

# POHYB A VÝŽIVA DO ŠKOL

## projekt MŠMT

**Pokusné ověřování účinnosti programu  
zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém  
režimu žáků základních škol (Pohyb a výživa)**



Jan Tupý, NÚV Praha

Leona Mužíková a Vladislav Mužík, PdF MU Brno

# Organizace POP Pohyb a výživa

- Vyhlášovatel pokusného ověřování (PO)
  - MŠMT
- Nositel PO
  - Národní ústav pro vzdělávání v Praze
- Pilotní školy
  - 33 základních škol z 11 oblastí ČR – 1. stupeň, 281 tříd, 5 700 žáků, 109 oddělení ŠD, 33 školních jídelen – ředitelé, učitelé, vychovatelé, vedoucí ŠJ, žáci, rodiče
- Hlavní manažer PO
  - Jan Tupý, NÚV Praha
- Koordinátoři PO
  - Vladislav Mužík, Leona Mužíková, PdF MU Brno
- Řešitelé
  - lektori pro pohyb a výživu, autorský tým, grafici, tvůrci www stránek
- Partneři
  - SZÚ, ČUS

# Edukační program Pohyb a výživa – cíl

- vytvoření **podnětného školského prostředí pro pohybový a výživový režim** žáků
- **ověření reálných možností** pro uplatnění programu v podmínkách různých typů základních škol (málotřídní školy, školy s 1. stupněm ZŠ, plně organizované ZŠ)
  - budou shromažďovány pozitivní i negativní poznatky z průběhu ověřování
  - postupně bude vytvářen a doplňován zásobník metodických či motivačních námětů
  - na základě výsledků budou sestavena doporučení pro případné inovace RVP ZV (ŠVP)
  - budou shromažďovány podklady pro tvorbu nových metodických materiálů
- **dlouhodobým cílem je zlepšení pohybového a výživového chování** dětí a tím i možnost zlepšení zdravotního stavu společnosti.

# Edukační program Pohyb a výživa – obsah

- **stručné návody a metodické materiály:**  
pro učitele, vychovatele družin, pro vedoucí pracovníky jídelen, pro rodiče žáků a pro žáky
- program je **otevřeným materiálem** a na jeho obsahu, doplňování i ověřování se mohou podílet **všichni zájemci z řad pedagogů i dalších odborníků**

# Struktura edukačního programu

## Pohyb a výživa

- **Tištěné materiály**
  - text Pohyb a výživa
  - pracovní listy pro žáky
  - letáček pro rodiče žáků
  - letáček pro vedoucí školních jídelen
  - stručná informace pro vychovatelky ŠD
  - plakát pro pilotní školy
  - plakát pro pilotní třídy
- **Elektronické materiály**
  - informační stránky PaV na [www.nuv.cz](http://www.nuv.cz)
  - všechny tištěné materiály v elektronické podobě
  - webové stránky POP PaV v prostředí Metodického portálu na adrese <http://pav.rvp.cz/> (náměty, zásobníky, doplňující materiály)

# Konkrétní kroky pilotních škol v oblasti pohybu

- zvážit možnost zavedení **třetí hodiny tělesné výchovy** na 1. stupni ZŠ,
- v nižších ročnících 1. stupně ZŠ provádět krátká, ale pravidelná **ranní cvičení**, během výuky zařazovat **tělovýchovné chvíle**,
- podle možností školy zavést **pohybově rekreační přestávky**,
- vhodně a pravidelně uplatňovat aktivizující metodu „**učení v pohybu**“,
- alespoň jednou týdně zařazovat tzv. **integrovanou terénní výuku**,
- připravit a realizovat **Dny zdraví a Týdny zdraví** ,
- zvážit zařazení doplňujícího vzdělávacího oboru **Taneční a pohybová výchova** a **volitelných předmětů** zaměřených na **pohybové aktivity**,
- posoudit možnosti realizace předmětu **Zdravotní tělesná výchova**,
- ve spolupráci s rodiči a obcí otevřít **pohybové (sportovní) kroužky**,
- ve spolupráci s **Českou unií sportu** a dalšími sportovními organizacemi získávat žáky pro **sportovní činnost v místních oddílech**,
- výše uvedené **náměty a opatření** zavést dodatkem do svých **ŠVP** a průběžně je **konzultovat s lektorem pro pohyb**.

# Konkrétní kroky pilotních škol v oblasti výživy

- zvýšit **výživovou gramotnost pedagogů**
- zavést navržené **učivo o výživě do vzdělávání žáků všech ročníků 1. stupně ZŠ**
- vytvořit podmínky pro **pravidelný výživový režim** žáků (včetně pitného režimu), **průběžně sledovat a hodnotit**
- podporovat u dětí dostatečnou **konzumaci ovoce a zeleniny**
- pokusit se zajistit **svačiny žáků připravované školní jídelnou**
- usilovat o co nejvyšší **kvalitu školního stravování** a co největší **počet žáků stravujících se ve ŠJ**
- zajistit, aby ve škole **nebyly automaty a bufety s nevhodným sortimentem**
- připravit a realizovat **Dny zdraví a Týdny zdraví**
- výše uvedené náměty a opatření zavést **do svých ŠVP** a průběžně **konzultovat s lektorem pro výživu**

# Priority edukačního programu PaV

Šest priorit v oblasti pohybu i výživy:

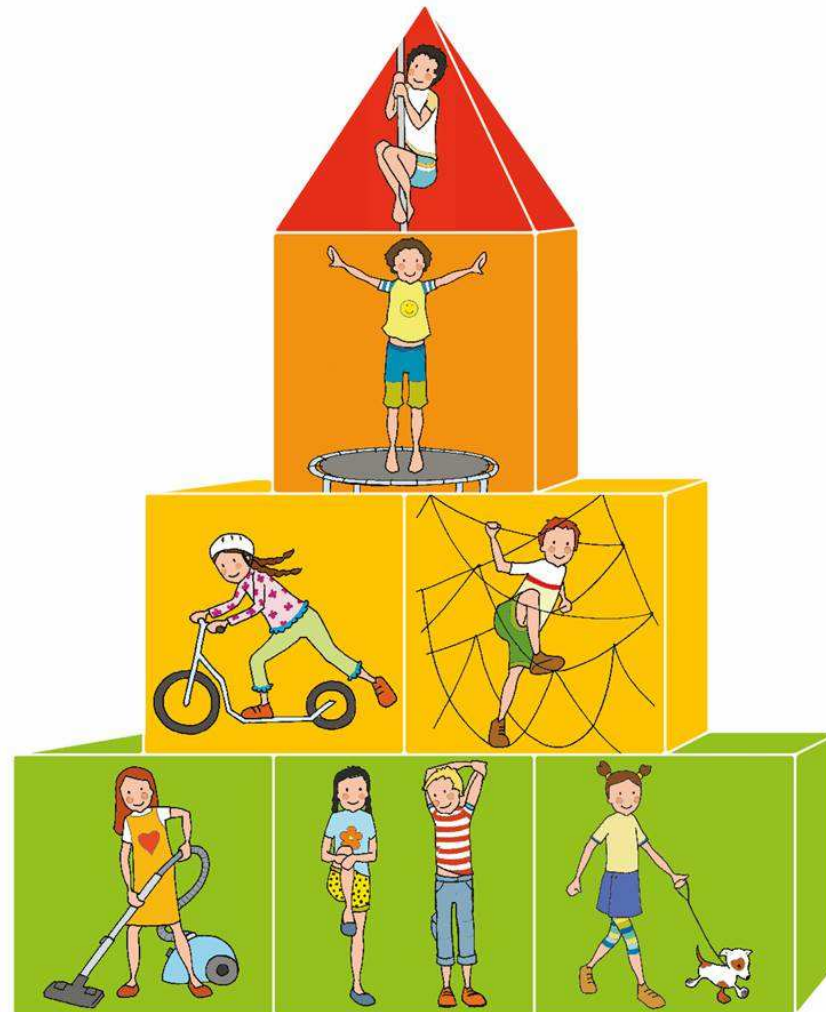
1. pravidelnost
2. pestrost
3. přiměřenost
4. příprava
5. pravdivost
6. pitný režim





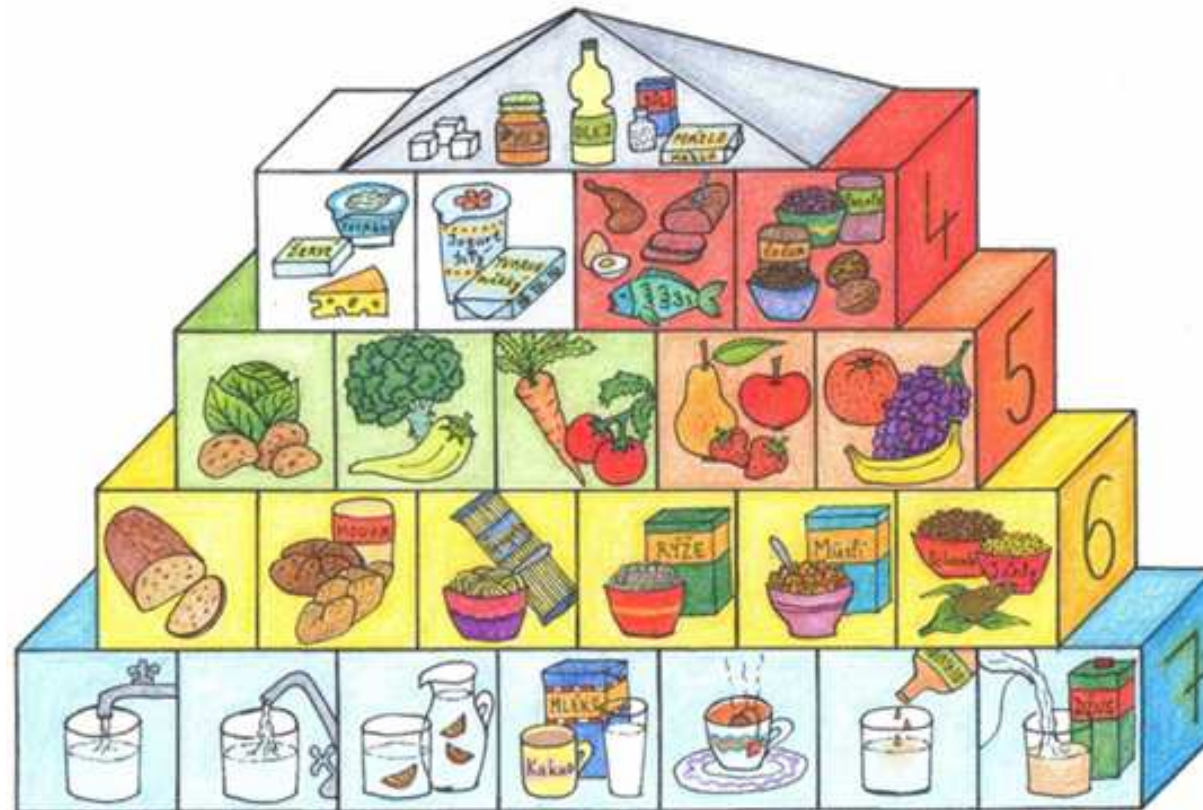
# Pyramida pohybu pro děti

(Mužík, Mužíková, 2014)



# Pyramida výživy pro děti

(Mužíková, Březková, 2014)



# Motivace v edukačním programu PaV

- **Považujeme-li zdraví za nejvyšší hodnotu lidského bytí**, potom si musíme vážit všech, kteří zodpovědně přistupují ke svému zdraví nebo účinně přispívají ke zdraví svého okolí. Takoví lidé jsou pro nás **velmi důležité osoby (VIP)**.
- **Učitele a další pracovníky školy**, kteří vedou žáky ke zdravému způsobu života, pokládáme za velmi důležité osoby, a proto školu, na níž takoví učitelé a pracovníci působí, označujeme motivačně jako **VIP škola**.
- **Žáci**, kteří se snaží chovat podle požadavků zdravého životního stylu, se rovněž **stávají velmi důležitými osobami**, a proto mohou být označováni jako **VIP školáci**.



# Webové stránky POP PaV

<http://pav.rvp.cz/>

The screenshot shows a web browser window displaying the website 'Metodický portál' (Methodical portal) at the URL 'http://pav.rvp.cz/'. The page features a navigation menu with items like 'Titulka', 'Články', 'DUM', 'Odkazy', 'AudioVideo', 'Galerie', 'Wiki', 'Diskuze', 'Blogy', 'Digifolio', and 'E-learning'. A prominent banner for 'Pohyb a výživa' (Movement and Nutrition) is visible, with a sub-header 'Pohyb a výživa' and a logo 'Pv pohyb a výživa'. Below the banner, there are three columns: 'Pro pilotní školy' (For pilot schools), 'Pro žáky' (For students), and 'Pro zájemce' (For interested parties). The 'Pro pilotní školy' column contains a photo of a person climbing a tree. The 'Pro žáky' column features a logo 'Vp školák' (Vp schoolchild). The 'Pro zájemce' column shows a photo of a young girl holding an apple. To the right, there is an 'AKTUALITY' (News) section with three entries: 'Jednání s řediteli pilotních škol' (Meeting with principals of pilot schools) dated 07.05.2014, 'Připravuje se setkání ředitelů pilotních škol' (Preparation for the meeting of principals of pilot schools) dated 11.04.2014, and 'Setkání lektorů v Praze a v Brně' (Meeting of lecturers in Prague and in Brno) dated 11.04.2014. Below the news section is a button labeled 'MÁM DOTAZ' (I have a question). The browser's address bar shows 'http://pav.rvp.cz/' and the taskbar at the bottom displays various application icons and the system clock showing 10:43 on 11.6.2014.



**Děkuji za pozornost.**

