny ve výrazně větší míře (slané pochoutky a bagety o více než čtvrtinu a sladkosti přibližně o pětinu častěji). Mléčné výrobky je možné zakoupit ve více než třetině škol (v ZŠ je to o čtvrtinu více), ovoce a zeleninu pouze v necelé čtvrtině škol. Výsledky naznačují, že v nabídce automatů a bufetů škol a školských zařízení převažují spíše nepříliš zdravé potraviny.

V souvislosti s bojem proti obezitě již delší dobu probíhá v mnoha zemích debata o nutnosti regulace potravin a nápojů ve školách a školských zařízení. ČR dosud patřila k těm zemím, které tuto oblast regulovaly pouze částečně, a to prostřednictvím školního stravování. Přitom nevhodnost podávání některých nápojů a potravin na školách mimo oblast školního stravování zcela narušuje odpovědnost školy za vytváření zdraví prospěšného životního stylu u dětí a mládeže. Navíc žáci jsou mnohem vnímavější na nové podněty než starší osoby, a to, co si v dětství vštípí do paměti, se může uchovat na delší dobu nebo i natrvalo. Bohužel, zřizovatelé škol se ne vždy zajímají o produkty nabízené ve školních automatech (a bufetech) a co víc, často jejich provoz obhajují finančním příspěvkem provozovatele služeb na lepší vybavení či opravu školy…

V rámci doplňkového prodeje by se tedy neměly nabízet a prodávat potraviny a nápoje s obsahem sladidel, potravin s obsahem kofeinu, potravin s obsahem trans

mastných kyselin (TFA), které pocházejí z částečně ztužených tuků, dále energetické a povzbuzující nápoje a potraviny pro sportovce nebo osoby při zvýšeném tělesném výkonu. Naopak žádné omezení se nevztahuje na nezpracované ovoce a nezpracovanou zeleninu, balené neochucené přírodní minerální pramenité a pitné vody a neochucené mléko a mléčné výrobky s obsahem tuku do 2,8 %. Tyto potraviny lze v rámci doplňkového prodeje ve školách a školských zařízeních nabízet k prodeji a prodávat bez stanovení omezujících požadavků. MŠMT doporučuje materiál Státního zdravotního ústavu (dále jen „SZÚ“) a Společnosti pro výživu s- názvem -**Zdravá školní svačina aneb uzdravme svůj školní automat i bufet**.“[33] (doplněn text a citace na str. 25)

~~K dispozici na: http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/aktuality/svacina_web.pdf.~~

(doplněn nadpis na str. 26)

~~2.3~~3 Výzkumná část - Výsledky šetření podpory zdraví u dětí předškolního a školního věku

Jedno z nejkomplexnějších šetření pro oblast výchovy ke zdraví a zdravého životního stylu ve školách a školských zařízeních provedla ČŠI ve školním roce 2012/2013, které realizovala na základě Plánu hlavních úkolů MŠMT v předškolních a školních zařízeních. Šetření vycházelo z **Dlouhodobého záměru vzdělávání a rozvoje vzdělávací soustavy ČR na období 2011–2015, Dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva – Zdraví pro všechny ve 21. století, Strategie prevence rizikových projevů chování u dětí a mládeže v působnosti resortu školství na období 2009–2012** a platné legislativy. Základním východiskem pro tvorbu nástrojů zjišťování byl příslušný RVP. V rámci tematického šetření byly sledovány organizační, materiální a personální podmínky pro realizaci výchovy ke zdraví, průběh výuky, zájmové vzdělávání, motivační akce, zapojení škol do projektů a rozvoj partnerských vztahů škol s různými subjekty. Pozornost byla věnována zdravému stravování, dopravní výchově a prevenci rizikového chování. V tematické zprávě **Výsledky zjišťování podpory výchovy ke zdraví v MŠ, ZŠ**

[33] *Státní zdravotní ústav* [online]. [cit. 2015-05-04]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/aktuality/svacina_web.pdf

Naformátováno: Písmo: Tučné, není Kurzíva

Naformátováno: Písmo: není Kurzíva, Barva písma: Červená

Naformátováno: Standardní písmo odstavce

Naformátováno: Nadpis 1

a SŠ jsou porovnávána dostupná data ČŠI z inspekční činnosti na místě, a kde to bylo možné, bylo učiněno srovnání za období posledních tří školních roků.

Shrnutí

V rámci tematického šetření byly sledovány organizační, materiální a personální podmínky pro realizaci výchovy ke zdraví, průběh výuky, zájmové vzdělávání, motivační akce, zapojení škol do projektů a rozvoj partnerských vztahů škol s různými subjekty. Pozornost v MŠ byla věnována zejména zdravému stravování, dopravní výchově a prevenci rizikového chování. Vedle údajů z inspekční činnosti byly analyzovány také výsledky inspekčního elektronického zjišťování TV: podmínky pro realizaci výuky v ZŠ z února 2013 a inspekčního elektronického zjišťování Výchova ke zdraví, které se uskutečnilo v dubnu a červnu 2013 prostřednictvím internetového rozhraní pro ředitele MŠ, ZŠ a SŠ. Součástí této zprávy jsou také zjištění z kontrolní činnosti zaměřené na ochranu bezpečnosti a zdraví a zdravého stravování. Hodnocení bezpečnosti a ochrany zdraví ve školách je jedním z hlavních úkolů ČŠI a je nedílnou součástí inspekční činnosti ve školách v rámci inspekčního cyklu.

a) Předškolní vzdělávání

Hlavní zjištění:

Inspekční zjištění v MŠ potvrzují, že ČŠI věnovala aktivitám zaměřeným na podporu zdraví velkou pozornost. Pohybové dovednosti dětí byly rozvíjeny v převážné většině navštívených tříd na vysoké úrovni (93,8 %), podobně často byla zaznamenána také podpora zdravého životního stylu (91,5 %). Činnosti související s tematikou bezpečnosti a ochrany zdraví byly pozorovány ve více než čtyřech pětinách hospitací. Rozdíly mezi malými a velkými školami jsou ve všech třech sledovaných oblastech zanedbatelné.

Součástí podpory zdravého životního stylu je dostatečně dlouhý pobyt venku a nabídka alternativních činností pro děti s nižší potřebou spánku (jiný klidový režim). Inspekcí bylo zjištěno, že stanovená doba pobytu venku, velmi důležitá pro zdravý vývoj dětí, byla v některých případech pedagogickými pracovnicemi bezdůvodně zkracována, a to i v případech optimálního počasí. Obdobné dílčí riziko v podpoře zdravého vývoje dítěte

představuje ne vždy respektovaná individuální potřeba spánku. Inspekční zjištění potvrdila, že nastavená pravidla o bezpečnosti a ochraně zdraví v jednotlivých třídách respektovaly děti v téměř všech školách (98,8 %). Hospitační činnost rovněž prokázala, že děti spontánně uplatňovaly získané zdravotně-preventivní návyky a postoje (zaznamenáno v 96,3 % škol). Srovnání za poslední tři školní roky naznačuje dlouhodobě dobré výsledky dětí v oblasti výchovy ke zdraví. Spolupráci s rodiči rozvíjejí až na výjimky všechny MŠ~~mateřské školy~~ (upraven text na str. 28), a to nejčastěji v rámci třídních schůzek, neformálního setkávání, případně zapojováním rodičů do aktivit školy. Narůstá také podíl škol, které komunikují s rodiči prostřednictvím svých webových stránek. MŠ volí v průměru okolo tří různých způsobů komunikace s rodiči. Zájmové útvary se sportovním či pohybovým zaměřením významné pro zdravý tělesný vývoj dětí realizuje více než polovina mateřských škol. Nejčastěji se jedná o hudebně-pohybové kroužky a tance s různým zaměřením (např. folklórní, country), sportovní hry, dětský aerobic a míčové hry. Část MŠ nabízí také méně tradiční druhy pohybových nebo zdravotně zaměřených aktivit, jako je např. zumba, jóga či návštěvy solné jeskyně. Některé školy využívají k rozcvičování dechových svalů hru na flétnu.
K posílení zdraví dětí a zvyšování jejich tělesné zdatnosti slouží nejen pravidelné zájmové útvary, ale také další akce jako např. plavecké a lyžařské kurzy nebo zotavovací pobyty (školy v přírodě). Předplavecký výcvik dle odpovědí ředitelů realizují tři čtvrtiny mateřských škol (konkrétně v minulém školním roce to byla polovina všech dotázaných škol), lyžařský výcvik organizuje pětina mateřských škol. Obě aktivity nabízejí častěji velké školy. Z údajů vyplývá, že školy tyto akce nepořádají pravidelně každý rok. Školy v přírodě se děti mohou účastnit v 12,9 % škol. Při srovnání zapojení škol do výše uvedených činností bylo potvrzeno, že školy, jejichž profilací je výchova ke zdraví, se vedle rozšířené nabídky také ve větší míře zapojují do dalších aktivit, jako jsou projekty, motivační akce a DVPP zaměřené na podporu zdraví, spolupracují s větším množstvím organizací v oblasti podpory zdraví a navazují komunikaci s rodiči rozmanitějšími způsoby.

b) Základní školy

Hlavní zjištění:

Přestože polovina ZŠ zahrnuje výchovu ke zdraví do své profilace, není tato patrná v nabídce rozšířené výuky nebo dalších aktivitách školy v takové míře, jako tomu bylo u mateřských škol. Tato profilace se však projevuje četnějším zapojením do projektů a DVPP. Více než polovina základních škol se zapojila v posledních třech letech do projektů zaměřených na prevenci rizikového chování žáků. Materiální podmínky základních škol se postupně zlepšují, většina škol má k dispozici vlastní tělocvičnu i venkovní hřiště. Postupně se zlepšuje také naplňování výživových norem ve školním stravování. Stravovací služby mimo zařízení školního stravování nabízí 61,5 % škol, nicméně převažuje jiná nabídka (např. svačiny nebo dotované ovoce či mléčné výrobky) nad potravinovými automaty. V automatech se často objevují nezdravé potraviny (např. sladkosti) a slazené nápoje, ale současně jsou zde nabízeny také zdravé potraviny (např. mléčné výrobky) a neslazené nápoje. Prevence rizikového chování se uskutečňuje převážně ve formě běžné výuky a přednášek nebo besed, zatímco atraktivnější formy jako dramatizace či exkurze jsou využívány v malé míře. Funkce školního metodika prevence je ustavena ve většině ZŠ, na desetině škol ji plní ředitel školy (v malých školách je to téměř v pětině případů). V 15 % škol dochází také ke kumulaci této funkce s funkcí výchovného poradce. Ve školách, kde je k dispozici specializovaný školní metodik prevence, se rozvíjí větší počet forem komunikace s rodiči a je zachyceno větší množství rizikových projevů chování, což naznačuje efektivně nastavený preventivní systém. Školy využívají k výuce dopravní výchovy nejrůznější pomůcky, četné je využití moderních technologií. Dopravní hřiště navštěvuje o desetinu více velkých škol (73,5 %) než malých (63,7 %).

Podrobné informace jsou v inspekční zprávě, která je dostupná na webových stránkách ČŠI[34] ~~www.csicr.cz~~. (upraven odkaz na str. 29)

[34] ČŠI. *Výsledky zjišťování podpory výchovy ke zdraví v mateřských, základních a středních školách. Tematická zpráva. 2014* [online]. [cit. 2016-01-05]. Dostupné z: http://www.csicr.cz/getattachment/449423cb-046f-4d5f-b6bc-61cca50f2ca7

~~2.3.1~~3.1 Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ

V roce 2013 bylo MŠMT spuštěno ***Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ*** (dále jen „PaV“ – pohyb a výživa) s plánem ukončení programu v roce 2015[35]. Obsahem pokusného ověřování bylo navození změn v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ. Dlouhodobým cílem bylo zlepšení pohybového a výživového chování žáků ve škole i mimo školu, které by se mohlo projevit zvýšením tělesné zdatnosti a zlepšením celkového zdraví žáků jako důležité podmínky úspěšného absolvování dalšího vzdělávání a následně zdařilého uplatnění na trhu práce. Pokusné ověřování bylo zaměřeno na 1. stupeň ZŠ, který je senzitivním obdobím pro utváření vztahu žáků k pohybovým aktivitám a životnímu stylu.

Součástí pokusného ověřování bylo vytvoření a ověření edukačního programu pro 1. stupeň ZŠ, ve kterém jsou obsaženy změny v oblasti pohybových aktivit a výživy, a to na třech úrovních:

- ve výuce příslušných předmětů,
- v pohybovém a výživovém režimu školy,
- v následném pohybovém a výživovém chování žáků mimo školu.

Edukační program byl základem pro realizaci všech ostatních aktivit v rámci pokusného ověřování. Očekávaným výstupem je úprava koncepce tělesné výchovy, výuky o výživě a celkového pohybového a výživového režimu školy tak, aby byla přínosná a atraktivní pro současnou generaci žáků. Pokusné ověřování se uskutečnilo na souboru 33 pilotních škol. Do projektu byly zapojeny všechny typy škol z hlediska jejich organizace, tj. školy málotřídní, neúplně organizované a úplně organizované.

Na základě tohoto pokusného ověřování byla stanovena následující doporučení:

a) Doporučení pro oblast pohybu

[35] MŠMT: *Pohyb a výživa (Upravené Vyhlášení pokusného ověřování)* [online]. [cit. 2016-09-04]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/pohyb-a-vyziva-upravene-vyhlaseni-pokusneho-overovani?highlightWords=Pohyb+v%C3%BD%C5%BEiva

- orientovat se nejen na výuku vzdělávacího oboru TV, ale zaměřit se na celkový pohybový režim žáků (ranní cvičení, tělovýchovné chvilky a učení v pohybu byly bez potíží realizovány školami po celý školní rok; pohybové přestávky byly cíleně rozvíjeny, vycházky); **doplňujícím výzkumným šetřením se podařilo prokázat, že při uplatnění pohybového režimu podle programu PaV výživa lze zvýšit objem pohybové aktivity žáků během pobytu ve škole až o 1 hodinu denně;**
- zařazovat témata o pohybu do výuky v rámci vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, tj. i mimo výuku ve vzdělávacím oboru TV;
- vést žáky k sebehodnocení pohybového režimu;
- ve ŠD uplatňovat každodenní program s pohybovou složkou;
- nabízet žákům pohybově nebo sportovně zaměřené zájmové kroužky pořádané školou;
- testování tělesné zdatnosti žáků chápat jako součást hodnocení a sebehodnocení tělesného zdraví žáků a ne jako výkonnostní ukazatel; v tomto smyslu je doporučován nový on-line systém INDARES.COM, zaměřený na záznam, analýzu a komparaci pohybové aktivity uživatelů (žáků).

b) Doporučení pro oblast výživy

- uplatňovat učivo o výživě do výchovy a vzdělávání na 1. stupni ZŠ;
- podporovat školní stravování u co největšího počtu žáků;
- do školního stravování doplnit větší podíl ovoce a zeleniny, nové pokrmy a větší pestrost;
- vést žáky k sebehodnocení výživového režimu;
- prohloubit spolupráci škol, školských zařízení ŠJ a sladit stravování ve ŠJ s výživovým vzděláváním žáků (žáci nosili pestré svačiny a byl patrný větší podíl ovoce a zeleniny, zlepšila se nabídka stravy ve ŠJ).

Pokud se škola nebo školské zařízení rozhodnou využít závěry a doporučení tohoto pokusného ověřování, budou se muset zabývat změnami v těchto školských dokumentech a činnostech:

- ŠVP (doplnění výživové a pohybové výchovy a vzdělávání, doplnění každodenních programů s pohybovou složkou ve ŠD);
- školní řád (celkový pohybový režim žáků, pitný režim);
- provoz škol a školských zařízení (celkový pohybový režim žáků, pitný režim);
- provoz školního stravování (podporovat školní stravování u co největšího počtu žáků; do školního stravování doplnit větší podíl ovoce a zeleniny, nové pokrmy a zajistit větší pestrost);
- doplňkový prodej (změny v sortimentu nabízených potravin a pokrmů ve školních automatech a bufetech nebo jejich zrušení);
- doplňková činnost zařízení školního stravování (nabízení a prodej svačin žákům).

MŠMT doporučuje v této oblasti spolupráci s rodiči dětí žáků a studentů a dalšími partnery a organizacemi.

Všechny podklady, dokumentace a edukační program zaměřený na změny ve výživovém a pohybovém chování žáků, včetně pracovních sešitů pro žáky 1. stupně ZŠ, jsou volně k dispozici všem školám a školským zařízením na Metodickém portálu pro učitele na adrese www.pav.rvp.cz.[36] (upraven odkaz na str. 32)

Aktivity realizované v rámci PO PaV jsou blíže popsány v *Příloze 1*, metodické materiály vytvořené pro tento program jsou v *Příloze 2*.

~~2.3.2~~3.1.1 Charakteristika pilotních škol

Základními daty pro realizaci programu PaV byly informace o pilotních školách. Programu 33 pilotních škol z 10 regionů ČR (Praha, Středočeský kraj, Liberecký kraj, Ústecký kraj, Plzeňský kraj, Jihočeský kraj, Královéhradecký kraj, Jihomoravský kraj, Olomoucký kraj

[36] *Rámcový vzdělávací program* [online]. [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf.

Změněn kód pole

a Moravskoslezský kraj). V každé oblasti šlo o jednu ZŠ plně organizovanou, jednu školu jen s prvním stupněm a jednu málotřídní školu. V Jihomoravském kraji bylo zařazeno 6 škol.

Informace o pilotních školách byly zjišťovány před zahájením samotného ověřování na pilotních školách prostřednictvím vstupních dotazníků pro pohyb (Dotazník P1 a Dotazník P2) a výživu (Dotazník V1 a Dotazník V2) a na závěr ověřování prostřednictvím výstupních dotazníků (Dotazník P3 a Dotazník V3).[37] (doplněn odkaz na str. 33)

Dotazníky 1 zjišťovaly kromě základních údajů o škole, počtech žáků a učitelů na 1. stupni ZŠ:

- začlenění problematiky PaV ve ŠVP a ŠD;
- začlenění problematiky pohybu a výživy ve školním řádu;
- konkrétní pohybové a výživové aktivity ve výuce a v režimu žáků, včetně zájmové činnosti;
- konkrétní zapojení pohybových a výživových aktivit ve ŠD;
- začlenění škol do projektů zaměřených na pohyb a zdravou výživu;
- základní prostorové a materiální podmínky pro pohybové aktivity;
- popis ŠJ;
- propagaci programu vůči žákům a rodičům na webu školy, ve školním časopisu a na nástěnkách – ve škole, ve ŠD a ŠJ;
- existenci a činnost stravovací komise;
- další důležité informace.

Dotazníky 2 byly v podstatě SWOT analýzou pilotních škol v oblastech pohybu a výživy (silné a slabé stránky, příležitosti, hrozby) + celkové stručné hodnocení školy z hlediska pohybu a výživy.

Dotazníky 3 pro pohyb a výživu sledovaly výše uvedené informace na závěr pokusného ověřování.

[37] Národní ústav pro vzdělávání. *Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol (Pohyb a výživa)*. Praha, 2015. Dostupné na: http://www.nuv.cz/t/webove-stranky-pokusneho-overovani-programu-pohyb-a-vyziva.

a) Porovnání vstupních a výstupních informací z pilotních škol

Při zahájení programu bylo vykázáno na pilotních školách 5274 žáků a ve 254 třídách. V roce ověřování 2014/2015 se počet žáků zvýšil na 5700 žáků ve 265 třídách.

Přestože všechny pilotní školy měly při zahájení programu ŠVP a ŠD, jen 1 škola měla ve svém ŠVP ucelenou koncepci podpory zdraví. U 13 škol nešlo z webových stránek školy stáhnout ŠVP školy a u 15 škol ŠVP ŠD. Na základě tohoto zjištění byl připraven vzor úpravy ŠVP, který by začleňoval potřebné obsahové a režimové změny a současně vycházel z ucelené koncepce podpory zdraví. Lektoři měli ze škol získat podklady s konkrétními úpravami ŠVP a ŠVP ŠD a s úpravami dalších vzdělávacích dokumentů.

b) Informace týkající se pohybu

Prostorové podmínky pro pohybové aktivity byly na pilotních školách rozdílné. Lepší podmínky vykazovaly velké školy. 8 škol mělo 2 a více tělocvičen, 13 škol mělo 2 a více hřišť. Jedna ZŠ měla vlastní bazén. Třetina škol zařazených do programu neměla vlastní tělocvičnu nebo hřiště. Stav se během ověřování nezměnil. Pokud se zlepšovaly prostorové podmínky během pokusného ověřování, tak byly především upravovány vnitřní a vnější prostory (plochy) pro pohybové aktivity v režimu dne (chodby, zahrady, atria škol atd.).

Pohyb v ŠVP – TV se vyučovala před zahájením ověřování ve všech ročnících 1. stupně v rozsahu 2 hodin týdně, 3 školy posilovaly výuku v některých ročnících (1. – 3., 2. – 3., 3. ročník), z nich 2 školy o 3 hodinu TV, jedna škola o 0,5 hodiny ve dvou ročnících. Všechny školy zařazovaly plavecký výcvik – nejčastěji ve 2. – 3. nebo 3. – 4. ročníku. Některé školy nabízely povinný nebo nepovinný plavecký výcvik i v jiných ročnících. Stav se na konci ověřování prakticky nezměnil. Pro zavádění 3. hodiny TV nejsou na školách organizační, prostorové i personální podmínky. Učitelé ale uváděli efektivnější organizaci hodin TV v průběhu pokusného ověřování a zvýšený důraz na správné provedení jednotlivých cviků, dále snahu posilovat aktivitu žáků, více zařazovat netradiční pohybové aktivity atd. Častěji se učitelé snažili o realizaci TV venku. Řada škol se pokusila o vymezení koncepce zdraví, ale učební osnovy tělesné výchovy se až na výjimky měnily minimálně. Školy byly přesvědčeny, že mají učební osnovy TV formulovány v dostatečné kvalitě.

Volitelný předmět zaměřený na pohyb nabízely jen 2 školy. I zde se situace výrazně nezměnila, v průběhu pokusného ověřování jen 3 školy nabízely zdravotní tělesnou výchovu a sportovní hry.

Ranní cvičení dokládalo na začátku programu jen 7 škol. V průběhu ověřování se pokoušelo tuto formu zařazovat 24 škol, některé v rámci ŠD, i když ne vždy pravidelně.

Tělovýchovné chvilky zařazovalo na počátku programu 27 škol, na některých školách jen občas, na 6 školách nebyly tělovýchovné chvilky zařazovány vůbec. V průběhu ověřování zařazovalo tělovýchovné chvilky 29 škol, i když opět některé ne zcela pravidelně.

Pohybově rekreační přestávky zařazovalo před zahájením ověřování 24 škol, v průběhu ověřování 31 škol. Navíc se cca 4/5 škol snažily o zlepšení podmínek pro tuto formu pohybových aktivit, o jasné promýšlení obsahu atd. Velkým kladem na řadě škol bylo přesné vymezení přestávek pro pohyb a pro svačinu.

Integrovaná terénní výuka byla před zahájením programu zaznamenaná na 28 školách, i když se pod tímto údajem zřejmě skrývala i pohybová činnost ne zcela související s výukou (přesun do místa výuky), nebo byla terénní výuka vázána jen na jeden vyučovací předmět, jedno konkrétní téma, případně nebylo uvedeno, ve kterém vyučovacím předmětu se tak děje. V průběhu ověřování byla snaha tuto formu využívat více (30 škol), ale u řady škol opět nepravidelně. Pouze pětina třídních učitelů kladla ve svém realizovaném kurikulu soustavný důraz na zařazení terénní výuky. Největší překážkou byly personální problémy (nutnost 2 pedagogů při činnostech mimo školu a větším počtu žáků).

Učení v pohybu bylo realizováno před zahájením ověřování na 27 školách. Nejčastěji v hudební výchově. V průběhu pokusného ověřování vykázalo učení v pohybu 29 škol ve větším počtu vyučovacích předmětů. Učitelé také více promýšleli různé formy výuky. Nepovinný předmět vykazovaly původně 3 školy, zájmovou TV 30 škol, ne vždy bylo zřejmé, zda šlo o zájmové aktivity pro žáky 1. stupně. Jen na 3 školách působil školní sportovní klub. Situace se zde příliš nezměnila. Výjimkou je zařazení řady pohybových aktivit do programu ŠD (26 škol), využití aktivit z edukačního programu, častější využití prostor škol (tělocvičny, hřiště, zahrady, atria atd.).

Propagace pohybových aktivit – všechny školy zařazené do programu PaV měly své webové stránky a na různé úrovni informovaly o pohybových aktivitách (nabídky konkrétní činnosti či akcí) nebo o proběhlých akcích (stručné informace, výsledky soutěží, fotodokumentace). Velmi málo byly informace určeny rodičům, pokud ano, tak ve formě instrukcí o oblečení na TV, pokynů k plavání atd. Prakticky se webové stránky nevyužívaly jako zdroj informací o výuce (co a proč se v tělesné výchově děje, jak a proč se v tělesné výchově žáci hodnotí apod.) nebo jako nástroj pro utváření efektivní spolupráce s rodiči (jak by měli nebo mohli rodiče žáků podpořit pohybový režim a pohybové vzdělávání žáků, jak žáky společně motivovat k pohybové aktivitě, jaké pohybové činnosti pro žáky vybírat atd.). V průběhu ověřování všechny školy informovaly na webu o programu Pohyb a výživa. Pokud se webové stránky vylepšovaly, pak v oblasti pohybu jen mírně (informace o akcích souvisejících s programem, fotodokumentace z akcí, odkazy na články o programu v regionálním tisku atd.).

Propagace pohybu na nástěnkách byla před projektem situována především do společných prostor škol, do tříd a ŠD minimálně. Obsah se převážně zaměřoval na informace o chystaných soutěžích či pohybových akcích a o jejich výsledcích, rekordech atd. Minimálně (pokud vůbec) byly nabízeny informace o organizaci pohybového režimu, ukázky vhodných kondičních, kompenzačních a relaxačních cvičení, příklady sportovních aktivit učitelů jako nepřirozenějších vzorů žáků apod. V průběhu ověřování se situace výrazně zlepšila, především nabídkou metodických a propagačních plakátů souvisejících s programem Pohyb a výživa. Objevovaly se více i tematické kresby žáků, loga tříd či slogany týkající se zdraví atd.

Časopis byl vydáván na 13 školách. Z hlediska informací o pohybových aktivitách převažovaly informace o průběhu a výsledcích sportovních akcí, krátké komentáře z pohledu žáků atd. Ani v průběhu ověřování se stav výrazně nezměnil. Žáci by zřejmě při tvorbě časopisu potřebovali víc impulsů pro zacílení příspěvků k problematice zdravého životního stylu.

c) SWOT analýza v oblasti pohybu

Na začátku programu školy popisovaly ve shodě se strukturou SWOT analýzy tyto položky týkající se pohybu:

Silné stránky:

- vstřícný ředitel (ředitelka) podporující pohybové aktivity na škole (26 škol),
- vstřícnost učitelů k pohybovým aktivitám žáků (18 škol),
- výborné (kvalitní) prostorové podmínky a vybavení pro pohybové aktivity (15 škol),
- rodinné a přátelské prostředí (14 škol) *a dalších 43 položek s nižší četností výskytu.*

Slabé stránky:

- nedostatečné prostorové podmínky (14 škol),
- nedostatečná propagace pohybu (6 škol) *a dalších 41 položek s nižší četností výskytu.*

Příležitosti:

- rozvíjení kvalitnějších www stránek školy (16 škol),
- spolupráce s rodiči a obcí (12 škol),
- vynikající prostorové podmínky mimo školu (9 škol) *a dalších 23 položek s nižší četností výskytu.*

Hrozby:

- přílišná zaneprázdněnost učitelů (17 škol),
- nedostatek financí na škole i v rodinách žáků (8 škol) *a dalších 43 položek s nižší četností výskytu.*

Po ukončení ověřování většina škol potvrdila silné stránky formulované na začátku programu – především vstřícnost vedení, dobré prostorové podmínky, vstřícnost k pohybovým aktivitám, dobrou spolupráci učitelů, projektové ***Dny zdraví*** a ***Týdny zdraví***. Zlepšení slabých stránek se nejčastěji týkalo úpravy prostor školy a zahrad pro pohybové aktivity, úpravy pohybového režimu a u některých škol i zlepšení propagace pohybu. Zachování slabých stránek se týkalo spolupráce s rodiči a absence školního časopisu. Nevyužití příležitosti se u některých škol týkalo nedostatečného rozvoje webu. Z hrozeb propagace se potvrdila u některých škol velká zaneprázdněnost učitelů, která jim nedovoluje věnovat víc času prohloubenější výuce, diskusím se žáky a jejich rodiči, průběžnému hodnocení pohybového režimu žáků atd.

d) Informace týkající se výživy

Učivo o výživě bylo ve výuce na začátku programu zařazeno především v předmětech Prvouka, Přírodověda (oba vycházejí ze vzdělávacího oboru Člověk a jeho svět) a Pracovní činnosti (vychází ze vzdělávacího oboru Člověk a svět práce) v rozsahu, který vymezuje RVP ZV. Před začátkem samotného ověřování byla problematika výživy zařazena do výuky jednotlivých předmětů i do činnosti ŠD podrobněji v souladu s edukačním programem. Při integraci tématu do předmětů učitelé oceňovali pracovní sešity pro žáky a náměty v edukačním programu. Výrazným pomocníkem při výuce byla nová pyramida výživy (viz *Příloha 2*). (doplněn text na str. 38)

Výživový režim žáků – na začátku programu bylo zjištěno, že na 23 školách svačí žáci po 2. vyučovací hodině, na 10 školách po 1. hodině, nebo hned po příchodu do školy. V průběhu ověřování se školy snažily upravit režim přestávek a stravování tak, aby byly samostatné přestávky pro pohyb a samostatné pro stravování (19 škol) a aby oběd žáků následoval nejpozději 3 hodiny po svačině. Postupně významně narůstalo množství snídajících žáků, evidentní byla také snaha dodržovat velkou přestávku výhradně jako svačinovou (což se ne vždy zcela dařilo zejména v nižších ročnících). Dařilo se hlídat pravidelnost intervalů mezi jídly, pestrost stravy, zařazovat více ovoce a zeleniny.

Na 5 školách zajišťovala svačiny ŠJ už před pokusným ověřováním. V průběhu ověřování se podařilo zajišťovat svačiny na téměř polovině pilotních škol (16), ale využívala je odhadem pouze pětina až čtvrtina žáků.

Pitný režim se dařilo dodržovat na všech pilotních školách už před zahájením programu. V naprosté většině škol si ale základní nápoj zajišťovali žáci sami (nosili si nápoj z domova, často slazené nápoje). Zároveň si mohli koupit nápoje v automatech či v bufetu. V průběhu ověřování se pitný režim výrazně zkvalitnil v tom, že ve 28 školách byla volně dostupná voda (kohoutková či pramenitá), v řadě škol byla dána možnost k ochucení vody sirupem, citronem či bylinkami, v období nachlazení pak byl na některých školách zajišťován bylinkový nebo citrónový čaj (16 škol).

Na začátku programu provozovalo 11 škol automaty a 8 škol bufety (na 5 školách oboje). V průběhu ověřování 3 školy automaty zrušily, 5 škol výrazně změnilo sortiment, jen 3 školy zůstaly beze změny. Jedna škola zrušila bufet, 4 školy výrazně změnily sortiment a ve 3 školách nedošlo ke změně.

27 škol vykázalo, že vaří a vydává stravu z vlastní kuchyně, případně stravu zajišťuje mateřská škola, která patří ke škole. 6 pilotních škol uvedlo, že jídlo dováží. Organizace přípravy jídla se během pilotáže nezměnila, ale v pětině škol bylo explicitně konstatováno zlepšení školních obědů na dalších školách částečně, což je za jeden rok působení programu výborný výsledek. V nabídce ŠJ byly výrazně častěji než dříve podávány saláty či ovoce, ryby i méně známé zdravé potraviny. Výrazné bylo i omezení cukru a sladkých jídel.

Stouplo i zapojení škol do dalších projektů se zdravou výživou – *Ovoce a zelenina do škol*, Podpora spotřeby školního mléka (*Mléko do škol*) aj. Před začátkem programu bylo zapojeno do projektů 24 škol, v průběhu ověřování pak všech 33 škol.

Zájmové aktivity týkající se zdravé výživy uvádělo před zahájením ověřování 9 škol. Na závěr ověřování je vykazovaly téměř všechny školy (29 škol) – školní projekty, kroužky vaření atd.

e) Propagace výživy na školách

Propagace výživy před zahájením programu na webech škol prakticky neexistovala. Kromě odkazů na projekty výživy jen 2 školy informovaly o tématech zdravé výživy. V průběhu ověřování se podařilo na řadě škol zlepšit informovanost o výživě – informace o besedách s lektorkami, o nových výživových aktivitách, zařazení receptů na zdravou výživu atd. Přesto se využití webu jeví jako nedostatečné. Propagace výživy na nástěnkách byla před zahájením programu zařazena jen ojediněle. Na nástěnkách (ve ŠJ) se objevoval nejčastěji aktuální jídelní lístek a další organizační pokyny k objednávání a placení obědů. Někdy byly součástí nástěnek kresby či obrázky ovoce a zeleniny nebo jiných potravin, ale bez bližšího zacílení a možnosti ovlivňovat výživové návyky žáků. V průběhu ověřování se situace výrazně zlepšila, především nabídkou metodických a propagačních plakátů souvisejících s programem PaV. Objevovaly se více kresby, loga tříd, slogany týkající se zdraví atd. Mnoho škol (tříd) si vytvářelo vlastní pyramidy výživy jako trojrozměrné pomůcky.

Časopis byl vydáván na 13 školách. Informace o výživových aktivitách se prakticky v časopisech nevyskytovaly. V průběhu ověřování se stav změnil jen mírně (recepty, fotografie).

f) Stravovací komise

byly ustaveny jen ve 3 školách, na ostatních školách nebyl o činnost komise zájem. V průběhu ověřování se neustavily další komise, ale v 9 školách se projednávaly připomínky rodičů ke stravě.

g) SWOT analýza v oblasti výživy

Na začátku programu školy popisovaly ve shodě se strukturou SWOT analýzy tyto položky týkající se výživy:

Silné stránky:

- zkušenost s projekty zaměřenými na zdravou výživu (19 škol),
- zrušení automatů na nápoje a bufetů na potraviny (16 škol),
- stravování ve ŠJ umístěné ve škole (15 škol),
- rodinné a přátelské prostředí (14 škol) *a dalších 68 položek s nižší četností výskytu.*

Slabé stránky:

- nedostatečná propagace výživy ve škole, ve třídách a ŠJ (11 škol),
- nedostatečná propagace výživy na www stránkách (10 škol),
- nevhodný sortiment nápojů v automatech a potravin v bufetu (6 škol) *a dalších 69 položek s nižší četností výskytu.*

Příležitosti:

- zapojení školy do projektů (14 škol),
- spolupráce s rodiči a obcí (11 škol),
- velmi dobré prostorové podmínky ve ŠJ (9 škol) *a dalších 23 položek s nižší četností výskytu.*

Hrozby:

- snadná dostupnost nevhodných potravin ve škole a u školy (9 škol).
- nevhodné stravovací návyky žáků z rodin (8 škol) *a dalších 30 položek s nižší četností výskytu.*

Po ukončení ověřování většina škol potvrdila silné stránky formulované na začátku programu – dobrou spolupráci učitelů, zkušenost s projekty (současně byl program PaV hodnocen jako jeden z nejlépe připravených a realizovatelných), zrušení nebo nezavádění automatů, projektové Dny zdraví a Týdny zdraví. Jako zlepšení slabých stránek školy uváděly nejčastěji změny stravovacího režimu, především pitného režimu (pití kohoutkové vody a ochucené vody), zpestření obědů, úpravy svačinových přestávek, zlepšení propagace výživy ve školách, ŠJ a ŠD. Zachování slabých stránek se týkalo špatné spolupráce s rodiči a absence školního časopisu. Nevyužití silných stránek se nejčastěji týkalo nezajištění svačin a kroužků vaření. Z hrozeb se potvrdila obava z nevhodných stravovacích návyků žáků a nezájmu rodičů, což ztěžovalo změny jídelníčku v některých školách, a snadná dostupnost nevhodných potravin v blízkosti školy.[38] (doplněn odkaz na str. 40)

~~2.3.3~~3.1.2 Názory pedagogů a vedení škol na program PaV

a) **Ředitelé pilotních škol**

Ředitelé pilotních škol se k programu PaV vyjadřovali průběžně (v rozhovorech s lektory nebo písemně při komunikaci se členy řídícího týmu) i v závěrečném hodnotícím dotazníku, jehož výsledky považujeme z hlediska celkového hodnocení programu PaV za směrodatné. Cílem závěrečného hodnocení programu řediteli pilotních škol bylo získat souhrnné názor na zkušenosti z průběhu pilotního ověřování programu PaV na jednotlivých školách.

Závěrečného hodnocení se zúčastnilo 33 ředitelů pilotních škol. Evaluační metodou byl strukturovaný dotazník s uzavřenými i otevřenými položkami. Jednotlivé položky byly formulované jako výroky, k nimž měli ředitelé zaujmout stanovisko na čtyřstupňové posuzovací škále s hodnotami 1 – určitě souhlasím, 2 – spíše souhlasím, 3 – spíše nesouhlasím, 4 – určitě nesouhlasím, případně 0 – neumím posoudit. Návratnost dotazníků byla 100 %.

Zvolené odpovědi ředitelů byly kvantifikovány a převedeny na průměrné číselné hodnoty: průměrná hodnota odpovědi blížící se 1,0 znamená převládající absolutní souhlas

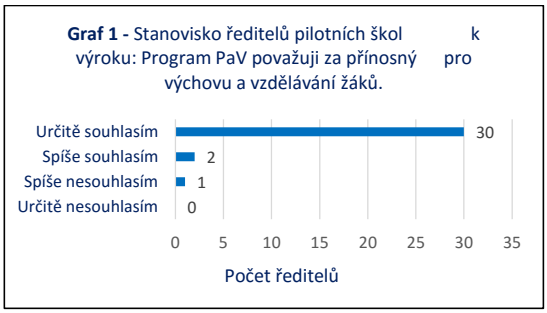
[38] Přílohy závěrečné evaluační zprávy programu PaV jsou k dispozici na: *Výsledky z ověřování* [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: http://pav.rvp.cz/vysledky-z-overovani

Změněn kód pole

s příslušným výrokem, průměrná hodnota odpovědi blížící se 2,0 znamená převládající odpověď „spíše souhlasím“, průměrná hodnota odpovědi překračující hodnotu 2,5 znamená převládající nesouhlas (3,0 s výrokem spíše nesouhlasím, 4,0 s výrokem určitě nesouhlasím). Odpovědi ředitelů na otevřené položky dotazníku byly využity k interpretaci kvantitativních výsledků a ke zpřesnění hodnocení programu Pohyb a výživa. Průměrné hodnoty odpovědí ředitelů jsou uvedeny v *Tabulce 1*. Žádný z výsledků nepřekračuje hodnotu 2,5. To znamená, že většina ředitelů s výroky souhlasí (určitě souhlasí nebo spíše souhlasí). Deset nejlépe hodnocených otázek s nejnižší průměrnou známkou je podbarveno.

Většina ředitelů se shoduje v tom, že:

- program PaV je jako celek přínosný pro výchovu a vzdělávání žáků (viz Graf 1) a lze jej implementovat do ŠVP,
- program nepřinesl zvýšené finanční a personální problémy, jen určité organizační problémy,
- v realizaci programu (v podpoře pohybových i výživových aktivit) bude škola pokračovat v plném (co nejširším) rozsahu i po ukončení pokusného ověřování,



Doporučení ředitelů pro praxi

Ředitelé pilotních škol převážně **doporučují**:

- na základě připomínek z pilotních škol upravit *(připravuje se)* a uplatnit program Pohyb a výživa plošně ve všech ZŠ v ČR, a to včetně zavedení navrženého učiva o výživě do vzdělávání žáků všech ročníků 1. stupně ZŠ,
- podle připomínek učitelů pilotních škol upravit a následně vydat metodické materiály PaV,
- podporovat pohybový a výživový režim žáků při zohlednění níže uvedených připomínek,
- ve ŠD uplatňovat každodenní program s pohybovou složkou,
- podporovat školní stravování u co největšího počtu žáků.

Ředitelé pilotních škol **mají věcné výhrady** k:

- zavedení povinné 3. hodiny TV z finančních, organizačních (především rozvrhových) a personálních důvodů,
- pravidelnému uplatňování integrované terénní výuky zejména z organizačních důvodů (rozdílné podmínky škol, nezbytný dozor při vycházkách aj.),
- realizaci doplňujícího vzdělávacího oboru Taneční a pohybová výchova především z personálních důvodů,
- plošnému uplatnění navrženého motivačního označení VIP školáci, VIP škola, případně VIP třída, VIP družina a VIP jídelna (VIP školáci = žáci pečující o své zdraví) z důvodů častého nepochopení smyslu VIP.

b) **Základem ověřování byly poznatky třídních učitelů** získávané během realizace programu PaV v pilotních třídách. Cílem průběžného ověřování bylo monitorovat z pohledu učitelů realizaci pokusného ověřování v jednotlivých školách (ročnících) a zjistit, co z navrženého programu je možné v současné době na ZŠ uplatnit, případně za jakých podmínek. Hlavním úkolem bylo shromáždit kvalitativní data, jejichž pomocí by bylo možné zmapovat hlavní změny v pohybovém a výživovém režimu žáků a rovněž bezprostředně zachytit problémy, s nimiž se učitelé při pilotáži potýkali.

Evaluačním nástrojem byl elektronický deník (Deník učitele), který si třídní učitelé pravidelně vedli po celou dobu realizace projektu. Každý byl povinen vložit měsíční zápis

o tom, jakým konkrétním způsobem realizoval program v daném období ve své třídě (co realizovali jeho kolegové a kolegyně vyučující v „jeho“ třídě). Narativní obsah byl pravidelně kvalitativně analyzován a kategorizován dle očekávaných výstupů pilotního ověřování. Výsledkem jsou analytické příběhy jednotlivých škol, respektive ročníků, které popisují průběh realizace programu (co se dařilo, s čím se učitelé potýkali a s čím si nevěděli rady).

Průběžné poznatky učitelů se odvíjejí od míry a kvality naplnění cílů programu v jednotlivých pilotních školách. Některá zjištění je možné označit jako obecné trendy (ať už v kladném či záporném slova smyslu), další se odvíjejí od specifik příslušného typu škol a v některých případech jde o zcela ojedinělé přístupy, které ale v důsledku mohou ukázat směry dalšího uvažování.

c) Výsledky ověřování v oblasti pohybu

Zavedení třetí hodiny TV bylo v průběhu roku realizováno pouze na dvou školách. Pokud se k tomu učitelé zcela ojediněle dále vyjadřovali, tak vesměs kladně ve smyslu, že díky tomu pozorují posuny v pohyblivosti žáků. Pro realizaci třetí hodiny TV chybí ale především personální, rozvrhové a organizační podmínky.

Zvýšení kvality výuky TV byla věnována značná pozornost ve většině pilotních škol. Učitelé se zmiňovali o efektivnější organizaci hodin TV a také o zvýšeném důrazu na správné provedení jednotlivých cviků včetně následných rozborů (to se projevilo v úrovni oborových znalostí žáků). Učitelé se snažili, aby žáci byli aktivní, měli co nejméně prostojů a aby si jednotlivé aktivity uměli zasadit do systému správného pohybového režimu. Postupně byly zařazovány také netradiční pohybové aktivity, k čemuž učitelé využívali aktivity nabízené v edukačním programu. Pravidelnou součástí byl v některých ročnících plavecký výcvik a v několika školách i výuka bruslení. V jarních měsících pak byla patrná výrazná tendence k realizaci TV venku na hřišti či v přírodě. Řada učitelů označila naplnění tohoto cíle za největší přínos projektu v oblasti pohybu.

Hodně pozornosti ve svých komentářích učitelé pilotních škol věnovali tématu **testování žáků**. Jejich výroky byly přitom silně ambivalentní. Někde byly reakce pozitivní (*děti to baví, motivuje, vede k přemýšlení o pohybu i výživě;* později: *většina dětí se ve výkonech*

i snaze zlepšila, někteří trénují i doma, občas i s rodiči atp.). Tito učitelé dokázali testování pružně přizpůsobit daným podmínkám své školy a konkrétní náměty, jak testy upravit, psali přímo do deníku. V jiných školách viděli testování spíše jako něco, co je neúměrně zatěžuje a přináší komplikace (*malé tělocvičny, nevyhovující venkovní prostory, nevhodné disciplíny, náročná organizace v početnějších třídách, velké prostoje netestovaných žáků a z toho plynoucí nekázeň, některé žáky to nebaví* atp.). Tito učitelé se většinou nesnažili navrhnout žádnou alternativu. Bylo zřejmé, že ve druhém pololetí se negativní zápisy vyskytovaly ve výrazně menší míře. Z nabízených baterií pak jasně dominoval *Unifittest* (hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v ČR)[39]. (doplněna citace na str. 44)

Ranní cvičení – dařilo se realizovat po celou dobu pilotáže. Problém byl většinou v jejich nepravidelném zařazování (z důvodu času). Na čtvrtině škol si je v některých třídách chystali žáci sami.

Tělovýchovné chvilky – byly přirozeně uplatňovány po celou dobu trvání programu. Učitelé je vkládali do výuky především v naukových předmětech, aby aktivizovali pozornost žáků. Velmi často byla zmiňována i jejich kompenzační a relaxační funkce. Zhruba od druhého čtvrtletí se objevovaly zmínky o větší pravidelnosti v jejich zařazování. Výrazně k tomu přispěla i pestrá nabídka zajímavých aktivit z edukačního programu. Učitelé oceňovali, že se dětem líbí, baví je, a výrazně přispívají ke znovuoživení jejich soustředění. Řada z nich ale zároveň přiznávala, stejně jako u ranních rozcviček, že se jim nedařilo provádět tyto aktivity ve vyučování vždy, když to bylo vhodné (vzhledem k velkému množství učiva nebo k malému prostoru v učebnách). Obavy byly spojovány také se ztrátovými časy, kdy se děti uklidňují a ukázňují.

Učení v pohybu – bylo zařazováno prakticky na všech školách (alespoň v některých třídách) několikrát v týdnu samozřejmou součástí osvojování učiva v různých vyučovacích předmětech. Vlivem programu učitelé postupně více promýšleli formy výuky.

Integrovaná terénní výuka – nebyla po celý školní rok využívána zcela pravidelně a zřejmě ani v dostatečné míře. Pouze necelá pětina třídních učitelů kladla

[39] *Rámcový vzdělávací program* [online]. [cit. 2015-05-04]. Dostupné z: http://pav.rvp.cz/testovani-zdatnosti-2

Změněn kód pole

ve svém realizovaném kurikulu soustavný důraz na zařazení terénní výuky, vycházek s pohybovými aktivitami, vlastivědných výletů, pěších přesunů atp. S nastupujícím jarem tyto aktivity nabyly na intenzitě (v rámci prvouky, výtvarné či tělesné výchovy) a na více než polovině škol vyjely třídy na školu v přírodě, kde byl tento typ výuky dominantní. Menší intenzita využití byla vysvětlována nepříznivým počasím, vyšší nemocnosti žáků a nedostatečným personálním zabezpečením (tzn. nemožnost zajištění 2. pedagogického pracovníka).

Dny/Týdny zdraví – nebyly zařazovány pravidelně na všech školách a v některých měsících se je nepodařilo uskutečnit vůbec. Ukázalo se, že ideální pro přirozené začlenění pohybu jsou především projekty s pohybem. V zimě byly realizovány i na sněhu. Ve druhém pololetí byli žáci více zapojeni do soutěží (např. fotbal, házená, vybíjená, atletický trojboj aj.), do plaveckého výcviku nebo bruslení.

Pohybově rekreační přestávky – jejich realizace naopak patřila k silným stránkám na všech školách. Ty se postupně snažily o vylepšení prostorových (třídy, chodby) i materiálních podmínek (sportovní pomůcky, skákací panáky, horolezecké stěny, pingpongové stoly atd.). Oživením podle učitelů byly alternativní náměty z edukačního programu (šátky, kelímky, míčky atd.). Častým jevem bylo využití tělocvičny (zejména o velkých přestávkách) a při příznivém počasí venkovní prostory (hřiště, atria, dvory, zahrady atd.). Jednoznačným kladem bylo promyšlenější využívání přestávek, které bylo zmiňováno na cca 80-90 % škol.

I když byly pohybově rekreační přestávky vesměs velmi oblíbené, po celou dobu se nedařilo některé žáky přimět k opuštění tabletů a mobilů. Jako negativum byl většinou učitelů vnímán také fakt, že pohybové přestávky na chodbě nebo přesuny do tělocvičny či ven znamenaly zvýšení jejich dozorové zátěže. Někteří označili tyto přestávky (a někdy i tělovýchovné chvilky v hodinách) z hlediska bezpečnosti za rizikové a ztrátové (čas na organizaci a zejména na zklidnění žáků). Na pěti školách proto byly v průběhu programu pohybové přestávky omezeny. Těžko překonatelnou překážkou byly na některých školách malé prostory, špatné oblečení či obuv žáků.

Taneční a pohybová výchova – nebyla v zápisech zmiňována. V necelé desetině škol byl při tělovýchovných chvilkách nebo relaxačních přestávkách spojován *pohyb s hudbou nebo s tancem.*

Volitelné předměty zaměřené na pohybové aktivity – nebyly v rámci programu prakticky realizovány. V cca 5 školách se ale významně zvýšila nabídka pohybových aktivit v rámci pobytu žáků ve ŠD, v jednom případě dokonce žáci trávili většinu času venku.

Zdravotní TV – podobně jako taneční a pohybová výchova opět nebyla explicitně zmiňována. Pouze ojediněle byly její prvky zařazovány do tělovýchovných chvilek nebo do relaxačních a kompenzačních přestávek (součástí byla například i jóga pro děti).

Spolupráce s rodiči – nebyla významněji rozvíjena, našly se však i příklady dobré praxe. Šlo o organizaci sportovních utkání, kde soutěžily děti se svými rodiči, vycházky a výlety s pohybovým programem (často organizované o volných dnech), přednášky a workshopy s lektory pohybu nebo dalšími odborníky atd.

Jako nejvýraznější negativum zde byla označována skutečnost, že se nedařilo měnit pohybové návyky (pravidelnost) některých žáků ve volném čase, tedy doma s rodiči, přičemž málo pohybliví žáci se pohybu nevěnovali skoro vůbec. Tito žáci byli navíc z hodin TV
i z dalších aktivit spojených s pohybem rodiči často zbytečně omlouváni nebo si prostě nenosili odpovídající obuv a oblečení. Ze zápisů v denících sice vyplynulo, že těchto žáků v průběhu projektu mírně ubylo, ale téměř ve všech školách se až do samého konce objevovalo konstatování, že u některých žáků přes všechnu snahu přetrvala výrazná nechuť k pohybu.

Pohybově nebo sportovně zaměřené kroužky – cca ve čtvrtině škol se významně zvýšila jejich nabídka. Většinou byly vedeny učiteli, ojediněle probíhaly ve spolupráci či spoluúčasti s rodiči. Celkově ale tyto kroužky navštěvovalo málo žáků. Rodiče argumentovali jejich finanční náročností. Pouze v záznamech pěti škol bylo konstatováno, že většina žáků navštěvuje pohybové kroužky.

Spolupráce s Českou unií sportu (dále jen „ČUS“) a dalšími sportovními organizacemi – byla zmiňována velmi sporadicky. Také sportovní oddíly navštěvovalo poměrně málo žáků.

Pouze ojediněle se objevila zkušenost, kdy trenéři místních tělovýchovných jednot nepravidelně docházeli do školy, kde vedli hodiny TV. Výsledkem podle učitelů bylo zpestření výuky, motivace žáků a následné osvojení nových pohybových či herních dovedností.

Průběžné sledování a hodnocení pohybového režimu žáků učitelem – mělo být jedním z pilířů implementace programu PaV. Většina učitelů se proto poctivě snažila aktivně pracovat s pyramidou pohybu. Pojmenovávali aktivity v jednotlivých patrech a snažili se vést žáky vědomému plnění a systematickému záznamu jejich pohybového režimu (do vlastních pyramid pohybu, na osobní karty, do evaluačních listů atp.). Již na začátku druhého čtvrtletí řada učitelů konstatovala, že většina žáků naplňuje první dvě patra pohybové pyramidy denně. Zaměřili se přitom na sledování odpoledního pohybového režimu žáků (do tabulky) a následnou diskusi o záznamech (i při rozhovorech s rodiči na třídních schůzkách a pohovorových hodinách). Ze záznamů byla patrná snaha o motivaci k aktivnímu trávení času mimo školu. V období před prázdninami či svátky proběhly ve většině tříd diskuse o vyváženosti pohybového a výživového režimu.

Přesto se dařilo naplnit tento cíl jen částečně. Průběžné sledování pohybového režimu totiž pro učitele probíhalo často na úkor dalších předmětů. Zřejmě proto se také postupně snižoval počet zmínek o sledování týdenního pohybového režimu žáků. V zápisech se pak zcela pravidelně objevovalo, že učitelům chybí čas na vyplňování pracovních listů. Většinou dodávali, že i když jde o pozitivní program, nemají na to dost prostoru, aby to mělo hlubší smysl.

Sebehodnocení žáků – bylo důležitou součástí sledování a hodnocení pohybového režimu. Ukázalo se opět, že nebylo využíváno v dostatečné míře. Učitelé to vysvětlovali nedostatkem času vzhledem k obsahu kurikula. Přitom jako vyloženě obtížný byl opakovaně označen pouze odhad porce pohybu (délky a intenzity), a to zejména v nejnižších ročnících.

Uplatnění označení VIP – bylo zmiňováno velmi sporadicky, a to konkrétně v zápisech učitelů ze čtyř škol. Ani v těch se však toto označení nepodařilo prosadit jako zásadní motivační prvek.

Konzultace a spolupráce s lektorem či lektorkou pro pohyb – byly spíše ojedinělé. Důvodem byla nejčastěji skutečnost, že program byl v oblasti pohybu pro učitele srozumitelný a dobře uchopitelný.

Pohyb v ŠVP – případné úpravy nebyly v denících explicitně zmiňovány.

d) Závěr k oblasti pohybu

Zavedení třetí hodiny TV není nezbytné k tomu, aby mohly být naplněny cíle programu, který má přispět ke změně pohybového režimu žáků (a zprostředkovaně v ideálním případě i rodin). K nejvýraznějším pozitivům patřil fakt, že se dařilo promyšleně zkvalitňovat výuku TV. Bez větších obtíží byly po celý rok realizovány ranní cvičení, tělovýchovné chvilky a učení v pohybu. Jednoznačně lze konstatovat, že v praxi se osvědčily aktivity z edukačního programu.

Učitelé také výrazně ocenili pyramidu pohybu, která jim zřejmě dává důležitou oporu při konkretizaci správného pohybového režimu. Zároveň jim tato schémata dávají příležitost k jejich vědomému plnění (pro žáky elementárních tříd se však porce pohybu ukázaly jako obtížně pochopitelné). K pravidelnému sledování a hodnocení pohybového režimu však učitelům hlavně chybí dostatečný prostor. Často jsou přesvědčeni, že je to na úkor zvládnutí učiva v dalších předmětech. Z kontextu zápisů tak vyplynulo, že by učitelé uvítali, kdyby problematika utváření a sledování správného pohybového režimu byla součástí (možná i průřezovou) kurikula. Pak by zřejmě bylo více času i na sebehodnocení.

Cíleně se dařilo rozvíjet pohybově rekreační přestávky. Řada škol vyvinula značné úsilí a vynaložila finanční částky k jejich prostorovému a materiálnímu zajištění, přitom i zde se osvědčily náměty z edukačního programu. Mnoho učitelů si však stěžovalo na vlastní omezení, zvýšenou dozorovou zátěž, neúnosný hluk, úrazy dětí, jejich následná roztěkanost atp. V případě další realizace programu bude zřejmě nutné učitele podpořit jasným vymezením jejich pracovní náplně a problematiku pohybových přestávek ošetřit i ve školním řádu. Na několika školách se zvýšila nabídka sportovně zaměřených kroužků, ale nikde nevznikaly speciální předměty v rámci disponibilních hodin. Zřejmě je v již zaběhnutém učebním plánu nesnadné začlenit nové vyučovací předměty (včetně volitelných). Prokazatelně se nezvýšilo ani zapojení žáků do sportovních oddílů. Spolupráce

s rodiči nebyla významněji rozvíjena (našly se ale i příklady dobré praxe) a neosvědčilo se ani označení VIP. Z těchto údajů vyplývá, že do budoucna je třeba ještě více podpořit motivační složku programu.

e) Výsledky ověřování v oblasti výživy

Výživová gramotnost pedagogů – celá řada učitelů v průběhu pilotáže uvedla, že více dbá na složení svých svačin a výběr svých obědů, aby byli dobrým příkladem pro žáky. Často také uváděli, že se vlivem projektu výrazně zvýšily jejich znalosti v dané oblasti. Některé učitelky se pak zmínily, že si začaly hlídat jídelníček i doma v rodině.

Učivo o výživě ve výuce – se dařilo integrovat prakticky do všech předmětů ve všech ročnících. Při integraci tématu do ostatních předmětů učitelé oceňovali pracovní sešity programu. Žáci se tak naučili poměrně spolehlivě (s přihlédnutím k věkovým zvláštnostem) určit rozdíly mezi zdravou a nezdravou stravou (poznat tzv. „zákeřné kostky“[40], od třetí třídy se již vyznali i v pyramidě) a určit potraviny, kterých by se měli vyvarovat (podle informací na obalech).

Výživový režim žáků (včetně pitného režimu) – v jednotlivých školách se dařilo hlídat pravidelnost intervalů mezi jídly, pestrost stravy i pitný režim. Postupně významně narůstalo množství snídajících žáků, evidentní byla také snaha dodržovat velkou přestávku výhradně jako svačinovou (což se zejména v nižších ročnících ne vždy zcela dařilo). V průběhu programu se zlepšil především pitný režim žáků. Ve třídách byla volně dostupná voda (kohoutková či pramenitá), v řadě škol byla dána možnost k ochucení sirupem, citronem či bylinkami. V období nachlazení pak byl na některých školách zajišťován bylinkový nebo citrónový čaj. Tuto nabídku využívalo stále více žáků. V celé řadě tříd byly určeny služby, které chystaly zdravé nápoje (učitelé si ale občas stěžovali, že po poctivém pití chodí celou hodinu někdo na záchod). Vesměs se také dařilo nahradit sladké odměny zdravějšími.

Naopak se nepodařilo odbourat špatné stravovací návyky u některých žáků. Jednalo se převážně o nevhodnou skladbu (či úplnou absenci) svačin (pamlsky, bílé pečivo,

[40] Zákeřná kostka – představuje potraviny typu limonády, sladkosti, hranolky, uzeniny, chipsy a další, které se v jídelníčku občas objevují, jsou bohatým zdrojem energie, ale mají nízkou výživovou hodnotu (prázdné kalorie). Často obsahují i množství solí, stabilizátorů, konzervantů, barviv, sladidel atd. Tyto potraviny v pyramidě výživy nejsou zařazeny. Ve větším množství by mohly z jídelníčku vytěsňovat zdroje důležitých živin – ovoce, zeleninu, obiloviny, pekařské výrobky – a dodávat nadbytečnou energii ve formě tuků a cukrů.

přeslazené nápoje atd.), nesnídání nebo nepřihlášení k obědům. Ani u dalších žáků si učitelé nebyli jisti, jak vypadá stravování (a pití) žáků mimo školu. Problém podle nich v drtivé většině spočíval v rodičích, kteří neměli zájem na programu spolupracovat. Naopak na dvou školách bylo uvedeno, že některá děvčata to podle svých rodičů se změnou výživového režimu až přeháněla.

Konzumace ovoce a zeleniny – prakticky na všech školách žáci v průběhu roku nosili pravidelně porce ovoce a zeleniny. Zároveň si v diskusích uvědomovali jejich význam. Osvědčil se program *Ovoce a zelenina do škol*, v jehož rámci žáci často ochutnali i méně známé druhy. Rovněž ve všech školách však existovala skupina žáků, kteří ovoce a zeleninu odmítali a ve škole je dávali spolužákům nebo dokonce vyhazovali.

Svačiny žáků se výrazně zlepšily v pestrosti, téměř všichni si postupně nosili ovoce či zeleninu. Asi v polovině tříd probíhalo pravidelné hodnocení složení svačin v porovnání s pyramidou. Žáci se dokonce sami chlubili svými zdravými svačinami a také sledovali (a hodnotili) svačiny spolužáků. Na čtyřech školách byli žáci vedeni k tomu, aby si chystali svačiny pokud možno sami, v řadě dalších případů alespoň asistovali rodičům a „tlačili je“ do svačin, které budou dobře hodnoceny. Na stejném počtu škol začali klást důraz i na odpolední svačiny žáků chodících do družiny. Patrná byla také snaha o dodržování klidu při jídle a pravidel stolování (hygiena, ubrousky atd.). Sami učitelé se přitom snažili být žákům dobrým příkladem.

Téměř v každé škole však existoval určitý segment rodičů, který nespolupracoval (asi ve třech školách se rodiče dokonce mírně bouřili proti „zasahování do soukromí“). Ve svačinách se to konkrétně projevovalo přetrvávajícím množstvím sladkého jídla i pití, nepřestali se objevovat jednotlivci bez svačiny (ti často ani nesnídali, což učitelé opakovaně připisovali ekonomickému zázemí dané rodiny). Někteří z těchto rodičů pak zřejmě z pohodlnosti dávali svým dětem peníze, aby si svačinu koupily samy.

Svačiny žáků připravované ŠJ – se podařilo zavést na celé řadě škol, ale využívala je odhadem pouze pětina až čtvrtina žáků. Někteří učitelé (z městských i z venkovských škol) se opakovaně vyjadřovali, že lepšímu stravování dětí obecně často brání finanční situace rodiny. Po Vánocích byla příprava svačin v jedné škole dokonce zastavena. Ojediněle se učitelé ve svých třídách snažili o systematický nábor (např.

přesvědčit rodiče, aby všichni žáci třídy chodili jeden týden na svačiny do ŠJ v očekávání, že řada z nich díky dobré zkušenosti u toho zůstane i dále).

Kvalita školního stravování – v necelé pětině škol bylo explicitně konstatováno zlepšení školních obědů, což bylo ojediněle oceňováno i rodiči (při styku s učiteli například uváděli, že jejich děti doma vyžadují ryby a zeleninový salát). Právě salát či ovoce byly dle učitelů obecně v nabídce ŠJ výrazně častěji než dříve a v řadě škol byly postupně součástí i méně známé zdravé potraviny (jáhly, cizrna, kuskus apod.). Téměř samozřejmostí bylo omezení „zákeřných kostek“, což si žáci uvědomovali mimo jiné při pravidelném hodnocení jídla ve ŠJ. V řadě tříd byl jídelníček předem prodiskutován z hlediska zásad správné výživy (někde si společně oběd i vybírali, čímž učitelé žáky motivovali k vyzkoušení neznámého; jinde mohli sami žáci navrhovat změny v jídelníčku; v jedné škole žáci besedovali s vedoucím ŠJ).

Přesto se opět průřezově prakticky na všech školách nepodařilo dosáhnout stavu, aby někteří žáci zbytečně nevraceli jídlo, jedli polévky, jedli neznámé potraviny apod. Možnost výběru jednoho zdravého jídla se objevila pouze sporadicky. V některých záznamech se také opakovaně objevovaly stesky, že se nedaří dodržovat zásady stolování, případně že ve ŠJ panuje hlučné a stresující prostředí.

Školní automaty a bufety – ve většině škol bylo konstatováno alespoň částečné zlepšení sortimentu v bufetech a automatech. Průvodním jevem opět byla omezená nabídka „zákeřných kostek“. V řadě škol byly instalovány automaty na mléko a na „zdravé“ pamlsky i pití, které postupně využívalo stále více žáků.

Dny/Týdny zdraví s výživou – nejčastější metodou naplnění těchto dnů a týdnů byl výukový projekt či integrovaná tematická výuka. Vyjádřili se tak učitelé více než dvou třetin škol. Na jednotlivých školách proběhla řada zajímavých dlouhodobých projektů či jednorázových akcí. V těchto dnech a týdnech žáci intenzivně pracovali s pyramidou (často ve spojení s obaly od reálných potravin), vystavovali a ochutnávali (neznámé) zdravé potraviny, sestavovali recepty, vyráběli křížaly, ovocné či zeleninové saláty, pěstovali ve třídě bylinky, navštěvovali obchody zdravé výživy atp. Typická zde byla poměrně vysoká míra kognitivní náročnosti, neboť žáci byli vedeni k osvojení základních pojmů a znalostí. Někdy s těmito projekty pomáhali i rodiče, ojediněle pak například obchodníci se zdravými

potravinami. Poměrně často se také objevovaly povzdechy, že na zařazení Dnů a Týdnů zdraví není v plánované výuce dostatek prostoru. Dokladem toho je fakt, že zřejmě nikde nebyly zařazovány zcela pravidelně a systematicky.

Průběžné sledování a hodnocení výživového režimu žáků učitelem – lze konstatovat, že se všichni učitelé snažili ve výuce (v různých předmětech a často i o přestávkách) zařazovat pravidelné diskuse o pití, svačinách a obědech. Hodnotili přitom složení svačin, pitného režimu, školní i domácí stravy, sortimentu ve školních bufetech a automatech, dodržování 6P (šesti pravidel pro naplnění programu v oblasti pohybu a výživy) atd. Velká část učitelů v této souvislosti oceňovala pracovní listy programu Pohyb a výživa, které jim k tomu poskytovaly důležitou didaktickou oporu – vyplňování evaluačních listů, zakreslování porcí ovoce a zeleniny do tabulky, záznamy kostek do pyramidy atd.

Více než tři čtvrtiny záznamů v této souvislosti zmiňovaly, že se daří průběžně plnit úkoly v pracovním sešitě. Učitelé k tomu dodávali, že žáky práce se sešitem baví a zajímá je, úkoly jsou lákavé, pěkné, srozumitelné. Ukázalo se, že zde berou učitelé potřebu pracovního sešitu daleko přirozeněji než v oblasti pohybu. Přes vyplňované evaluační listy si navíc řada učitelů (explicitně cca 30 %) uvědomila a ověřila, že si žáci již osvojili řadu poznatků o správném výživovém a pohybovém režimu, takže o něm dovedli uvažovat i mluvit. I zde se však zcela pravidelně vyskytovaly stesky, že užitečné diskuse a dotazy, které se vzhledem k propojování tématu do jiných předmětů často vyskytovaly, musely být vzhledem k nedostatku času k osvojování učiva kráceny.

Sebehodnocení žáků – bylo založeno na jejich aktivní práci s pyramidou, do níž (v určených dnech či týdnech) zaznamenávali porce vlastního jídla a pití. Při školním stravování občas sami odhadovali velikost jednotlivých porcí a zařazovali je do jednotlivých kostek potravinové pyramidy. Postupně dokázali velmi dobře mluvit o tom, zda a jak by bylo správné svůj (popřípadě školní) jídelníček upravit (porovnávání zápisů, zhodnocení s oporou pyramidy). Ze záznamů ale také vyplynulo, že se sebehodnocení často nedařilo plnit v nejnižších ročnících, neboť podle učitelů tito žáci následující den již nevěděli, co jedli, natož pili. Naopak učitelé ve vyšších ročnících občas odhalili, že jejich žáci své zápisy „vylepšovali“ nepravdivými údaji.

Spolupráce s rodiči žáků – byla na poměrně dobré úrovni po celou dobu pilotáže, přičemž zapojení rodičů s přibývajícím časem spíše sílilo. Projevilo se to na výrazně zlepšené skladbě svačin i pití, které žáci donášeli do školy, nebo jejich svědomitým podílem na záznamech údajů o výživě svých dětí doma. Řada učitelů zaznamenala pozitivní ohlasy, kdy si rodiče všímali, že jejich děti si doma kontrolují složení jídla podle pyramidy a účastní se přípravy svačin do školy. Určitou část rodičů se naopak nepodařilo přesvědčit, aby svým dětem nedávali peníze k nákupu občerstvení ve stáncích či obchodech. Pouze ojediněle se dařilo motivovat rodiče obézních dětí ke změně stravování a pití.

Uplatnění označení VIP – bylo zmiňováno pouze v zápisech učitelů ze čtyř škol. Ani v této oblasti se však označení nepodařilo prosadit jako zásadní motivační prvek.

Konzultace a spolupráce s lektorkami pro oblast výživy – byly o něco častější, než v oblasti pohybu. Zejména na začátku pilotáže proběhla celá řada besed se žáky i s jejich rodiči (či prarodiči), někteří učitelé také konzultovali obsah nástěnek. V průběhu roku se pak řada lektorek zúčastnila školních projektů a akcí s tematikou zdravého výživového režimu.

Výživa v ŠVP – případné úpravy nebyly v denících explicitně zmiňovány (podrobněji výše v kapitole 5). Ve třech školách se ale osvědčily vlivem projektu nově koncipované kroužky vaření.

Závěr k oblasti výživy

Také v této oblasti **se podařilo alespoň částečně naplnit prakticky všechny stanovené cíle pilotního programu** (viz odpovědi respondentů v *Tabulce 1-3*), kterými bylo v rámci programu PaV navození změn v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ - zlepšení pohybového a výživového chování žáků ve škole i mimo školu (zvýšení tělesné zdatnosti testovaných žáků) a nastavení mechanismů vedoucích ke zlepšení celkového zdraví žáků (viz *Příloha 1 - Aktivity realizované v pokusném ověřování programu Pohyb a výživa* a *Příloha 5 – Tabulky).* (str. 53 vložen text) Navíc se zde učitelé většinou vyjadřovali velmi pochvalně, neboť postupně sílilo jejich přesvědčení, že jde o téma, které v jejich projektovaném i realizovaném kurikulu v ucelenější podobě chybělo.

Těžiště plnění programu přitom téměř všichni **učitelé spatřovali v nejrůznějších diskusích o správné výživě a zdravém životním stylu**. Přibližně polovině z nich se pak dařilo toto téma bez problémů vkládat do různých vyučovacích předmětů a forem práce (slohové práce, mluvní cvičení, početní příklady, výkresy, posuzování pravdivosti reklam na potraviny, výroba salátů či jídel obecně, integrované úkoly, dělení potravin do pater pyramidy, sestavování jídelníčků, ochutnávka různého exotického ovoce apod.).

Neméně důležitým pilířem bylo **pravidelné sledování výživového režimu žáků ve škole i mimo školu**. Prostřednictvím pozitivního hodnocení byly u žáků **nenásilně upevňovány správné stravovací návyky i znalosti.** V této souvislosti byl zmiňován (a to výrazně častěji než u pohybu) **značný přínos** opor vycházejících z **edukačního programu**. Velká skupina učitelů (minimálně třetina) se **vyjadřovala k pracovním listům velmi pochvalně**, označovali je za velmi promyšlené a přiměřené věku, žáci se při nich baví a líbí se jim, navíc se vždy něco dozví. Pozitivním rysem bylo také **přímé zapojení většiny rodičů**. Někteří z nich posléze oceňovali, že je jejich děti učí, jak zdravě jíst (a mít dostatek pohybu). Z toho je vidět, jak žáci program prožívali.

Výrazný **posun** nastal **ve vytváření správného výživového režimu žáků ve škole**. Žáci byli vedeni k pravidelnosti stravování (i pohybu), k čemuž přispívalo **rozdělení přestávek na svačinové a pohybové**. Téměř ve všech školách byl kladen **důraz na pitný režim žáků**, kterým byly nabízeny přímo ve škole různé **zdravé nápoje** včetně čisté kohoutkové vody. K celkovému posunu pak zřejmě nejvíce přispěla **zlepšená kvalita svačin**, které u většiny žáků obsahovaly ovoce nebo zeleninu a jejich celková skladba více odpovídala požadavkům výživové pyramidy (což bylo také velkou zásluhou rodičů, ale často si složení svačin žáci hlídali sami a v některých případech si dokonce svačiny sami i chystali). Jednoznačným přínosem byla i **nabídka školních (zdravých) svačin**, která ale většinou nebyla dostatečně využívána.

Dalším pozitivem realizace projektu byla **zlepšená kvalita školních obědů a sortimentu ve školních bufetech i automatech**. Samozřejmým průvodním jevem přitom bylo omezení tzv. zákeřných kostek, naopak se v nabídce postupně objevovaly i méně známé zdravé potraviny či druhy ovoce a zeleniny.

Z negativ je třeba vyzdvihnout především cyklicky opakované stížnosti, že téma výživy bylo v kurikulu něco „navíc“ a učitelé ho vkládali do výuky na úkor jiného učiva v jednotlivých vyučovacích předmětech. Projektu vyčítali administrativu spojenou s úpravou školního kurikula a s evaluací. Podobně jako v oblasti pohybu se nepodařilo smysluplně využít motivaci pomocí označení VIP. Přes uvedené lze konstatovat, že pozitiva v této oblasti jednoznačně převažovala.

Dílčí doporučení učitelů pro praxi

Souhrnná doporučení:

- Implementovat obsah učiva z pilotního programu PaV do RVP ZV (resp. ŠVP), především do předmětů (a učebnic) prvouky a přírodovědy.
- Vytvořit pro zapracování tohoto obsahu do ŠVP krátký manuál (rukověť), který by školám nabídl možnosti, jak by měl být v kurikulu realizován a zdůrazněn aktivní přístup učitelů k vytváření správného pohybového a výživového režimu žáků.
- Připravit semináře pro učitele v rámci DVPP, které jim pomohou s realizací programu Pohyb a výživa v praxi.
- Posílit obsah programu PaV také v přípravném kurikulu učitelů 1. stupně ZŠ, včetně příslušné metodiky.
- Zlepšit komunikaci školy (učitelů) s rodiči ohledně pohybu (pohybový režim, trávení volného času dětí) i výživy dětí (příprava vhodných svačin, pravidelnost v jídle, velikost porcí apod.).

Doporučení pro oblast pohybu:

- Nabízet více pohybových aktivit pro rodiče s dětmi.
- Zjednodušit základní testové baterie tak, aby mohly být realizovány i ve školách, které nemají vhodné prostory. Zvážit jejich přiměřenost pro jednotlivé kategorie žáků.
- Posílit význam znalostí (vedle dovedností a návyků) i afektivních cílů v očekávaných výstupech předmětu TV.

Doporučení pro oblast výživy:

- Zvážit zařazení zdravé školní svačiny do paušálu, tj. zpřístupnit ji zdarma všem žáků.
- Promyslet přiměřenější způsob evaluace výživového režimu žáků v elementárních třídách.
- Odstranit školní automaty, resp. jasně stanovit, co v nich (i školních bufetech) smí být a co ne.

~~2.3.4~~3.1.3 Závěrečné hodnocení projektu

Třídní učitelé pilotních škol se k programu PaV vyjadřovali také v závěrečném hodnocení programu prostřednictvím **dotazníku**. Cílem závěrečného hodnocení třídními učiteli bylo získat konečné názory učitelů na jednotlivé součásti programu PaV.

Závěrečného hodnocení se zúčastnilo **255** z celkového počtu 265 **třídních učitelů** pilotních škol. Evaluační metodou byl strukturovaný dotazník s uzavřenými i otevřenými položkami. Jednotlivé položky byly formulované jako výroky, k nimž měli učitelé zaujmout stanovisko na čtyřstupňové posuzovací škále s hodnotami 1 – určitě souhlasím, 2 – spíše souhlasím, 3 – spíše nesouhlasím, 4 – určitě nesouhlasím, případně 0 – neumím posoudit.

Zvolené odpovědi třídních učitelů byly kvantifikovány a převedeny na průměrné číselné hodnoty: průměrná hodnota odpovědi blížící se 1,0 znamená převládající absolutní souhlas s příslušným výrokem, průměrná hodnota odpovědi blížící se 2,0 znamená převládající odpověď „spíše souhlasím“, průměrná hodnota odpovědi překračující hodnotu 2,5 znamená převládající nesouhlas (3,0 s výrokem spíše nesouhlasím, 4,0 s výrokem určitě nesouhlasím). Odpovědi třídních učitelů na otevřené položky dotazníku byly využity k interpretaci kvantitativních výsledků a ke zpřesnění hodnocení programu Pohyb a výživa.

Průměrné hodnoty odpovědí třídních učitelů jsou uvedeny v *Tabulce 2*[41]. Žádný z výsledků (kromě dvou) nepřekračuje hodnotu 2,5, což znamená, že většina učitelů s výroky souhlasí (určitě souhlasí nebo spíše souhlasí). Deset nejlépe hodnocených otázek s nejnižší průměrnou známkou je podbarveno. Dvě položky mají hodnotu 2,50 nebo vyšší – týkají se

[41] viz Příloha 5: *Tabulka 2 – Stanoviska učitelů k programu PaV*

motivačního označení VIP a testování žáků. Je zřejmé, že učitelé hodnotí některé položky mírně kritičtěji než ředitelé škol.

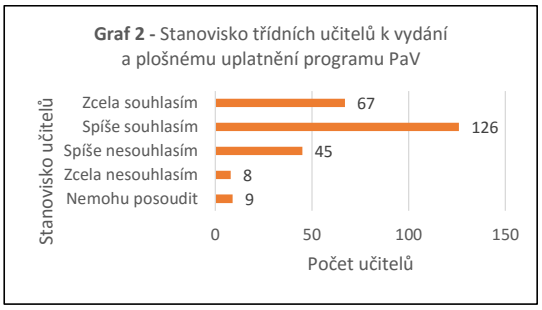
Hlavní poznatky z oblasti pohybu:

- cíle programu se dařilo plnit i ve školách, kde nebyla zavedena třetí hodina TV,
- značná pozornost byla věnována zkvalitnění výuky TV,
- k testování zdatnosti ve výuce TV měli učitelé ambivalentní postoje,
- ranní cvičení, tělovýchovné chvilky a učení v pohybu byly bez obtíží realizovány po celý rok,
- pohybové přestávky byly cíleně rozvíjeny, učitelé si však stěžovali na vlastní omezení, hluk, nebezpečí úrazů, roztěkanost žáků apod.,
- průběžné sledování pohybového režimu žáků bylo pro učitele často na úkor dalších předmětů,
- projekt byl srozumitelný a realizovatelný, a proto kontakty s lektory pro oblast pohybu nebyly příliš časté a nutné,
- spolupráce s rodiči nebyla významněji rozvíjena, našly se ale příklady dobré praxe.

Hlavní poznatky z oblasti výživy:

- učivo o výživě se dařilo začlenit do řady předmětů,
- zvýšila se výživová gramotnost pedagogů,
- žáci nosili pestré svačiny (v souladu s pyramidou výživy) a byl patrný větší podíl ovoce a zeleniny (někde si žáci chystali svačiny sami),
- spolupráce s rodiči byla většinou dobrá,
- školy a ŠJ se snažily zajistit zdravé svačiny, ale zájem byl často malý,
- zlepšila se nabídka stravy ve ŠJ, což na některých školách oceňují rodiče žáků,
- průběžná realizace a sledování výživového režimu byly pro učitele často obtížné a na úkor dalších předmětů,
- sebehodnocení žáků, zejména v elementárních třídách, bylo dle učitelů velmi subjektivní,

- v oblasti výživy viděli učitelé větší přínos programu PaV než v oblasti pohybu,
- postupně se výrazně zlepšovalo hodnocení pracovních sešitů programu PaV.



Doporučení třídních učitelů pro praxi

Třídní učitelé pilotních tříd převážně **doporučují**:

- Na základě poznatků z pokusného ověřování upravit, vydat a plošně uplatnit na 1. stupni ZŠ metodické materiály programu PaV (viz Graf 2).
- Vést žáky k sebehodnocení pohybového a výživového režimu.
- Uplatnit učivo o výživě ve vzdělávání žáků 1. stupně ZŠ.
- Zařazovat témata o výživě (i o pohybu) do vyučovacích předmětů v rámci vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět.
- Pro testování tělesné zdatnosti žáků vytvořit novou testovou baterii vhodnou pro 1. stupeň ZŠ.
- Ve ŠD uplatňovat každodenní program s pohybovou složkou, zařazovat i výživové aktivity.
- Nabízet žákům pohybově nebo sportovně zaměřené zájmové kroužky pořádané školou.

Třídní učitelé pilotních tříd převážně **nedoporučují**:

- ve shodě s řediteli zavést na 1. stupni ZŠ tři povinné hodiny TV týdně,
- alespoň jednou týdně zařazovat tzv. integrovanou terénní výuku (cílené vycházky) – důvodem jsou organizační problémy a legislativní požadavek předepisující dvě dospělé osoby na 25 žáků, plošně uplatňovat motivační označení VIP školáci, VIP škola, VIP třída, VIP družina, VIP jídelna.

~~2.3.5~~3.1.4 Názory lektorů a lektorek na program PaV

Součástí ověřování byl monitoring průběžných i závěrečných zkušeností a názorů lektorů a lektorek na realizaci programu PaV v pilotních školách a třídách. Na pokusném ověřování se podíleli lektoři a lektorky pro oblast pohybu a pro oblast výživy, jejichž úkolem bylo zprostředkovat program Pohyb a výživa pilotním školám. V první fázi ověřování bylo jejich

úkolem konstruktivní připomínkování a důkladné seznámení s materiály programu PaV a shromáždění vstupních informací o pilotních školách. Dále seznámení škol se základními prioritami programu. Hlavním úkolem lektorů a lektorek pak bylo poskytovat informační podporu při zavádění pokusného ověřování programu PaV, která spočívala především v komunikaci s řediteli škol, případně koordinátory pokusného ověřování na jednotlivých pilotních školách, s učiteli, vedoucími ŠD a vedoucími ŠJ, ale i s rodiči a dalšími zaměstnanci, kteří byli do projektu zapojeni. Lektoři a lektorky tedy tvořili můstek mezi projektovou a realizovanou formou projektu. Významnou roli pak hráli při evaluaci projektu. Pomocí elektronicky vedeného protokolu lektora zapisovali průběžné poznatky z pilotních škol.

Cílem sběru dat bylo postihnout, co museli lektoři a lektorky průběžně řešit, s jakými problémy se potýkali a jaký byl vývoj spolupráce se školami a rodiči žáků, kteří se pokusného ověřování zúčastnili. Dílčím cílem bylo také sledování kroků jednotlivých škol směrem k naplňování priorit v oblasti pohybu a výživy. Pokusného ověřování se zúčastnilo 10 lektorů a lektorek pro pohyb a 11 lektorek pro výživu. Základními metodami ověřování byly průběžné protokoly lektorů a závěrečné hodnocení pokusného ověřování lektorem.

Hlavní výsledky v oblasti pohybu

Jednotlivé zápisky v denících lektorů obvykle uvádějí následující informace:

- s kým a jakou formou (třídní schůzky, soukromá schůzka, telefonická či elektronická komunikace atp.) se na škole jednalo;
- o čem se na škole jednalo;
- jakým způsobem byly řešeny případné problémy.

Lektoři a lektorky pro pohyb byli ve své činnosti konfrontováni především s problematikou pohybově rekreačních přestávek a testováním zdatnosti žáků nebo motorickým měřením. V rámci pohybově rekreačních přestávek s vedením školy konzultovali pohybové činnosti vhodné vzhledem k prostorám školy a bezpečnosti, která byla prioritní, a jejich zařazení do harmonogramu školy (případná úprava přestávek). Nejčastěji se lektoři potýkali s problematikou pohybově rekreačních přestávek, testování zdatnosti nebo motorického

měření. Komunikace s rodiči probíhala většinou jen nárazově na třídních schůzkách či pohovorových hodinách, zájem rodičů o doplňující či nadstandardní informace byl nízký.

Doporučení lektorů a lektorek pro praxi

- Zvyšovat motivaci rodičů a učitelů k hlubšímu zájmu o problematiku zdravého pohybu.

Komunikace většinou probíhala na ose lektorka – koordinátor za školu – zbytek pracovníků školy, avšak velmi často bylo jednáno přímo s vedením ŠJ. Dotazy učitelů a dalších pracovníků školy byly projednávány na osobních schůzkách. Telefonická či emailová podpora byla ve většině případů ze strany škol využívána minimálně. Komunikace s rodiči probíhala v rámci třídních schůzek. Snahy o samostatné besedy se většinou setkaly s velmi nízkou návštěvností.

Nejčastěji řešeným problémem bylo složení jídelníčku a sortiment bufetů, jejichž změna někdy narážela na legislativní problémy kvůli uzavřeným smlouvám s dodavateli služeb. Lektorky se snažily pomoci školám najít vhodný způsob zavedení svačin a dodržování pitného režimu. Rovněž poskytovaly informační podporu při vyplňování evaluačních dotazníků a zavádění dodatků do ŠVP.

Doporučení lektorek pro praxi

- Z dílčího hodnocení pokusného ověřování lektorkami pro výživu plyne doporučení k větší spolupráci mezi školou, rodiči a ŠJ.

~~2.3.6~~3.1.5 Názory školních jídelen na PaV

Pokusného ověřování se účastnily rovněž ŠJ, stěžejními osobami při plnění dílčích cílů byli vedoucí ŠJ. Cílem dotazníkového šetření bylo získat názory vedoucích ŠJ na program a jeho realizaci v konkrétních podmínkách škol a ŠJ a podchytit také názory vedoucích ŠJ na plošné rozšíření programu na další školy (jídelny).

Pokusného ověřování se zúčastnilo 31 vedoucích ŠJ. Z toho většina byly zaměstnankyně pilotních škol (25). V ostatních případech se jednalo o zaměstnankyně jiných ZŠ a MŠ (3),

o ředitelku zařízení školního stravování (1), ředitelku soukromého subjektu (1), zaměstnankyni firmy Sodexo (1). Dvě vedoucí se ověřování nezúčastnily z důvodu, že byly vedoucími ŠJ jiné školy a pro pilotní školy zabezpečovaly pouze dovoz stravy. Činnost ve ŠJ v intencích cílů programu PaV byla podpořena vydáním motivačního plakátu pro ŠJ. Činnost ŠJ byla lektorkami průběžně sledována, které vedoucím ŠJ poskytovaly průběžné konzultace a obsah těchto konzultací zaznamenávaly do elektronických Protokolů lektorů na webových stránkách programu PaV. Vedoucí ŠJ si vedli průběžné záznamy v tzv. Evaluačním deníku, z nichž vycházeli při závěrečném hodnocení programu PaV.

Dotazník obsahoval uzavřené i otevřené otázky. Uzavřené otázky nabízely odpovědi na pětistupňové posuzovací škále (1 – určitě ano; 2 – spíše ano; 3 – někdy ano, někdy ne; 4 – spíše ne; 5 – určitě ne). Tyto uzavřené otázky byly doplněny otevřenými otázkami pro upřesnění volby škálové odpovědi. Návratnost dotazníků byla 100 %. Odpovědi na škálové otázky byly kvantifikovány (převedeny na stupnici 1 až 5) a vyjádřeny popisnými statistickými charakteristikami (aritmetický průměr, minimum, maximum, četnosti). Odpovědi na otevřené otázky byly vyhodnoceny kvalitativně. Pět nejlépe hodnocených otázek je podbarveno.

Průměrné hodnoty odpovědí na škálové otázky jsou uvedeny v *Tabulce č. 3*[42]. Výsledky dokládají, že většina odpovědí se pohybuje v kladné části posuzovací škály (určitě ano; spíše ano). Blízko střední hodnoty (někdy ano, někdy ne) jsou odpovědi na otázku 7 „Podařilo se, aby děti preferovaly neslazené varianty nápojů?“ (průměrná hodnota odpovědí je 2,61) a na otázku 12 „Dařila se ŠJ spolupráce s rodiči strávníků?“ (2,77). Většině ŠJ se nedařilo nabízet žákům dopolední i odpolední svačiny (hodnoty odpovědí: 3,58; 4,68). Při zobecnění výsledků lze konstatovat, že hůře se dařilo naplňovat požadavky programu, které vyžadovaly větší organizační změny, byly časově náročné, případně narážely na nedostatek financí ve školním stravování. Otevřené otázky 18 a 20 byly hodnoceny mimo tabulku.

Naprostá většina vedoucích ŠJ zapojených v programu PaV uvítala (str. 62 doplněna % a citace) 91 %, ztotožnila se s jeho obsahem a **hodlá v nastolených pozitivních změnách**

[42] *viz Příloha 5 – Tabulka 3 – Průměrné odpovědi vedoucích ŠJ*

pokračovat i nadále[43]. Oproti výchozímu stavu se dařilo na pilotních školách více propagovat školní stravování, posílit jeho roli při výživovém vzdělávání žáků a zlepšit komunikaci s učiteli i vedením školy. Zapojení ŠJ do výživového vzdělávání žáků bylo nejčastěji formou komunikace s učiteli, motivace k pestré stravě, výzdobou ŠJ, společné účasti na projektových dnech a týdnech. Jako problematická se spolupráce ukazuje na školách, kde ŠJ nebyla součástí pilotní školy. Zcela kladně byla hodnocena spolupráce s lektorkami pro výživu (1,19), většina vedoucích by uvítala tuto spolupráci i nadále.

I když se ve většině ŠJ nedařilo nabízet žákům dopolední a odpolední svačiny, jsou školy, kde se tato forma stravování dařila (11 škol nabízelo dopolední svačiny, 2 školy také odpolední).

Jako důvody proč se nedařilo zavést dopolední nebo odpolední svačiny, uvádí většina vedoucích ŠJ organizační důvody (např. jídelna mimo budovy školy, nedostatek pracovníků školního stravování) nebo nezájem žáků a jejich rodičů.

Blízko střední hodnoty (někdy ano, někdy ne) jsou odpovědi na otázku 7 „Podařilo se, aby děti preferovaly neslazené varianty nápojů?“ (průměrná hodnota odpovědí je 2,61). Vzhledem k tomu, že se jednalo u této otázky o změnu výživového chování, je výsledek velmi potěšující. Na 13 školách se podle vedoucí ŠJ podařilo, aby děti preferovaly neslazené varianty nápojů (odpovědi určitě ano, spíše ano). Ve výrocích, kterým byla přiřazena střední hodnota (12 škol) se objevuje, že podíl cukru byl snížen i ve slazených nápojích. U výroků ze záporné škály (spíše ne) shodně vedoucí ŠJ uvádějí, že jde o zvyk dítěte z rodiny, který se ve škole těžko mění.

Blízko střední hodnoty jsou také odpovědi na otázku 12 „Dařila se ŠJ spolupráce s rodiči strávníků?“ (2,77). Z otevřených odpovědí plyne spíše malý zájem rodičů o spolupráci se ŠJ. Přesto se na řadě škol dařila komunikace mezi ŠJ a rodiči, podařilo se zorganizovat schůzky nebo přednášky pro rodiče, předváděcí akce, ochutnávky pro rodiče, často se

[43] Výsledky *Dotazníku pro vedoucí školních jídelen pilotních škol*, vydaných MŠMT pro Závěrečné zhodnocení Pokusného ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ (POP PaV) čj. MSMT- 5488/2013-210)

vedoucí ŠJ účastnily třídních schůzek, informovaly rodiče o novinkách prostřednictvím webových stránek apod.

Otázka č. 18 byla položena jako otevřená: *„Prosím, stručně napište, k jakým změnám došlo ve Vaší ŠJ v tomto školním roce pod vlivem projektu PaV (co se dařilo, co se nedařilo a proč).“* Odpovědi korespondovaly s hlavními výživovými prioritami projektu: zlepšit pestrost jídelníčku podle pyramidy výživy, zařazovat nové potraviny, zvýšit nabídku ovoce a zeleniny, zavést vhodný pitný režim. Z odpovědí je patrné, že se ve většině ŠJ dařilo nabízet vhodnější stravu (méně cukru, soli, dochucovadel, polotovarů, vyřazení uzenin, vhodný olej, více luštěnin, nahrazení sterilované zeleniny čerstvou apod.). V některých případech se nedařilo přimět strávníky k přijetí neznámých pokrmů a pití neslazených nápojů. Jako neúspěšné uvádějí vedoucí ŠJ zavedení školních svačin. Jako úspěchy vnímají vedoucí větší propojení školního stravování se školou a školní výukou, výzdobu školní jídelny a změnu pohledu pedagogů i strávníků na výživu a školní stravování.

Shrnutí

Naprostá většina vedoucích ŠJ program PaV uvítala a ztotožnila se s jeho obsahem a hodlá v nastolených pozitivních změnách pokračovat i nadále~~44~~ (doplněn text na str. 64) - zlepšit pestrost jídelníčku podle pyramidy výživy, zařazovat nové potraviny, zvýšit nabídku ovoce a zeleniny, zavést vhodný pitný režim, nabízet vhodnější stravu…~~.~~ Oproti výchozímu stavu se dařilo na pilotních školách více propagovat školní stravování, posílit jeho roli při výživovém vzdělávání žáků a zlepšit komunikaci s učiteli i vedením školy.
Dařilo se vytvářet podmínky pro pravidelný výživový režim žáků (včetně pitného režimu), podporovat u dětí dostatečnou konzumaci ovoce a zeleniny, usilovat o co největší kvalitu školního stravování a co největší počet žáků využívajících tento druh stravování a průběžně konzultovat své možnosti a záměry s lektorem pro oblast výživy. Spolupráce s lektorkami pro výživu byla hodnocena zcela kladně (průměr 1,19; 25 odpovědí určitě ano, 6 odpovědí spíše ano).

Pouze částečně se dařila spolupráce s rodiči žáků (jen 11 odpovědí určitě ano nebo spíše ano).

Převážně se nedařilo nabízet žákům dopolední svačiny (jen 11 kladných odpovědí) nebo odpolední svačiny (jen 2 kladné odpovědi).

Doporučení vedoucích ŠJ pro praxi

- Na školní stravování nahlížet jako na důležitou součást výživového vzdělávání dětí a vytvářet podmínky pro jeho uplatňování při vytváření výživové gramotnosti dětí.
- Podporovat spolupráci mezi ŠJ a školou.
- Podporovat školní stravování jako součást škol (oproti centrálním vývařovnám nebo komerčním subjektům).
- Ze strany škol (pedagogové, vychovatelé) motivovat žáky a jejich rodiče k využívání školního stravování. Vytvořit podmínky pro spolupráci na úrovni škola – ŠJ – rodiče. Propagovat školní stravování.
- Usilovat o co největší kvalitu školního stravování. Jídelní lístky sestavovat podle současných výživových doporučení. Dbát na chutnost a atraktivnost nabízené stravy.
- Dodržovat doporučení k nabídce ovoce a zeleniny a vhodného pitného režimu.
- Podporovat vzdělávání zaměstnanců školního stravování a vytvořit pro ně konzultační centra, která nahradí funkci lektorky pro výživu (nutričními terapeutkami).
- Podpořit školní stravování po ekonomické stránce. (Některé požadavky programu nemohly být uskutečněny právě z důvodu nedostatku počtu pracovníků ve školním stravování, např. zavedení školních svačin, vhodný pitný režim, vyřazení polotovarů ze školního stravování.)
- Plošně rozšířit a usilovat u všech ŠJ o naplňování „Šesti pravidel pro školní jídelnu“ viz www.rvp.pav.cz.

~~2.3.7~~3.1.6 Názory vychovatelek ŠD na PaV

Názory na program PaV vychovatelky ŠD nezachycovány písemně, ale předávaly je lektorům a lektorkám při vzájemných rozhovorech. Z jejich vyjádření vyplývá, že ŠVP ŠD byly vesměs doplněny o řadu pohybových a výživových aktivit.

Byly zařazovány pohybové aktivity jak před zahájením výuky, tak během dne. Vychovatelky ŠD využívaly během ověřování častěji venkovní prostory (v řadě škol nově upravené) nebo i prostory škol (tělocvičny, hřiště).

Také výživové aktivity byly ve ŠD realizovány výrazně častěji než před ověřováním. Jednalo se především o výtvarné aktivity, diskuse o zdravé stravě, přípravu zdravých pokrmů atd.

Kladně byla hodnocena i propagace výživy prostřednictvím plakátu programu PaV, který byl připraven přímo pro ŠD.

~~2.3.8~~3.1.7 Názory rodičů na PaV

K pokusnému ověřování programu PaV se vyjadřovali také rodiče žáků pilotních škol. Cílem dílčího ověřování bylo získat názory rodičů a žáků pilotních škol, na něž by mohli autoři programu bezprostředně reagovat a program průběžně upravovat a zpřesňovat. Program Pohyb a výživa byl prezentován jako součást Metodického portálu RVP.CZ: http://pav.rvp.cz/. Na stránkách programu byly průběžně zveřejňovány informace o záměrech a realizaci programu a v elektronické verzi i všechny metodické materiály vytvořené v rámci pokusného ověřování programu. Součástí webových stránek byla elektronická „Anketa pro rodiče a žáky pilotních škol“[45]. (doplněn odkaz na str. 65) ~~: http://pav.rvp.cz/anketa-pro-rodice-a-zaky-pilotnich-skol.~~ Součástí ověřování bylo zachytit závěrečné názory rodičů žáků na program PaV a jeho vliv na pohybové a výživové chování žáků mimo školu, případně také vliv programu na pohyb a výživu celé rodiny. Pracovní, respektive evaluační listy pro žáky obsahovaly také hodnotící anketu pro rodiče žáků, v níž se rodiče vyjadřovali, jak program ovlivnil celkový pohybový a výživový režim dítěte a zda program ovlivnil také

[45] *Rámcový vzdělávací program: Pohyb a výživa* [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: http://pav.rvp.cz/anketa-pro-rodice-a-zaky-pilotnich-skol

Změněn kód pole

pohybový a výživový režim celé rodiny. Protože anketa pro rodiče byla uskutečněna formou otevřených odpovědí na položené otázky, níže prezentované kvantifikované výsledky byly získány na základě kvalitativní analýzy a následné kategorizace výroků rodičů.

Z celkového počtu 4789 rodičů žáků, kteří absolvovali program PaV v plném rozsahu, se k vlivu programu na žáky a na rodinu vyslovilo 3917 rodičů (tj. 81,8 %).

Shrnutí průběžného ověřování názorů rodičů

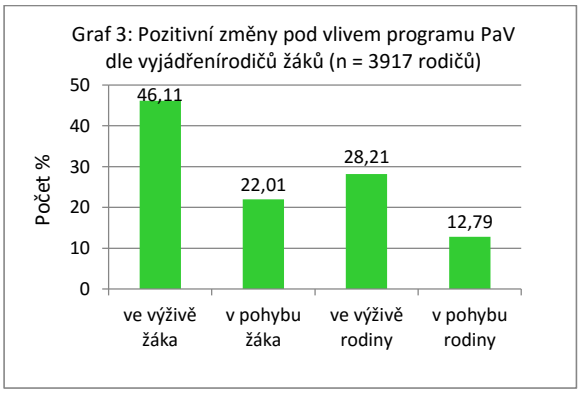
Webová anketa pro rodiče a žáky zůstala téměř nevyužitá. V průběhu pokusného ověřování se zde objevily jen čtyři výroky rodičů oceňující zaměření programu PaV. Negativní ohlasy nebyly zaznamenány. Celkový dojem však hovoří o tom, že uvedený způsob ověřování nebyl dostatečně efektivní a získané názory rodičů nelze zobecnit.

Doporučení pro praxi

- Ověřování prostřednictvím webové ankety umístěné na webu programu PaV, který není propojený s webovými stránkami jednotlivých škol, není pro ověřování názorů rodičů nebo žáků efektivní.

Výsledky závěrečných názorů rodičů žáků na program PaV

Poznatek uvedený v předcházející kapitole, že program PaV měl významnější vliv na výživový režim a výživové chování žáků než na jejich pohybový režim a pohybové chování, dokládají také výsledky ankety pro rodiče. Někteří z rodičů uváděli, že program neměl na dítě nebo na rodinu vliv proto, že rodina dodržuje zdravý životní styl a že jejich dítě má dostatek pohybu i zdravou výživu. Přesto téměř 50 % rodičů konstatovalo, že program měl pozitivní vliv na výživu jejich dítěte a téměř 30 % rodičů připustilo vliv programu PaV na výživu celé rodiny (viz Graf 3).



Hodnocení programu Pohyb a výživa rodiči žáků bylo vesměs velmi kladné, přestože někteří nepřipouštěli vliv programu na životní styl svého dítěte nebo rodiny a zdůrazňovali, že rodina žije zdravým způsobem.

Doporučení rodičů pro praxi

- Většina rodičů žáků hodnotí program PaV kladně a někteří připouštějí i vliv programu na životní styl rodiny. Proto i z pohledu rodičů lze doporučit plošné uplatnění programu PaV na ostatní ZŠ.

~~2.3.9~~3.1.8 Názory žáků na PaV

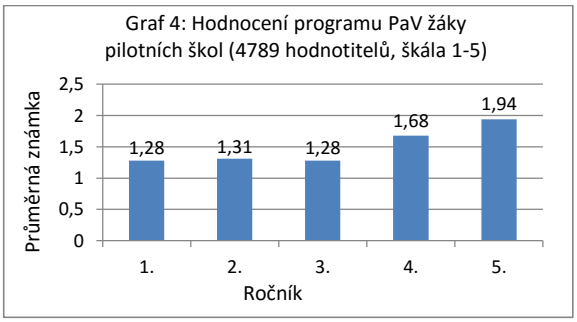
Realizace programu PaV se zúčastnilo téměř 5700 žáků 1. stupně pilotních škol, s nimiž pracovalo 265 třídních učitelů i řada dalších učitelů nebo pedagogických pracovníků. Součástí pokusného ověřování bylo zjistit, jak program hodnotí žáci pilotních škol. Program v plném rozsahu absolvovalo a vyhodnotilo 4789 žáků 1. stupně ZŠ. Nejvíce byli zastoupeni žáci 1. ročníku (1111 žáků), nejméně žáci 5. ročníku (771 žáků). Od uvedeného počtu 4789 žáků byly získány tzv. evaluační listy, které byly součástí pracovních sešitů pro žáky. Evaluační listy obsahovaly úkoly pro žáky vztahující se k pohybové a výživové gramotnosti

žáků a zahrnovaly také celkové zhodnocení programu PaV jednotlivými žáky prostřednictvím posuzovací škály 1 až 5 (jako klasifikace ve škole). Získané výsledky byly převedeny na průměrné hodnoty podle ročníků. Vyplněné úkoly vztahující se k pohybovému a výživovému režimu žáků dovolily posoudit, jakým způsobem program PaV ovlivnil pohybovou a výživovou gramotnost žáků včetně jejich pohybového a výživového režimu i chování.

Lze konstatovat, že program PaV zřetelněji ovlivnil výživu žáků než jejich pohybový režim. Příčiny tohoto výsledku budou hlouběji zkoumány pomocí kvalitativní analýzy evaluačních listů.

Výsledky hodnocení programu žáky

Průměrné hodnocení programu PaV žáky pilotních škol je velmi pozitivní a je uvedeno v Grafu 4. Žáci 1. až 3. ročníku hodnotí program PaV průměrnou známkou 1,28 až 1,31, žáci 4. a 5. ročníku průměrnou známkou 1,68 a 1,94.



~~2.3.10~~3.1.9 Testování tělesné zdatnosti a tělesného složení žáků

V rámci ověřování bylo učiteli pilotních škol provedeno testování tělesné zdatnosti žáků všech ročníků zapojených do programu PaV. Cílem bylo ověřit způsobilost pedagogů na 1. stupni ZŠ zrealizovat testování ve vyučovacích jednotkách nebo jiných organizačních formách tělesné výchovy, aplikovat vybranou testovou baterii a zaznamenávat výsledky testování pomocí elektronických záznamů. Sekundárním cílem bylo shromáždit poznatky o aktuální tělesné zdatnosti žáků na 1. stupni ZŠ.

V rámci plnění tohoto cíle bylo do systému pro testování zdatnosti pedagogy zaregistrováno 5328 žáků (dívky 2579; chlapci 2750) pilotních škol. Z 1. ročníků to bylo 1194 žáků (22,41 %), z toho 688 dívek a 606 chlapců, ve 2. ročnících celkem 1172 žáků (22,00 %), 566 dívek a 606 chlapců. Ve 3. ročníku bylo takto registrováno 1060 žáků (19,90 %), celkem 512 dívek a 548 chlapců. Ze 4. ročníku bylo zaznamenáno 972 žáků (18,24 %), dívek 469 a chlapců 503, v 5. ročníku to bylo 931 žáků (17,47 %), z toho 449 dívek a 482 chlapců.

Základní metodou zjišťování tělesné zdatnosti bylo podle výběru konkrétního učitele testování prostřednictvím testových baterií UNIFITTEST 6-60, EUROFITTEST a FITNESSGRAM.[46] Učitelé měli možnost zvolit jednu testovou baterii na základě znalostí podmínek školy, specifik žáků a úrovně svých pedagogických schopností a dovedností. Do volby testové baterie, realizace testování a záznamu výsledků nebylo ze strany koordinátorů ani lektorů zasahováno. Učitelé měli ale možnost se (v případě potřeby) příslušného lektora dotázat. Zvolenou testovou baterii učitelé aplikovali v určeném termínu na začátku a na konci školního roku 2014/2015 (září – říjen; červen). Metodika práce s konkrétními testovými bateriemi, záznamové archy a informace k zápisu výsledků testování do systému byly zveřejněny na www stránkách pokusného ověřování PaV.[47]

[46] Meredith, D. Marilu, Welk, J. Gregory (Eds.). Fitnessgram. Test Administration manual. The Cooper Institute, Dallas, Texas. 2013. [online]. [cit. 2015-05-06]. Dostupné z: http://www.ccsoh.us/Downloads/FG%20Test% 20 Administration%20Manual%20Updated%204E.pdf

[46] *Rámcový vzdělávací program: Pohyb a výživa* [online]. [cit. 2016-09-05]. Dostupné z: http://pav.rvp.cz/testovani-zdatnosti-2

V informacích k testování bylo v kontextu záměrů projektu zdůrazněno, že výsledky **testování slouží pouze ke sledování tělesné zdatnosti u konkrétních žáků**, a to v souladu s očekávanými výstupy RVP ZV, 1. stupeň – TV:

- 1. vzdělávací období – (žák) zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení,
- 2. vzdělávací období – (žák) projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti, jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti, změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.

Učitelé byli upozorněni, že výsledky testování zdatnosti žáka nemohou být jediným zdrojem pro jeho hodnocení ve vyučovacím předmětu TV. Výsledky testování žáků zaznamenávali učitelé přímo v průběhu testování do tištěné pracovní verze tabulek a následně do tabulek dostupných v prostředí webových stránek projektu PaV.

Výsledky ověřování

Nejčastěji učitelé zvolili Unifittest (otestováno 4939 žáků), méně často pak Fitnessgram (otestováno 265 žáků) a nejméně volili Eurofittest (otestováno 125 žáků). S výjimkou skoku do dálky u chlapců ve 3. ročníku a člunkového běhu na 4x 10 m v 5. ročníku, kdy bylo dosaženo v průměru shodných výsledků, se v průměru chlapci všech ročníků ve všech testech Unifittestu ve druhém měření zlepšili. Rovněž dívky všech ročníků se ve druhém měření v průměru zlepšily ve všech testech Unifittestu. Podobný trend byl i u obou dalších testových souborů. Podrobné výsledky všech téměř pěti tisíc žáků jsou uloženy u řešitelů programu. V současnosti se usiluje o vytvoření nové testové baterie, která by lépe vyhovovala testování žáků 1. stupně. Poté by bylo vhodné i dosáhnout pravidelného testování reprezentativního vzorku populace, aby byly k dispozici relevantní údaje o zdatnosti žáků.

Shrnutí

Normy pro testování tělesné zdatnosti zohledňují věk a pohlaví dítěte, ale ve školní praxi (a s ohledem na očekávané výstupy v RVP ZV) je nutné respektovat specifika každého žáka.

Vývoj dítěte nemusí probíhat rovnoměrně, a to se může projevit v jeho somatických charakteristikách, které ovlivní úroveň provedení pohybových dovedností (např. skok snožmo z místa, člunkový běh 4x 10 m). Z hlediska tohoto kritéria je potřebné hledat další cesty v testování tělesné zdatnosti dětí, které by lépe vyhovovaly běžné školní praxi. V dané oblasti je nutné dále vzdělávat i pedagogy v praxi, aby dokázali sledovat tělesnou zdatnost žáků.

Doporučení pro praxi:

- Učitelům lze doporučit sledování a posuzování individuálních výsledků žáka a promyšlenou motivací vedení žáků k zájmu o sledování a zvyšování tělesné zdatnosti v kontextu podpory zdraví. Testování tělesné zdatnosti žáků chápat jako součást hodnocení a sebehodnocení tělesného zdraví žáků a ne jako výkonnostní ukazatel. V této souvislosti je nutné rozšiřovat vědomosti žáků v oblasti sledování tělesné zdatnosti i úrovně denní pohybové aktivity.
- Úroveň tělesné zdatnosti žáků nelze zvýšit v rámci pouhých dvou vyučovacích jednotek TV, ale lze k jejímu zlepšení částečně přispět, např. úpravou pohybového režimu školy. Získané pozitivní návyky se pak mohou promítnout do preference vhodných volnočasových aktivit žáků a k pohybově aktivnímu trávení volného času. Vzhledem k vysokému procentu populace dětí, které v ČR absolvuje povinnou školní docházku, je systematické působení ve smyslu podpory tzv. zdravého chování a aspektů zdravého životního stylu u dětí žádoucí. Z těchto důvodů lze doporučit konkretizaci očekávaných výstupů v RVP ZV (1. stupeň) v oblastech podpory zdraví: seznamování žáků s mechanismy sledování vlastní tělesné zdatnosti a rozšiřování vědomostí o možnostech jejího zvyšování v rámci povinné školní docházky. Jedním z významných faktorů úspěšnosti tohoto úsilí je také role učitele realizujícího tělesnou výchovu u dané věkové kategorie.
- Využít nový on-line systém INDARES.COM[48] (doplněna vysvětlivka na str. 71) , zaměřený na záznam, analýzu a komparaci pohybové aktivity uživatelů (žáků).

[48] Systém sebehodnocení tělesné zdatnosti v internetové aplikaci INDARES.COM

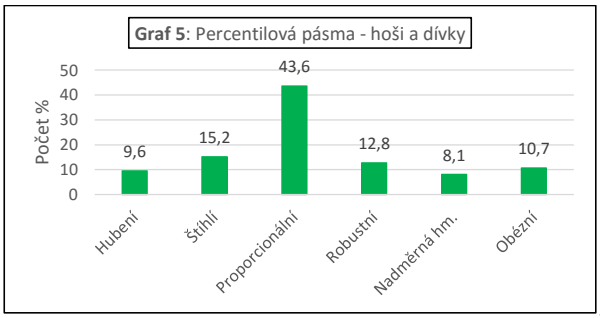
- Prosadit pravidelné testování na reprezentativním vzorku žáků, aby bylo možné hovořit o konkrétním stavu tělesné zdatnosti v dané věkové kategorii.

Tělesné složení je jednou z mnoha determinant, které souvisejí s kvalitou pohybového a výživového režimu žáků. Cílem doplňujícího ověřování v programu PaV, zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků, bylo zjistit tělesné složení u souboru dětí 1. stupně vybraných pilotních ZŠ.

V rámci doplňujícího ověřování v programu PaV bylo úspěšně proměřeno 1552 žáků. Z důvodu nutnosti většího počtu měřených žáků v jednotlivých ročnících, délky trvání projektu a dodržení harmonogramu byl výběr škol záměrný – byly zvoleny školy plně organizované v regionech Olomoucko, Brněnsko, Ostravsko, Královéhradecko a Praha. Každý měřený žák měl informovaný souhlas od svého zákonného zástupce. Žáci bez tohoto souhlasu proměřeni nebyli. Tělesné složení bylo změřeno u 1552 žáků (dívek 793, chlapců 759) 1. – 5. ročníku ZŠ. Z celkového počtu žáků bylo změřeno 155 žáků šestiletých (dívek 85, chlapců 70), 332 žáků sedmiletých (dívek 160, chlapců 172), 306 žáků osmiletých (dívek 163, chlapců 143), 307 žáků devítiletých (dívek 162, chlapců 145), 283 žáků desetiletých (dívek 142, chlapců 141), 158 žáků jedenáctiletých (dívek 78, chlapců 80), 9 žáků dvanáctiletých (dívek 3, chlapců 3) a 2 třináctiletí žáci (dívek 0, chlapců 2).

Shrnutí

Přínosem realizace měření tělesného složení bylo seznámení pedagogů, žáků i rodičů žáků s možností sledování jednoho z ukazatelů zdraví – tělesného složení. Metoda zjišťování tělesného složení byla velmi motivační, o čemž svědčí poměrně velký rozsah souboru žáků s informovaným souhlasem k měření tělesného složení. Při měření bylo zjištěno téměř 20 % žáků (18,8 %) z pásma obézní a s nadměrnou hmotností. V souboru se vyskytli i žáci spadající do pásma „hubení“. Jejich procento není vysoké, přesto by této skutečnosti měla být věnována pozornost (viz Graf 5).



Doporučení pro praxi

- Povinnou školní docházku na 1. stupni ZŠ absolvovalo v roce 2014/2015 celkem 529 604 žáků (ČŠI, 2015). Snahou pokusného ověřování bylo nastavit pro žáky 1. – 5. ročníku základních škol vhodný pohybový a výživový režim a seznamovat je v rámci školní výuky a školního režimu se zásadami správné výživy a s významem kvalitního pohybového režimu dne. Možnost primární prevence rozvoje nadváhy a obezity (a stejně tak nízké tělesné hmotnosti) realizovaná v rámci povinné školní docházky se nabízí jako vhodná, neboť žáci v mladším školním věku mají vysokou schopnost získávat nové vědomosti, dovednosti a návyky. Z dlouhodobého hlediska je vhodnější problémům s tělesnou hmotností předcházet.

~~2.3.11~~3.1.10 Zapojení dalších institucí do programu

Cílem ověřování bylo rovněž rozvinout spolupráci pilotních škol s místními institucemi, které by podpořily realizaci programu PaV mimo školu. Zpočátku se do přípravy programu výrazně zapojila ČUS, která jmenovala svého koordinátora pro spolupráci při ověřování programu. Jeho cílem bylo oslovit regionální tělovýchovné a sportovní organizace, které by ve spolupráci s pilotními školami získaly žáky pro pravidelnou pohybovou, resp. sportovní aktivitu.

Výsledky ověřování

Cíl se nepodařilo naplnit. Pouze dvě pilotní školy uvedly, že je kontaktovala osoba s cílem uspořádat nábor žáků do místního sportovního oddílu. Ostatní školy konstatovaly, že nepozorovaly jakoukoli zvýšenou aktivitu ze strany místních organizací při zapojování žáků do pohybových aktivit.

V oblasti výživy rovněž nebyly zaznamenány aktivity místních institucí.

Doporučení pro praxi

- Na úrovni škol se pokoušet se o užší spolupráci se sportovními kluby a oddíly při zajišťování zájmových pohybových aktivit v prostorách škol.
- Na úrovni MŠMT podporovat užší spolupráci mezi školami a sportovními svazy – ČUS.

~~2.3.12~~3.1.11 Názory veřejnosti

Výzkum názorů a postojů občanů ČR k problematice zdraví a zdravotnictví je pravidelně organizován Lékařským informačním centrem od roku 1995. Výzkum je koncipován jako sociologický a reprezentativní. K tomuto výzkumu se připojilo i pokusné ověřování programu PaV. Cílem doplňujícího ověřování bylo zjistit názory veřejnosti na základní prvky programu PaV, týkající se ovlivňování pohybové a výživové gramotnosti žáků. Výzkumný problém byl promítnut do výzkumných otázek, na jejichž základě byly formulovány otázky pro respondenty.

Projekt výzkumu názorů veřejnosti byl zpracován v průběhu září a října 2014. Jeho oponování proběhlo počátkem listopadu 2014 a předvýzkum sloužící k ověření instrumentů a znění jednotlivých otázek byl realizován na výběrovém souboru 213 respondentů v listopadu 2014. Vlastní terénní šetření bylo uskutečněno v celé ČR v období na přelomu listopadu a prosince 2014. Terénní šetření bylo provedeno technikou standardizovaného řízeného rozhovoru tazatele s respondentem (face-to-face). Konečná podoba tazatelského archu byla stanovena na základě výsledků předvýzkumu.

Sběr dat byl zabezpečován v celé ČR 184 profesionálními tazateli společnosti SPIROX, s.r.o. Statistické zpracování dat bylo provedeno programem SASD 1.4.10 (statistická analýza sociálních dat). Statistická významnost rozdílů mezi věkovými skupinami, pohlavím a regionální příslušností respondentů byla stanovena na základě metody chí-kvadrát, testu nezávislosti a dalších testovacích kritérií, aplikovaných podle charakteru znaků. Na základě této statistické analýzy byla v roce 2015 provedena interpretace dat a posouzena jejich věcná významnost.

Prezentované údaje byly získány od souboru 1810 jedinců vybraných náhodným výběrem pomocí kvót (kvótní výběr). Soubor je reprezentativním vzorkem populace ČR ve věku nad 15 let z hlediska věku, pohlaví a regionální příslušnosti. Reprezentativnost byla odvozena od základního souboru obyvatelstva ČR ve věku nad 15 let. Soubor tvoří 879 mužů (48,6 % respondentů) a 931 žen (51,4 % respondentů), což odpovídá analogické skladbě populace ČR.

Výsledky šetření názorů veřejnosti

Problematika pohybu

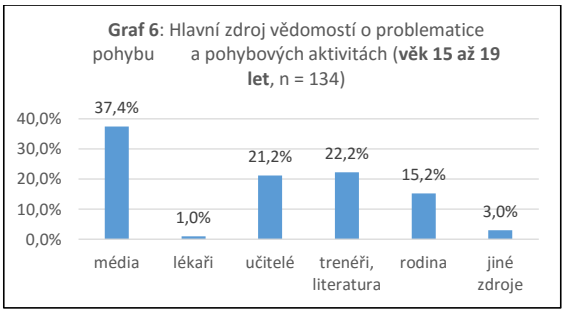
V rámci problematiky věnované pohybovým aktivitám bylo výzkumem zjišťováno, odkud občané ČR získávají o pohybu a pohybových aktivitách nejvíce vědomostí a na co by především měla být zaměřena výuka TV.

Jednoznačně nejvíce informací o pohybu a pohybových aktivitách získávají občané ČR ve věku nad 15 let z médií (z televize, internetu, z časopisů, reklamy apod.). Tento zdroj označilo 45,0 % respondentů všech věkových kategorií. Méně jsou zastoupeny další zdroje: trenéři, cvičitelé a odborná literatura (17,8 %) a členové rodiny (14,5 %). Nejméně informací o této oblasti získávají občané ČR od lékařů (12,2 %) a učitelů (uvedlo 8,7 % dotázaných). Mezi jinými zdroji (1,8 % respondentů) byli nejvíce uváděni přátelé, spolupracovníci, vojenská základní služba apod.

Silná je souvislost mezi věkem a hlavním zdrojem informací o pohybu a pohybových aktivitách. Platí, že respondenti z nejnižší věkové skupiny 15 až 19 let významně více označují jako hlavní zdroj informací učitele, věková skupina 20 až 24 let pak trenéry, cvičitele či odbornou literaturu. Do 54 let je významně méně označován lékař, jeho úloha

prudce roste od 55 let věku a naopak významně klesá podíl trenérů, cvičitelů a odborné literatury. Pro nejstarší věkovou skupinu (65 a více let) je rovněž důležitým zdrojem informací rodina.

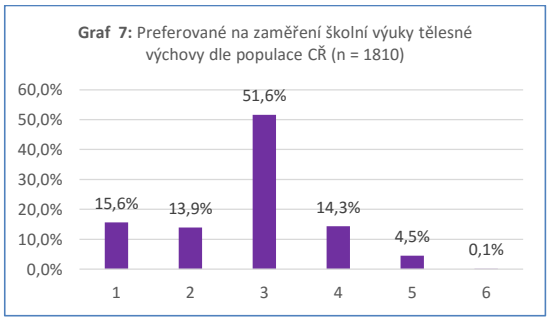
Lze tedy konstatovat, že hlavním zdrojem vědomostí populace o pohybu a pohybových aktivitách není škola (učitelé), ale média, která mohou podávat i mylné nebo zkreslené informace. Přestože v nejnižších věkových skupinách jsou významně častěji označováni za hlavní zdroj informací o pohybu a pohybových aktivitách učitelé a trenéři či odborná literatura (lékař zde má zanedbatelnou roli), nelze se s výsledkem spokojit a je třeba věnovat ve vzdělávání žáků větší pozornost vědomostní stránce výuky.



Další otázka se týkala názorů občanů ČR na zaměření školní výuky tělesné výchovy. Otázka byla formulována jako polootevřená s nabídkou pěti alternativ odpovědí s tím, že pokud respondentovi nevyhovují, měl uvést šestou alternativu vlastními slovy.

Z odpovědí jednoznačně vyplynulo, že školní výuka TV by měla být především zaměřena na všestrannost, tj. žáci by se měli seznámit s nejrůznějšími pohybovými dovednostmi a poznatky, jak využívat pohyb v denním režimu. K tomuto pojetí se přiklonila více než polovina dotázaných občanů (51,7 % respondentů). Na jiné zaměření školní výuky TV kladou občané ČR mnohem menší důraz. Celkem 15,6 % dotázaných uvedlo, že by školní výuka TV měla být zaměřena na zdatnost (tj. žáci by měli ve výuce tělesné výchovy především posilovat a všestranně zatěžovat organizmus). Téměř stejně velká část respondentů (14,3 %) je toho názoru, že by školní výuka TV měla být zaměřena na prožitek a pohybovou rekreaci a v jejím rámci by se měli žáci především odreagovat zábavnými

aktivitami od učení. Necelých 14 % dotázaných si myslí, že by se školní výuka TV měla zaměřit především na sportovní přípravu, ve které by se žáci měli učit základní sportovní dovednosti. Nejmenší část občanů ČR (4,5 %) je toho názoru, že by se výuka tělesné výchovy měla zaměřit především na kompenzaci různých forem zdravotních oslabení. Jiné zaměření tělesné výchovy zvolilo jen minimum respondentů (0,1 %) a jednalo se zpravidla o kombinaci uvedených variant.



Legenda: 1 – na zdatnost – žáci by měli ve výuce TV především posilovat a zatěžovat organismus; 2 – na sportovní přípravu – žáci by se měli v TV především učit základní sportovní dovednosti; 3 – na všestrannost – žáci by se měli v TV seznámit a nejrůznějšími pohybovými dovednostmi a poznatky, jak využívat pohyb v denním režimu; 4 – na prožitek a pohybovou rekreaci – žáci by se měli v TV především odreagovat zábavnými aktivitami od učení; 5 – na zdravotní kompenzaci – výuka TV by se měla především zaměřit na kompenzaci různých zdravotních oslabení; 6 – jiné zaměření.

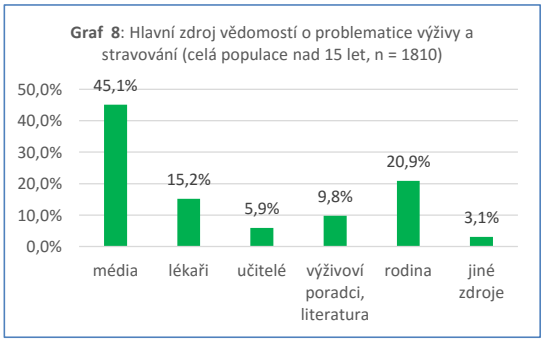
Aplikovaná testovací kritéria neidentifikovala žádné statisticky významné odchylky v rozdělení dle jednotlivých sociodemografických a profesních znaků. Znamená to, že názor občanů na tuto otázku je homogenní a nemá na něj vliv pohlaví, věk, vzdělání ani další sledované znaky.

Problematika výživy

Další skupina otázek se týkala výživy a stravování. Otázka ověřující hlavní zdroje informací o výživě byla formulována jako polootevřená, to znamená, že respondentům byla nabídnuta škála odpovědí a v poslední variantě jim bylo umožněno, aby uvedli jiný zdroj informací.

Jednoznačně lze konstatovat, že za hlavní zdroj vědomostí o výživě a stravování označují občané ČR média, tj. televizi, internet, časopisy, reklamu apod. Média jako hlavní zdroj vědomostí označilo 45,1 % občanů ČR. Více než pětina občanů (20,9 %) čerpala nejvíce vědomostí o výživě a stravování od členů rodiny, dalších 15,2 % dotázaných uvedlo lékaře. Výživové poradce nebo odbornou literaturu označilo 9,8 % respondentů, nejméně občanů (5,9 %) uvedlo učitele. Mezi jinými zdroji se objevili přátelé nebo literatura, někteří respondenti ale uvedli, že nečerpali vědomosti od nikoho a řídí se sami sebou.

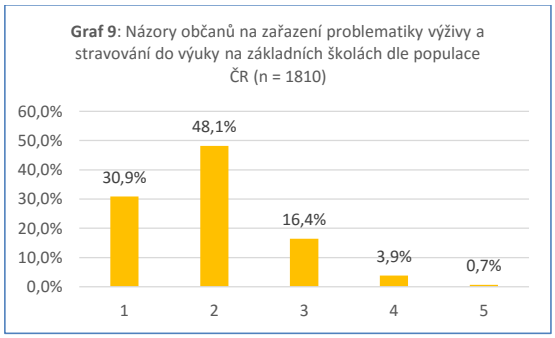
Sledovaný ukazatel je významně ovlivňován věkem. Občané nižších věkových skupin (15 až 34 let) častěji označují za hlavní zdroj informací o výživě a stravování učitele, věkové skupiny 35 až 54 let více než ostatní čerpají své vědomosti od výživových poradců a z odborné literatury, ve skupinách nad 55 let sehrává významnější roli lékař a u nejstarších (nad 65 let) k lékařům připojuje rodina.



V souvislosti s problematikou výživy a stravování bylo rovněž zjišťováno, zda by se o těchto oblastech měli učit žáci ZŠ. Závěry výzkumu jsou v tomto případě zcela jednoznačné. Téměř čtyři pětiny občanů ČR (79,0 %) podporuje zařazení problematiky výživy a stravování do výuky v ZŠ. Z nich téměř polovina (48,1 %) si myslí, že učivo o výživě je stejně důležité jako jiná témata a 30,9 % respondentů je toho názoru, že toto učivo je důležitější než řada jiných témat. Dalších 16,4 % dotázaných se k této otázce vyjádřilo neutrálně a zvolilo

odpověď „nevím, neumím posoudit“. Jen 4,6 % občanů se staví k zařazení problematiky výživy a stravování do výuky v ZŠ negativně s tím, že jde o méně důležité téma, případně že děti to má naučit rodina.

Lze tedy jednoznačně konstatovat, že velká většina občanů ČR je toho názoru, že by problematika výživy a stravování měla být zařazena do výuky na ZŠ. Jen necelých 5 % tuto možnost odmítá a zbývající nemají na věc jasný názor.



Legenda: 1 Určitě ano, učivo o výživě je důležitější než řada jiných témat; 2 Spíše ano, učivo o výživě je stejně důležité jako jiná témata; 3 Nevím, neumím posoudit; 4 Spíše ne, učivo o výživě je méně důležité než řada jiných témat; 5 Určitě ne, učivo o výživě nepatří do školní výuky.

Shrnutí

- Přibližně 45 % občanů ČR čerpá vědomosti o pohybu a výživě především z médií.
- Získávání vědomostí o pohybu a výživě od učitelů uvádí méně než 10 % populace.
- Významnější podíl učitelů na získávání vědomostí o pohybu a výživě uvádí pouze nejmladší část populace (věk 15 až 19 let), a to shodně 21,2 % v oblasti pohybu i výživy. Tento výsledek je nutné považovat za neuspokojivý.
- Občané ČR preferují zaměření školní TV na všestrannost (51,6 %).
- Občané ČR jednoznačně podporují zařazení učiva o výživě do obsahu základního vzdělávání.

Doporučení pro praxi

- V oblasti pohybu je třeba zdůraznit vědomostní složku a zaměření tělesné výchovy na všestranné pohybové vzdělávání.
- V souladu s většinovými názory veřejnosti lze v oblasti výživy doporučit konkrétní vymezení a začlenění učiva o výživě do obsahu základního vzdělávání.

~~2.3.13~~3.1.12 Aplikace materiálů z PO PaV v dalších vyučovacích předmětech ZŠ

V rámci aktivit se školami bylo využito nabídky pracovní skupiny učitelů informatiky Jednoty školských informatiků, kteří projevili zájem prostudovat pracovní sešity pro žáky z programu PaV a navrhli aktivity s obsahem tématu pohyb a výživa při práci s aplikačním software v rámci hodin informatiky i jiných vyučovacích předmětů. Aktivity pro žáky se soustředily zejména na:

- informační a komunikační technologie – přímou práci s aplikačním software – internet a vyhledávání informací, textový editor, tabulkový procesor, grafické editory;
- jazykové vzdělávání – hledání překladu pojmů z cizího jazyka a vyhledávání pomocí internetu typická jídla pro jednotlivé cizí státy;
- výtvarnou výchovu – zpracování témat a schémat z projektu grafickým způsobem, rukou či na počítači;
- matematiku – výpočty spojené se vzorci, využití tabulkového procesoru na různé výpočty.

Všichni oslovení učitelé uvedli, že materiály projektu poskytují značnou příležitost pro mezipředmětové využití všech podkladů, zejména kladně byla hodnocena grafická schémata pyramidy a porcí pohybu a výživy, která se dají vhodně digitálně zpracovat (evidence činnosti žáka v tabulce, sdílené dokumenty s evidencí porcí pohybu a podobně). Většina zapojených učitelů vyjádřila zájem o podobné aktivity i do budoucna, kdy bude dobré využít faktu, že většina žáků má již své chytré telefony, na kterých lze používat speciální aplikace na zaznamenávání „porcí pohybu a výživy“.

Do tvorby a posouzení aktivit se zapojilo celkem 19 učitelů ZŠ a nižšího stupně gymnázia.

Doporučení pro praxi

- Usilovat o propojení problematiky pohybu a výživy s aplikačními software užívanými v informatice, které umožňují elektronické využití poznatků daných oblastí v různých vyučovacích předmětech a zájmové činnosti žáků.

Závěrečná zpráva

Závěrečná zpráva z PaV uvádí, že cíle programu, kterým bylo vytvoření podnětného školského prostředí pro pohybový a výživový režim žáků 1. stupně ZŠ a na pilotních školách bylo dosaženo.

Z ověřování především **vyplývá**, že se dařilo:

- začlenit součásti programu PaV do ŠVP pilotních škol a do ŠVP ŠD,
- upravit podmínky pro realizaci pohybových a výživových aktivit v režimu žáků pilotních škol,
- prokázat, že při uplatnění pohybového režimu podle programu PaV lze zvýšit objem pohybové aktivity žáků během pobytu ve škole až na 1 hodinu denně,
- začlenit učivo o výživě do výuky všech ročníků 1. stupně ZŠ a využívat pracovní listy,
- zvýšit pestrost nabízených pokrmů ve ŠJ,
- propagovat program PaV uvnitř škol nebo tříd, ve ŠD a ŠJ – nástěnky o programu, plakáty, pyramidy vytvořené žáky, koláže, kresby, motto tříd, slogany aj.

Ředitelé a učitelé pilotních škol se na závěrečném setkání v Praze shodli na tom, že program PaV patřil k nejlépe připraveným a realizovaným programům (projektům), do nichž se školy zapojily. Byl podle nich postaven reálně, přinesl konkrétní změny v pohybovém a výživovém režimu žáků a školy ho chtějí uplatňovat i v dalších letech. Současně doporučují využit programu PaV výživa i na ostatních ZŠ.

Veškerá dokumentace (zápisy z jednání a porad, dohody, smlouvy, výkazy, zápisy, materiály, pokyny pro lektory a ředitele škol, finanční doklady i nejdůležitější

korespondence) je archivována v NÚV (dále jen „Národní ústav pro vzdělávání“) a na PdF MU Brno.

Velké množství podkladů bude dále analyzováno a zveřejňováno ve formě odborných článků a publikací i ve formě praktických námětů a návodů pro školní praxi. Postupně budou další výstupy předávány na MŠMT k dalšímu využití.

Pokusné ověřování programu Pohyb a výživa bylo realizováno v rámci rozpočtu schváleného poradou vedení MŠMT při vyhlášení pokusného ověřování. Celkový příspěvek MŠMT na pokusné ověřování činil 28 895 508,00 Kč, čerpáno bylo celkem 28 741130,31 Kč.

~~2.4~~3.2 Třetí hodina pohybu navíc

Vzhledem k stále se zhoršujícímu zdravotnímu stavu našich dětí, který plyne z nedostatečného pohybu, a jak už bylo zmíněno v závěrech programu PaV - MŠMT se intenzivně zabývá myšlenkou implementace a dotace pohybových aktivit do škol. Z tohoto důvodu navrhlo přidat dětem ve školách více odborně řízeného pohybu. Problémy dětí potvrzuje prakticky každá studie, která se na tuto zdravotní problematiku zaměří. Stále se zvyšující nadváha a obezita u mladé generace generuje další nemoci, jako diabetes, kardiovaskulární nemoci, některé nádory. Navíc enormně roste riziko nadváhy/obezity u dospělé populace, pokud tím již trpí v dětství. Dalším problémem je špatné držení těla (páteř, postavení nohou, klenba chodidel, svalový korzet atd.), které se již stává normou. Konsekvencí je osvobozování dětí z hodin TV, což neřeší příčinu, ale následek. Děti jsou si také svojí špatnou koordinací pohybů „nebezpečné“, neboť své tělo nekontrolují, při pádu jim hrozí zranění…

Skupina pro vzdělávání MŠMT předložila záměr projektu, ve formě tříletého pilotního ověřování, který spočívá ve finanční dotaci platů/mezd externím, či interním odborníkům na ZŠ věnujícím se zvýšení pohybové aktivity žáků 1. stupně. Tímto odborníkem může být učitel TV/trenér s patřičnou licencí. Na škole bude organizačně-technické zabezpečení průběhu výuky (vhodné prostory a vybavení), vypracování metodického plánu výuky, úprava ŠVP pro ŠD a vnitřního řádu ŠD, a to vše s vyhodnocením programu po každém školním roce. Projekt – tzv. Hodiny pohybu navíc (dále jen „HPN“) byl spuštěn v roce 2015/2016, pro 1. a 2. třídy ZŠ. Následující rok by se do programu měla zapojit 1. - 3. třída

ZŠ a konečně poslední třetí rok by se týkal 1. - 4. třídy ZŠ. [49] (doplněn text a odkaz na str. 82)

Celý program je situován do ŠD z následujících důvodů:

- Není potřeba měnit RVP jako v případě, že by se rozšiřovala výuka TV o třetí hodinu.
- Odpadá problematika akreditace vyučujícího v případě angažování externího specialisty, jako v případě, že by se rozšiřovala výuka TV o třetí hodinu.
- Do ŠD chodí převážná většina dětí prvního stupně ZŠ, zajištěna tedy bude plošnost aplikace programu.
- Škola nepotřebuje využít disponibilních hodin a tak zmenšovat možnost vlastní profilace.
- Rozšíření výuky TV o 3. hodinu by reálně přineslo 25 minut sportování pro každého žáka, což by mělo naprosto minimální fyziologické dopady. Naopak družiny umožňují vložit 120 minut pohybu a více na každého žáka.
- V neposlední řadě má realizace programu v ŠD i sociální stránku, protože sportování bude pro žáky zcela zdarma, tedy zapojeny budou i sociálně slabší skupiny, které by si nemohly dovolit podobné aktivity platit.

Participace školy v programu je na základě splnění podmínek pro vzdělávání v pohybových aktivitách v družinách a na základě přihlášení školy do programu. Počet škol je z důvodu pilotního ověřování omezen možnostmi rozpočtu MŠMT.

a) Cíle a konkrétní výstupy:

• ověřený metodický materiál vhodný pro žáky v ŠD
• model vzdělávání učitelů k dané metodice
• názory ředitelů na HPN
• názory učitelů/trenérů na HPN
• názory rodičů na HPN

[49] Realizace pokusného ověřování účinnosti programu „Hodina pohybu navíc“ [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/sport/realizace-pokusneho-overovani-ucinnosti-programu-hodina

• názory žáků na HPN
• databáze videonáhrávek ze školení a z hodin v pokusném ověřování HPN
• soubor pohybových cvičení a názorů učitelů/trenérů na jejich realizaci na (na reakce žáků) Metodickém portálu RVP.cz
• soubor doporučení pro pohybové aktivity v ŠD po ukončení pokusného ověřování HPN

b) Evaluace:

• Rodičům se předloží dotazník se 4–5 body, který vyplní.
• Dotazník se předloží i žákům s otázkami typu jak se jim HPN líbilo, zda se cítí šikovnější…
• Způsob hodnocení žáků (pomocí smajlíků).
• Hodiny pohybu ve ŠD jsem navštěvoval/a rád/a.
• Naučil/a jsem se nové pohybové dovednosti.
• Bavilo mě sportování se spolužáky.
• Cítím se šikovnější a obratnější.
• Podobné hodiny pohybu bych si přál/a navštěvovat i v příštím školním roce.
• Nejvíce se mi líbilo… (nakreslit).
• Způsob hodnocení rodičů (s návrhy variantních odpovědí).
• Měřit pohybové dovednosti nebo schopnosti žáků je velmi málo průkazné. Přínos programu bude v pohledu na pohyb a jeho zařazení do procesu učení a výchovy, v sebevědomí a motivovanosti žáků, na zdravotní dopady v budoucnu… pokud se pohyb stane pevnou součástí životního stylu žáka.

Základní informace jsou ke stažení na: http://hop.rvp.cz/.

~~2.4.1~~3.2.1 Průběžné hodnocení

Do programu se ve školním roce 2015/2016 zapojilo 160 ZŠ a v současné době se roční zkušenosti vyhodnocují. Hlavním prostředkem komunikace pokusného ověřování se staly webové stránky. Byly vyvinuty realizačním týmem v NÚV a jsou provozovány v rámci Metodického portálu RVP.CZ, mají vlastní doménu hop.rvp.cz. Stránky jsou členěny na veřejně přístupné sekce „O projektu“, „Metodika“ a „Ohlasy ze škol“ a na sekce vyhrazené realizátorům pokusného ověřování „Pro učitele a trenéry“, „Pro ředitele“ a „Pro

evaluátory“. Stránky dále obsahují aktuální informace o projektu, které jsou také rozděleny na informace pro širokou veřejnost a informace vyhrazené pouze pro konkrétní cílové skupiny (např. ředitele škol). Stránka nemá přímé mediální pokrytí, ani nemá zajištěnu podporu za pomoci sociálních sítí.

Na webu MŠMT a NÚV jsou uvedeny rámcové informace o HPN jen v realizovaných programech sekce 5, resp. v projektech NÚV vedeny rámcové informace o HPN (2015-2016). Informace o prodloužení byly z obou webů odstraněny.

Veřejná část webu. Sekce „O projektu“ (dostupná z: http://hop.rvp.cz/o-projektu) obsahuje informace o vyhlášení pokusného ověřování a jeho základních cílech; dále videozáznamy vyjádření zástupců řídícího týmu pokusného ověřování o smyslu a účelu pokusného ověřování. Sekce „Ohlasy ze škol“ (http://hop.rvp.cz/ohlasy-ze-skol) přináší spontánní ohlasy zaznamenané zatím z iniciativy samotných škol. Ohlasy ze škol obsahují také odkaz na mediální pokrytí HPN v průběhu prvního roku jeho realizace.

Sekce „Metodické materiály“ (http://hop.rvp.cz/metodicke-materialy) obsahuje celou elektronickou verzi Metodiky v tiskové kvalitě pro veřejné šíření jako otevřeného výukového zdroje. Sekce dále obsahuje další doporučení a inspiraci pro vedení tréninků dětí a mládeže, které uvolnily jednotlivé partnerské sportovní svazy (FAČR, ČSRU atd.). Dále obsahuje videozáznamy ze seminářů pro učitele a trenéry s názornými ukázkami tréninkových jednotek a cvičení doprovázené komentáři metodiků nominovaných sportovními svazy. Na závěr jsou umístěny dvě evaluátorem komentované ukázky ze dvou pražských ZŠ jako příklady inspirativní praxe.

Vyhrazená část webu. Části Pro učitele, Pro ředitele a Pro evaluátory poskytují širokou platformu pro komunikaci a sběr informací z pokusného ověřování. Poskytují informace a novinky týkající se řízení projektu. Byly zde zveřejňovány potřebné materiály, dotazníky a formuláře pro ředitele, evaluátory a učitele/trenéry a praktické informace včetně otázek a odpovědí. V průběhu HPN zde bylo umístěno několik videozáznamů z výuky, které obsahují jako pozitivní, tak kritický komentář evaluátora. Tyto videoukázky slouží výhradně komunitě projektu HPN.

K informačnímu servisu, který poskytují cílovým skupinám vyhrazené sekce webové stránky, patří všechny adresy, telefonní a e-mailové kontakty na řídící a organizační tým, evaluátory, školy a učitele. Tyto části zůstanou z etických důvodů vyhrazené také po skončení pokusného ověřování.

Dalším nástrojem komunikace, který se jeví zúčastněným jako efektivní, je stálá možnost telefonické konzultace (ve všední dny ji zajišťuje NÚV) a e-mailové komunikace. Na dotazy se organizátoři pokusného ověřování snaží odpovědět v den, kdy byly položeny.

V rámci pokusného ověřování byly vydány dvě tiskové zprávy a informace o pokusném ověřování se objevila na přelomu srpna a září 2015 také v pořadu České televize Otázky Václava Moravce, a tím pronikla do celostátních elektronických i tištěných medií. O pokusném ověřování nepřímo informoval také článek J. Macha „Čtvrtina dětí se omlouvá z tělocviku“, který byl publikován 8. 12. 2015 v deníku Právo [50](http://www.novinky.cz/domaci/388583-ctvrtina-deti-se-omlouva-z-telocviku.html).

Naformátováno: Standardní písmo odstavce, Barva písma: Automatická, není rozšířené o / zúžené o

2.53.3Zdravá škola – škola podporující zdraví

Podstatou projektu *Zdravá škola – škola podporující zdraví* je vytvoření zdravého prostředí v našich školách a výchova žáků ke zdravým životním návykům a zdraví podporujícímu chování. Zdraví ve své fyzické, psychické a sociální dimenzi je v něm deklarováno jako hlavní a dominantní cíl. To se promítá ve výchovných i vzdělávacích aspektech celého projektu, přičemž výchovné zřetele zde mají prioritu. Do sítě „Zdravá škola" jsou zařazovány MŠ, ZŠ a SŠ, které zpracovávají vlastní koncepci rozvoje školy na základě rukověti podpory zdraví, v níž je aplikována společná holistická filozofie zdraví pro každý z obou stupňů vzdělávání.[51] (doplněna citace na str. 86).

[50] Novinky.CZ. *Seznam.cz* [online]. 2016 [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: https://www.novinky.cz/domaci/388583-ctvrtina-deti-se-omlouva-z-telocviku.html

[51] Výchova ke zdraví [online]. 2016 [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zdrava-skola.html

a) **Základní hodnoty projektu**

Rovnost

Školy podporující zdraví (dále jen ŠPZ) zajišťují rovný přístup ke vzdělání a zdraví pro všechny. To má v dlouhodobém horizontu významný dopad na snižování nerovností ve zdraví a na zlepšení kvality a dostupnosti celoživotního učení.

Udržitelnost

ŠPZ uznávají, že zdraví, vzdělávání a rozvoj jsou úzce propojené. ŠPZ podporují a rozvíjejí odpovědný a pozitivní pohled žáků na jejich budoucí roli ve společnosti. Aktivity jsou systematicky implementovány na dlouhodobé období. Výsledky se nejčastěji objevují ve střednědobém nebo dlouhodobém horizontu.

Společné vzdělávání (inkluze)

ŠPZ podporují rozmanitost. Jsou komunitou, kde všichni cítí vzájemnou důvěru a respekt. Dobré vztahy mezi žáky, mezi žáky a zaměstnanci školy a mezi školou, rodiči a školní komunitou jsou důležité.

Společné rozhodování

ŠPZ umožňují žákům, zaměstnancům školy a všem členům školní komunity, aby se mohli aktivně podílet na stanovení cílů v podpoře zdraví, na přijímání opatření k jejich dosažení.

Demokracie

ŠPZ jsou založeny na demokratických hodnotách, uplatňování práv a přejímání odpovědnosti.

a) **Pilíře projektu**

Celoškolní koncepce zdraví

V ŠPZ je jasná souvislost mezi školní koncepcí a postupy v následujících oblastech. Tato koncepce je uznávána a pochopena všemi účastníky života školy.

Zapojení

Pocit sounáležitosti je podpořen participací a smysluplným zapojením žáků, zaměstnanců a rodičů, což je předpokladem účinnosti školních aktivit podporujících zdraví.

Kvalita školy

ŠPZ podporují lepší procesy výuky a učení. Zdravější žáci se lépe učí, zdravější učitelé lépe pracují a mají větší uspokojení z práce. Hlavním úkolem škol je maximalizovat školní výsledky.

ŠPZ podporují školy v dosahování jejich vzdělávacích a sociálních cílů.

Důkaz

ŠPZ čerpá informace ze stávajících i nových výzkumů zaměřených na efektivní přístupy praxi škol, a to jednak v oblasti zdravotních témat (např. duševní zdraví, stravování, užívání návykových látek), jednak v oblasti celoškolních přístupů a koncepcí.

Škola a komunita

Školy podporují spolupráci mezi školou a širší komunitou. Jsou aktivní v posilování zdravotní gramotnosti.

a) Předškolní vzdělávání

Účast v projektu a získání osvědčení opravňujícího školu k používání označení „**Mateřská škola podporující zdraví**“ je podmíněna povinností pravidelně zpracovávat hodnotící zprávu a na jejím základě inovovat svůj školní vzdělávací program. Pro plánování rozvoje v těchto MŠ slouží podrobně zpracovaná metodika zaměřená na oblast podpory zdraví a zdravého životního stylu u dětí.

Do této sítě je v současné době zapojeno přes 300 MŠ a další školy je možné stále zapojit v programu Škola podporující zdraví[52] ~~na adrese: http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi.~~

Naformátováno: Standardní písmo odstavce

[52] SZU. Škola podporující zdraví [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi

b) Základní a střední vzdělávání

Na základě kladného posouzení projektu škola získá osvědčení o zařazení do národní sítě škol podporujících zdraví s možností užívání označení **„Škola podporující zdraví“.** Do této sítě je možné zapojit ZŠ a SŠ na adrese: http://www.szu.cz/jak-se-stat-spz**.**

Pro výchovu a vzdělávání v rámci vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví na ZŠ je k dispozici metodický materiál „**MANUÁL k výuce zdravého chování ve výživě pro II. st. ZŠ“,** který je k dispozici na webových stránkách SZÚ: http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/Program_SPZ/Manual_dr._Rysava/Manual_k_vyuce_zdraveho_chovani_ve_vyzive_pro_II._st._ZS.pdf

Cílem manuálu je pomoci naučit žáky:

- základním poznatkům o výživě a výběru zdravé stravy;
- rozhodovacím procesům, které souvisí se stravováním;
- přijímat určitou odpovědnost za své vlastní zdraví.

Vysvětlit a zdůraznit:

- vztah mezi výživou a zdravím;
- vysoký výskyt chorob souvisejících s výživou, jako je cukrovka, vysoký krevní tlak, srdeční choroba, zubní kaz, obezita, rakovina a mrtvice;
- důležitost vyrovnané stravy;
- rozumnost volby pokrmů s nízkým obsahem cukru, soli a tuku;
- že výživa podporující zdraví je nezbytná pro optimální vývoj mozku a pro maximální výkon ve škole;
- že naše stravovací zvyklosti ovlivňuje mnoho faktorů;
- že žáci činí vlastní rozhodnutí vždy, ať už si vyberou co jíst, čí jíst nebo nejíst;
- zásady správné výživy.

Pro **ZŠ a SŠ** je určen metodický materiál, který slouží k orientaci v problematice vedoucím pracovníkům škol, učitelům a dalším, kdo se podílejí na směřování ZŠ a SŠ k podpoře zdraví

na úrovni místní i regionální.[53] (doplněna citace na str. 89). Je možné ho používat ve spolupráci se zástupci zdravotnických institucí na regionální i celostátní úrovni. Popisuje krok za krokem proces, kterým škola muší projít, aby se stala školou podporující zdraví. Je členěn do pěti po sobě jdoucích fází, které tvoří nepřetržitý proces. V materiálu je každé fázi věnován samostatný oddíl, kde jsou popsány klíčové koncepce a činnosti, které škole pomohou danou fází projít.

c) Zájmové a neformální vzdělávání

V rámci jednotného přístupu celé školy je žádoucí, aby se do projektu zapojily i ŠD, ŠK a SVČ. Pro ty je možné s výhodou využít materiál „Metodika pro ŠD a ŠK pro zapojení do školního projektu podpory zdraví“[54] (doplněna citace na str. 89)~~, kterou je možné si stáhnout na adrese http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/Program_SPZ/Titulni_strana/Metodika_pro_SD_a_skolni_kluby.pdf~~. Většinou tato činnost probíhá v rámci jednoho projektu pro celou školu. Pro SVČ a domovy dětí a mládeže je k dispozici metodický materiál „ Jak se zapojit do sítě škol podporujících zdraví“[55] (doplněna citace na str. 89), kde ~~na adrese~~

~~http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/Program_SPZ/Titulni_strana/JAK_SE_ZAPOJIT_DO_SITE_SKOL_PODPORUJICICH_ZDRAVI.pdf~~ lze nalézt bližší informace.

Naformátováno: Mezera Před: 6 b.

~~2.6~~3.4Ovoce a zelenina do škol

Dne 21. prosince 2009 schválila Vláda projekt „Ovoce do škol" vymezený nařízením vlády č. 478/2009 Sb., nařízením Rady (ES) č.13/2009 a nařízením Komise (ES) č. 288/2009 o stanovení některých podmínek pro poskytování podpory na ovoce a zeleninu a výrobky z ovoce, zeleniny a banánů dětem ve vzdělávacích zařízeních. Úkolem projektu je především přispět k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, vytvořit zdravé

[53] k dispozici na adrese http://www.schools-for-health.eu/cz/for-schools/manual
[54] *Škola podporující zdraví: METODIKA PRO ŠKOLNÍ DRUŽINY A ŠKOLNÍ KLUBY pro zapojení do školního projektu podpory zdraví* [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/Program_SPZ/Titulni_strana/Metodika_pro_SD_a_skolni_kluby.pdf
[55] Ovoce do škol. *Informace o projektu* [online]. [cit. 2015-02-12]. Dostupné z:http://www.ovocedoskol.eu/node/15

stravovací návyky ve výživě žáků, bojovat proti epidemii dětské obezity a zvrátit klesající spotřebu ovoce a zeleniny. Úspěšné řešení uvedeného úkolu je postaveno na širokém partnerství mezi rezortem školství, zdravotnictví a zemědělství. K podstatnému zvýšení účinnosti celého projektu je nutné bezplatnou distribuci ovoce a zeleniny do škol podpořit doprovodnými opatřeními. Ta jsou zaměřena na praktické seznámení s ovocem a zeleninou v rámci výuky. Jedním z nejdůležitějších prvků celého projektu je vytvoření funkčního vztahu škola - rodina.

Projekt se vztahuje na žáky prvních až pátých ročníků ZŠ, včetně žáků přípravných tříd. Žadatele o podporu, který řídí distribuci ovoce a zeleniny do vzdělávacích zařízení, schvaluje Státní zemědělský intervenční fond (dále jen „SZIF“). Povinností žadatele je dodávat bezplatně produkty do každé přihlášené školy v rámci celého území ČR v průběhu celého školního roku nejméně jednou měsíčně. Seznam schválených žadatelů je průběžně aktualizován na internetových stránkách SZIF.

Dodávané produkty dostávají žáci zdarma. Předmětem podpory jsou čerstvé ovoce a zelenina bez obsahu přidaných cukrů, tuků, soli a sladidel a dále balené ovocné a zeleninové šťávy bez obsahu přidaných cukrů, tuků, soli, sladidel a nevhodných konzervantů. Podíl balených ovocných a zeleninových šťáv může činit nejvýše 25 % celkového počtu dodávek produktů do každé školy. Každé balení ovocné a zeleninové šťávy a každé balení čerstvého ovoce a zeleniny musí být označeno nápisem „Ovoce a zelenina do škol". Četnost dodávek závisí na celkovém počtu přihlášených žáků.

Dodávky ovoce a zeleniny v projektu "Ovoce a zelenina do škol" jsou žákům poskytovány nad rámec pravidelného školního stravování, tzn., že dodávka ovoce a zeleniny v projektu „Ovoce a zelenina do škol" nenahrazuje naplňování výživových norem stanovených vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování. Výběr zemědělských produktů nabízený ke konzumaci žákům by měl být v souladu s Výživovými doporučeními pro obyvatelstvo ČR vydanými MZ ČR. To znamená, že by výběr čerstvého ovoce a zeleniny měl být co nejpestřejší, přičemž by měly být upřednostňovány druhy ovoce a zeleniny našeho klimatického pásma, nejlépe místní produkce. Případné zahrnutí exotického ovoce lze považovat za zpestření a rozšíření znalostí v rámci učebních osnov seznámením se s druhy ovoce jiných klimatických pásem, například v návaznosti na výuku

přírodovědných a zeměpisných předmětů. Projekt probíhá od školního roku 2010/2011 a ČR jako členský stát EU se musí každý rok opakovaně přihlásit prostřednictvím Evropské komise k účasti v tomto projektu, který není časově omezen. Do projektu je zapojeno rok od roku více škol a žáků.[56] (doplněna citace na str. 90)~~Školy, které by se do projektu chtěly zapojit, se mohou přihlásit na adrese http://www.ovocedoskol.szif.cz3.~~

~~2.7~~3.5Mléko do škol

Podpora spotřeby školního mléka byla v ČR zařazena mezi podpůrné programy pro zemědělství již na podzim roku 1999. Účelem bylo snížení deficitu vápníku u dětské populace prostřednictvím konzumace mléka, zlepšení stravovacích návyků žáků a zajištění odbytu mléka pro zemědělce. [57] (doplněna citace na str. 91)

Vápník je hlavním stavebním materiálem kostí a zubů. Zodpovídá za jejich tvorbu, za jejich tvrdost a pevnost, a jejich udržování. Tvorba zubů a kostní hmoty probíhá zejména během dětství a dospívání. Nedostatek vápníku u dětí se může projevit poruchami růstu. Jeho nedostatek v mládí vyvolává v pozdějším věku velmi vážné onemocnění, tzv. osteoporózu – řídnutí kostí. To má za následek jejich zvýšenou lámavost. Proto je velmi důležité, aby byl vápník podáván v dostatečném množství zejména dětem. Funkce vápníku v lidském těle není spojena jen s kostmi a zuby, ale také přispívá k normální srážlivosti krve, činnosti svalů, funkci nervových přenosů. Doporučená dávka vápníku činí podle věku dítěte 800 – 1200 mg/den. Vstřebávání vápníku s věkem klesá, proto zvýšený přísun vápníku v pozdějším věku již nedokáže kompenzovat jeho nedostatečný přísun v dětství. Na prevenci osteoporózy je třeba dbát od dětského věku, i když se nemoc projevuje až ve středním a vyšším věku. Podle údajů Kliniky dorostového a dětského lékařství v Praze je však přísun vápníku u našich dětí stále nedostatečný. Přibývá osteoporózy, osteomalacie (měknutí kostí) a jejich negativních projevů. V ČR je podle odhadu cca 850 000 pacientů s osteoporózou, tj. 7 – 8 % z celkového počtu obyvatelstva. Od března 2001 tento program

[56] *Ovoce a zelenina do škol* [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=23
[57] Státní zemědělský intervenční fond [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: https://www.szif.cz/cs/podpora-spotreby-skolniho-mleka

administruje SZIF, který zároveň schvaluje dodávání podporovaných mléčných výrobků žákům škol. Konečnými příjemci podpory jsou žáci, kteří pravidelně navštěvují školy, které patří do jedné z těchto kategorií:

- MŠ/jiná předškolní zařízení;
- ZŠ nacházející se na území ČR a zapsané ve školském rejstříku;
- SŠ nacházející se na území ČR a zapsané ve školském rejstříku.

Žáci mají nárok na podporované mléčné výrobky (dále jen „PMV“) ve všech dnech, kdy probíhá školní výuka. PMV může do škol, příp. zařízení školního stravování, dodávat pouze subjekt schválený SZIF. O schválení pro dodávání PMV může v ČR požádat:

- dodavatel (výrobce, obchodník), který PMV dodává do škol, příp. do zařízení školního stravování;
- škola, tj. právnická osoba vykonávající činnost školy;
- zřizovatel školy nebo zařízení školního stravování v rámci své působnosti;
- subjekt, který jménem jedné nebo více škol nebo zařízení školního stravování nebo jejich zřizovatelů dodává PMV.

Další informace včetně možnosti přihlášení do projektu je možné získat na adrese http://www.szif.cz/irj/portal/szif/podpora-spotreby-skolniho-mleka.

~~2.8~~3.6 Některé další projekty

Na webových stránkách výzvy k operačním programům **Evropského strukturálního fondu** (http://www.msmt.cz/strukturalni-fondy-1) doporučuje MŠMT sledovat další zajímavé odkazy týkající se zdravého životního stylu. V rámci výzvy č. 53 na téma „Rozšíření spektra forem a metod vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu a dopravní výchovy pro žáky základních a středních škol“ jsou k dispozici některé popisy projektů (včetně výstupů z nich) na adrese http://www.op-vk.cz/cs/prijemce/vystupy-ze-seminaru/vase-projekty-cyklus-seminaru-pro-realizatory/seminar-vymeny-zkusenosti-s-realizaci-projektu-v-op-vk-tema-zdravy-zivotni-styl-a-dopravni-vychova.html. MŠMT dále upozorňuje na možnost získání příspěvku na realizaci projektů podpory zdraví zaměřených na podporu zdravé výživy, pohybové aktivity, prevenci užívání návykových látek a podporu reprodukčního zdraví z prostředků MZ ČR, a to na adrese

http://www.mzcr.cz/obsah/narodni-program-zdravi-projekty-podpory-zdravi_3330_1.html mzcr.cz a http://www.mzcr.cz/obsah/narodni-program-reseni-problematiky-hiv/aids_3331_1.html.

Motivační způsob, jak zapojit školní mládež do pravidelné sportovní činnosti, ideální prostředek k objevování nových talentů a nejpřirozenější cesta, jak doplňovat tělovýchovné jednoty a kluby novými zájemci je atributem soutěže „**Sportovní ligu základních škol o Pohár ministryně školství“**, jejíž druhý ročník před nedávnem skončil (30. 6. 2016). Do soutěží v šesti vybraných sportech se od září 2015 zapojilo v 9 029 školních družstvech celkem 112 940 starších žáků a žákyň z vyšších ročníků II. stupně ZŠ nebo odpovídajících ročníků víceletých gymnázií z celé ČR. Pořadateli soutěží v atletice, basketbalu, florbalu, házené, minifotbalu a volejbalu jsou AŠSK, MŠMT a ČUS. Více na adrese http://www.sportovniligazs.cz/o-projektu/.

V rámci aktivity MŠMT a pracovní skupiny „Zdravý životní styl“ vznikla platforma odborníků z různých oblastí vědy, vzdělání, zdravotnictví i průmyslu, která sice v současné době pozastavila svoji činnost, díky níž ale byl zpracován seznam zajímavých aktivit a projektů zabývajících se životním stylem dětí a mládeže a jejich stravováním (viz *Tabulka 4 – Tabulka projektů*).

Komplexní výukový program péče o zubní zdraví **Zdravé zuby**[58] (doplněn odkaz n str. 93) určený pro prevenci zubního kazu u žáků na prvním stupni ZŠ. Jedná se o nejdéle realizovaný program takového rozsahu pro žáky mladšího školního věku, a to nejen v oblasti prevence zubního kazu, ale i v oblasti ochrany a podpory zdraví vůbec. Program má podporu MŠMT ČR, které ho doporučilo zařadit do běžné výuky, MZ ČR a Kanceláře WHO v ČR.

Naformátováno: Barva písma: Červená

MŠMT podporuje mezinárodní projekt **Bezpečná škola** (http://www.bezpecna-skola.cz/), který je systémově a cíleně zaměřen na prevenci úrazů a dalších nehod, prevenci v oblasti legislativní, logistické (technické a materiálové) a výchovně vzdělávací (pedagogové, žáci a rodiče).

[58] *Zdravé zuby* [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: http://www.zdravezuby.cz/

Soutěž SAPERE – Jak zdravě žít propaguje a podporuje na ZŠ a SŠ nové formy výuky a výchovy pro oblast zdravé výživy. SAPERE je mezinárodní neziskové sdružení se sídlem v Bruselu, které spojuje partnerské organizace napříč Evropou. Takto vzniklé a rozvíjející se sdružení si klade za cíl přispívat zdraví a zdravému životnímu stylu spotřebitelů vzdělávacími programy, které dávají možnost rozvíjet zdravé a vyvážené nutriční zvyky.

Občanské sdružení AISIS zveřejnilo na svém webu metodiku **Zdravá abeceda** (prevence nadváhy a obezity v MŠ)[59] ~~(doplněn odkaz na str. 93)~~ a pomocí dalšího partnera, Katedry andragogiky a personálního řízení FF UK, ji upravilo pro rodiče a prarodiče školních dětí. Unie center zajistila více než čtyřicítku Center učení v deseti krajích ČR, kde se během sedmiměsíční kampaně odehrálo přes 300 kurzů pro více než dva a půl tisíce účastníků v produktivním věku. Brožura je ke stažení na: http://www.zdrava-abeceda.cz/home/metodika-programu/materialy-zdrave-abecedy/brozura-zdrava-abeceda.

Na webovém portálu **Gramotnost.CZ**[60] jsou témata zdravotní gramotnosti nabízena i ve formě testů, e-learningu a webinářů. Vzdělávání bylo poskytnuto bezplatně, protože projekt je spolufinancován Evropskou unií a státním rozpočtem ČR. ~~Více na: http://www.gramotnost.cz/.~~

(Doplněna kap. 3.7)

3.7 Výstupy z projektů a jejich uplatnění v pedagogické praxi

Na **podporu výchovy ke zdravému životnímu stylu** se zaměřuje přibližně polovina MŠ a ZŠ v ČR. Ve srovnání s rokem 2008/2009 vzrostl tento podíl v roce 2015 o šest procent.[61]

[59] *Zdravá abeceda* [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: http://www.zdrava-abeceda.cz/
[60] *Gramotnost.CZ* [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: http://www.gramotnost.cz/
[61] *Česká školní inspekce. Výsledky zjišťování podpory výchovy ke zdraví v mateřských, základních a středních školách. Tematická zpráva. 2014. Čj.: ČŠIG-410/14-G2. [online]. [cit. 2016-05-01]. Dostupné z: http://www.csicr.cz/getattachment/449423cb-046f-4d5f-b6bc-61cca50f2ca7.*

Naformátováno: Nadpis 2, Doleva, Řádkování: jednoduché
Naformátováno: Bez odrážek a číslování
Naformátováno: Písmo: (výchozí) Open Sans, 10 b., Kurzíva, Barva písma: Černá

MŠMT, zejména ve spolupráci s ČŠI, MZ a MZe přichází (a to i pod tlakem odborné veřejnosti) k závěru, že na zvyšující se obezitu dětí a mládeže je třeba reagovat i změnou v přístupu k výchově a vzdělávání našeho školství. Jedním z nástrojů ověřujících skutečný stav fyzické i duševní kondice dětí a žáků jsou programy a projekty umožňující orientaci škol směrem ke zdravému životnímu stylu.

Již v roce 1999 byl v ČR zařazen mezi podpůrné programy podpory spotřeby školního mléka evropský projekt **Mléko do škol**. Účelem bylo snížení deficitu vápníku u dětské populace prostřednictvím konzumace mléka, zlepšení stravovacích návyků žáků a zajištění odbytu mléka pro zemědělce. Konečnými příjemci podpory jsou MŠ, ZŠ a SŠ. Ačkoliv je politikou vlády ČR podporován, zdá se, že nemá dostatečnou oblibu u konečných konzumentů (dětí a mládeže), ani jejich rodičů. V rámci výchovy ke zdraví bych se zaměřila na zdůvodnění potřebnosti vápníku pro rostoucí dětský organismus jako významného zdroje pro zdravý růst a vývoj kostí a zubů. Vhodná je diskuze na téma „Chutné a zdravé mléčné výrobky pro náš organismus“.

Ovoce a zelenina do škol je evropským projektem obracejícím se na **žáky prvních až pátých ročníků ZŠ, včetně žáků přípravných tříd. Dodávky ovoce a zeleniny jsou žákům od školního roku 2009/2010 poskytovány nad rámec pravidelného školního stravování se záměrem zvýšit konzumaci** ovoce a zeleniny bez obsahu přidaných cukrů, tuků, soli a sladidel a dále balené ovocné a zeleninové šťávy bez obsahu přidaných cukrů, tuků, soli, sladidel a nevhodných konzervantů. Podíl balených ovocných a zeleninových šťáv může činit nejvýše 25 % celkového počtu dodávek produktů do každé školy. Ve školním roce 2014/2015 bylo do projektu zapojeno už 3 741 škol a 509 030 dětí a v našich ZŠ je oblíben. Ve své praxi bych se zaměřila na zařazování ovoce a zeleniny do jídelníčku žáků i praktické ukázky přípravy „zdravých“ svačinek.

Podstatou projektu **Zdravá škola – škola podporující zdraví** je vytvoření zdravého prostředí v našich školách a výchova žáků ke zdravým životním návykům a zdraví podporujícímu chování. Je zacílen jak na MŠ, ZŠ, SŠ, ale i na podporu zájmového a neformálního vzdělávání.

V rámci jednotného přístupu celé školy je žádoucí, aby se do projektu zapojily i ŠD, ŠK a SVČ. **Pro ŠK a ŠD** je využíván materiál „Metodika pro školní družiny a školní kluby pro

zapojení do školního projektu podpory zdraví“, který je k dispozici na adrese http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/Program_SPZ/Titulni_strana/Metodika_pro_SD_a_skolni_kluby.pdf.

Pro SVČ a DDM je k dispozici metodický materiál „ Jak se zapojit do sítě škol podporujících zdraví“ na adrese http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/Program_SPZ/Titulni_strana/JAK_SE_ZAPOJIT_DO_SITE_SKOL_PODPORUJICICH_ZDRAVI.pdf. Účast v projektu a získání osvědčení opravňujícího školu k používání označení „**Mateřská škola podporující zdraví**“ je podmíněna povinností pravidelně zpracovávat hodnotící zprávu a na jejím základě inovovat svůj ŠVP. Pro plánování rozvoje v těchto mateřských školách slouží podrobně zpracovaná metodika zaměřená na oblast podpory zdraví a zdravého životního stylu u dětí. Do této sítě je možné zapojit mateřskou školu na adrese: http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi. **Pro výchovu a vzdělávání v rámci vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví na základních školách je k dispozici metodický materiál „MANUÁL k výuce zdravého chování ve výživě pro II. st. ZŠ**“, který je k dispozici na webových stránkách SZÚ: http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/Program_SPZ/Manual_dr._Rysava/Manual_k_vyuce_zdraveho_chovani_ve_vyzive_pro_II._st._ZS.pdf. Cílem manuálu je pomoci naučit žáky základním poznatkům o výživě a výběru zdravé stravy, rozhodovacím procesům, které souvisí se stravováním a přijetí odpovědnosti za své vlastní zdraví a jednání. Právě na posledně jmenované je třeba ve výuce výchovy ke zdraví kladla velký důraz.

Jedním z nejrozsáhlejších projektů poslední doby podporovaným MŠMT byl **projekt PaV**, jehož cílem bylo vytvoření podnětného školského prostředí pro pohybový a výživový režim žáků 1. stupně základních škol a na 33 pilotních školách v letech 2013-2015. Závěry výzkumného týmu řízeného NÚV[62]ověřily jak možnosti uplatnění programu v různých

[62] Národní ústav pro vzdělávání. Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol (Pohyb a výživa). Praha, 2015. Zdroj: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MSMT-4452/2016-1). Dostupné na: http://www.nuv.cz/t/webove-stranky-pokusneho-overovani-programu-pohyb-a-vyziva; http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/pohyb-a-vyziva-upravene-vyhlaseni-pokusneho overovani?highlightWords=Pohyb+v%C3%BD%C5%BEiva.
Čj. MSMT-4452/2016

podmínkách jednotlivých typů základních škol (včetně zapojení pedagogických a nepedagogických pracovníků) při zavádění změn v oblasti pohybových aktivit a výživy, tak umožnily připravit kvalitní podklady pro rozhodování o celkovém pohybovém a výživovém režimu škol v systému vzdělávání ČR na základních školách. Byla vytvořena řada metodických materiálů, z nichž některé jsou uvedeny v *Příloze 2* a získáno množství dat o výživovém a pohybovém režimu žáků pilotních škol. Ze samotných výstupů vidím jako nejdůležitější pro praxi tyto[63]:

1. Na základě konkrétních připomínek učitelů pilotních škol upravit a vydat metodické materiály programu PaV pro potřeby všech ZŠ včetně interaktivní metodických materiálů k uplatnění ve výuce na 1. stupni ZŠ (aplikace pro interaktivní tabule, webové stránky škol apod.).
2. Využít webové stránky programu PaV k dalšímu prezentování příkladů dobré praxe.
3. Získat k blízké spolupráci v uvedené oblasti rodiče (prarodiče) žáků.
4. Informovat o výsledcích PaV širokou odbornou veřejnost a získat pozornost médií k jejich uplatňování.
5. Vytvořit a ověřit program Pohyb a výživa také v MŠ (předpoklad větší efektivity působení na děti i na jejich rodiče).
6. Orientovat výuku TV více na celkový pohybový režim žáků (nikoliv na výkon).
7. Prohloubit spolupráci škol a školních jídelen a sladit stravování ve ŠJ s výživovým vzděláváním žáků.
8. Zvážit zařazení zdravé školní svačiny do paušálu, tj. zpřístupnit ji zdarma všem žáků.
9. Promyslet přiměřenější způsob evaluace výživového režimu žáků v elementárních třídách.
10. Odstranit školní automaty, resp. jasně stanovit, co v nich (i školních bufetech) smí být a co ne.

Na výstupy z PaV zareagovalo MŠMT ve školním roce 2015/2016 vyhlášením **programu HPN**, který byl zaměřen na žáky 1. a 2. ročníků ZŠ. Následující školní rok by se do programu měly zapojit 1. – 3. ročníky ZŠ a konečně poslední třetí rok by se týkal 1. - 4. ročníků ZŠ. Skupina pro vzdělávání MŠMT předložila záměr tříletého projektu, který spočívá ve finanční dotaci externím, či interním odborníkům na ZŠ věnujícím se zvýšení pohybové

[63] Podrobnější verze zprávy je zveřejněna na webových stránkách pokusného ověřování na adrese: http://pav.rvp.cz/vysledky-z-overovani

aktivity žáků 1. stupně. Cílem projektu není vychovávat špičkové sportovce jednotlivých sportů, ale skrze pohybové aktivity v rámci další, 3. hodiny TV v rámci aktivit ŠD zvrátit negativní zdravotní vývoj naší populace.

Do programu se ve školním roce 2015/2016 zapojilo 160 ZŠ a v současné době se roční zkušenosti vyhodnocují.

~~3~~4 Závěr

Zdraví lidí v Evropě a zejména v jednotlivých státech ovlivňují sociální a ekonomické rozdíly. Je proto nezbytné se věnovat všem okolnostem, které souvisejí se zdravím, neboť to je největším národním bohatstvím a investice do zdraví lidí se v dlouhodobém horizontu státu vyplatí. Ukazuje se, že péče o zdraví se zdaleka netýká jen rezortu zdravotnictví, neboť problematika kouření, alkoholu, drog, výživy a potřebný rozvoj tělesné aktivity obyvatelstva přesahuje tradiční hranice zdravotnictví. Účinná opatření je třeba komplexně a dlouhodobě implementovat do všech oblastí našeho života a jako jednu z nejdůležitějších vidím investici (časovou i finanční) do rodiny a školství. Právě výchově ke zdraví je zejména v posledních letech v ČR věnován zvýšený zájem z MŠMT a MZ a společně, prostřednictvím pokusných ověřování na vytipovaném vzorku populace, se snaží o změnu jeho smýšlení směrem ke zdravému životnímu stylu. Z výzkumných šetření v MŠ vyplývá, že výchově ke zdraví je dlouhodobě věnována velká péče a vysoký podíl MŠ (dle sdělení ČŠI více než 60 %) se svou profilací zaměřuje na její podporu. Více než polovina MŠ realizuje zájmové aktivity zaměřené na rozvoj pohybových dovedností a stejný podíl škol vytváří své školní projekty zaměřené na podporu zdraví. Školní preventivní programy jsou vhodně nastavené a daří se minimalizovat výskyt rizikových jevů. K zajímavým závěrům se ale dospělo při výzkumu sledovaného vzorku žáků 1. stupně ZŠ. Výstupy PO PaV potvrdily to, co si již odborníci delší dobu uvědomují. Tedy to, že vliv na jejich zdraví má široké spektrum činitelů

a zejména zdravý životní styl. Je to vliv stravování (denní režim, svačiny ve škole, potraviny ve školních automatech a bufetech, strava ve ŠJ), dostatek pohybových aktivit (ve škole - v hodinách TV, v ŠD a o přestávkách; mimo školní prostředí) a celkově vhodně vyplněný volný čas, i vliv médií. Je zajímavé, že ačkoliv zdravotní gramotnost obyvatelstva ČR je nízká, stoupá ocenění školáků v gramotnosti počítačové. To vyplynulo z mezinárodního šetření ICILS 2013 (International Computer and Information Literacy Study), která provedla testování u žáků 8. tříd a jim odpovídajících víceletých gymnázií. Žáci ČR dosáhli v testu počítačové a informační gramotnosti nejlepšího výsledku ze všech zúčastněných zemí. Je to pozitivní zjištění pro prestiž našeho školství, ale vidím zde i negativa. Domnívám se, že jde o přímou souvislost mezi tím, kolik času tráví děti s informačními a komunikačními prostředky a technologiemi, jak jsou jimi vybaveni a jak vybavena je jejich domácnost (na úkor času, který by mohly věnovat jiným, zdraví prospěšným aktivitám). Je důležité umět dětem vhodnou formou zprostředkovat vše potřebné pro to, aby již v dětském věku dokázaly převzít odpovědnost za svůj zdravotní stav. K tomu jim svým příkladem a schopností aktivně spoluvytvářet zdravotní osud mohou dopomoci z velké míry sami pedagogové. Je ovšem třeba, aby jim k tomu byly dány podmínky ve formě kvalitních informací, prostoru a času.

Upraveny citované zdroje v Seznamu použitých zdrojů…str. 96 – 99)

45 Seznam použitých informačních zdrojů

1. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha: VÚP, 2007. 126 s. [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf.

2. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: VÚP, 2007. 48 s. [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf

3. Rámcový vzdělávací program pro střední vzdělávání [online]. [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/vzdelavani/stredni-vzdelavani/ramcove-vzdelavaci-programy

4. Rámcový vzdělávací program: Pohyb a výživa [online]. [cit. 2016-09-05]. Dostupné z: http://pav.rvp.cz/testovani-zdatnosti-2

5. MARÁDOVÁ, E. *Výchova ke zdraví.* Školní vzdělávací program. Praha: Fortuna, 2006. 48 s. ISBN 80-7168-973-4.

6. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vyd. Editor Vladislav Mužík, Vladimír Süss. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 168 s. ISBN 978-80-210-4858-4.

7. FOŘT, Petr. *Stop dětské obezitě: co vědět, aby nebylo pozdě*. Vyd. 1. V Praze: Ikar, 2004, 206 s. ISBN 80-249-0418-7.

Změněn kód pole

8. ČELEDOVÁ L., ČEVELA R. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

9. HOLČÍK, J. *Zdraví jako osobní a společenská hodnota*. 2012. [online 2016-01-11] Projekt Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost. Lékařská fakulta Univerzity Palackého v Olomouci [cit. 2015-11-11]. Dostupný z http://prakt.upol.cz/zdravi_holcik.php.

10. HOLČÍK, J. *Škola a zdraví pro 21. století. Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost.* 1. vydání. Brno. Masarykova univerzita, 2010. 293 s. ISBN 978-80-210-5239-0.

11. HAVLÍNOVÁ M. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. 2., rozš. vyd. Praha: Portál, 2006, 311 s. ISBN 80-7367-059-3.

12. PAŘÍZKOVÁ, J., LISÁ L. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. 1. vyd. Praha: Galén, 2007. 239 s. ISBN 978-80-7262-466-9.

13. PASTUCHA, D. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.

14. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

15. MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R. a kol. UNIFITTEST (6-60). *Manuál pro hodnocení základní motorické výkonnosti vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Praha: PdF OU, 94 s. ISBN 80-7042-111-8.

16. KRMÍČKOVÁ, J., TRESTROVÁ, Z. *Vybrané aspekty školního stravování.* Zdroj: Speciál pro školní jídelny: příloha časopisu Řízení školy. Roč. 1, č. 2 (2015), s. 9-11 2336-6818.

17. KRMÍČKOVÁ, J. Metodický pokyn k - implementaci témat zdravého životního stylu do škol a školských zařízení. Praha: MŠMT, 2015, Metodický pokyn čj. MSMT-33417/2015.

18. MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK. Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5371-7.

19. PAŘÍZKOVÁ, J. aj. Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence. 1. vyd. Praha: Galén, 2007. 239 s. ISBN 978-80-7262-466-9.

20. PASTUCHA, D. aj. Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.

21. SUCHOMEL, A. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006, 351 s. ISBN 8073721406.

22. FRAŇKOVÁ S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003, 256 s. ISBN 80-246-0548-1.

~~22.~~23. VAŠÍČKOVÁ, J. Pohybová gramotnost v České republice. Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4884-8.

~~23.~~24. *The Elementary school journal* [online]. [cit. 2015-05-06]. ISBN 0013-5984. ISSN 0013-5984.

~~24.~~25. *Učitelské noviny: týdeník pro učitele a přátele školy* [online]. Praha: GNOSIS [cit. 2015-05-06]. ISBN 0139-5718. ISSN 0139-5718.

~~25.~~26. *Československá pediatrie: týdeník pro učitele a přátele školy* [online]. Praha: GNOSIS [cit. 2015-05-06]. ISBN 0069-2328. ISSN 0069-2328.

~~26.~~27. ~~*Hygiena: časopis pro ochranu a podporu zdraví* [online]. [cit. 2015-05-06]. ISBN 1802-6281. ISSN 1802 - 6281.~~ *Hygiena: Evropa na cestě ke zvýšení pohybové aktivity* 06-04]. ISSN 1802 - 6281. Dostupné z: http://apps.szu.cz/svi/hygiena/archiv/h2016-2-13.pdf

~~27.~~28. Ovoce do škol. *Informace o projektu* [online]. [cit. 2015-02-12]. Dostupné z:http://www.ovocedoskol.eu/node/15.

~~28.~~29. Společnost pro výživu. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky*. 2012. [online]. [cit. 2015-02-12]. Dostupné z: http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html

~~29.~~30. Státní zdravotní ústav. *Dětská obezita* [online]. [cit. 2015-02-01]. Dostupné z: http://www.szu.cz/publikace/data/detska-obezita.

~~30.~~31. České zdravotnické fórum. *Životní styl žáků základních škol v ČR*: Výsledky dotazníkového průzkumu. [online]. [cit. 2015-02-01]. Dostupné z WWW: <http://www.czf.cz/soubory/vyzkum_zsz/czf_pruzkum_zaku.pdf>.

~~31.~~32. Meredith, D. Marilu, Welk, J. Gregory (Eds.). Fitnessgram. Test Administration manual. The Cooper Institute, Dallas, Texas. 2013. [online]. [cit. 2015-05-06]. Dostupné z: http://www.ccsoh.us/Downloads/FG%20Test% 20 Administration%20Manual%20Updated%204E.pdf.

32.33. Národní ústav pro vzdělávání. *Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol (Pohyb a výživa)*. Praha, 2015. Zdroj: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MSMT-4452/2016-1). Dostupné na: http://www.nuv.cz/t/webove-stranky-pokusneho-overovani-programu-pohyb-a-vyziva; http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/pohyb-a-vyziva-upravene-vyhlaseni-pokusneho overovani?highlightWords=Pohyb+v%C3%BD%C5%BEiva.

33.34. Zdraví 21- *Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví pro všechny v 21. století.* Ministerstvo zdravotnictví. [online]. [cit. 2016-05-12]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti_2461_1101_5.html.

34.35. Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. *AP 12*. MPSV. 2014. [online]. [cit. 2016-02-01]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci_8690_3016_5.html.

35.36. Česká školní inspekce. *Výsledky zjišťování podpory výchovy ke zdraví v mateřských, základních a středních školách*. Tematická zpráva. 2014. Čj.: ČŠIG-410/14-G2. [online]. [cit. 2016-05-01]. Dostupné z: http://www.csicr.cz/getattachment/449423cb-046f-4d5f-b6bc-61cca50f2ca7.

36.37. NIDV [online]. [cit. 2016-02-09]. Dostupné z: http://www.nidv.cz/cs/programova-nabidka/prihlaseni_do_vzdelavaciho_programu.ep/

37.38. Státní zemědělský intervenční fond [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: https://www.szif.cz/cs/podpora-spotreby-skolniho-mleka

38.39. SZU. Škola podporující zdraví [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi

39.40. Koncepce *podpory mládeže 2014-2020* [online]. [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/mladez/narodni-strategie-pro-mladez

40.41. Neformální vzdělávání [online]. [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/mladez/neformalni-vzdelavani-1

41.42. Programy státní podpory práce s dětmi a mládeží pro nestátní neziskové organizace na léta 2017 – 2020 [online]. [cit. 2015-07-20]. Dostupné z:

Změněn kód pole

Změněn kód pole

Změněn kód pole

http://www.msmt.cz/mladez/programy-statni-podpory-prace-s-detmi-a-mladezi-pro-nestatni-6

42.43. Bezpečnost potravin [online]. [cit. 2015-07-20]. Dostupné z: http://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/Benes/SBPV_14_20_web.pdf

43.44. Rámcový vzdělávací program: Digifolio [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: www.rvp.cz – digifolio

44.45. MŠMT: Pohyb a výživa (Upravené Vyhlášení pokusného ověřování) [online]. [cit. 2016-09-04]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/pohyb-a-vyziva-upravene-vyhlaseni-pokusneho-overovani?highlightWords=Pohyb+v%C3%BD%C5%BEiva

45.46. Výchova ke zdraví [online]. 2016 [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zdrava-skola.html

46.47. Realizace pokusného ověřování účinnosti programu „Hodina pohybu navíc“ [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/sport/realizace-pokusneho-overovani-ucinnosti-programu-hodina

47.48. Škola podporující zdraví: METODIKA PRO ŠKOLNÍ DRUŽINY A ŠKOLNÍ KLUBY pro zapojení do školního projektu podpory zdraví [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/Program_SPZ/Titulni_strana/Metodika_pro_SD_a_skolni_kluby.pdf

48.49. Zdravé zuby [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: http://www.zdravezuby.cz/

49.50. Zdravá abeceda [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: http://www.zdrava-abeceda.cz/

50.51. Gramotnost.CZ [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z:

51.52. Národní ústav pro vzdělávání. Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol (Pohyb a výživa). Praha, 2015. Zdroj: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MSMT-4452/2016-1). Dostupné na: http://www.nuv.cz/t/webove-stranky-pokusneho-overovani-programu-pohyb-a-vyziva; http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/pohyb-a-vyziva-upravene-vyhlaseni-pokusneho overovani?highlightWords=Pohyb+v%C3%BD%C5%BEiva., Čj. MSMT-4452/2016

Změněn kód pole

Změněn kód pole

Změněn kód pole

Změněn kód pole

Změněn kód pole

Odstraněny „Další uvedené zdroje a přílohy“