

## POHYB ŽÁKŮ A NEROVNOSTI: PROČ BY NÁS TO MĚLO ZAJÍMAT

autorka: Nikola Šrámková

Na výrazné rozdíly ve zdraví školáků ve věku 11, 13 a 15 let, zejména s ohledem na jejich socioekonomický status, upozorňuje nová mezinárodní zpráva vydaná Regionální kanceláří [Světové zdravotnické organizace pro Evropu](#). **Dospívající z rodinného prostředí s nižším socioekonomickým statusem čelí vyššímu riziku obezity a pohybové inaktivity.** Těmto dětem mnohdy **chybí pozitivní vzory ke zdravému životnímu stylu.** Kroužky, tábory aj. organizovaný pohyb může být rovněž finančně nebo dopravně nedostupný. Škola může pomoci, ať už ve výuce, či mimo ni, když bude například přímo v budově nabízet kroužky, navštěvovat s žáky vzdělávací programy nebo zvat do školy odborníky z vnějšku. Nedostatek pohybu vede k řadě zdravotním problémům, mj. k vadnému držení těla, vč. skoliózy, kterou [trpí](#) téměř 19 % dětí ze ZŠ. Rovněž [narůstá](#) podíl dětí trpících obezitou – celkem 16 % dětí, což je ve srovnání s rokem 2016 o jednu třetinu více, kdy dle obdobné metodiky (měření a vážení dětí při preventivní prohlídce) provedl [studii](#) SZÚ. Vysoký podíl obézních dětí v české populaci souvisí s nesprávnými stravovacími návyky i [nedostatečnou fyzickou aktivitou](#). **Pohyb má rovněž vliv na školní úspěšnost, a tím i nepřímo na nerovnosti ve vzdělávání.** Současné nastavení tak napomáhá produkci a reprodukci nerovností s negativními dopady na život dětí i společnosti.

### Pohybová gramotnost a návyk na zdravý životní styl

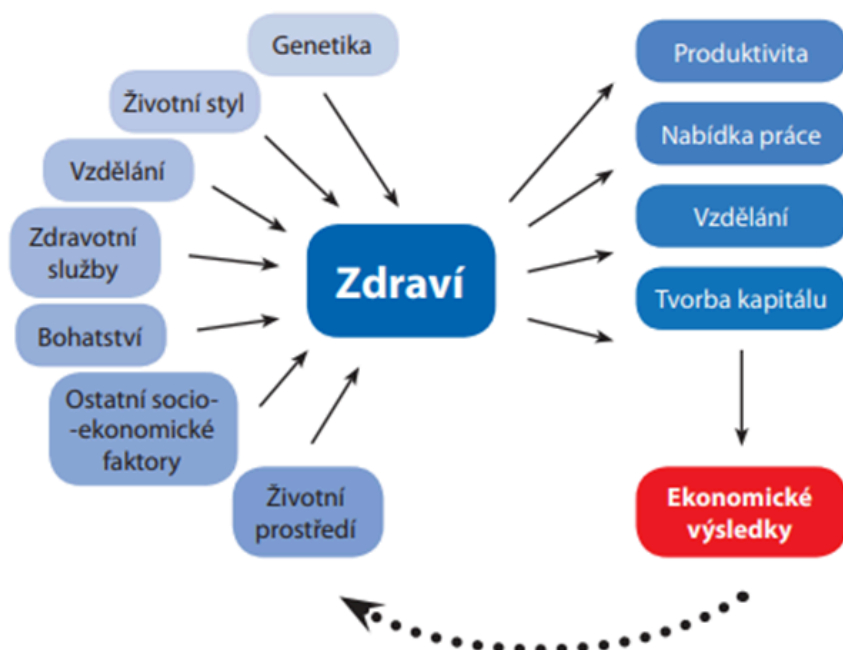
[NZIP](#) doporučuje dětem a dospívajícím ve věku 6–18 let, aby se každodenně věnovali fyzické aktivitě, a to alespoň hodinu denně, neboť přiměřený pohyb v dětství rozvíjí jak fyzický, tak psychický potenciál. Nicméně výzkumníci z Univerzity Palackého v Olomouci [zjistili](#), že pouze „53 % dětí a dospívajících vykazuje dostatečnou úroveň pohybové gramotnosti“.

Ačkoliv se toto číslo vztahuje k celkovému aktivnímu trávení času, důležitou úlohu tu hraje i škola. **Dostatek času věnovaného pohybu ve škole může výrazně přispět ke zdravějšímu způsobu života.** Nejen ke zlepšování tělesné zdatnosti a fyzického zdraví, ale také napomáhá k budování návyků na [zdravý životní styl](#). [Dospívání je klíčovou](#)

## POHYB ŽÁKŮ A NEROVNOSTI: PROČ BY NÁS TO MĚLO ZAJÍMAT

životní etapou, během které se formuje životní styl, včetně návyků, které mají dopad pro celý život. Právě životní styl je nejsilnějším přímým determinantem lidského zdraví, neboť životní styl až z 50 % ovlivňuje zdraví.

Nyní máme dostatek vědeckých důkazů o efektivitě primární prevence, což znamená, že zvýšené povědomí o zdravém životním stylu a jeho praktikování (vč. preventivních programů) může vést k poklesu výskytu některých chronických onemocnění, vyšší kvalitě života, nižší nemocnosti (s ní související omezené výkonnosti či průčeschnosti), a tím nižší potřebě zdravotnické péče, což z dlouhodobého hlediska představuje i pro stát úsporu nákladů na zdravotní (případně sociální aj.) péči.



Zdroj: *The Contribution of health to the economy in the EU, Brussels 2005*

Zdroj: [Zdraví 2020 Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí](#)

## POHYB ŽÁKŮ A NEROVNOSTI: PROČ BY NÁS TO MĚLO ZAJÍMAT

Dle zjištění v [Národní zprávě o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022](#) se pouze „66 % dětí a dospívajících (...) ve svém volném čase zapojuje do organizované pohybové aktivity nebo sportu“ a „53 % dětí a dospívajících se věnuje alespoň dvě hodiny denně neorganizované pohybové aktivitě“. Přitom pohybové aktivity přispívají nejen k optimálnímu psychosociálnímu vývoji dětí a jejich odolnosti, ale i k rozvoji mnohých [dovedností](#) (např. spolupráce, cílevědomost, schopnost týmové práce, dovednosti překonávat překážky a řešit problémy). Výzkumníci z katedry studií lidského pohybu Pedagogické fakulty OU [upozorňují](#), že „skupinová pohybová aktivita dokáže zlepšit sociální interakce a emoce ve skupině nezávisle na handicapech dětí. Dokáže sdružit všechny nezávisle na pohlaví nebo rase“. Díky tomu **pohyb může pomoci odbourávat některé stereotypy, bariéry či nerovnosti ve společnosti**. Tento fakt lze dobře uplatnit ve školním prostředí: pohyb a skupinové pohybové aktivity, jsou-li dobře vedené, mohou pomoci oslabovat konflikty mezi dětmi a přispívat ke zlepšení celkového klimatu třídy i školy.

Pohyb má rovněž [vliv na kognitivní funkce](#) mozku, které jsou nezbytným předpokladem školní úspěšnosti. Vzhledem k tomu, že z podstaty věci je většina školního dne věnována kognitivní práci, mělo by nás toto téma zajímat. Dokonce **pravidelný přiměřený pohyb zlepšuje školní úspěšnost**, u některých dětí má až [funkci](#) terapie a odreagování od napětí ve škole.

# EDUin

POHYB ŽÁKŮ A NEROVNOSTI: PROČ BY NÁS TO MĚLO ZAJÍMAT



Zdroj: [Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022](#)

## Nerovnosti

Výzkumníci z katedry studií lidského pohybu Ostravské univerzity zahájili [výzkumný projekt](#), jehož cílem je zjistit, „do jaké míry se sociální nerovnosti odrážejí v indikátorech

## POHYB ŽÁKŮ A NEROVNOSTI: PROČ BY NÁS TO MĚLO ZAJÍMAT

fyzického a duševního zdraví a jaký dopad mají sociální rozdíly na kognitivní funkce a školní úspěšnost dětí na Ostravsku a v přilehlých regionech“.

Dosavadní [poznatky](#) totiž naznačují, že existuje vztah mezi socioekonomickým prostředím žáků a jejich tělesnou zdatností (pozitivní vzory a výchova ke zdravému životnímu stylu, finanční a dopravní dostupnost organizovaného pohybu, vyšší motivace k výkonnosti atp.). Podobný výzkum provedla [Česká školní inspekce](#) (ČŠI) (ukazatel umístění základní školy; žáci 3. a 7. ročníku), který **potvrdil předpoklad, že žáci, jejichž školy byly zařazeny do kategorie s nejméně příznivými socioekonomickými podmínkami lokality, dosahovali horších výsledků**. Obdobné [zkoumání](#) provedla ČŠI i v případě zjišťování údajů o pohybově zdatných/slabých žácích.

[Nerovnosti a jejich kumulace](#) jsou evergreenem české společnosti, české školství nevyjímaje, nejen regionálně, ale i mezi školami, uvnitř škol a uvnitř tříd. Různá šetření (např. [PISA](#), [ČŠI](#)) zdůrazňují, že **v Česku má rodinné zázemí a socioekonomické postavení značný vliv na výsledky žáků**.

Státní tajemník MŠMT Ondřej Andrys [upozorňuje](#) na roli školy, která může „pomoci snížit vliv rodinného prostředí, které navíc z různých důvodů u mnoha žáků důraz na zdravý a aktivní životní styl neposkytuje, a tím i vliv socioekonomických aspektů na vzdělávání a zdravý vývoj konkrétních dětí“. Také neformální (zájmové) vzdělávání pomáhá vyrovnávat sociální nerovnosti, proto by se o jeho podporu v obci měli zajímat zřizovatelé. Zajímavé tipy pro zřizovatele přináší [KáPéZetka](#).

### Národní plán o podpoře pohybu dětí, žáků a studentů

V loňském roce byla schválena [novela zákona](#) o podpoře sportu, která mj. uložila MŠMT povinnost oblast školního sportu<sup>1</sup> podporovat. V [důvodové zprávě](#) se dokonce uvádí, že „se odstraňuje dosavadní nejistota o tom, zda gesci nad oblastí školního a vysokoškolského sportu má NSA, nebo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

<sup>1</sup> *tělesná výchova – pohybová aktivita ve výuce*

*školní sport – všechny ostatní pohybové aktivity ve školním prostředí mimo samotnou výuku*

## POHYB ŽÁKŮ A NEROVNOSTI: PROČ BY NÁS TO MĚLO ZAJÍMAT

Nově se výslovně stanoví, že gesci nad oblastí školního a vysokoškolského sportu, včetně finanční podpory ze státního rozpočtu, přípravy strategického plánu a každoročních akčních plánů apod., má Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy“.

Výzkumníci z Univerzity Palackého v Olomouci upozorňují v [Národní zprávě o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022](#) na to, že „v České republice chybí národní systém monitoringu pohybové aktivity dětí a dospívajících. To se projevuje v nesourodosti zdrojových dat a absenci podkladů pro komplexní hodnocení některých indikátorů“. To by se mělo brzy změnit, neboť MŠMT letos v březnu schválilo [národní plán](#) o podpoře pohybu dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních pro období 2024–2028, kde se k vybudování takového monitoringu zavazuje (Klíčová aktivita 5.1). Tento plán obsahuje řadu opatření, která se vztahují na podporu pohybu dětí v režimu celého dne, tj. od transportu do školy přes výuku tělovýchovy a aktivní přestávky až po zájmové vzdělávání.

### Role školy

Žáci podle ČŠI „tráví ve škole během pracovního týdne jednu čtvrtinu až třetinu času, pohybové aktivity ve škole tak zásadním způsobem přispívají do celkového pohybového režimu“. A to po mnoho let (a v důležitém, formujícím životním období). **Škola tak může mít významný vliv na to, jak si žáci osvojují návyky pro život, a tím ovlivnit i nerovnosti.** Tento vliv můžeme rozdělit do dvou hlavních oblastí: tělesná výchova a podpora pohybu mimo samotnou výuku.

#### a) Tělesná výchova

Tělesná výchova je základní složkou školního kurikula, která může významně ovlivnit vztah dětí k pohybu. Tradiční přístup k tělesné výchově může být žáky vnímán jako nudný a nezáživný, což odrazuje děti od aktivního zapojení. [MŠMT](#) tak zdůrazňuje **klíčovou roli učitele**, který by měl umět **pro motivaci žáků** „využívat trendy v oblasti pohybových aktivit, pestrou nabídku pohybových aktivit, měl by oceňovat zájem, snahu a pokrok, vědomě ve výuce TV rozvíjet kompetence důležité pro život v rychle se měnící době, podporovat odolnost žáků a jejich zájem o fyzické i duševní zdraví“. Neměli

## POHYB ŽÁKŮ A NEROVNOSTI: PROČ BY NÁS TO MĚLO ZAJÍMAT

bychom zapomínat na to, že **i učitelé potřebují podporu uvnitř školy**, zejména od vedení.

Mnoho učitelů není dostatečně vybaveno moderními didaktickými metodami a kreativními postupy, které by tělocvik mohly udělat zábavnějším a motivujícím. Dle [zjištění](#) ČŠI „DVPP se zaměřením na tělesnou výchovu a rozvoj pohybových dovedností absolvovala v posledních třech letech necelá polovina učitelů tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ a na SŠ a jen pětina učitelů na 1. stupni ZŠ“. **Velká část učitelů tělesné výchovy považuje nabídku DVPP za nedostatečnou a uvítala by zlepšení nabídky zejména v oblastech motivace, aktivizace a utváření kladného vztahu žáků ke sportu a pohybu; didakticko-metodická témata s důrazem na inspiraci a nápady, nové trendy a praktické zaměření vzdělávání; témata spojená se zdravotní tělesnou výchovou.**

Obdobně obtížná situace s **nedostatkem aprobovaných pedagogů** přetrvává i u tělovýchovy. Dle poslední [výroční zprávy](#) ČŠI je výuka tělovýchovy na ZŠ téměř z poloviny a na SŠ téměř z třetiny vedena jinými než aprobovanými učiteli.<sup>2</sup> Kvalifikovaní učitelé, potažmo aprobovaní, využívají čteněji rozdílné formy výuky, díky kterým úspěšněji aktivizují žáky ve výuce. [ČŠI](#) upozorňuje, že „nedostatek aprobovaných pedagogů ovlivňuje kvalitu výuky, individualizaci i práci s talentovanými žáky“.

V posledních letech se mezi odborníky diskutuje o tom, zdali je vhodné a motivující, aby se výchovy včetně tělesné známkovaly. Například Kamil Kotlík (FTSV, UK) [zmiňuje](#), že „je třeba se zaměřit na autonomní hodnocení v tělesné výchově, které probíhá prakticky pořád – týká se prožitku při samotné tělesné aktivitě. Chtěl by to žák prožít znovu? Budeme hodnotit subjektivní pokrok? Aktivitu a zapojení do aktivit? **Hodnocení má smysl pouze jako zpětná vazba a té (pouhým) známkováním nedocílíme**“.

### b) Podpora pohybu mimo samotnou výuku

<sup>2</sup> \*týká se to navštívených škol ve školním roce 2022/2023 – ZŠ 1 069 škol (20 349 hospitací), SŠ 292 (7 283 hospitací).

## POHYB ŽÁKŮ A NEROVNOSTI: PROČ BY NÁS TO MĚLO ZAJÍMAT

Podpora pohybu by neměla být omezena pouze na hodiny tělesné výchovy. Školy mohou a měly by podporovat fyzickou aktivitu dětí i nad rámec minimální hodinové dotace stanovené RVP. K tomu školy mohou využít navíc disponibilní hodiny k rozšíření výuky tělesné výchovy. Některé školy již začaly také zavádět různé možnosti pro aktivní trávení přestávek (např. zajištění přístupu do tělocvičny nebo na školní hřiště či pingpongové stoly uprostřed školní chodby) nebo pohybové chvílky v hodinách mimo tělesnou výchovu.

Některé školy rovněž věnují větší pozornost nabídce pohybových aktivit či sportovních akcí tak, aby zaujaly i nespportovně zaměřené děti. A to i před nebo po vyučování, neboť řada z nich nabízí areál školy pro podporu celodenní aktivity žáků. Necelých **15 % škol však nezpřístupňuje svá zařízení a vybavení pro pohybovou aktivitu i mimo výuku tělesné výchovy**. Podobně je na tom podíl škol, které nenabízí kromě tělesné výchovy žádné další příležitosti pro pohybové využití žáků. Je možné očekávat, že procento škol bude reálně vyšší. Výsledky dotazníků totiž někdy ukazují optimističtější obraz, než je realita, protože respondenti mají tendenci se vnímat lépe. Například dle [výzkumu](#) Jana Činčery roku 2017 téměř polovina žáků nemohla během přestávek chodit ven. I když se situace mohla výrazně zlepšit, je pravděpodobné, že skutečný podíl škol, které pohyb mimo tělesnou výchovu aktivně podporují, je stále nižší, než jak to ukazují novější průzkumy.

[Učení venku](#) přirozeně zahrnuje pohyb, ať už jde o procházky, hry, nebo jinou formu zážitkové výuky v přírodě. **Tento přístup podporuje rozvoj přirozené pohybové aktivity u žáků**. Bohužel, [třetina dětí](#) se ven během výuky vůbec nedostane, ačkoliv i jednoduchá změna prostředí může výrazně zlepšit jejich motivaci, soustředění i porozumění učivu. Venkovní výuka umožňuje žákům aplikovat teoretické znalosti v praxi, například sbírat vzorky půdy či rostlin a zkoumat jejich složení, nebo řešit matematické úlohy, jako je měření výšky stromů a délky stínů.

Škola je klíčovým prostředím také z důvodu, že jsme schopni jej systémově ovlivnit. ČŠI v rámci konceptu Aktivní škola vydala [metodické doporučení](#) pro školy, ve kterém zdůrazňuje potenciál školy v komplexní podpoře pravidelných pohybových aktivit žáků.



## POHYB ŽÁKŮ A NEROVNOSTI: PROČ BY NÁS TO MĚLO ZAJÍMAT

Dnes známe mnoho inspirativních nápadů, jak posílit motivaci dětí k pohybu, např.:

- [metodické doporučení ČŠI](#);
- [dobrá praxe](#) u kolegů – např. ZŠ Campanus v Praze, 5. základní škole v Mladé Boleslavi, gymnázium Přírodní škola v Praze.

### Opět pěšky do školy?

Jak uvádí [MŠMT](#), podle různých průzkumů vozí každé čtvrté dítě rodiče do školy autem. Osmý ročník **celorepublikové výzvy** s názvem **Pěšky do školy**, který se koná v rámci Evropského týdne mobility ve dnech 16. – 20. září 2024, má ambici pomoci tuto situaci změnit. **Registrace škol do této výzvy je nyní otevřena** prostřednictvím [www.peskydoskoly.cz](http://www.peskydoskoly.cz). Aby tato dobře míněná iniciativa mohla dlouhodobě fungovat, je potřeba, aby byla zajištěna dopravní infrastruktura i ze vzdálenějších obcí/částí měst a bezpečný přístup do školy.