

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

**Výsledky ověřování edukačního programu Pohyb a výživa (PaV)
na 1. stupni ZŠ**

Zpracovali členové řídicího týmu pokusného ověřování:

Jan Tupý (hlavní manažer pokusného ověřování)
Vladislav Mužík (hlavní koordinátor pokusného ověřování)
Ludmila Miklánková (koordinátorka pro oblast pohybu)
Leona Mužíková (koordinátorka pro oblast výživy)
Jiří Havel (koordinátor pro oblast průběžné evaluace)
Marcela Janíková (koordinátorka pro oblast průběžné evaluace)

Dále spolupracovali:

lektorky a lektori pokusného ověřování
asistentky a asistenti řídicího týmu



Obsah

ÚVOD	3
1 CHARAKTERISTIKA EDUKAČNÍHO PROGRAMU POHYB A VÝŽIVA	4
2 CÍL A METODIKA POKUSNÉHO OVĚŘOVÁNÍ PROGRAMU POHYB A VÝŽIVA.....	6
3 VÝSLEDKY POKUSNÉHO OVĚŘOVÁNÍ PROGRAMU POHYB A VÝŽIVA	7
3.1 Charakteristika pilotních škol	7
3.2 Názory ředitelů na realizaci programu Pohyb a výživa	10
3.3 Názory třídních učitelů na realizaci programu Pohyb a výživa.....	13
3.3.1 Průběžné poznatky třídních učitelů	13
3.3.2 Průběžné poznatky třídních učitelů dle jednotlivých ročníků	18
3.3.3 Závěrečné hodnocení programu Pohyb a výživa třídními učiteli	24
3.4 Hodnocení programu Pohyb a výživa vychovatelkami školních družin	27
3.5 Názory lektorů na realizaci programu Pohyb a výživa	28
3.5.1 Průběžné poznatky lektorů.....	28
3.5.2 Závěrečné názory lektorů na realizaci programu Pohyb a výživa	30
3.6 Názory vedoucích školních jídelen na realizaci programu Pohyb a výživa	33
3.7 Názory rodičů na realizaci programu Pohyb a výživa	38
3.7.1 Průběžné názory rodičů	38
3.7.2 Závěrečné názory rodičů na realizaci programu Pohyb a výživa	39
3.8 Názory žáků na realizaci programu Pohyb a výživa	40
3.9 Doplnující výsledky ověřování	40
3.9.1 Testování tělesné zdatnosti žáků	40
3.9.2 Měření tělesného složení žáků	42
3.9.3 Spolupráce s institucemi.....	44
3.9.4 Názory veřejnosti na vzdělávání v oblasti pohybu a výživy	45
3.10 Shrnutí výsledků ověřování	49
3.10.1 Porovnání vstupních a výstupních podmínek pilotních škol	49
3.10.2 Výsledky realizace programu Pohyb a výživa	49
3.10.3 Materiály programu Pohyb a výživa – inspirace pro vyučovací předměty se zaměřením na ICT	50
4 ZÁVĚRY A SOUHRNNÁ DOPORUČENÍ PRO ŠKOLNÍ PRAXI	51
5 SEZNAM PŘÍLOH	52

ÚVOD

Motto:

„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví nestojí za nic.“ (Halfdan Mahler)

„Napřed péče, potom lék.“ (Japonské přísloví)

Zdraví je jedním z nejdůležitějších předpokladů kvalitního lidského života. Čím hlouběji je studováno, tím výrazněji se projevuje jeho celostní a hodnotový charakter. Říká se, že člověk pochopí hodnotu zdraví, až když onemocní. Tuto myšlenku zdůraznil ve výše uvedeném citátu Halfdan Mahler, dřívější generální ředitel Světové zdravotnické organizace (WHO).

Vymežíme-li rámcově determinanty zdraví, pak se řada studií shoduje, že dominantně je zdraví ovlivňováno životním stylem lidí, a to asi z 50 %. Nejvýznamnější roli v životním stylu dětí přitom hraje dostatek pohybu a správná výživa. Na zdraví dále působí životní prostředí, genetický základ člověka a úroveň zdravotnictví. Vyjdeme-li z předpokladu, že zdraví lidí lze významně ovlivnit zlepšením životního stylu a životního prostředí, které nás obklopuje, pak je zřejmé, že péči o zdraví, výchově ke zdraví a úrovni zdravotní gramotnosti je třeba věnovat náležitou pozornost.

Změny v životním stylu charakteristické sedavým způsobem života a nevhodnou stravou s vysokým obsahem cukrů, soli a tuků si vybírají svou daň. Evropa čelí epidemii nadváhy a obezity, která se objevuje již v raném věku. WHO v roce 2007 oznámila, že v Evropě má zhruba 20 % dětí a mladistvých nadváhu či obezitu, a to stále častěji ve spojení s nemocemi srdce, cukrovkou a dalšími chorobami. Zvýšená nemocnost následně vede k rostoucím nákladům na zdravotní péči.

Je třeba si uvědomit, že děti, které jsou talentované pro aktivní sportovní činnost, v naší společnosti nepřevažují. Je jich pouhá čtvrtina a tyto děti obvykle najdou cestu ke sportu a k rekreačnímu pohybu a zpravidla nejsou ohroženy nadváhou, obezitou nebo nízkou úrovní tělesné zdatnosti. Věnujme proto zvýšenou pozornost dětem, které nejsou dostatečně pohybově talentované a v jejich denním režimu převládají nepohybové, sedavé činnosti. Ty pak ve spojení s nevhodnou výživou negativně ovlivňují zdraví dětí.

Výzkumné výsledky prokazují, že pohybový režim žáků během pobytu ve škole neodpovídá fyziologickým potřebám dětí¹ (např. Mužík & Vlček et al. 2010; Sigmund & Sigmundová, 2011). Bunc (2014) uvádí, že u dětí mladších 10 let nacházíme cca 7,7 hodin realizovaných pohybových aktivit týdně, u dětí starších pak už jen 2,1 hodiny týdně, a to vše včetně školní tělesné výchovy. Programy typu Paralympijský školní den zase prokázaly změny postojů žáků k pohybovým aktivitám a vytvořily podmínky pro další rozvoj žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v integrovaném i segregovaném školním prostředí (Kudláček, 2008).

Průběžné výsledky ověřování dokládají zlepšení pohybového režimu žáků školního věku. Uvedené poznatky vedly v roce 2013 Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) k vyhlášení pokusného ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol. Vytvořený edukační program **Pohyb a výživa (PaV)** se orientoval na žáky v období mladšího školního věku, které je senzitivním obdobím pro utváření vztahu k celoživotním hodnotám, odpovídajícím postojům i formování vhodného chování. Cílem programu PaV bylo vytvoření podnětného školského prostředí pro pohybový a výživový režim žáků a ověření reálných možností pro uplatnění programu v různých podmínkách a v různých typech základních škol (málotřídní školy, školy jen s 1. stupněm ZŠ, plně organizované ZŠ).

¹ Mužík, V., & Vlček, P. et al. (2010). *Škola, Pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD.

Sigmund, E. & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

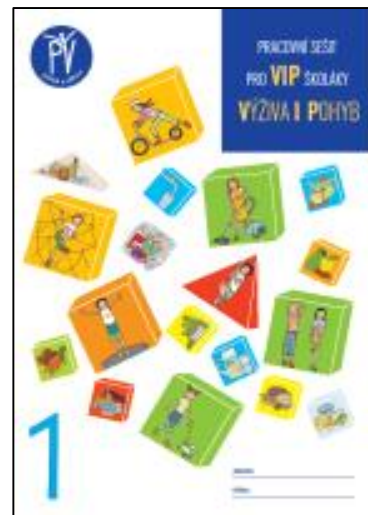
Bunc, V. (2014). Dětská obezita – příčiny a následky. In D. Fialová, *Kinotropologické dny MUDr. V. Souška* (pp 18-28). Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové.

Kudláček, M. (2008). *Inclusion of children with physical disabilities in physical education, recreation and sport*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

1 CHARAKTERISTIKA EDUKAČNÍHO PROGRAMU POHYB A VÝŽIVA

Základní obsahovou a metodickou nabídku programu PaV připravil autorský tým jmenovaný vyhlášovatelem pokusného ověřování. **Program PaV nabízí stručné návody a metodické materiály pro učitele, vychovatele družin, pro vedoucí pracovníky jídelen, pro rodiče žáků i pro žáky.** Program je otevřeným materiálem a na jeho obsahu a doplňování se mohou podílet všichni zájemci z řad pedagogů i dalších odborníků. Pomocí příkladů dobré praxe byl na stránkách pokusného ověřování postupně rozšiřován zásobník námětů, podnětů a doporučení. Pro žáky byly připraveny pracovní listy a pro jejich rodiče informační letáčky. Také vedoucí školních jídelen obdrželi písemné informace. Pokusné ověřování všech návrhů a materiálů mělo vést k optimalizaci programu PaV a k jeho plošnému uplatnění na všech školách.

Edukační program PaV byl autorským týmem sestaven ve školním roce 2013/2014, kdy byl předložen pilotním školám k prvotnímu posouzení. Obsahoval **metodickou příručku pro učitele** s názvem *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*, která má pět základních částí: společný úvod pro oblast pohybu a výživy, samostatnou část pro oblast pohybu, samostatnou část pro oblast výživy, společnou část věnovanou doplňujícím formám edukace žáků a přílohu s motorickými testy. Dále obsahoval **pracovní sešity pro žáky jednotlivých ročníků ZŠ** s tzv. evaluačními listy, dále motivační plakáty pro školy, třídy, školní družiny a školní jídelny, informační brožuru pro rodiče žáků a informační brožuru pro veřejnost.



Program PaV byl založen na šesti prioritách (6 P) prosazovaných v oblasti pohybu i v oblasti výživy:

1. Pravidelnost
2. Pestrost
3. Přiměřenost
4. Příprava
5. Pravdivost
6. Pitný režim

Na základě připomínek pověřených učitelů byl edukační program dopracován a připraven k ověřování ve třídách pilotních škol. Postupně byly doplněny plakáty s pyramidou pohybu a výživy a motivační samolepky pro žáky. Pokusné ověřování organizace výuky a režimu žáků podle všech návrhů a materiálů mělo vést k **optimalizaci programu PaV a k jeho plošnému uplatnění na všech školách.**

Před zahájením pokusného ověřování na pilotních školách bylo ve spolupráci s VOŠ grafickou v Praze 1, Hellichova připraveno **logo programu**. V NÚV byly vytvořeny **webové stránky** pro program **Pohyb a výživa** (<http://pav.rvp.cz/>) **se samostatnými sekcemi** pro pilotní školy, pro žáky a rodiče a pro ostatní zájemce o program. Na tyto stránky byly vkládány pokyny pro realizaci programu i další doplňující metodické materiály, na jejichž přípravě se podíleli zejména učitelé pilotních škol. Prostřednictvím webových stránek bylo (a stále je) možné **zasílat dotazy** týkající se realizace programu.

Program byl od začátku koncipován jako otevřený a na jeho obsahu a doplňování se mohli (a nadále mohou) podílet všichni zájemci z řad pedagogů i dalších odborníků i mimo pilotní školy. Pomocí příkladů dobré praxe je na stránkách pokusného ověřování programu PaV **nadále rozšiřován zásobník námětů, podnětů a doporučení**².

Koncepce samostatných částí pro oblast pohybu a oblast výživy v ověřovaném programu **není shodná**. Je to dáno tím, že **tělesná výchova** (učivo, očekávané výstupy) **je v RVP ZV podrobně vymezena**, ale **vzdělávací obsah výživy zde není podrobně definován**. Oblast pohybu je podepřena vzdělávacím oborem Tělesná výchova, která se na úrovni školních vzdělávacích programů promítá do samostatného vyučovacího předmětu. Oblast výživy je v RVP ZV na 1. stupni ZŠ částí tématu Člověk a jeho zdraví ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, respektive tématu Příprava pokrmů ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a na úrovni škol je součástí komplexnějších vyučovacích předmětů (Prvouka, Přírodověda, Pracovní činnosti atd.).

² Základní edukační program je umístěn na stránce <http://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>, doplňující edukační texty na stránce <http://pav.rvp.cz/edukacni-program-doplnujici-materialy-2>.

Vzdělávací obsah týkající se **pohybu a výživy je tedy třeba chápat jako základ** pro uvědomělé utváření osobního **pohybového a výživového režimu žáků**. Proto se program PaV zabýval jak **pohybovou a výživovou gramotností**, tak i utvářením a hodnocením **pohybového a výživového režimu žáků**.

Příprava pedagogů a pracovníků škol, změny v organizaci výuky a režimu žáků

Před zahájením ověřování na školách byli ředitelé pilotních škol, učitelé, vychovatelky školních družin a vedoucí školních jídelen **seznámeni** na společných setkáních, při osobním jednání s lektory pro pohyb a výživu na školách a prostřednictvím informací na webu **s cíli a koncepcí programu PaV**. Měli možnost v předstihu **prostudovat metodický text** (edukační program), který byl vytištěn a zaslán na školy v první polovině roku 2014, **seznámit se s pracovními sešity pro žáky a dalšími metodickými materiály**. Byli podrobně **seznámeni s navrhovanými aktivitami programu**, s případnými změnami v organizaci výuky a režimu žáků a s **evaluačními metodami** pro ověřování účinnosti těchto změn.

Na základě předloženého programu PaV měly pilotní školy vyhodnotit své přístupy k pohybovému a výživovému vzdělávání i k pohybovému a výživovému režimu žáků. Vedení škol, učitelé, vychovatelé i vedoucí školních jídelen měli **posoudit, které požadavky programu PaV aktuálně naplňují, které by měli ve zvýšené míře do své činnosti zařadit a které realizovat nemohou**, a přijmout taková opatření, která jsou v jejich specifických podmínkách uskutečnitelná. Na základě toho měli formou **dodatku ke školním vzdělávacím programům**, případně **úpravou dalších školských dokumentů**, připravit prostředí pro realizaci změn na školách. Šlo především o tyto požadavky.

V oblasti pohybu:

- zvážit možnost zavedení třetí hodiny tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ,
- posoudit a případně zlepšit kvalitu výuky tělesné výchovy,
- v nižších ročnících 1. stupně ZŠ provádět krátká, ale pravidelná ranní cvičení,
- během výuky při sedavých činnostech zařazovat tělovýchovné chvilky,
- vhodně a pravidelně uplatňovat aktivizující metodu „učení v pohybu“,
- alespoň jednou týdně zařazovat tzv. integrovanou terénní výuku (cílené vycházky a pohybové aktivity),
- připravit a realizovat Dny zdraví a Týdny zdraví s pohybovou (a výživovou) složkou,
- podle možností školy zavést pohybově rekreační přestávky po 1., 3. a 4. vyučovací hodině, přestávku po 2. vyučovací hodině ponechat na svačinu,
- zvážit realizaci doplňujícího vzdělávacího oboru Taneční a pohybová výchova,
- otevřít volitelné předměty zaměřené na pohybové aktivity,
- posoudit možnosti realizace předmětu Zdravotní tělesná výchova,
- ve spolupráci s rodiči a místními institucemi otevřít pohybově nebo sportovně zaměřené kroužky,
- ve spolupráci s Českou unií sportu a dalšími sportovními organizacemi získávat žáky pro sportovní činnost v místních oddílech,
- průběžně sledovat a hodnotit pohybový režim žáků, motivačně se pokoušet o uplatnění označení VIP škola a VIP školák, případně VIP třída, VIP družina a VIP jídelna,
- průběžně konzultovat své možnosti a záměry s lektorem pro oblast pohybu,
- výše uvedené náměty a opatření, které lze na škole realizovat, zavést do svých ŠVP.

V oblasti výživy:

- podle připravených materiálů a ve spolupráci s lektorem pro oblast 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),
- podporovat u dětí dostatečnou konzumaci ovoce a zeleniny,
- pokusit se zajistit svačiny žáků připravované školní jídelnou,
- ve spolupráci se školní jídelnou usilovat o co největší kvalitu školního stravování a co největší počet žáků využívajících tento druh stravování,
- zajistit, aby ve škole nebyly automaty a bufety s nevhodným sortimentem nebo k nim žáci 1. stupně ZŠ neměli volný přístup,
- připravit a realizovat Dny zdraví a Týdny zdraví s výživovou (a pohybovou) složkou,
- průběžně sledovat a hodnotit výživový režim žáků, motivačně se pokoušet o uplatnění označení VIP škola a VIP školáci, případně VIP třída, VIP družina a VIP jídelna,
- průběžně konzultovat své možnosti a záměry s lektorem pro oblast výživy,
- výše uvedené náměty a opatření zavést do svých ŠVP.

Příloha

Dodatek k ŠVP – příklad: [Přílohy zprávy\Příloha 8_Dodatek k ŠVP_příklad.pdf](#)

2 CÍL A METODIKA POKUSNÉHO OVĚŘOVÁNÍ PROGRAMU POHYB A VÝŽIVA

Na základě předloženého programu PaV měly pilotní školy vyhodnotit své přístupy k pohybovému a výživovému vzdělávání i k pohybovému a výživovému režimu žáků. Vedení škol, učitelé, vychovatelé i vedoucí školních jídelen měli posoudit požadavky programu PaV a přijmout taková opatření, která jsou v jejich specifických podmínkách uskutečnitelná. Na základě realizace a průběžné evaluace programu PaV měly být poznatky ověřování zobecněny a pozitivně hodnocené části programu PaV doporučeny k plošnému uplatnění na všech základních školách v ČR.

Vlastní ověřování programu PaV se uskutečnilo v roce 2014/2015 na 33 pilotních školách všech typů (plně organizované ZŠ, neúplně organizované ZŠ, malotřídní ZŠ) ve všech regionech ČR. Ověřování se zúčastnilo téměř 5700 žáků 1. – 5. ročníku ZŠ pod vedením 265 třídních učitelů. Do ověřování byly také zapojeny vychovatelky školních družin pilotních škol a vedoucí školních jídelen se svým personálem. Realizaci programu řídily **realizační týmy (příloha 1)** včetně **lektorského týmu** – odborných poradců pro oblast pohybu a pro oblast výživy.

Pokusné ověřování se opíralo o tyto **evaluační metody**:

- Popis a porovnání vstupních a výstupních realizačních **podmínek pilotních škol (PŠ)** na základě sběru dat pomocí dotazníků pro ředitele a lektory a následných SWOT analýz (viz dotazníky P1, P2, P3, V1, V2, V3 – **přílohy 2 až 7**).
- Posouzení úpravy školních vzdělávacích programů dle **vzorového příkladu dodatku (příloha 8)**, který mohly školy využít či upravit podle svých potřeb.
- **Realizace edukačního programu** v rozdílných podmínkách jednotlivých škol i jednotlivých tříd (viz přehled materiálů PaV – **příloha 9**, přehled aktivit v rámci pokusného ověřování programu PaV – **příloha 10**, přehled propagace programu PaV – **příloha 11**).
- Průběžné a závěrečné hodnocení obsahu a realizace programu **řediteli pilotních škol** prostřednictvím rozhovorů s řediteli a hodnotících dotazníků pro ředitele (viz dotazník pro ředitele PŠ – **příloha 12**).
- Průběžné a závěrečné hodnocení obsahu a realizace programu **zúčastněnými učiteli** prostřednictvím pravidelných elektronických záznamů do tzv. Deníků učitele na webových stránkách pokusného ověřování a pomocí závěrečného hodnotícího dotazníku (viz dotazník pro učitele PŠ – **příloha 13** a komparace změn během pokusného ověřování – **příloha 14**).
- Průběžné a závěrečné hodnocení programu **lektory** prostřednictvím pravidelných elektronických záznamů do tzv. Protokolů lektorů na webových stránkách pokusného ověřování a pomocí závěrečného hodnocení v rámci Protokolů lektorů.
- Průběžné a závěrečné hodnocení programu zúčastněnými **vedoucími školních družin, vedoucími školních jídelen** (viz dotazník pro vedoucí školních jídelen – **příloha 15**) a **žáky** na základě rozhovorů, hodnotících dotazníků nebo anket.
- Průběžné a závěrečné hodnocení programu **rodiči žáků** prostřednictvím ankety na webových stránkách pokusného ověřování nebo v rámci pracovních sešitů pro žáky.
- Doplňujícími evaluačními metodami bylo ověření způsobů **testování tělesné zdatnosti žáků** pomocí testových baterií Unitittest 6-60, Eurofittest a Fitnessgram (výsledky testování – **příloha 16**) a **měření jejich tělesného složení** přístrojem InBody 230.
- V rámci pokusného ověřování byly prostřednictvím sociologického výzkumu zjištěny **názory občanů ČR** na problematiku pohybu a výživy.

Přílohy

1. Realizační týmy: [Přílohy zprávy\Příloha 1 Realizační týmy pokusného ověřování.pdf](#)
2. Dotazník P 1: [Přílohy zprávy\Příloha 2 Dotazník P1.pdf](#)
3. Dotazník P 2: [Přílohy zprávy\Příloha 3 Dotazník P2.pdf](#)
4. Dotazník P 3: [Přílohy zprávy\Příloha 4 Dotazník P3.pdf](#)
5. Dotazník V 1: [Přílohy zprávy\Příloha 5 Dotazník V1.pdf](#)
6. Dotazník V 2: [Přílohy zprávy\Příloha 6 Dotazník V2.pdf](#)
7. Dotazník V 3: [Přílohy zprávy\Příloha 7 Dotazník V3.pdf](#)
8. Dodatek k ŠVP – příklad: [Přílohy zprávy\Příloha 8 Dodatek k ŠVP příklad.pdf](#)
9. Přehled materiálů PaV: [Přílohy zprávy\Příloha 9 Přehled materiálů PaV.pdf](#)
10. Přehled aktivit během ověřování programu PaV: [Přílohy zprávy\Příloha 10 Aktivity během ověřování programu PaV.pdf](#)
11. Přehled propagace programu PaV: [Přílohy zprávy\Příloha 11 Propagace programu PaV.pdf](#)
12. Dotazník pro ředitele pilotních škol: [Přílohy zprávy\Příloha 12 Dotazník pro ředitele PŠ.pdf](#)
13. Dotazník pro učitele pilotních škol: [Přílohy zprávy\Příloha 13 Dotazník pro učitele PŠ.pdf](#)
14. Komparace změn během pokusného ověřování: [Přílohy zprávy\Příloha 14 Komparace změn během ověřování.pdf](#)
15. Dotazník pro vedoucí školních jídelen: [Přílohy zprávy\Příloha 15 Dotazník pro vedoucí ŠJ.pdf](#)
16. Výsledky tělesné zdatnosti žáků: [Přílohy zprávy\Příloha 16 Výsledky zdatnosti žáků.pdf](#)

3 VÝSLEDKY POKUSNÉHO OVĚŘOVÁNÍ PROGRAMU POHYB A VÝŽIVA

Na základě výše uvedených evaluačních metod a způsobů ověřování jsme získali množství výsledků, které je možné shrnout do poznatků prezentovaných v následujících kapitolách.

3.1 Charakteristika pilotních škol

Základními daty pro realizaci programu PaV byly informace o pilotních školách. Programu PaV se zúčastnilo 33 pilotních škol z 10 regionů ČR (Praha, Středočeský kraj, Liberecký kraj, Ústecký kraj, Plzeňský kraj, Jihočeský kraj, Královéhradecký kraj, Jihomoravský kraj, Olomoucký kraj a Moravskoslezský kraj). V každé oblasti šlo o jednu školu velkou, jednu středně velkou a jednu malou (málotřídní). 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).

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

- začlenění problematiky programu PaV ve školních vzdělávacích programech škol a školních družin;
- začlenění ve školním řádu;
- konkrétní pohybové a výživové aktivity na školách a v režimu žáků, včetně zájmové činnosti;
- základní prostorové a materiální podmínky pro pohybové aktivity;
- popis školní jídelny;
- zapojení do projektů;
- začlenění problematiky programu PaV ve školních družinách;
- propagaci programu vůči žákům a rodičům na webu školy, ve školním časopisu a na nástěnkách ve škole, ve školní družině a ve školní jídelně;
- existenci a činnost stravovací komise;
- další důležité informace.

Dotazníky 2 byly v podstatě **SWOT analýzy pilotních škol** v oblastech pohybu a výživy (silné 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.

Porovnání vstupních a výstupních informací z pilotních škol

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

Jen **jedna 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 školní družiny. 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. Lektori měli ze škol získat podklady s konkrétními úpravami vzdělávacích dokumentů.

Informace týkající se pohybu

Prostorové podmínky pro pohybové aktivity byly na pilotních školách rozdílné. **Lepší podmínky vykazovaly velké školy**. Třetina škol zařazených do programu neměla vlastní tělocvičnu nebo hřiště. 8 škol mělo 2 a více tělocvičen, 13 škol mělo 2 a více hřišť. Jedna škola měla vlastní bazén (ZŠ Gen. Píky, Ostrava). Stav se během ověřování neměnil. 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.).

Tělesná výchova 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**, a to nejčastěji ve 2. – 3. nebo 3. – 4. ročníku. Některé školy nabízely povinný nebo nepovinný plavecký výcvik i v jiných ročnících. **Volitelný předmět** zaměřený na pohyb nabízely **jen 2 školy**. **Stav se na konci ověřování prakticky nezměnil**. Pro zavádění 3. hodiny TV nejsou na školách organizační, prostorové nebo personální podmínky. Učitelé ale uváděli **efektivnější organizaci hodin TV** a zvýšený **důraz na správné provedení jednotlivých cviků**, snahu posilovat aktivitu žáků, více zařazovat **netradiční pohybové aktivity** atd. Častěji se učitelé snažili o **realizaci TV venku**. Řada škol se snažila o vymezení koncepce zdraví, ale v oblasti pohybu se učební osnovy až na výjimky měnily minimálně. Školy byly přesvědčeny, že mají učební osnovy formulovány v dostatečné kvalitě.

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

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

Pohybově rekreační přestávky zařazovalo před zahájením ověřování **24 škol**, v průběhu ověřování **31 škol**. Navíc se **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 zaznamenána 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 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 téměř na všech školách, vždy alespoň v nějakých třídách a v různých vyučovacích předmětech. Učitelé více promýšleli různé formy výuky.

Nepovinný předmět vykazovaly původně **3 školy**, **zájmovou TV 30 škol**, avšak ne vždy bylo zřejmé, zda šlo o zájmové aktivity pro žáky 1. stupně. Minimálně se využívala i **zdravotní tělesná výchova**. Jen na **3 školách** působil **školní sportovní klub**. Situace se zde příliš nezměnila. Výjimkou je zařazení řady **pohybových aktivit do programu školních družin** (26 škol), využití aktivit z edukačního programu, více se využívaly prostory škol, zahrady, hřiště, 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) **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 PaV**. 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 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 nejpřirozenějších vzorů žáků apod. **V průběhu ověřování se situace výrazně zlepšila**, především nabídkou metodických a propagačních plakátů souvisejících s programem PaV. Objevovaly se více i **kresby žáků, loga tříd, 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 nezměnil. Žáci by zřejmě při tvorbě časopisu potřebovali víc impulsů pro zacílení příspěvků k problematice zdravého životního stylu.

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 webových 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** se potvrdila u některých škol velká zaneprázdněnost učitelů, která jim nedovolila věnovat víc času prohloubenější výuce, diskusím a průběžnému hodnocení pohybového režimu žáků.

Informace týkající se výživy

Učivo o výživě bylo ve výuce na začátku programu zařazeno především v předmětech Prvouka, Přírodověda (oba vzdělávací obor Člověk a jeho svět) a Pracovní činnosti v rozsahu, který vymezuje RVP ZV. Před začátkem samotného ověřování byla problematika výživy zařazena do výuky jednotlivých předmětů i do činnosti školních družin 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**.

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 a pestrost stravy** (více ovoce a zeleniny).

Na **5 školách zajišťovala svačiny jídelna** 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). 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 změnilo sortiment** a ve 3 školách nedošlo ke změně.

27 škol vykazovalo, 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. V nabídce školních jídelen byly výrazně častěji než dříve 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**) – projekty, kroužky vaření atd.

Propagace výživy na školách – před zahájením programu PaV **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 lektory, o nových aktivitách, byly zařazeny recepty 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 školních jídelnách 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).

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**.

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 školní jídelně 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 školní jídelně (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 školních jídelnách (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. **Nevyužití silných stránek** se nejčastěji týkalo nezajištění svačin a kroužků vaření. Jako **zlepšení slabých stránek** školy uváděly nejčastěji změny stravovacího režimu, především pitného režimu (pití kohoutkové vody), zpestření obědů, úpravy svačinových přestávek, zlepšení propagace výživy ve školách, školních jídelnách i družinách. **Zachování slabých stránek** se týkalo špatné spolupráce s rodiči a absence školního časopisu. **Z hrozeb** se potvrdila obava z nevhodných stravovacích návyků žáků a nezájmu rodičů, což ztěžovalo změny jídelníčku v některých školách.

Doporučení pro praxi

- Navázat na úspěšné aktivity realizované v programu PaV a dále je rozvíjet.

Přílohy

Dotazník P 1: [Přílohy zprávy\Příloha 2_Dotazník_P1.pdf](#)

Dotazník P 2: [Přílohy zprávy\Příloha 3_Dotazník_P2.pdf](#)

Dotazník P 3: [Přílohy zprávy\Příloha 4_Dotazník_P3.pdf](#)

Dotazník V 1: [Přílohy zprávy\Příloha 5_Dotazník_V1.pdf](#)

Dotazník V 2: [Přílohy zprávy\Příloha 6_Dotazník_V2.pdf](#)

Dotazník V 3: [Přílohy zprávy\Příloha 7_Dotazník_V3.pdf](#)

3.2 Názory ředitelů na realizaci programu Pohyb a výživa

Ředitelé pilotních škol se k programu PaV vyjadřovali jak průběžně (v rozhovorech s lektory nebo písemně při komunikaci se členy řídicího týmu), tak prostřednictvím závěrečného hodnocení programu PaV, které považujeme za směrodatné.

Cíl ověřování

Cílem závěrečného hodnocení programu PaV řediteli pilotních škol bylo získat souhrnné názory a zkušenosti z průběhu ověřování programu PaV na jednotlivých školách.

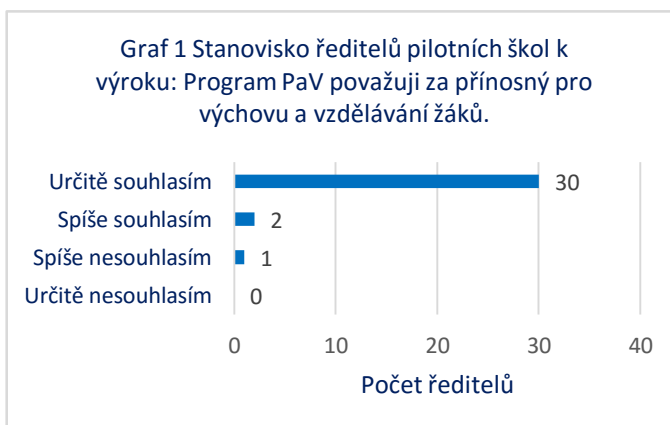
Metodika ověřování

Závěrečného hodnocení se zúčastnilo 33 ředitelů pilotních škol. Evaluační metodou byl strukturovaný dotazník s uzavřenými i otevřenými položkami. Jednotlivé položky byly formulovány 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 %.

Zvolená stanoviska (odpovědi) ředitelů byla kvantifikována a převedena na průměrné číselné hodnoty: průměrná hodnota odpovědi blízká se 1,0 znamená převládající absolutní souhlas s příslušným výrokiem, průměrná hodnota odpovědi blízká se 2,0 znamená převládající odpověď „spíše souhlasím“, průměrná hodnota odpovědi překračující hodnotu 2,5 znamená převládající nesouhlas (3,0 s výrokiem spíše nesouhlasím, 4,0 s výrokiem určitě nesouhlasím). Odpovědi ředitelů na otevřené položky dotazníku byly využity k interpretaci kvantitativních výsledků a ke zpřesnění hodnocení programu PaV.

Hlavní výsledky ověřování

Průměrné hodnoty odpovědi ředitelů jsou uvedeny v **grafu 1** a **tabulce 1**. Žádný z výsledků nepřekračuje hodnotu 2,5, což znamená, že většina ředitelů s výroky souhlasí (určitě souhlasí nebo spíše souhlasí). Nejvyšší hodnocení 1,00 (absolutní souhlas ředitelů) má výrok „Realizovat pohybové aktivity ve školní družině“. Zápornému hodnocení se blíží výrok „Alespoň jednou týdně zařazovat do výuky tzv. integrovanou terénní výuku (cílené vycházky).“, kde jsou hlavní příčinou organizační problémy realizace (především doprovod dvou dospělých osob u tříd s 25 a více žáky, nevhodné okolí školy a nepříznivé počasí). Dále se ředitelé převážně nepřiklánějí k výroku „Realizovat doplňující vzdělávací obor Taneční a pohybová výchova.“



Tabulka 1 Stanoviska ředitelů k programu PaV

Zaměření položek dotazníku	Znění položek dotazníku	Průměrná hodnota odpovědi
a) Zkušenosti z ověřování	1. Program PaV jako celek považují za přínosný pro výchovu a vzdělávání žáků.	1,12
	2. Program PaV byl bez problémů implementován do ŠVP.	1,61
	3. Realizace programu PaV nepřinesla zvýšené organizační problémy.	2,03
	4. Realizace programu PaV nepřinesla zvýšené personální problémy.	1,27
	5. Realizace programu PaV nepřinesla zvýšené finanční problémy.	1,39
	6. Realizace programu PaV byla aktivizujícím faktorem pro učitelský sbor.	1,58
	7. Realizace programu PaV byla aktivizujícím faktorem pro neučitelský sbor (asistenty, vychovatele)	1,82
	8. Realizace programu PaV byla akceptována dalšími zaměstnanci školy (provozními aj.).	1,59
	9. Realizace programu PaV byla motivačním a aktivizujícím faktorem pro žáky.	1,61
	10. Realizace programu PaV byla akceptována rodiči žáků.	1,97
b) Doporučení pro praxi	11. V podpoře pohybu bude škola pokračovat i po ukončení pokusného ověřování ve stejném rozsahu.	1,21
	12. V podpoře výživy bude škola pokračovat i po ukončení pokusného ověřování ve stejném rozsahu.	1,34
	13. Pokusné ověřování motivovalo učitele k sebezvzdělávání v daných oblastech.	1,64
	14. Problematiku podpory pohybu a výživy budeme v naší škole i nadále sledovat a vyhodnocovat.	1,52
	15. Realizovat na 1. stupni ZŠ třetí hodinu tělesné výchovy.	2,29
	16. Do výuky většiny předmětů začleňovat organizovaný pohyb nebo krátká cvičení (ranní cvičení, tělovýchovné chvilky, aktivizující metodu „učení v pohybu“).	1,30

	17. Alespoň jednou týdně zařazovat do výuky tzv. integrovanou terénní výuku (cílené vycházky).	2,34
	18. Podle možností školy realizovat pohybově rekreační přestávky.	1,12
	19. Realizovat doplňující vzdělávací obor Taneční a pohybová výchova.	2,46
	20. Zařazovat volitelné předměty zaměřené na pohybové aktivity.	1,63
	21. Realizovat předmět Zdravotní tělesná výchova.	1,93
	22. Realizovat pohybové aktivity ve školní družině.	1,00
	23. Ve spolupráci s rodiči a místními institucemi otevírat pohybově nebo sportovně zaměřené kroužky organizované školou.	1,06
	24. Ve spolupráci se sportovními organizacemi získávat žáky pro sportovní činnost v místních oddílech.	1,22
	25. Ve spolupráci s rodiči a žáky průběžně sledovat a hodnotit pohybový režim žáků.	1,84
	27. Zavést učivo o výživě navržené v programu PaV do vzdělávání žáků všech ročníků 1. stupně ZŠ.	1,36
	28. Vytvořit podmínky pro pravidelný výživový režim žáků ve škole (včetně pitného režimu).	1,16
	29. Podporovat u dětí dostatečnou konzumaci ovoce a zeleniny.	1,09
	30. Podle podmínek škol nabízet žákům svačiny připravované školní jídelnou.	1,89
	31. Podporovat školní stravování u co největšího počtu žáků.	1,13
	32. Ve spolupráci s rodiči průběžně sledovat a hodnotit výživový režim žáků.	1,97
	34. Na základě připomínek učitelů pilotních škol upravit a následně vydat metodické materiály Pohyb a výživa.	1,27
	35. Přípravovat a realizovat na všech školách Dny zdraví a Týdny zdraví s tematikou pohybu a výživy.	1,34
	36. Uplatňovat plošně motivační označení VIP školáci, VIP škola, případně VIP třída, VIP družina a VIP jídelna (VIP školáci = žáci pečující o své zdraví).	2,41
	37. Výše uvedené náměty doporučuji implementovat podle podmínek škol do všech ŠVP.	1,79

Shrnutí

Většina ředitelů pilotních škol konstatuje:

- Program PaV je jako celek přínosný pro výchovu a vzdělávání žáků (viz graf 1). Jediné spíše nesouhlasné stanovisko ředitele je odůvodněno tím, že škola i před realizací programu PaV dbala na dostatek pohybu a správnou výživu žáků.
- Program lze implementovat do ŠVP.
- Program nepřinesl zvýšené finanční a personální problémy, jen určité organizační potíže.
- V realizaci programu bude škola pokračovat v plném rozsahu i po ukončení pokusného ověřování.

Doporučení pro praxi

Ředitelé pilotních škol převážně doporučují:

- na základě připomínek z pilotních škol upravit a uplatnit program PaV plošně ve všech základních školách 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 Pohyb a výživa,
- podporovat pohybový a výživový režim žáků při zohlednění níže uvedených připomínek,
- ve školních družinách uplatňovat každodenní program s pohybovou složkou,
- podporovat školní stravování u co největšího počtu žáků.

Ředitelé pilotních škol mají věcné výhrady:

- k zavedení povinné třetí hodiny tělesné výchovy z finančních, organizačních (především rozvrhových) a personálních důvodů,
- k pravidelnému uplatňování integrované terénní výuky zejména z organizačních důvodů (rozdílné podmínky škol, nezbytný dozor při vycházkách aj.),

- k plošné realizaci doplňujícího vzdělávacího oboru Taneční a pohybová výchova především z personálních důvodů,
- k 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.

Příloha

Dotazník pro ředitele pilotních škol: [Přílohy zprávy\Příloha 12_Dotazník pro ředitele PŠ.pdf](#)

3.3 Názory třídních učitelů na realizaci programu Pohyb a výživa

Základem ověřování byly poznatky třídních učitelů získávané během realizace programu PaV v pilotních třídách.

Dílčí cíl ověřování

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 základních školách 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.

Metodika dílčího ověřování

Evaluačním nástrojem byl elektronický deník, který si 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. 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).

3.3.1 Průběžné poznatky třídních učitelů

Průběžné poznatky se odvíjejí od míry a kvality naplnění cílů programu v 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. V tomto souhrnu se omezíme především na nejčastěji uváděné jevy, které vypovídají o realizaci projektu v pilotních školách.

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*. Na dvou ZŠ byla zavedena *dobrovolná třetí hodina TV ve spolupráci se sportovními kluby*. Na dvou školách učitelé naopak uvedli, že jim *pro realizaci požadavků programu chybí 3. hodina TV*.

Zvýšení kvality výuky TV byla věnována značná pozornost v drtivé většině škol. Učitelé se zmiňovali o *efektivnější organizaci hodin TV* a také o *zvýšeném důrazu na správné provedení jednotlivých cviků včetně následných teoretických 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 a pestré aktivity*, k čemuž učitelé využívali aktivity nabízené v 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 velmi 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 způsob testování pružně přizpůsobit daným podmínkám své školy a konkrétní náměty, jak testy upravit, psali přímo do deníku. V jiných školách viděli testování spíše jako aktivitu navíc, která je neúměrně zatěžuje a přináší jen komplikace (*pozdě dodané poklady k testování, malé tělocvičny, nevyhovující venkovní prostory, nevhodné disciplíny, náročná organizace v početnějších třídách, velké prostoje netestovaných žáků a z toho plynoucí kázeňské problémy, některé žáky to nebaví, obtížné skloubení s výcvikem plavání či bruslení* atp.). Nutno podotknout, že tyto učitelé se většinou nesnažili

navrhnout žádnou alternativu. Bylo ale zřejmé, že ve druhém pololetí se negativní zápisy vyskytovaly ve výrazně menší míře. Z nabízených baterií pak jasně dominoval Unifittest.

Ranní cvičení se dařilo realizovat po celou dobu pilotáže, ale problémem bylo ve většině škol jejich pravidelné zařazování (z časových důvodů). Na cca čtvrtině škol si je v některých třídách *chystali žáci sami*.

Tělovýchovné chvílky byly rovněž přirozeně uplatňovány po celou dobu trvání projektu. Učitelé je vkládali do výuky především v naukových předmětech, *aby aktivizovali pozornost žáků*. Velmi často byla zmiňována i jejich *kompensační 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 manuálu programu*. Učitelé oceňovali, že *se dětem líbí, baví je, a výrazně přispívají ke znovuoživení jejich soustředění*. Řada z nich ale zároveň příznávala, stejně jako u rozcvíček, že se jim nedařilo provádět tyto chvílky 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 ukáží.

Učení v pohybu bylo prakticky na všech školách (alespoň v některých třídách) několikrát v týdnu samozřejmou součástí osvojování učiva v různých předmětech (stejně jako *činnostní učení*). Vlivem projektu učitelé postupně více promýšleli formy výuky, což se projevilo v intenzitě zápisů k danému cíli.

Integrovaná terénní výuka – nebyla po celý školní rok využívána zcela pravidelně a zřejmě ani v dostatečné míře. Pouze necelá pětina třídních učitelů kladla ve svém realizovaném kurikulu soustavný důraz na zařazení terénní výuky, vycházek s pohybovými aktivitami, vlastivědných výletů, pěších přesunů atp. S nastupujícím jarem tyto aktivity evidentně nabyly na intenzitě (zejména v rámci *prvouky, výtvarné či tělesné výchovy*) a celá řada tříd na více než polovině škol vyjela na *školu v přírodě, kde byl tento typ výuky naprosto dominantní*. Menší intenzita využití byla v zápisech vysvětlována z důvodu nepříznivého počasí, vyšší nemocnosti žáků a nedostatečným personálním zabezpečením u početnějších tříd (tzn. nemožnost zajištění 2. pedagogického pracovníka).

Dny/Týdny zdraví nebyly rovněž 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, školní laťka, atletický trojboj, OVOV, orientační běh*) a do plaveckého výcviku nebo bruslení.

Realizace **Pohybově-rekreačních přestávek** naopak alespoň v určité míře patřila k silným stránkám na všech školách. Ty se postupně snažily o vylepšení prostorových (ve třídách a na chodbách) i materiálních (*sportovní pomůcky, skákací panáči, horolezecké stěny, pingpongové stoly* atp.) podmínek. Oživením podle učitelů byly alternativní náměty z programu PaV, jako jsou *šátky, kelímky, míčky* atp. Častým jevem bylo využití tělocvičny (zejména o velkých přestávkách) a při příznivém počasí byly pohybové přestávky situovány do venkovních prostor (hřiště, atrie, dvory, zahrady atp.). Jednoznačným kladem bylo promyšlenější využívání přestávek (rozdělených na pohybové a stravovací), 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 *znamenal zvýšení jejich dozorové zátěže*. Někteří označili tyto přestávky (a někdy i tělovýchovné chvílky v hodinách) za rizikové (bezpečnost žáků) a retardující (*ztrátový čas na organizaci a zejména na uklidnění rozvíjených dětí*). Na pěti školách proto byly v průběhu projektu pohybové přestávky dokonce omezeny. Těžko překonatelnou překážkou byly často *malé prostory, špatné oblečení či obuv žáků*.

Taneční a pohybová výchova nebyla v zápisech explicitně zmiňována. V necelé desetině škol byl v tělovýchovných chvílkách nebo během relaxačních přestávek spojován *pohyb s hudební produkcí nebo přímo s tancem*.

Volitelné předměty zaměřené na pohybové aktivity nebyly v rámci projektu prakticky vůbec realizovány. V cca pěti školách se ale *významně zvýšila nabídka pohybových aktivit v rámci pobytu dětí ve školní družině*, v jednom případě dokonce děti trávily většinu času venku (v závislosti na počasí).

Zdravotní tělesná výchova opět nebyla podobně jako taneční a pohybová výchova explicitně zmiňována. Pouze ojediněle byly její prvky zařazovány do tělovýchovných chviliek 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 atp.

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 oděv*. 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 dětí přes všechnu snahu přetrvala *výrazná nechuť k pohybu*.

Cca ve čtvrtině škol se významně zvýšila nabídka **Pohybově nebo sportovně zaměřených kroužků**. Většinou byly vedeny místními učiteli, ojediněle probíhaly ve spolupráci či spoluúčasti s rodiči. Celkově ale tyto kroužky navštěvovalo málo dětí, přičemž *rodiče argumentovali jejich finanční náročností*. Pouze v záznamech některých učitelů na pěti školách bylo konstatováno, že *většina žáků navštěvuje pohybové kroužky*.

Spolupráce s Českou unií sportu a dalšími sportovními organizacemi byla zmiňována velmi sporadicky. Také *sportovní oddíly navštěvovalo poměrně málo dětí*. Pouze ojediněle se objevila zkušenost, kdy trenéři místních tělovýchovných jednot nepravidelně docházeli do školy, kde vedli hodiny TV. Výsledkem dle 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 své žáky k jejich 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 dětí naplňuje první dvě patra pohybové pyramidy opravdu denně (každý svou)*. 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 hovorových hodinách). Ze záznamů byla také patrná snaha o motivaci k aktivnímu trávení času mimo školu a v období před prázdninami či svátky (zejména Vánoce a Velikonoce) proběhly ve většině zapojených tříd diskuse o vyváženosti pohybového a výživového režimu.

Přesto se dařilo naplnit tento cíl jen částečně. Průběžné sledování pohybového režimu totiž pro učitele bylo 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 objevovaly postesky, že učitelům chybí čas na vyplňování pracovních listů (sešitu PaV). Většinou dodávali, že *i když jde o pozitivní projekt, nemají na to dost prostoru, aby to mělo hlubší smysl*.

Sebehodnocení žáků bylo důležitou součástí sledování a hodnocení pohybového režimu. Ukázalo se ale, že opět nebylo využíváno v dostatečné míře. Učitelé to znovu 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 elementárních třídách.

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 pro pohyb byly rovněž spíše ojedinělé. Z toho lze usoudit, že projekt byl v oblasti pohybu pro učitele srozumitelný a dobře uchopitelný.

Případné úpravy **Pohybu v ŠVP** nebyly v denících explicitně zmiňovány.

Závěr k oblasti pohybu

Zavedení 3. 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 se přitom v praxi osvědčily aktivity z programu PaV.

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 uchopitelné). 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 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 programu. Mnoho učitelů si však stěžovalo na vlastní omezení, zvýšenou dozorovou zátěž, neúnosný hluk, úrazy dětí, jejich následná roztěkanost atp. V případě další realizace projektu bude tedy 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. 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.

Výsledky ověřování v oblasti výživy:

V souvislosti s **Výživovou gramotností 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 se dařilo integrovat prakticky do všech vyučovacích předmětů ve všech ročnících. Při integraci tématu do ostatních předmětů učitelé oceňovali pracovní sešit k programu PaV. Žáci se tak naučili poměrně spolehlivě (s přihlédnutím k věkovým zvláštnostem) určit rozdíly mezi zdravou a nezdravou stravou (poznat „zákeřné kostky“, od třetí třídy se již vyznali i v pyramidě) a určit potraviny, kterých by se měli vyvarovat (podle informací na obalech).

Z hlediska **Výživového režimu žáků** (včetně pitného režimu) se v jednotlivých školách 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 projektu 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* dětí. V celé řadě tříd byly určeny služby, které ve třídě 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, přeslazené nápoje atp.*), nesnídání nebo nepřihlášení k obědům. Ani u dalších dětí si učitelé nebyli jisti při stravování (a pití) mimo školu. Problém podle nich v drtivé většině spočíval v rodičích, kteří *neměli zájem na projektu spolupracovat*. Naopak na dvou školách bylo uvedeno, že některá děvčata to dle svých rodičů *se změnou výživového režimu až přeháněla*.

Konzumace ovoce a zeleniny byla patrná prakticky na všech školách, protože si 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. V řadě tříd žáci zasívali a nechali klíčit semínka (řeřicha, fazole, mungo...), která si pak přidávali do svých svačin. 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 mímě bouří proti „zasahování do soukromí“). Ve svačinách se to konkrétně projevovalo přetrvávajícím množstvím sladkého jídla i pití, nepřestali se objevovat ani 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, ať si svačinu koupí samy.

Svačiny žáků připravované školní jídelnou 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 byl v jedné škole projekt dokonce zastaven. Ojedinele se učitelé ve svých třídách snažili o systematický nábor (např. *přesvědčit rodiče, aby všichni žáci ze třídy chodili jeden týden na svačiny do školní jídelny v očekávání, že řada z nich díky dobré zkušenosti u toho zůstane i dále*).

Z hlediska **Kvality školního stravování** bylo v necelé pětině škol explicitně konstatováno zlepšení školních obědů, což bylo ojedinele 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 školních jídelen výrazně častěji než dříve a v řadě škol byly postupně součástí i méně známé zdravé potraviny (např. *jáhly, cizrna, kuskus* apod.). Téměř samozřejmostí bylo *omezení „zákeřných kostek“*, což si žáci uvědomovali mimo jiné při pravidelném *hodnocení jídla ve školní jídelně*. V řadě tříd byl jídelníček předem diskutován z hlediska zásad správné výživy (*někde si společně oběd i vybírali, čímž učitelé žáky motivovali k vyzkoušení neznámého; jinde mohli sami žáci navrhnout změny v jídelníčku; v jedné škole žáci besedovali s vedoucím školní jídelny*).

Přesto se opět průřezově prakticky na všech školách nepodařilo dosáhnout stavu, aby někteří žáci *zbytečně nevraceli jídlo, brali si a hlavně jedli polévky, neměli nechuť k neznámým potravinám* 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 školní jídelně panuje hlučné a stresující prostředí.

V souvislosti se **Školními automaty a bufety** bylo ve většině škol konstatováno *alespoň částečné zlepšení jejich sortimentu*. 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. Podle sdělení některých učitelů však v automatech či bufetech příliš zdravé potraviny nebyly. Ze záznamů vyplynulo, že tato konstatování pocházela spíše od učitelů s vysokou mírou orientace na zdravou výživu a zdravý životní styl obecně.

Dny/Týdny zdraví s výživou byly nejčastěji naplňovány prostřednictvím *výukových projektů* či *integrováné tematické výuky*. 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*, *připravovali ovocné či zeleninové saláty*, *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.

V rámci **Průběžného 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 atd.* Velká část učitelů v této souvislosti oceňovala pracovní listy programu PaV, které jim k tomu poskytovaly důležitou didaktickou oporu, jako například *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 *žáci práce se sešitem baví a zajímá, 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 probrání látky utnuty*.

Sebehodnocení žáků bylo založeno na jejich aktivní práci s pyramidou, do níž (v určených dnech či týdnech) zaznamenávali porce vlastního jídla a pití. Při školních obědech 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 elementárních třídách, neboť dle 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 dostávali do školy, nebo *jejich svědomitým podílem na záznamech údajů o výživě svých dětí doma*. Řada učitelů zaznamenala pozitivní ohlasy, kdy si rodiče všimaly, že *jejich děti si doma kontrolují složení jídla podle pyramidy a účastní se chystání 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 obězních 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 lektorem pro oblast výživy byly o něco častější, než v oblasti pohybu. Zejména na začátku pilotáže *proběhla celá řada besed s žáky i s jejich rodiči* (či prarodiči), *někteří učitelé také konzultovali obsah nástěnek*. V průběhu roku se pak řada lektorů zúčastnila školních projektů a akcí s tematikou zdravého výživového režimu.

Výživa v ŠVP – případné úpravy nebyly v denících explicitně zmiňovány. 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. Navíc se zde učitelé většinou vyjadřovali velmi pochvalně, neboť postupně sílilo jejich přesvědčení, že jde o téma, které v jejich projektovaném i realizovaném kurikulu značně chybělo.

Těžiště plnění programu přitom téměř všichni učitelé spatřovali v nejrůznějších diskusích o správné výživě a zdravém životním stylu. Přibližně polovina z nich se pak dařilo toto téma bez problémů vkládat do různých předmětů (*slohové práce, mluvní cvičení, početní příklady, výkresy, posuzování pravdivosti reklam na potraviny, výroba salátů či jídel obecně, integrováné 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. 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 materiálu PaV. Velká skupina učitelů (minimálně třetina) se vyjadřovala k pracovním listům velmi pochvalně, označovali je za *velmi promyšlené a přiměřené věku, děti 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 patrné, jakým způsobem děti projekt samy prožívaly.

Výrazný posun nastal ve vytváření správného výživového režimu žáků ve škole. Žáci byli vedeni k pravidelnosti stravování (i pohybu), k čemuž přispívalo jasné rozdělení přestávek na svačtinové 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 dětí 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 příliš 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 učiva v jednotlivých předmětech*. Projektu vyčítali velkou administrativu spojenou s úpravou školního kurikula a evaluací. Podobně jako v oblasti pohybu se také nepodařilo smysluplně využít motivaci pomocí označení VIP. Přes uvedené lze konstatovat, že pozitiva v této oblasti jednoznačně převažovala.

Díličí doporučení pro praxi

Souhrnná doporučení učitelů:

- Implementovat obsah učiva z pilotního programu PaV do rámcového (resp. školního) kurikula, 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, který jim pomůže s realizací cílů programu PaV v praxi.
- Posílit obsah PaV také v přípravném kurikulu učitelů 1. stupně ZŠ včetně příslušné metodiky.
- Zlepšit komunikaci školy (učitelů) s rodiči ohledně pohybové oblasti (pohybový režim, trávení volného času dětí) i ohledně výživy dětí (příprava vhodných svačin, pravidelnost v jídlu, velikost porcí apod.).

Doporučení učitelů 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 (viz připomínky učitelů v pilotáži).
- Posílit význam znalostí (vedle dovedností a návyků) i afektivních cílů v očekávaných výstupech předmětu tělesná výchova.

Doporučení učitelů pro oblast výživy:

- V ŠVP jasně vymezit časovou dotaci pro učivo o výživě.
- Zvážit zařazení zdravé školní svačiny do systému školního stravování.
- 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.

3.3.2 Průběžné poznatky třídních učitelů dle jednotlivých ročníků

1. ročník

Nástup do prvního ročníku je charakteristický pozvolným přivykáním na školní povinnosti. To je pro uplatnění programu PaV výhodné, jelikož děti si zvykají na pohybový a výživový režim již od začátku školní docházky a akceptují ho jako přirozenou součást školního režimu.

Oblast pohybu:

Tři školy se zmiňují o třetí hodině TV (jedna z těchto škol má třetí hodinu nepovinnou). Shodně učitelé uvádějí, že v oblasti pohybu je pro první ročník typické časté využívání TV chvilky a učení v pohybu. Ranní cvičení využívá pravidelně jen několik prvních tříd, důvodem je nedostatek času, ať již ze strany učitelů (např. kvůli dohledu, přípravě pomůcek na výuku), tak ze strany žáků (např. ranní družina, dojíždění žáků, možnost svačit před výukou). V případě několika málo škol má na výuku TV vliv fakt, že ji neučí třídní učitel. Jinak se TV řadí k oblíbeným předmětům a na konci školního roku učitelé uvádějí zlepšení kondice dětí. V souvislosti s kvalitou výuky je nutné také uvést, že na

několika vesnických školách se TV realizuje v sokolovně, což má za následek snížení reálného času výuky TV. Několik učitelů by si také přálo lepší prostor a vybavení pro výuku TV. V malé míře se vyskytují dle učitelů zbytečné omluvenky dětí z TV. Během školního roku měly tzv. pohybové rekreační přestávky vzrůstající tendenci, přičemž v jarních měsících byly asi v polovině škol směřovány na školní dvory, hřiště nebo atria. Pohybové rekreační přestávky byly velmi diskutovanou oblastí, protože pro mnohé školy byla tato aktivita nová. Objevovaly se tak kladné komentáře, např. že přispívají k následné větší soustředěnosti žáků, tak negativní komentáře, např. že jsou žáci během této pohybové aktivity neukáznění, nerespektují pravidla, učitelé je potom musí dlouho zklidňovat atp.

Zavedení terénní výuky či cílených vycházek se v prvním ročníku uplatňuje spíše až v druhé polovině školního roku. Integrovanou terénní výuku lze obtížně realizovat např. ve třídách, v nichž učí více učitelů. Ojedinele se objevila i poznámka učitele, který upozorňuje na alergické děti, které nemohou pobývat v určitých obdobích venku. Taneční a pohybová výchova byla spjata s prvky tance a jógy, a to nejvíce v zimním období. O zdravotní tělesné výchově se v prvních třídách učitelé téměř nezmiňovali, avšak rádi by k této problematice absolvovali nějaký seminář. Školy otevřely nové pohybové kroužky pro děti, což bylo přijato pozitivně. Učitelé se nicméně o využití kroužků zmiňují jen zřídka.

Učitelé se občas zmiňují o negativním přístupu rodičů, kteří i přes veškerou motivaci ze strany pedagoga netráví volný čas se svými dětmi aktivně. Důvody jsou na jedné straně pochopitelné (např. práce na směny), na druhé straně však přetrvává nezáměr o pohyb jako takový. Ten se projevuje tím, že rodiče nechají děti trávit volný čas sedavými činnostmi (např. sezení u počítače). Žáci pracovali s pyramidou pohybu bez výrazných obtíží. Ve školách je dostatečné množství různých akcí a soutěží, ve kterých se uplatňuje pohybová aktivita. Problémem pro větší využívání pohybových aktivit zůstávají prostory škol, které buď nevyhovují (malé prostory třídy či chodby na velký počet žáků), nebo zcela chybí (školní dvůr či hřiště). Nejvíce pohybu se podařilo zařadit ve školách, které jsou lokalizovány v blízkosti parku, zahrady nebo volné přírody.

Oblast výživy:

Poznámky o výživové gramotnosti učitelů v prvních třídách nejsou zastoupeny téměř vůbec, resp. zmiňuje se o ní jeden učitel, a to v souvislosti s neschopností odpovědět žákům na dotazy z této oblasti. Implementace učiva o výživě byla v první třídě využívána častěji až od listopadu. Téměř všechny školy dbaly na pitný režim žáků a na omezování sladkých nápojů, což se u některých jedinců stále nedařilo vymýtit. Na druhé straně je nutné zmínit, že pitný režim žáků se zlepšil, žáci na konci školního roku více pili (ochucenou) vodu a pitný režim byl dodržován i v hodinách TV.

Učitelé se často zmiňovali o tom, že žáci mnohdy ani neochutnají části oběda (zejména polévku, saláty a jídla, která neznají, např. bulgur). Na školách však byl v tomto směru zaznamenán určitý posun – na konci školního roku učitelé uvádějí, že žáci jsou alespoň ochotni polévku či nové jídlo ochutnat. Dle vyjádření několika učitelů se zlepšila kvalita školního stravování. Problém zůstal ve školách, kde obědy zajišťuje externí firma, zde se většinou kvalitou stravování nepodařilo výrazně změnit.

Úspěch zaznamenala konzumace ovoce a zeleniny, jejichž spotřeba se od listopadu zvyšovala až do konce roku. Co se skladby svačin týče, převládají spíše kladné ohlasy učitelů, např. všichni žáci si začali nosit vhodnou svačinu, příp. že se skladba svačin zlepšila, že žáci začali přemýšlet o tom, co jí. Učitelé také ale konstatovali, že rodiče, kteří na začátku školního roku nekladli důraz na stravování, nedbali také na zlepšení kvality svačin svých dětí v průběhu roku. Shodně učitelé uvádějí, že se s dětmi snažili o svačinách hovořit a někdy kontrolovali jejich skladbu. O odběr svačin připravovaných školní jídelnou byl jen malý zájem. O sortimentu automatů či školních bufetů nejsou téměř žádné zmínky.

Školy také pořádaly různé akce s tematikou výživy. Učitelé často pracovali s pyramidou výživy i se sešity. Na pracovní sešity byly na začátku projektu občas negativní ohlasy, ty se však ke konci již téměř nevyskytovaly. Nejčastěji učitelé poukazovali na nedostatek času, který vedl k nepravidelné práci se sešity. V ojedinelém případě se učitelé zmiňují o motivaci žáků formou samolepek z projektu. O implementaci učiva do ŠVP se učitelé nezmiňovali.

2. ročník

Oblast pohybu:

V poznámkách učitelů se objevují informace o zlepšení fyzické kondice žáků. Ukazuje se posun k chování fair play při různých hrách, s čímž souvisí i zlepšení řešení konfliktů, které se během výuky tělesné výchovy u žáků mohou objevit. Pokud je to možné, probíhá výuka TV venku. Většina škol také realizuje s žáky výuku plavání a/nebo bruslení. Tak jako i v jiných ročnících, někteří rodiče zbytečně omlouvají žáky z výuky TV. Tento stav je rovnoměrný během celého školního roku. Ukazuje se, že pokud škola nemá svou vlastní tělocvičnu a musí docházet do mimoškolní budovy (typicky sokolovna), je výuka TV limitována různými akcemi, které se v budově pořádají. Výuka TV se pak většinou nekoná.

Podle informací z Deníků učitele jsou pravidelná ranní cvičení prováděna jen na několika školách. Nejčastější důvody pro nepravidelnost spatřují učitelé v tom, že jsou rozcvičky časově náročné, žáci o ně nemají zájem, při rozcvičkách dochází k jejich nekázní nebo je náročné následně žáky zklidnit pro další práci. Podle záznamu byly nejvíce realizovány tělovýchovné chvílky v září, říjnu, prosinci, březnu a dubnu, což je dáno uzavíráním známek za jednotlivá období (žáci častěji psali písemky nebo byli zkoušeni). Učení v pohybu mělo vzrůstající tendenci. Na začátku školního roku se o něm zmiňovaly pouze 4 školy, kdežto ke konci školního roku již učení v pohybu realizovalo 10 škol. Vzrůstající tendenci měly také vycházky, resp. integrovaná terénní výuka. Některé školy však terénní výuku nerealizovaly pravidelně, neboť pro ně

byla časově i organizačně náročná. V oblasti pohybu bylo jednodušší realizovat Dny zdraví s pohybem, protože většina škol je zapojená do různých sportovních soutěží.

Pohybově rekreační přestávky byly na většině škol vítány. Našly se však i školy, které je zakázaly většinou z důvodu nevyhovujících prostor školy a kvůli obavám z úrazů žáků. Na několika školách zavedli do výuky taneční průpravu a často se objevovaly i prvky jógy. O zdravotní tělesné výchovy se zmiňovalo jen minimum škol, a to vždy v souvislosti s momenty ve výuce, ve kterých se učitelé zaměřovali např. na správné sezení. Spolupráce s rodiči byla spíše kritizována, a to zejména kvůli jejich přístupu k trávení volného času s jejich dětmi. Učitelé uváděli, že se ve většině případů nepodařilo dosáhnout větších změn, pokud nebyla rodina pohybovým aktivitám nakloněna. O sportovních kroužcích se učitelé příliš nevyjadřovali, pokud ano, tak většinou v pozitivním smyslu, že škola zavedla sportovní kroužek a žáci ho navštěvují. Učitelé se v záznamech nezmiňovali o spolupráci s Českou unií sportu, ani s jinými sportovními organizacemi. Předpokládáme tudíž, že k žádné spolupráci nedošlo. Učitelé s žáky pracovali s pyramidou pohybu, s pracovními sešity a evaluačními listy. O těch se ale více zmiňují v oblasti výživy.

Oblast výživy:

Výživová gramotnost pedagogů není explicitně v záznamech uvedena. Učitelé by uvítali více času na zařazování učiva o výživě do běžné výuky. I tak však měla implementace učiva o výživě od začátku školního roku stoupající tendenci. Totéž platí i pro diskuzi o stravování, zdravé výživě apod. Pitný režim složený z obyčejné vody, resp. z ochucené vody či neslazených čajů byl dodržován od začátku školního roku. V průběhu roku však byla zaznamenána tendence úbytku sladkých nápojů a přibývalo žáků, kteří začali pít více obyčejnou či ochucenou vodu. Tomu napomohl i fakt, že škola, resp. jednotliví učitelé pitný režim připomínali a ve třídách nebo na chodbách měli žáci k dispozici džbán s (ochucenou) vodou nebo barely s pitnou vodou.

Vzrůstající tendence se ukázala v konzumaci ovoce a zeleniny. Co se složení svačin týče, postupně se žáci rozdělili do dvou skupin – v jedné skupině se složení svačin zlepšilo a pokrok byl zaznamenán i v tom, že většina žáků svačinu začala nosit. Ve druhé skupině přetrvávaly nevhodné svačiny a projevoval se nezájem rodičů o program, o stravování dítěte či o spolupráci se školou. Spolupráce rodičů se školou byla spíše výjimečná. Spíše převažovaly stížnosti učitelů na nízkou účast rodičů na akcích pořádaných školou, příp. na nedbalost při přípravě zdravých svačin. Málo žáků využívalo svačiny připravované školní jídelnou.

Záznamy o kvalitě školního stravování se týkaly spíše přístupu žáků ke zdravějším obědům. Učitelé uváděli, že žáci např. nechťejí ani ochutnat polévku, zeleninové saláty nebo jídlo, které neznají z domu. Počet takových žáků byl po celý školní rok téměř stejný. Ke konci roku však přibýlo žáků, kteří jedli více zeleniny a alespoň vyzkoušeli nová jídla.

Na některých školách byly hned v první polovině školního roku odstraněny automaty s nevhodnými potravinami nebo došlo k úpravě sortimentu školního bufetu. Na školách také hojně probíhaly různé akce zaměřené na oblast výživy a Dny zdraví, a to rovnoměrně po celý školní rok. Práce s pyramidou, s pracovními sešity a evaluačními listy měla stoupající tendenci. Objevilo se několik stížností týkajících se pracovního sešitu, většinou však ve spojitosti s nedostatkem času skloubit běžné učivo s vyplňováním sešitu do projektu. Sebehodnocení žáků mělo též vzrůstající tendenci. Ta se ukazuje zejména v polovině školního roku, ve které jsou žáci schopni změřit porce a zaznamenat je. Uplatnění označení VIP se objevuje sporadicky, a to až v druhé půlce školního roku. O výživě v ŠVP nebyla žádná zmínka.

3. ročník

Oblast pohybu:

Na třech školách proběhl pokus o navýšení hodinové dotace TV, a to formou dobrovolné hodiny TV a formou kroužků ve spolupráci se sportovními kluby. Třetí škola zmiňuje jen fakt, že se podařilo navýšit časovou dotaci TV. Třetí třída je ve znamení větší samostatnosti žáků, proto se zde začínají objevovat zmínky o tom, že na mimoškolní akce chodí žáci pěšky. Tato tendence stoupá během školního roku. V druhé polovině roku se učitelé zmiňují také o zlepšení kondice žáků a o klesajícím počtu omluvenek z hodin TV. Žáci také často navštěvují plavání či bruslení. Občas učitelé zmiňují strach žáků z pohybové aktivity, příp. z TV.

Ranní cvičení nebylo dle zápisů učitelů v prvních měsících uplatňováno. Začalo se realizovat až později, a to jen na několika školách. Tělovýchovné chvilky byly uplatňovány velmi často již od začátku školního roku. Na několika školách učitelé uváděli problém s jejich realizací zejména kvůli vysokému počtu žáků ve třídě a nevyhovujícím prostorům, dále také kvůli nekázní žáků a jejich dlouhému zklidňování. Učení v pohybu bylo také často využíváno již od začátku školního roku.

Vzrůstající tendenci měla integrovaná terénní výuka, resp. cílené vycházky. Problém s integrovanou výukou spočíval v nedostatku času nebo ve střídání učitelů v rámci třídy. Dny zdraví s pohybem jsou díky různým akcím školy a soutěžím využívány poměrně často. Vzrůstající tendenci měly také pohybově rekreační přestávky. Ojedinele se podařilo prodloužit pohybově rekreační přestávku na 30 minut. Výjimkou nebylo ani to, že školy zakoupily pro tyto přestávky nové vybavení. V případě vhodného počasí a možností školy byly přestávky realizovány venku. I přes veškerou snahu se některé děti do pohybových přestávek nepodařilo zapojit. Opět se objevily zmínky o nevhodnosti prostor školy či o ničení věcí nebo shazování věcí z lavic. Učitelé rovněž vnímali potíže se včasným chystáním pomůcek na další hodinu nebo zklidněním žáků před následující vyučovací hodinou.

Ve třetích třídách se spíše ve druhém pololetí a pouze na několika školách objevovaly prvky tance či jógy. O spolupráci s rodiči ve volném čase se učitelé vyjadřovali zejména v negativním smyslu; rodiče mají z různých důvodů malou či nulovou motivaci trávit volný čas pohybovou aktivitou se svými dětmi. V několika případech se učitelé zmiňují o možnosti navštěvovat sportovní kroužky, v jednom případě učitel uvádí, že se konal nábor do sportovních oddílů (spolupráce se sportovními kluby). Pohybový režim žáků je sledován a hodnocen na základě práce s pyramidou pohybu; zmiňuje se o tom ale jen několik málo učitelů.

Oblast výživy:

Ve třetím ročníku lze pozorovat již systematictější práci s učivem o výživě, a to jak formou diskuze o výživě/stravování (uvádí asi čtvrtina škol), tak i formou zařazování tohoto učiva do různých předmětů (uvádí asi polovina škol). Jako poměrně závažný problém se v souvislosti s pravidelným zařazováním tohoto učiva jeví nedostatek času. Také se zde ojediněle objevuje rozpor mezi znalostmi žáků o výživě a jejich praktickým uplatňováním.

I ve třetích třídách je velký důraz kladen na pitný režim. Učitelé se zmiňují o tom, že ubylo sladké pití a žáci více pijí (ochucenou) vodu. Více žáků podle záznamů v denících snídá, resp. žáci mají na některých školách také možnost nasnídat se před výukou. Někteří učitelé uvádějí pravidelnost ve výživovém režimu. Ojediněle je vidět snaha nahradit bonbóny při příležitosti oslav narozenin či odměňování žáků zdravější alternativou, např. sušeným ovocem. Rovnoměrně po celý školní rok se objevují děti, které stále pijí sladké nápoje či nesnídají. V této souvislosti se učitelé zmiňují o tom, že zvyklosti rodiny v oblasti stravování se mění velmi těžce, tím hůře, pokud rodiče programu PaV nejsou nakloněni, příp. odmítají jakkoli spolupracovat. To se také projevuje ve skladbě svačín, které jsou u některých žáků stále nevhodné (bílé pečivo, buchta, pamlsky, brambůrky), přestože učitelé s dětmi o stravování diskutují. Tendence konzumovat ovoce a zeleninu a nosit zdravé svačiny výrazně stoupla po prvním měsíci projektu PaV a stejnou míru si udržela po celý zbytek školního roku. Ojediněle se objevila poznámka, že při konzumaci ovoce a zeleniny chybí pestrost.

Svačiny připravované ŠJ využívá málo žáků a tento stav je patrný v průběhu celého školního roku. Kvalita školního stravování zaznamenala výraznější zlepšení ve druhé polovině školního roku. Zatímco na začátku školního roku se učitelé zmiňovali pouze o tom, že žáci odmítají jíst části oběda (polévku, saláty apod.), v průběhu roku učitelé píšou o úpravě jídelníčku dle zásad PaV, o zlepšení obědů, o kvalitnějším stravování a o tom, že žáci alespoň ochutnají všechny části oběda. I přes uvedená pozitiva však stále někteří žáci některé části oběda odmítají. Na několika málo školách se v prvních měsících školního roku změnil sortiment ve školních bufetech omezením nákupu nevhodných potravin. Zejména v zimních měsících učitelé uvádějí, že si žáci v automatech či ve školních bufetech kupují nevhodné potraviny. V závěru školního roku jedna škola uvádí změnu sortimentu školního bufetu.

Ve školách probíhá celá řada akcí a projektů s tematikou zdravé výživy. Práce s pyramidou výživy zaznamenala největší nárůst v první polovině školního roku, práce s pracovním sešitem byla obdobná jak v první, tak i ve druhé polovině školního roku. Problémem při vyplňování pracovního sešitu zůstává většinou čas, resp. pravidelnost pro práci s ním. Učitelé se většinou v souvislosti s evaluačními listy v ojedinělých případech zmiňují i o sebehodnocení. Někteří rodiče aktivně spolupracují se školou, např. donesou pro žáky ovoce z vlastních zahrádek. Častěji však učitelé píšou o tom, že rodiče spolupracují na nižší úrovni, než jakou by učitelé očekávali. Počet spolupracujících rodičů se v průběhu školního roku téměř nemění. V jedné škole učitel na konci roku použil jako motivaci získat titul VIP žáka. Na jedné škole učitel uvedl implementaci učiva do ŠVP.

4. ročník

Oblast pohybu:

Na jedné škole byla zavedena třetí hodina TV ve čtvrtém ročníku. Tendence posilovat pěší chůzi do/ze školy, příp. na mimoškolní akce je ve čtvrtém ročníku patrná již od začátku školního roku a s jeho závěrem ještě mírně stoupá. TV je za příznivého počasí zejména na začátku a na konci školního roku realizována venku. Jedna škola prodloužila hodiny TV o 15 minut.

Zhruba od poloviny roku se učitelé v denících zmiňují o tom, že je TV oblíbený předmět a také píšou o zlepšení fyzické kondice žáků. Zatímco na začátku školního roku učitelé uvádějí, že jsou žáci mnohdy zbytečně omlouváni z TV, na konci roku se již o omluvenkách téměř nezmiňují. Velmi zřídka píšou učitelé o tom, že žáci nemají vhodný cvičební úbor (zejména obuv) a rodiče tuto situaci neřeší. Závažnější problém je na školách, které využívají prostory sokolovny jako tělocvičnu. Podle záznamů v denících jsou hodiny TV v sokolovnách rušeny v případech, kdy se v sokolovně koná jiná akce. Dále se někteří učitelé zmiňují o tom, že někteří žáci mají „porci pohybu“ jen v rámci povinných hodin TV.

V prvních měsících se v souvislosti s ranním cvičením objevují spíše důvody pro jeho neuskutečnění. V průběhu školního roku jsou ranní cvičení realizována pouze v několika málo případech. Na některých školách se ranní cvičení odehrává nepravidelně. Tělovýchovné chvílky i učení v pohybu jsou v průběhu roku rovnoměrně využívány. Vzrůstající tendenci zaznamenala integrovaná terénní výuka. Poměrně hodně škol pořádá několik akcí, které jsou spojeny s pohybem. Pozitivní ohlas mají také pohybově rekreační přestávky, které jsou ve stejné míře zastoupeny v průběhu celého školního roku, přičemž v teplejších měsících jsou realizovány v rámci možností venku. V souvislosti s pohybovou aktivitou o přestávkách se objevují problémy, které souvisí s nekázní žáků, se zvýšeným hlukem, s nerespektováním pravidel,

s nedostatečnými prostorovými možnostmi školy, s tím, že učitelé mají dohled a musí se připravit na další výuku, že se žáci nestihnou připravit na další hodinu, zajít si na WC apod. Tyto výtky v závěru školního roku mírně ustávají.

V rámci tělesné výchovy jsou využívány prvky tance a jógy. V jednom případě probíhala výuka tanců pod vedením tanečního mistra. Na jedné škole byl dle záznamů učitelů otevřen kroužek jógy. Naopak jedna učitelka přiznala problém s tancem, jelikož dle jejího vyjádření není pohybově zdatná.

Pokud byla zmínka o zdravotní tělesné výchově, pak se týkala špatného sezení dětí. Negativně se vyjadřovali učitelé také o spolupráci s rodiči, resp. o trávení volného času s dětmi. Uváděli, že rodiče nechávají děti trávit jejich volný čas spíše pasivními činnostmi, tj. sledováním televize, hraním her na počítačích, tabletech, mobilech apod. Někteří rodiče vnímají doporučení k trávení volného času jako zásah do soukromí. Zmínka o spolupráci se sportovními kluby byla pouze v dvou případech. Na práci s pyramidou se učitelé zaměřovali více v první polovině školního roku. Práci se sešitem zmiňovali spíše v souvislosti s oblastí výživy. Ojedinele se objevil záznam o sebehodnocení žáků, a to formou evaluačních listů.

Oblast výživy:

Na začátku školního roku v jednom případě učitelka uvedla, že díky projektu PaV zlepšila své stravovací návyky, jinak o výživové gramotnosti pedagogů nebyla zmínka. Učivo o výživě bylo implementováno do výuky různých předmětů a nejvíce se uplatňovalo v období kolem poloviny školního roku. Na konci školního roku se objevila zmínka o tom, že žáci mají znalosti z oblasti výživy. Učitelé také s žáky diskutovali o stravování. Zhruba od poloviny školního roku učitelé uvádějí, že by na učivo o výuce potřebovali více času, proto ho nezařazují do výuky pravidelně.

Také ve čtvrtém ročníku byl kladen velký důraz na pitný režim žáků i při hodinách TV. Ke konci školního roku se učitelé téměř nezmiňovali o tom, že by žáci nosili sladké pití. Učitelé se také v ojedinělých případech zaměřili na snídani u žáků; o tom, že někteří žáci nesnídají, psali zejména na začátku školního roku. Někteří učitelé s žáky pracovali také na odstranění bonbónů jako formy odměn či v rámci narozeninových oslav žáků. Konzumace ovoce a zeleniny stoupla hned na začátku školního roku a svůj stav si udržela po dobu celého školního roku téměř beze změny. V ojedinělých případech učitelé uváděli, že žáci odmítají konzumovat ovoce a zeleninu z projektu Ovoce a zelenina do škol. Na konci počet těchto žáků mírně klesl.

Někteří učitelé se také zaměřili na diskuzi, sledování a hodnocení svačin. Počet těchto učitelů byl po dobu školního roku téměř stejný. Ojedinele učitelé uváděli, že si žáci chystají svačinu sami či ve spolupráci s rodiči. Počet žáků, kteří nosili nevhodné svačiny, v průběhu roku mírně klesl. O svačiny připravované školní jídelnou byl v průběhu roku obdobný zájem. Pro zajištění pravidelného stravování uvedla jedna učitelka možnost odebrat svačinu připravovanou školní jídelnou v případě, že si žák svačinu zapomene doma (peníze učitelka půjčovala z třídního fondu). Co se školních obědů týče, byly zaznamenány protichůdné tendence. Na jednu stranu se zvyšoval počet žáků, kteří alespoň ochutnali neznámé jídlo, příp. polévku či saláty, na druhou stranu se učitelé v druhé polovině školního roku více zmiňovali o tom, že žáci odmítají alespoň ochutnat části oběda ve ŠJ.

Posun byl zaznamenán ve školních bufetech či automatech, jejichž sortiment se na začátku a v první půlce školního roku podle deníků učitele změnil, nebo dokonce byly některé automaty ve školách zcela zrušeny. To se projevilo i v prioritách žáků, kteří si v druhém pololetí oproti prvnímu kupovali zdravější potraviny, méně sladkostí a vhodnější pití.

Pro čtvrté ročníky byla připravena celá řada různých akcí, soutěží a dnů s tematikou zdraví. S pyramidou výživy pracovali učitelé nejvíce na začátku a na konci školního roku. S pracovním sešitem pracovali učitelé nejvíce ve druhé půlce školního roku. V první půlce školního roku učitelé uváděli zejména nedostatek času pro práci s pracovním sešitem. Sebehodnocení probíhalo většinou formou vyplňování evaluačních listů, a to vždy spíše ke konci prvního i druhého pololetí. Spolupráce s rodiči byla kladně hodnocena zejména v první půlce školního roku, zatímco ve druhé půlce školního roku učitelé uváděli zejména to, že z různých důvodů není možné změnit stravovací návyky žáků, resp. rodin. Ocenění formou VIP žáka se objevilo sporadicky, a to pouze v září na začátku školního roku a potom v březnu. O implementaci učiva do stávajícího ŠVP se učitelé nezmiňovali.

5. ročník

Oblast pohybu:

V pátém ročníku učitelé často zmiňují výskyt obézních dětí nebo dětí s nadváhou. V průběhu celého roku někteří učitelé poukazují na zbytečné omluvenky z hodin TV. Dále uvádějí, že někteří žáci mají pohybovou aktivitu jen v rámci školních hodin TV. Od listopadu je však patrná i tendence k lepšímu vztahu žáků k TV, kdy učitelé píšou o zapojení více žáků do výuky TV, o změně postoje z „nezvládnou“ na „zkusím to“ a celkově o zlepšení vztahu k TV. Tato tendence trvá až do konce školního roku. Rovněž se učitelé snaží o to, aby s žáky chodili na mimoškolní akce pěšky.

Pravidelné ranní cvičení se vyskytuje zřídka, nejvíce se o něm učitelé zmiňují v listopadu, prosinci a lednu. Problém při ranním cvičení spočívá právě v pravidelném zařazování, které ztěžují příchody žáků těsně před výukou, dohledy učitelů apod. Tělovýchovné chvíle i učení v pohybu je realizováno téměř ve všech pátých ročnících. Problémem u tělovýchovných chviliek zůstává nekázeň, příp. zklidnění, ale oproti nižším ročníkům se zde setkáváme v daleko větší

míře s nechtí žáků se pohybovat. Učitelé někdy psali o tom, že s nástupem puberty se někteří žáci při pohybové aktivitě cítí trapně.

Integrovaná terénní výuka má v průběhu školního roku vzrůstající tendenci. Učitelé vidí problém v časové dotaci, jelikož rodiče dětí v pátém ročníku vyžadují přípravu na přijímací zkoušky na gymnázia. Většina škol je zapojena do různých soutěží a akcí s pohybem.

Pohybově rekreační přestávky jsou realizovány v různé míře ve všech pátých ročnících. Učitelé však daleko více poukazují na to, že někteří žáci preferují klidnější činnosti o přestávkách, např. konverzaci s ostatními spolužáky, a proto je těžší je k pohybové aktivitě motivovat. Na několika školách jsou zařazeny prvky jógy, ojediněle pak taneční prvky. O zdravotní tělesné výchově je zmínka výjimečně, a to v souvislosti se správným sezením. V prvním pololetí učitelé poukazují na pasivní trávení volného času u hodně žáků, přičemž v této činnosti je podporují i rodiče. Ve druhé polovině učitelé píší ojediněle o tom, že žáci tráví svůj volný čas nějakou pohybovou aktivitou. Přístup některých rodičů je však po celý rok i přes snahu učitele stejný.

Učitelé se častěji zmiňují o sportovních kroužcích, které žáci mají možnost navštěvovat nebo je již navštěvují. V několika málo případech je popsána i spolupráce s atletickým a basketbalovým oddílem. Žáci v průběhu celého školního roku pracují s pyramidou pohybu i s pracovním sešitem. Co se vyplňování sešitu týče, poukazují učitelé shodně jako v nižších ročnících na nedostatek času pro jeho systematické zařazování do výuky. O sebehodnocení žáků se učitelé zmiňují jen v souvislosti s vyplňováním evaluačních listů.

Oblast výživy:

Učitelé zařazují učivo o výživě do různých předmětů poměrně často a s žáky o něm diskutují. V průběhu roku také píšou o tom, že žáci mají teoretické znalosti o výživě, avšak praxe bývá jiná. V této souvislosti se objevuje i poznámka, že projekt PaV bude mít patrně nižší dopad na žáky v pátém ročníku než v nižších ročnících kvůli návyku na svůj pohybový i výživový režim, který je vždy úzce vázán na rodinné zvyklosti. Ve druhé polovině roku učitelé poukazují na nedostatek času pro důkladné probrání učiva o výživě. Ojediněle byl na školách zřízen kroužek vaření.

V souvislosti s pitným režimem lze ve vyšších ročnících pozorovat vyšší míru autonomie žáků, kteří si pití připravují ve třídách sami. Obecně je kladen velký důraz na pitný režim, zejména na pití vody. Žáci v pátém ročníku, kteří však již byli zvyklí pít slazené nápoje, od nich neupustili během celého školního roku. Totéž platí i o snídani, neboť někteří žáci i přes snahu učitele pravidelně nesnídali po celou dobu školního roku.

Učitelé se na některých školách rovněž snažili nahradit formu odměňování bonbóny např. sušeným ovocem. Konzumace ovoce a zeleniny zaznamenala v průběhu školního roku vzrůstající tendenci, některé školy dokonce nabízely žákům dopoledne i odpoledne ve ŠD nakrájené čerstvé ovoce. Přestože se učitelé v průběhu školního roku snažili diskutovat, sledovat a hodnotit svačiny žáků, u některých žáků se nepodařilo docílit toho, aby měli (vždy) zdravou svačinu. I na konci školního roku se ve svačinách některých žáků objevovaly nevhodné potraviny (např. brambůrky). Ukázalo se, že tyto svačiny se objevují zejména u žáků, jimž rodiče svačiny nepřipravují, ale kteří na svačiny dostávají peníze. Svačiny připravované školní jídelnou byly využívány velmi málo. Důvodem k tomu bylo v ojedinělých případech i to, že žáci museli svačinu sníst ve školní jídelně a nemohli být se svými kamarády ve třídě. Důvodem také bylo, že žáci museli stát frontu na vydání svačiny a samotnou svačinu pak mnohdy nestačili o přestávce sníst. Zlepšení nastalo ve školních jídelnách, kde v průběhu roku oproti jeho začátku již někteří žáci alespoň ochutnali části oběda ve ŠJ, obědy byly kvalitnější a zlepšil se celkový přístup ŠJ.

Na některých školách se podařilo změnit sortiment školního bufetu, příp. odstranit nevhodné automaty. Tam, kde se to nepodařilo, žáci stále nakupovali nevhodné potraviny. Školy byly zapojeny do celé řady akcí a programů, které se týkaly výživy. Práce s pyramidou výživy byla nejvíce zastoupena na začátku školního roku, v jeho průběhu pak byla rovnoměrná. Práce se sešity probíhala po celou dobu školního roku. Problémem byla pravidelnost, která souvisela s nedostatkem času ve výuce. Někteří učitelé se zmiňovali o tom, že vyplňování pracovních sešitů provádějí na úkor učiva z jiných předmětů. Sebehodnocení žáků probíhalo díky evaluačním listům a někteří učitelé poukazovali na nepravdivost údajů, které žáci zapisovali. Spolupráce s rodiči byla zmiňována spíše v negativním smyslu, a to zejména s neochotou změnit výživový režim rodiny. V oblasti výživy si učitelé uvědomovali, že bez spolupráce rodičů k výrazné změně nedojde. V pátém ročníku se učitelé sporadicky zmiňovali také o motivaci pomocí označení VIP žák a v jednom případě učitel napsal, že žáci se nechtějí stát VIP žákem. Zmínka o implementaci učiva do ŠVP nebyla nikde uvedena.

Doporučení pro praxi

Učitelé doporučují:

- Připravit pro učitele seminář ke zdravotní tělesné výchově.
- Připravit pro učitele seminář z oblasti výživy (implementovat do kurikula oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ).
- Rozšířit časovou dotaci pro zařazování učiva (nejen) o výživě a pro systematickou práci s pracovním sešitem PaV.
- Zlepšit komunikaci s rodiči ohledně pohybové oblasti (trávení volného času dětí) i ohledně výživy dětí (příprava vhodných svačin, pravidelnost v jídlu, velikost porcí apod.).

- Pro práci s pracovním sešitem vypracovat „klíč“ k výsledkům.
- Zvážit zařazení zdravé školní svačiny do systému školního stravování.
- Upravit sortiment školních bufetů a případně odstranit nevhodné automaty.

Příloha

Komparace vývoje změn v pohybovém a výživovém režimu žáků podle ročníků: [Přílohy zprávy/Příloha 14_Komparace změn během ověřování.pdf](#)

3.3.3 Závěrečné hodnocení programu Pohyb a výživa třídními učiteli

Třídní učitelé pilotních škol se k programu PaV vyjadřovali také v závěrečném hodnocení programu PaV prostřednictvím dotazníku.

Cíl ověřování

Cílem závěrečného hodnocení programu PaV třídními učiteli pilotních škol bylo získat konečné názory učitelů na jednotlivé součásti programu PaV.

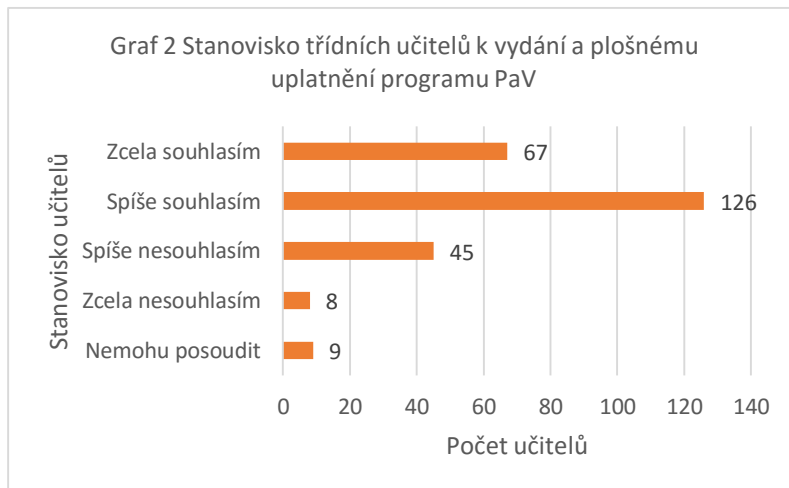
Metodika ověřování

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.

Zvolená stanoviska (odpovědi) učitelů byla kvantifikována a převedena na průměrné číselné hodnoty: průměrná hodnota odpovědi blízká se 1,0 znamená převládající absolutní souhlas s příslušným výrokiem, průměrná hodnota odpovědi blízká se 2,0 znamená převládající odpověď „spíše souhlasím“, průměrná hodnota odpovědi překračující hodnotu 2,5 znamená převládající nesouhlas (3,0 s výrokiem spíše nesouhlasím, 4,0 s výrokiem určitě nesouhlasím). Odpovědi učitelů na otevřené položky dotazníku byly využity k interpretaci kvantitativních výsledků a ke zpřesnění hodnocení programu PaV.

Hlavní výsledky ověřování

Průměrné hodnoty odpovědi učitelů jsou uvedeny v **grafu 2** a **tabulce 2** a pohybují se od hodnoty 1,23 u výroku „Doporučuji nabízet žákům pohybově nebo sportovně zaměřené zájmové kroužky pořádané školou.“ po hodnotu 2,86 „Pro testování tělesné zdatnosti žáků doporučuji testovou baterii FITNESSGRAM.“, která se blíží vyjádření „spíše nesouhlasím“. Většina odpovědi učitelů na jednotlivé položky dotazníku se blíží hodnotícímu stanovisku „spíše souhlasím“. Kvalitativní hodnocení otevřených odpovědi učitelů se promítají do shrnutí poznatků.



Tabulka 2 Stanoviska učitelů k programu PaV

Zaměření položek dotazníku	Znění položek dotazníku	Průměrná hodnota odpovědi
Oblast pohybu	1. Oblast pohybu v programu PaV považují za přínosnou a doporučují její plošné uplatnění na všech ZŠ.	1,67
	2. Doporučují zavést na 1. stupni ZŠ tři hodiny povinné tělesné výchovy týdně.	2,17
	3. Domnívám se, že se pod vlivem programu PaV zlepší celková kvalita výuky tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.	2,25
	4. Domnívám se, že program PaV přispěje k pohybové gramotnosti učitelů 1. stupně ZŠ.	2,05
	5. Doporučují pravidelně zařazovat ve třídách krátká ranní cvičení.	1,46

	6.	Doporučuji pravidelně zařazovat ve třídách při sedavých činnostech tělovýchovné chvílky.	1,20
	7.	Doporučuji pravidelně zařazovat ve třídách aktivizující výukovou metodu „učení v pohybu“.	1,44
	8.	Doporučuji pravidelně zařazovat ve třídách tzv. integrovanou terénní výuku (cílené vycházky).	1,71
	9.	Pro testování tělesné zdatnosti žáků doporučuji testovou baterii UNIFITTEST.	2,06
	10.	Pro testování tělesné zdatnosti žáků doporučuji testovou baterii EUROFITTEST.	2,80
	11.	Pro testování tělesné zdatnosti žáků doporučuji testovou baterii FITNESSGRAM.	2,86
	12.	Pro testování tělesné zdatnosti žáků doporučuji vytvořit novou, jednoduchou testovou baterii vhodnou pro 1. stupeň ZŠ.	1,94
	13.	Doporučuji zařadit do výuky během každého pololetí alespoň jeden Den zdraví s pohybovou složkou.	1,48
	14.	Doporučuji zařadit do výuky během každého pololetí alespoň jeden Týden zdraví s pohybovou složkou.	2,09
	15.	Doporučuji umožňovat žákům každodenní účast v pohybově rekreačních přestávkách.	1,48
	16.	Doporučuji zavést výuku plynoucí z doplňujícího vzdělávacího oboru Taneční a pohybová výchova (viz RVP ZV).	2,36
	17.	Doporučuji nabízet žákům (podle možností jednotlivých škol) další volitelné nebo nepovinné předměty organizované školou, které jsou zaměřeny na pohybové aktivity.	1,47
	18.	Doporučuji realizovat na školách předmět Zdravotní tělesná výchova.	1,71
	19.	Doporučuji nabízet žákům pohybově nebo sportovně zaměřené zájmové kroužky pořádané školou.	1,23
	20.	Doporučuji školním družinám každodenní program s pohybovou složkou.	1,23
	21.	Doporučuji prohlubovat spolupráci škol s místními organizacemi (tělovýchovnými jednotami, sportovními kluby, Sokolem, Hasičským záchranným sborem apod.).	1,42
	22.	Doporučuji, aby učitelé průběžně s žáky diskutovali a hodnotili jejich celkový pohybový režim.	1,57
	23.	Doporučuji vést žáky k sebehodnocení pohybového režimu.	1,46
	24.	Doporučuji zařazovat témata o pohybu do výuky předmětů v rámci vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět (tj. i mimo výuku TV).	1,49
	25.	Doporučuji využívat při práci s dětmi Pyramidu pohybu pro děti.	1,65
	26.	Domnívám se, že plošné uplatnění programu PaV zlepší pohybovou gramotnost žáků.	1,91
	27.	Domnívám se, že plošné uplatnění programu PaV zlepší pohybový režim žáků.	2,08
	28.	Domnívám se, že plošné uplatnění programu PaV zlepší spolupráci s rodiči žáků v oblasti pohybového režimu žáků.	2,42
	29.	Uveďte konkrétní vyjádření, připomínky nebo návrhy k úpravě či doplnění programu PaV v oblasti POHYBU (nepovinné, rozsah není omezen): vyhodnoceno kvalitativně	
Oblast výživy	30.	Oblast výživy v programu PaV považuji za přínosnou a doporučuji její uplatnění na všech ZŠ.	1,61
	31.	Domnívám se, že program PaV přispěje k výživové gramotnosti učitelů na 1. stupni ZŠ.	1,73
	32.	Doporučuji zavést do vzdělávání žáků 1. stupně ZŠ učivo o výživě navržené v programu PaV.	1,69
	33.	Domnívám se, že realizace programu PaV vytvoří podmínky pro vhodný výživový režim žáků během pobytu ve škole.	1,95
	34.	Domnívám se, že realizace programu PaV vytvoří podmínky pro vhodný pitný režim žáků během pobytu ve škole.	1,87

	35.	Domnívám se, že realizace programu PaV pozitivně působí na konzumaci ovoce a zeleniny žáků.	1,70
	36.	Domnívám se, že realizace programu PaV pozitivně působí na ranní výživový režim žáků (žáci budou zahajovat výuku nasnídaní).	2,21
	37.	Domnívám se, že realizace programu PaV pozitivně působí na přesnídávkový režim žáků (svačiny žáků budou více odpovídat zásadám správné výživy).	1,96
	38.	Doporučuji, aby školní jídelny připravovaly žákům přesnídávkou, případně odpolední svačiny (podle podmínek škol a školních jídelen).	2,22
	39.	Doporučuji, aby při výživovém vzdělávání žáků učitelé spolupracovali se školní jídelnou.	1,76
	40.	Doporučuji zařadit do výuky během každého pololetí alespoň jeden Den zdraví s výživovou tematikou.	1,44
	41.	Doporučuji zařadit do výuky během každého pololetí alespoň jeden Týden zdraví s výživovou tematikou.	2,00
	42.	Doporučuji nabízet žákům zájmové kroužky pořádané školou, které jsou zaměřené na správnou výživu.	1,93
	43.	Doporučuji, aby učitelé průběžně s žáky diskutovali a hodnotili jejich celkový výživový režim.	1,54
	44.	Doporučuji školním družinám každodenní program podporující správnou výživu.	1,92
	45.	Doporučuji vést žáky k sebehodnocení výživového režimu.	1,44
	46.	Doporučuji využívat při práci s dětmi Pyramidu výživy pro děti.	1,41
Program PaV jako celek	47.	Domnívám se, že plošné uplatnění programu PaV zlepší výživovou gramotnost žáků.	1,79
	48.	Domnívám se, že plošné uplatnění programu PaV zlepší celkový výživový režim žáků.	2,09
	49.	Domnívám se, že plošné uplatnění programu PaV zlepší spolupráci s rodiči v oblasti výživového režimu žáků.	2,42
	50.	Uveďte konkrétní vyjádření, připomínky nebo návrhy k úpravě či doplnění programu PaV v oblasti VÝŽIVY (nepovinné, rozsah není omezen): vyhodnoceno kvalitativně	
	51.	Domnívám se, že program PaV zvyšuje profesní kompetence učitele (především oborově předmětové, didaktické a osobnostní).	2,00
	52.	Doporučuji začlenit do výuky všech škol pracovní sešity „Výživa i pohyb“.	2,16
	53.	Doporučuji plošné uplatnění motivačního označení VIP školák (tj. školák pečující o své zdraví) a obdobně VIP třída, VIP družina, VIP jídelna aj.	2,50
	54.	Navrhuji jiný způsob motivace žáků k optimalizaci jejich pohybového a výživového režimu – konkrétně navrhuji tento způsob (nepovinné, rozsah není omezen): vyhodnoceno kvalitativně	
	55.	Po úpravě metodických materiálů PaV (na základě poznatků z pokusného ověřování) doporučuji jejich vydání a plošné uplatnění na 1. stupni ZŠ.	1,98
	56.	Na závěr bych chtěl/chtěla sdělit ještě tyto poznatky nebo myšlenky vztahující se k pokusnému ověřování programu PaV (nepovinné, rozsah není omezen): vyhodnoceno kvalitativně	

Shrnutí

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 tělesné zdatnosti ve výuce TV měli učitelé ambivalentní postoje.
- Ranní cvičení, tělovýchovné chvíle 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 ani 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.
- Spolupráce s rodiči byla většinou dobrá.
- Školy a školní jídelny se snažily zajistit zdravé svačiny, ale zájem byl často malý.
- Zlepšila se nabídka stravy ve školních jídelnách, 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 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.
- Zařazovat témata o pohybu do výuky předmětů v rámci vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět (tj. i mimo výuku TV).
- Uplatnit učivo o výživě ve vzdělávání žáků 1. stupně ZŠ.
- Pro testování tělesné zdatnosti žáků vytvořit novou, jednoduchou testovou baterii vhodnou pro 1. stupeň ZŠ.
- Ve školních družinách uplatňovat každodenní program s pohybovou složkou.
- 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 tělesné výchovy 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 navržené motivační označení VIP školáci, VIP škola, případně VIP třída, VIP družina a VIP jídelna (VIP školáci = žáci pečující o své zdraví).

Příloha

Dotazník pro učitele pilotních škol: [Přílohy zprávy\Příloha 13_Dotazník pro učitele PŠ.pdf](#)

3.4 Hodnocení programu Pohyb a výživa vychovatelkami školních družin

Pokusné ověřování programu PaV se týkalo rovněž provozu školních družin (ŠD), a to zejména v oblasti pohybu a odpoledních svačin žáků.

Cíl ověřování

Cílem závěrečného hodnocení programu PaV vychovatelkami ŠD bylo získat průběžné i konečné názory vychovatelek na program PaV vztahující se k programu ve ŠD.

Metodika ověřování

Vychovatelky ŠD nezaznamenávaly své názory na program PaV písemně, ale průběžně předávaly své poznatky lektorům a lektorkám při vzájemných rozhovorech. Jejich názory se tedy promítají do průběžných poznatků lektorů. V závěru pokusného ověřování byly s vedoucími ŠD provedeny strukturované rozhovory vedené jednotlivými lektory a lektorkami.

Hlavní výsledky ověřování

Z vyjádření vychovatelek plyne, že školní vzdělávací programy ŠD byly vesměs doplněny o řadu pohybových a výživových aktivit. Vychovatelky ŠD využívaly během ověřování častěji venkovní prostory (v řadě škol nově upravené), ale také vnitřní prostory škol (tělocvičny, hřiště). Výsledky ukazují, že ve ŠD je vhodný prostor pro řadu kvalitních zájmových pohybových aktivit (přestože nemusí zasahovat žáky nenavštěvující ŠD).

Také výživové aktivity byly ve ŠD realizovány výrazně častěji než před ověřováním. Šlo především o výtvarné aktivity, diskuze o zdravé stravě, přípravu vhodných pokrmů atd. Kladně byla hodnocena i propagace výživy prostřednictvím plakátu programu PaV, který byl připraven přímo pro ŠD.

Shrnutí

- ŠD je vhodný prostor pro řadu kvalitních zájmových pohybových i výživových aktivit.

Doporučení pro praxi

Vychovatelky školních družin doporučují:

- Na základě poznatků z pokusného ověřování doplnit vzdělávací programy ŠD o vhodné pohybové a výživové aktivity.
- Využívat pro pohybové aktivity jak venkovní, tak i vnitřní prostory škol (tělocvičny, hřiště).
- Zařazovat do programu ŠD výtvarné aktivity s tematikou zdravé výživy, diskuze o správném stravování aj.
- Připravovat s žáky v ŠD vhodné pokrmy a propagovat správnou výživu prostředky z programu PaV.

3.5 Názory lektorů na realizaci programu Pohyb a výživa

Součástí ověřování byl monitoring průběžných i závěrečných zkušeností a názorů lektorů na realizaci programu PaV v pilotních školách a třídách. Lektorský tým byl neustále k dispozici pedagogickým pracovníkům škol i vedoucím školních jídelen pro odborné konzultace.

3.5.1 Průběžné poznatky lektorů

Na pokusném ověřování se podíleli lektori pro oblast pohybu a pro oblast výživy, jejichž úkolem bylo zprostředkovat program PaV vybraným pilotním školám. V první fázi ověřování bylo úkolem lektorů 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 bylo poskytovat informační podporu při zavádění pokusného ověřování projektu PaV, která spočívala především v komunikaci s řediteli škol, případně koordinátory pokusného ověřování na jednotlivých školách, s učiteli, vedoucími školních družin a vedoucími školních jídelen, ale i s rodiči a dalšími zaměstnanci, kteří byli do projektu zapojeni. Lektori tedy tvořili můstek mezi projektovou a realizovanou formou projektu. Významnou roli hráli lektori i při evaluaci projektu. Pomocí elektronicky vedeného protokolu lektora zapisovali průběžné poznatky z pilotních škol.

Cíl dílčího ověřování

Cílem sběru dat bylo postihnout, co museli lektori průběžně řešit, s jakými problémy se potýkali a jaký byl vývoj spolupráce se školami a rodiči dětí, kteří se pokusného ověřování projektu zúčastnili. Dílčím cílem bylo také sledování kroků jednotlivých škol směrem k naplňování priorit v oblasti výživy.

Metodika dílčího ověřování

Pokusného ověřování se zúčastnilo 11 lektorů (respektive lektorek). V průběhu pokusného ověřování došlo dvakrát k výměně lektorek z důvodu nástupu na mateřskou dovolenou. Lektorky byly absolventky studijního oboru Nutriční terapeut nebo Nutriční specialista. Základními metodami ověřování byly průběžné **protokoly lektorů a závěrečné hodnocení pokusného ověřování** lektorem.

Dílčím úkolem lektorů bylo vést záznamy o obsahu a frekvenci komunikace s pracovníky škol, vedoucími školních jídelen, bufetů a rodiči do elektronicky vedených deníků na webovém portálu PaV. Tyto protokoly byly následně zpracovány pomocí textové analýzy a byly zjišťovány hlavní body komunikace a struktura jejího obsahu.

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.

Jako nejčastější způsob komunikace lektori volili osobní setkání po telefonické či elektronické domluvě s vedením školy. Někteří lektori zmiňují, že průběžná komunikace s učiteli často probíhala pouze přes ředitele nebo koordinátora projektu. Osobní setkání s učiteli probíhala jen nárazově, stejně jako s rodiči, se kterými se lektori setkávali především na třídních schůzkách, hovorových hodinách apod. Často však ze strany rodičů docházelo pouze k pasivnímu příjmu informací o

projektu. Ačkoliv byl zájem rodičů o konzultace a případné rozšiřující aktivity lektorů většinou nízký, evidujeme i případy, kdy sami rodiče projevili zvýšený zájem o besedy se specializovanější problematikou z oblasti pohybu i výživy (např. ZŠ Bezdrvská, České Budějovice).

Lektoři 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 prostorům školy a bezpečnosti, která byla prioritní, a jejich zařazení do harmonogramu školy (případná úprava přestávek).

Problematika motorického měření nebo testování zdatnosti byla řešena častěji, zejména prostřednictvím konzultací k testu zdatnosti, který nebyl ze strany učitelů vždy správně pochopen. Lektoři tento problém řešili osobními konzultacemi, jejichž součástí byl i výběr vhodné testové baterie, a následné testování již nevykazovalo další nedostatky. V některých případech však bylo testování problematické z důvodu špatné vybavenosti tělocvičen (např. ZŠ Gagarinova, Olomouc – chybějící hrazda pro testování výdrže ve shybu, který je součástí všech testových baterií). Někteří lektori zmiňují obtížnou motivaci pro 12minutový běh.

Vedle nejčastěji zmiňovaného testování zdatnosti nebo motorického měření a pohybově rekreačních přestávek se lektori věnovali stavu spolupráce škol s místními sportovními spolky a kluby. Tato spolupráce většinou již nebyla nijak dále prohlubována³, protože školy již s některými kluby spolupracovaly.

Další častěji se vyskytující činností lektorů byla podpora při problémech s přihlašovaním do Deníků učitele, při úpravách webových stránek apod. a dále administrativní podpora při úpravách ŠVP.

Shrnutí

- Jak jsme uvedli výše, bylo hlavním úkolem lektorů pro pohyb poskytovat informační podporu školám při zavádění pokusného ověřování programu PaV. Nejčastěji se lektori potýkali s problematikou pohybově rekreačních přestávek, testování zdatnosti nebo motorického měření. Méně často pak byli konfrontováni s problematikou komunikace škol s místními sportovními spolky a kluby či administrativními problémy s přihlašovaním učitelů do Deníků učitele nebo úpravami ŠVP.
- Komunikace s rodiči probíhala většinou jen nárazově na třídních schůzkách či hovorových hodinách, zájem rodičů o doplňující či nadstandardní informace byl nízký.

Doporučení pro praxi

Lektorský tým pro oblast pohybu doporučuje:

- Je třeba hledat způsoby zvyšování motivace učitelů a rodičů k hlubšímu zájmu o problematiku zdravého pohybu a prohlubovat spolupráci učitelů a rodičů v této oblasti.

Hlavní výsledky v oblasti výživy

Způsob komunikace lektorů pro výživu se zástupci škol a rodiči byl stejný jako v případě lektorů pro pohyb. Po navázání osobního kontaktu se školou a jejími zástupci proběhlo několik schůzek, na kterých byl vysvětlen význam a obsah projektu a nabídnuta pomoc při jeho zavádění do školy. Dále na třídních schůzkách lektori vysvětlili smysl projektu rovněž rodičům a vyzvali je ke spolupráci na projektu.

V oblasti výživy byly lektoři, učitelé i rodiči řešeny především zdravé svačiny a obědy. Problém, se kterým se školy potýkaly, byla chutnost obědů, která naplňuje požadavky pro zdravou stravu. Někteří rodiče a děti měli k chutnosti obědů výhrady. Lektoři však často upozorňují, že strava, na kterou si někteří rodiče a děti stěžují, je pestrá a dostatečně kvalitní a nechť děti k jídlu je dána spíše jejich vybíravostí a stravovacími zvyklostmi v rodině. Kvalitu jídelníčků často lektori sami kontrolovali a konzultovali s vedením školních jídelen.

Dalším často zmiňovaným bodem při jednáních se školou byly nápojové a potravinové automaty a sortiment školních bufetů. Některé školy automaty ani bufety nemají. Ve školách, kde tomu tak není, lektori navrhli změnu sortimentu a profilaci bufetů v návaznosti na cíle projektu PaV. V některých případech se podařilo komunikovat změnu sortimentu přímo s majiteli nebo pronajímateli bufetu (ZŠ Schwarzova, Plzeň).

Aby mohla být pestrost stravy zavedena, snažili se lektori zlepšovat komunikaci mezi školními jídelnami a vedením školy především v oblasti vzájemné informovanosti o cílech projektu. Lektoři se věnovali rovněž osvětové činnosti v oblasti výživy, aby zvýšili zájem rodičů o pestrou a vyváženou stravu. Tato činnost však často nebyla podpořena vyšší účastí ze strany rodičů, ačkoliv jejich reakce byly na zavedené změny většinou pozitivní.

³ Výjimkou je např. ZŠ Jaroměř, Hradec Králové, kde byla na popud ČUS navázána spolupráce s basketbalovým oddílem, který od poloviny školního roku 2014/2015 bezplatně zajišťoval kroužek basketbalu.

V případě bufetů došlo ke změně sortimentu, který se snažil vyhovět požadavkům projektu na zdravou výživu. V některých případech (např. na ZŠ Schwarzova, Plzeň) došlo dokonce ke změnám v podnájemní smlouvě, která nově umožňovala uzavření bufetu v případě, že nedodrží smlouvenou nabídku potravin.

Někteří lektori se potýkali rovněž se sníženou komunikativností vedení školy (např. ZŠ Gen. Píky, Ostrava). Odpovědí na emailovou komunikaci bylo zamítnutí osobní návštěvy, neboť projekt probíhá a učitelé nemají žádné otázky. Tento problém občas vyvstal i v komunikaci se školní jídelnou, která nebyla zřizována vedením školy a tvořila proto samostatný soukromý subjekt, který neměl snahu se v projektu více angažovat.

Z hlediska formálních aspektů pokusného ověřování byly lektory řešeny problémy ohledně dodávání metodických materiálů, evaluačních listů, pracovních sešitů apod. Tyto problémy (jednalo se především o chybějící materiály nebo o jejich dodání na poslední chvíli) se dařilo bez větších potíží operativně a úspěšně řešit tak, aby negativně nezasahovaly do probíhajícího pokusného ověřování projektu. Lektori rovněž zmiňují motivační výzdobu školních jídelen a dalších prostorů školy.

Shrnutí

Jak jsme uvedli výše, bylo úkolem lektorů poskytovat informační podporu školám, které se zúčastnily pokusného ověřování. Komunikace většinou probíhala na ose lektor – koordinátor za školu – zbytek pracovníků školy, avšak velmi často bylo komunikováno rovněž přímo s vedením školní jídelny. Dotazy učitelů a dalších pracovníků školy byly komunikovány na osobních schůzkách. Telefonická či emailová podpora byla ve většině případů ze strany škol využívána minimálně. Komunikace s rodiči probíhala prostřednictvím 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. Lektori se též snažili pomoci školám najít vhodný způsob zavedení svačin a dodržování pitného režimu.

Lektori rovněž poskytovali informační podporu při vyplňování evaluačních dotazníků a zavádění dodatků do ŠVP.

Zásadní poznatky

- Lektori se v počátku pokusného ověřování snažili pilotní školy seznámit s prioritami programu PaV. Dále komunikovali zejména s řediteli, případně koordinátory. Samotní učitelé a vychovatelé nabízené konzultace téměř nevyužívali.
- Lektori se snažili ve spolupráci se školami seznámit rodiče s programem PaV. Lektori shodně konstatují velmi malý zájem rodičů o školní akce pro rodiče.
- Lektori shodně zaznamenali velký zájem o konzultace v rámci školního stravování. Spolupráce s vedoucími školních jídelen tvořila největší díl práce lektorek pro výživu.

Doporučení pro praxi

Lektorský tým pro oblast výživy doporučuje:

- Zlepšit a prohloubit spolupráci mezi školou, rodiči a školní jídelnou.

3.5.2 Závěrečné názory lektorů na realizaci programu Pohyb a výživa

Hlavním úkolem lektorů bylo poskytovat informační podporu při zavádění pokusného ověřování programu PaV, která spočívala především v komunikaci s řediteli škol, případně koordinátory pokusného ověřování na jednotlivých školách, s učiteli, vedoucími školních družin a vedoucími školních jídelen, ale i s rodiči a dalšími zaměstnanci, kteří byli do projektu zapojeni. Lektori tedy tvořili můstek mezi projektovou a realizovanou formou projektu. Významnou roli hráli lektori i při evaluaci projektu. Pomocí elektronicky vedeného protokolu lektora zapisovali průběžné poznatky z pilotních škol. V závěrečné evaluaci shrnuli hlavní poznatky, doporučení a závěry z pokusného ověřování, které plynuly z průběhu ověřování na jednotlivých školách. Při svém závěrečném hodnocení se opírali lektori o plnění a reálnost stanovených priorit.

Cíl ověřování

Cílem sběru dat bylo postihnout, co museli lektori průběžně řešit, s jakými problémy se potýkali a jaký byl vývoj spolupráce se školami a rodiči dětí, kteří se pokusného ověřování projektu zúčastnili. Dílčím cílem bylo také sledování kroků jednotlivých škol směrem k naplňování priorit v oblasti výživy. Cílem závěrečného sběru dat bylo postihnout názory lektorů na celkové hodnocení realizace projektu. Bylo sledováno, jak lektori hodnotí naplňování priorit projektu v oblasti výživy, jak fungovala spolupráce mezi lektorem a školou a zejména jaké poznatky, doporučení a závěry plynou z ověřování na jednotlivých školách.

Metodika ověřování

Pokusného ověřování se zúčastnilo 11 lektorů (respektive lektorek). Pozn. V průběhu pokusného ověřování došlo dvakrát k výměně lektorky z důvodu nástupu lektorky na mateřskou dovolenou. Lektorky byly absolventky Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně oboru Nutriční terapeut nebo Nutriční specialista. Minimální vzdělání lektorek bylo magisterské nebo inženýrské. Více jak třetina lektorek jsou studentky, případně absolventka DSP. Základními metodami ověřování byly průběžné **protokoly lektorů a závěrečné hodnocení pokusného ověřování** lektorem.

Úkolem lektorů bylo vyplnit závěrečné hodnocení v elektronicky vedeném protokolu lektora na webovém portálu PaV a odpovědět na následující otázky. Tyto odpovědi byly následně zpracovány pomocí textové analýzy a byla zjišťována hlavní struktura obsahu.

- Co se ve škole dařilo?
- Co se ve škole nedařilo?
- Co se dařilo ve spolupráci lektor – škola?
- Co se nedařilo ve spolupráci lektor – škola?
- Které hlavní poznatky, doporučení nebo závěry z ověřování programu PaV plynou?

Hlavní výsledky ověřování v oblasti pohybu

Co se ve škole dařilo?

Lektorky a lektori konstatují, že na většině škol se dařilo naplňovat téměř všech šest priorit školy v oblasti pohybu (pravidelnost, pestrost, přiměřenost, přípravu, pravdivost, pitný režim). Dle připravených materiálů a ve spolupráci s lektory pro oblast pohybu se podařilo pravidelně využívat téměř všechny formy pohybového režimu žáků dle programu PaV.

Co se ve škole nedařilo?

Největší problémy v oblasti pohybu byly s realizací pravidelných pohybově rekreačních přestávek, a to z důvodů zvýšené úrazovosti žáků, kázeňských problémů, nedostatečných prostorových podmínek i z personálních důvodů (větší nároky na dozory). Některým školám se také nedařilo v doporučené míře organizovat Týdny zdraví a spolupracovat s místními institucemi.

Druhým problémem bylo systémové ověření testování tělesné zdatnosti žáků. Ukázalo se, že řada učitelů není na testování zdatnosti dostatečně připravena a nedovede účelně testování zorganizovat, ani patřičně s výsledky testování pracovat. V této oblasti se často ukazovala činnost lektorů jako nezbytná.

Co se dařilo ve spolupráci lektor – škola?

Lektorský tým pro oblast pohybu byl ke konzultacím využíván méně než lektorky pro výživu. Učitelé uváděli, že jsou pro tělesnou výchovu dostatečně kvalifikováni a nepotřebují dílčí části programu (s výjimkou testování tělesné zdatnosti) s lektory konzultovat. Je možné konstatovat, že se spolupráce lektor – škola v oblasti pohybu dařila.

Co se nedařilo ve spolupráci lektor – škola?

Lektorky a lektori uvádějí, že se nedařilo zapojit lektorský tým do činnosti školy podle představ řídicího týmu pokusného ověřování. Lektori se domnívají, že učitelé necítili potřebu, aby lektor zasahoval do konkrétních aktivit realizovaných ve třídách nebo školách. Většina lektorů konstatuje, že se o aktivitách realizovaných školou dověděli zpětně, anebo u některých škol neměli dostatečnou zpětnou vazbu o aktivitách pedagogů (Dny zdraví, Týdny zdraví, projektové dny). Lektori k této problematice uvádějí, že učitelé své aktivity popisovali v denících učitele, a proto neměli potřebu je sdělovat lektorům.

Které hlavní poznatky, doporučení nebo závěry z ověřování programu PaV plynou?

Program PaV v oblasti pohybu lze po drobných korekturách realizovat. Problematické je testování tělesné zdatnosti žáků.

Doporučení pro praxi

Lektorský tým doporučuje:

- Pohybovou oblast v programu PaV lze po drobných korekturách realizovat plošně na všech základních školách.
- Problematické je testování tělesné zdatnosti žáků. Doporučit lze důkladnější vzdělávání učitelů v této oblasti, vytvoření přiměřenější testové baterie pro žáky 1. stupně ZŠ, zjednodušení evidence výsledků včetně jejich hodnocení či porovnávání.

Hlavní výsledky ověřování v oblasti výživy

Co se ve škole dařilo?

Lektorky konstatují, že na většině škol se dařilo naplňovat téměř všech šest priorit školy v oblasti výživy (pravidelnost, pestrost, přiměřenost, přípravu, pravdivost, pitný režim). Lektorky shodně konstatují, že na všech pilotních školách se oblast výživy dostala do povědomí a to nejen z teoretického hlediska, ale také praktickou aplikací poznatků o výživě do skutečného života žáků a učitelů. Dle připravených materiálů a ve spolupráci s lektorkami pro oblast výživy se podařilo zvýšit výživovou gramotnost učitelů, vychovatelů i personálu školních jídelen. Dle lektorek se ve školách dařilo zavést navržené učivo o výživě do vzdělávání žáků všech ročníků 1. stupně ZŠ (dle metodických materiálů). Tato změna byla také zaznamenávána v dodatcích ŠVP. Metodické materiály, zejména didaktické zpracování programu PaV v oblasti výživy, bylo lektorkami velmi kladně hodnoceno a shodně konstatují, že takto připravená metodika se v prostředí 1. stupně ZŠ velmi osvědčila. V mnoha případech bylo jasně patrné uplatňování učiva v režimu škol i ve výživovém chování dětí. Praktické naplňování učiva o výživě ilustruje výrok jedné z lektorek: „*Na ZŠ Jitřní se dařilo podpořit zdravý jídelníček a dbalo se na pravidelnost stravy. U dětí se zvýšila se konzumace ovoce o zeleniny. Děti si umí vyhodnotit svůj jídelníček dle pater Pyramidy výživy. Jsou si také vědomy negativního působení zákeřné kostky, kterou se snaží kompenzovat pohybem. Zvýšila se konzumace pramenité vody, která byla ve škole podávána. Děti jsou velmi motivovány při kontrole velikosti porcí dle pěstiček.*“

Řada lektorech uvádí pozitivní změny ve výživovém režimu dětí při pobytu dětí ve škole. Pod vlivem programu PaV se školy snažily vytvářet podmínky pro pravidelný stravovací režim žáků. Na některých školách došlo k úpravám přestávek, učitelé i vychovatelé pomáhali vytvářet podmínky pro pravidelný stravovací režim žáků. Na řadě škol se podařilo vytvořit vhodné podmínky pro pitný režim (základ pitného režimu tvořila pramenitá voda), často ve spolupráci se školní jídelnou.

Na některých školách byla lektorkami kladně hodnocena činnost školních družin (v řadě aktivit navazovaly na školní výuku o výživě, připravovaly s dětmi různé pokrmy studené kuchyně, aktivně se podílely na dodržování vhodného výživového režimu).

Kladně lektorky hodnotí zvýšenou konzumaci ovoce a zeleniny dětmi. K tomuto faktu přispěla nejen správná aplikace učiva o výživě a podpora pedagogů, ale také častější zapojení škol do projektu Ovoce a zelenina do škol a spolupráce se školní jídelnou.

Lektorky také kladně hodnotí celkové změny ve školním stravování. Díky programu PaV a ve spolupráci s lektorkami došlo k úpravám nabízené stravy ve většině školních jídelen (větší pestrost, více ovoce a zeleniny, vhodný pitný režim lepší naplňování legislativních doporučení tzv. spotřebního koše).

Co se ve škole nedařilo?

V této kategorii bylo mnohem méně výroků než v předchozí. Zpravidla se vyskytovaly jen u několika škol. Některé lektorky uvádí, že na školách se dařilo naplňovat veškeré priority a školou vymezená předsevzetí. Nejvíce výroků lektorek se týká stravování dětí a jeho podmínek (školní svačiny, automaty a bufety, školní jídelny.)

Na většině škol se nepodařilo nabízet školní svačiny připravované školní jídelnou. V některých případech z důvodu organizačních komplikací, někde z důvodu nízkého zájmu rodičů, případně žáků. Některé lektorky upozorňují na nefungující spolupráci mezi školou a školní jídelnou. Dvě školní jídelny se nezapojily do pokusného ověřování vůbec, v několika případech je popsána velmi špatná spolupráce a komunikace mezi vedením školy, případně pedagogy a školní jídelnou. Příkladem je výrok lektorky ze ZŠ Sokolnice: „*I když nefungovala komunikace mezi školou a školní jídelnou, díky investigativní vedoucí školní jídelny se podařilo nezávisle na škole vytvořit velmi vhodné podnětné prostředí pro výchovu dětí z pohledu výživy. Fungující vazba školy na školní jídelnu však považují za velmi přínosnou vzhledem k propojení různých činností v oblasti vzdělávání o výživě.*“ Z pohledu spolupráce při výživovém vzdělávání žáků mezi školou a školní jídelnou se lektorce ukazuje jako problematická komerční firma, zajišťující školní stravování na velká škole – ZŠ Gen. Píky: „*Soukromá firma zajišťující stravování pro žáky je z mého pohledu problematická hlavně z důvodu, že škola nemá možnost do jídelničku ani postupů, či organizovaných akcí firmou zasahovat. Škola odděleně od ŠJ vyučuje o výživě, ale akce v jídelně jsou tvořeny podle jiné metodiky, nenavazují na výuku a může docházet k matení žáků.*“

V kategorii „co se nedařilo“ se objevuje problematika školních automatů a bufetů. Na některých školách nedošlo z pohledu lektorek k dostatečným změnám nabízeného sortimentu.

Opakovaným výrokem je také to, že se dostatečně nedařilo vzbudit zájem u rodičů žáků. Spolupráce s rodiči je lektorkami hodnocena jako nedostatečná. Lektorky také upozornily na to, že se na některých školách nedařilo průběžně sledovat a hodnotit výživový režim dětí a v několika případech uplatňovat označení „VIP“.

Co se dařilo ve spolupráci lektor – škola?

Lektorky shodně uvádějí, že se podařilo zvýšit výživovou gramotnost pedagogů. Na všech školách proběhlo vstupní proškolení učitelů lektorkou výživy. Na řadě škol probíhala opakovaná setkání pedagogického sboru a lektorky výživy. Na všech školách dále probíhaly průběžné konzultace s řediteli, s koordinátory pokusného ověřování i učiteli. Na šesti školách se dařilo prezentovat program PaV na webových stránkách školy. Podařilo se zrealizovat naplnění webu dvanácti díly textů s výživovou tematikou a vytvořit e-mailovou poradnu výživy pro rodiče žáků těchto pilotních škol. Na školách

se dařilo zorganizovat besedy pro rodiče (bohužel s malým zájmem rodičů). Většina lektorek uvádí, že na školách se jim podařilo zdůraznit roli školního stravování při výživovém vzdělávání dětí. Spolupráci a komunikaci s vedoucími školního stravování hodnotí většina lektorek velmi pozitivně.

Pro ilustraci uvádím výrok lektorky o ZŠ Bělohorská: „*Nemám zpětnou vazbu o aktivitě všech pedagogů. S některými jsem byla v kontaktu často. Obracela se na mě i paní ředitelka například ohledně značení alergenů či dietního stravování. Někteří pedagogové byli zděšeni obsáhlostí manuálu, ale po prostudování u některých z nich došlo ke změně stravovacích návyků a sami na sobě se přesvědčili, že výživou lze významně ovlivnit zdravotní stav. Pedagogové si pochvalovali změny, ke kterým došlo ve školní jídelně. I pedagogové šli příkladem a odebírali svačiny. Velice dobře se nám spolupracovalo ohledně týdně zdraví a rovněž při adaptačním kurzu pro prvňáčky.*“

Co se nedařilo ve spolupráci lektor – škola?

Lektorky shodně uvádějí, že se nedařilo zapojit lektora do činností školy. Nízkou nebo nulovou míru kontaktování lektora ze stran učitelů, případně vychovatelů přikládají k jejich časové vytíženosti. Lektorky se domnívají, že učitelé necítili potřebu, aby lektor zasahoval do konkrétních aktivit realizovaných ve třídách nebo školách. Více jak polovina lektorek konstatuje, že se o aktivitách realizovaných školou dovídaly zpětně nebo dokonce u některých škol neměly dostatečnou zpětnou vazbu o aktivitách pedagogů (Dny zdraví, Týdny zdraví, projektové dny). Lektorky k této problematice uvádějí také fakt, že učitelé své aktivity popisovali v denících učitele a tudíž neměli potřebu je sdělovat zvláště lektorkám (učitelé neměli informace o tom, že deníky učitelů nejsou volně přístupné lektorům).

Které hlavní poznatky, doporučení nebo závěry z ověřování programu PaV plynou?

Díky projektu se do školy více dostala do povědomí oblast výživy a to nejenom z teoretického hlediska, ale také praktickou aplikací poznatků o výživě do skutečného života žáků i učitelů. Lektorkami byla vysoce hodnocena komplexnost projektu – právě v propojení teorie na úrovni zvyšování výživové gramotnosti učitelů a na úrovni výuky o výživě s praxí, resp. s důrazem na celkový výživový (i pohybový) režim školy, patříují jedinečnost projektu. Na školách, kde se dařil vytvářet soulad mezi výživovým vzděláváním a vhodným výživovým režimem (díky spolupráci vedení školy, učitelů, vychovatelů a personálu školní jídelny), byly patrné významné změny ve výživovém chování dětí. Lektorky na důležitost tohoto souladu v mnoha případech upozorňují. Jako velmi důležitou součást považují školní stravování. Realizaci programu PaV významně ovlivňovaly osobní postoje členů vedení pilotních škol a jednotlivých učitelů. Osobní motivace učitelů se promítala do realizace programu PaV i do shromažďovaných příkladů dobré praxe, prezentovaných na webových stránkách PaV.

Z pohledu lektorek pro výživu bylo pokusné ověřování velmi úspěšné. Velmi kladně byla hodnocena metodika programu prezentovaná v tištěných materiálech a na webových stránkách PaV. Na všech pilotních školách došlo k pozitivním změnám ve výživovém vzdělávání dětí i při vytváření vhodného výživového prostředí. Jako hlavní doporučení z vyjádření lektorek plyne: prohloubit spolupráci škol a školních jídelen a sladit výživové vzdělávání žáků s výživovým režimem dětí a se stravováním ve školních jídelnách.

Doporučení pro praxi

Lektorský tým doporučuje:

- Program PaV prezentovaný v tištěných materiálech a na stránkách programu PaV lze doporučit k uplatnění v pedagogické praxi.
- Na všech pilotních školách došlo k pozitivním změnám ve výživovém vzdělávání dětí i při vytváření vhodného výživového prostředí. Jako hlavní doporučení z vyjádření lektorek plyne: prohloubit spolupráci škol a školních jídelen a sladit výživové vzdělávání žáků s výživovým režimem dětí a se stravováním ve školních jídelnách.
- Vzhledem k faktu, že komunikace lektorek s vedoucími školního stravování byla uváděna v protokolech lektorů jako nejčastější aktivita, doporučujeme vytvoření konzultačních center pro vedoucí školního stravování.

3.6 Názory vedoucích školních jídelen na realizaci programu Pohyb a výživa

Pokusného ověřování se účastnily rovněž **školní jídelny (ŠJ)**. V součinnosti se školou měly jídelny za úkol podílet se na těchto **dílčích cílech edukačního programu PaV**:

- vytvářet podmínky pro pravidelný výživový režim žáků (včetně pitného režimu),
- podporovat u dětí dostatečnou konzumaci ovoce a zeleniny,
- pokusit se žákům zajistit svačiny,
- usilovat o co největší kvalitu školního stravování a co největší počet žáků využívajících tento druh stravování,

- podpořit výživové vzdělávání,
- v oblasti výživového režimu spolupracovat s rodiči žáků,
- průběžně konzultovat své možnosti a záměry s lektorem pro oblast výživy.

Z vymezených šesti priorit pro školy bylo pro specifické potřeby školních jídelen připraveno **šest priorit pro školní jídelnu**, které byly podrobně zpracovány ve formě plakátu a zveřejněny na stránkách www.rvp.pav.cz. Další informace k naplňování cílů pokusného ověřování byly zveřejněny na stejných stránkách.

Stěžejními osobami při plnění dílčích cílů byli **vedoucí ŠJ**.

Cíl ověřování

Cílem dotazníkového šetření bylo získat názory vedoucích ŠJ na program PaV a jeho realizaci v konkrétních podmínkách škol a ŠJ a podchytit také názory vedoucích ŠJ na plošné rozšíření programu PaV.

Metodika ověřování

Pokusného ověřování se zúčastnilo 31 vedoucích ŠJ. Z toho byla většina zaměstnanci pilotních škol (25). V ostatních případech se jednalo o zaměstnance jiných základních nebo mateřských škol (3), ředitelka zařízení školního stravování (1), ředitel soukromého subjektu (1), zaměstnanec firmy Sodexho (1). Dva vedoucí se ověřování nezúčastnili, z důvodu, že byly vedoucími školní jídelny jiné školy a pro pilotní školy zabezpečovali pouze dovoz stravy. (Jednalo se o malé školy, u výdeje stravy pracovala pracovnice pouze na minimální úvazek. Také spolupráce a komunikace mezi školní jídelnou – vyvařovnou, školou a rodiči byla minimální.)

Činnost ŠJ byla průběžně sledována lektorkami pro oblast výživy, které vedoucím ŠJ poskytovaly průběžné konzultace a obsah těchto konzultací zaznamenávaly do elektronických Protokolů lektorů na webových stránkách POP PaV. Vedoucí školních jídelen si vedli průběžné záznamy v tzv. **evaluačním deníku**, z nichž vycházeli při závěrečném hodnocení programu PaV.

V závěru pilotáže byl vedoucím ŠJ předložen **dotazník** vycházející z cílů programu PaV.

Dotazník obsahoval uzavřené i otevřené otázky. Uzavřené otázky nabízely odpovědi na pětistupňové posuzovací škále (určitě ano; spíše ano; někdy ano, někdy ne; spíše ne; 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 (aritmet. průměr, minimum, maximum, četnosti). Odpovědi na otevřené otázky byly vyhodnoceny kvalitativně.

Hlavní výsledky ověřování

Průměrné hodnoty odpovědí na škálové otázky jsou uvedeny v **tabulce 3**. 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 odpovědi je 2,61) a na otázku 12 „Dařila se školní jídelně spolupráce s rodiči strážníků?“ (2,77). Většině ŠJ se nedařilo nabízet žákům dopolední i odpolední svačiny (hodnoty odpovědi: 3,58; 4,68). Při zobecnění výsledků lze konstatovat, že hůře se dařilo naplňovat požadavky projektu, které vyžadovaly větší organizační změny, byly časově náročné, případně narážely na nedostatek financí ve školním stravování.

Tabulka 3 Průměrné hodnoty odpovědí vedoucích ŠJ na pětibodové posuzovací škále (1 – určitě ano; 2 – spíše ano; 3 – někdy ano, někdy ne; 4 – spíše ne; 5 – určitě ne)

Otázka	Průměrná hodnota odpovědi
1. Spolupracovalo vedení školy s vedením Vaší školní jídelny při vytváření vhodného výživového režimu žáků 1. stupně ZŠ?	1,48
2. Podílela se Vaše školní jídelna v součinnosti s učiteli a vedením školy na výživovém vzdělávání dětí?	1,77
3. Nabízela Vaše školní jídelna žákům dopolední svačiny po celý školní rok?	3,58
4. Nabízela Vaše školní jídelna žákům odpolední svačiny po celý školní rok?	4,68
5. Dařilo se školní jídelně sestavovat jídla (obědové menu, případně svačiny) tak, aby byla složena ze všech pater Pyramidy výživy pro děti?	1,77
6. Nabízela školní jídelna každý den neslazené nápoje (pitnou vodu, neslazený čaj apod.)?	1,29
7. Podařilo se, aby děti preferovaly neslazené varianty nápojů?	2,61
8. Podařilo se v rámci školního stravování zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny dětmi?	1,68

9. Pozoroval/a jste změny ve výživovém chování dětí (např. větší chuť ochutnávat neznámé pokrmy, větší oblibu ryb nebo luštěnin, méně odmítaných pokrmů, zájem o skladbu jídel, diskusi o nabízeném jídle apod.)?	2,39
10. Dařilo se ve Vaší škole propagovat školní stravování?	1,52
11. Zlepšilo se díky programu Pohyb a výživa prostředí ve Vaší jídelně (např. výzdoba jídelny, kreativní nástěnky, jejich častější obměna apod.)?	2,23
12. Dařila se školní jídelně spolupráce s rodiči strážníků?	2,77
13. Pokud nabízáte více druhů jídel (např. menu 1 a menu 2), byla jídla sestavena tak, aby se jednalo o obdobné pokrmy v různých variantách (např. 1. menu čočka a 2. menu hrachová kaše)?	1,77
14. Dařilo se Vám dodržovat zásady pro sestavování jídelních lístků podle materiálů Pohyb a výživa?	2,06
15. Byla pro Vás přínosná spolupráce s lektorkou výživy (registrovanou nutriční terapeutkou)?	1,19
16. Dařilo se Vám dodržovat „šest pravidel pro školní jídelnu“ (viz plakát pro školní jídelnu)?	1,74
17. Byla pro Vás účast v projektu PaV přínosná?	1,32
19. Hodláte ve změnách plynoucích z programu Pohyb a výživa pokračovat i v následujících letech?	1,35

Z otevřených odpovědí na doplňující otázky plyne:

Naprostá většina vedoucích školních jídelen program PaV uvítala, ztotožnila se s jeho obsahem a hodlá v nastolených pozitivních změnách pokračovat i nadále. 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 školních jídelen do výživového vzdělávání žáků bylo nejčastěji formou komunikace s učiteli, motivace k pestré stravě, výzdobou školní jídelny, společné účasti na projektových dnech a týdnech. Jako problematický se soulad s programem PaV ukazuje na školách, kde jídelna nebyla součástí pilotní školy. Zcela kladně byla hodnocena spolupráce s lektorkami pro výživu (1,19), většina vedoucích by uvítala tuto spolupráci i nadále.

Lektorky byly pro vedoucí významným zdrojem informací a dle protokolů lektora nejčastější komunikace probíhala na ose lektorka pro výživu – vedoucí školního stravování. Velmi často se konzultovala skladba a pestrost jídelníčků. Pro ilustraci uvádíme jednu z výpovědí ZŠ Nedabyle: *„Bylo to velmi přínosné, jak práce s lektorkou, tak vůbec celý projekt, přinutilo nás to více se zamýšlet nad skladbou jídelníčku, více experimentovat s neobvyklými, ale zdravými surovinami. Museli jsme vše samozřejmě skloubit i s dětmi v naší MŠ, takže jsme zároveň vylepšili stravování i jim. Lektorka byla velmi příjemná, vždy ochotná poradit.“*

I když se ve většině školních jídelen nedařilo nabízet žákům dopolední a odpolední svačiny, jsou školy, kde se tato forma stravování dařila (11 škol nabízelo dopolední svačiny, 2 školy také odpolední). Příkladem dobré praxe je výrok ze ZŠ Dlouhý Most, Liberec: *„Svačinky byly zavedeny už dříve. Svačinky využívá 100 % žáků, a to celoročně. Svačinky odpolední byly zavedeny nově (formou odpoledního ovoce nebo zeleniny). Využívá je 100 % žáků.“* Nebo ZŠ Palachova, Brandýs n. L.: *„Dopolední svačiny jsou na této škole tradicí již několik let, využívá ji 95 % žáků.“* Na šesti školách se podařilo svačiny zavést nově. Příkladem je ZŠ Horácké náměstí: *„Od listopadu 2014, svačin dříve cca 40, dnes 60 ks denně. O svačiny je zájem, budeme dělat ukázkový program naší výroby rodičům budoucích prvňáčků a pokusíme se přesvědčit rodiče o výhodách svačinek pro děti.“* a ZŠ Ostopovice: *„Ano, svačinky byly nově zavedeny - v říjnu 2014. Celkový počet stravujících se dětí 83 (celkem asi 87 dětí navštěvuje školu), poměr dětí odebírajících školní svačinu: říjen 20 (16 dětí a 4 pedagogové), konec října 30 (26 + 4), což zůstalo do konce školního roku (nejvíce 33 svačinek – včetně 5 dospělých).“* 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 odpovědi je 2,61). Vzhledem k tomu, že se jednalo u této otázky o změnu výživového chování, je výsledek velmi potěšující. Na 13 školách se dle vedoucí ŠJ podařilo, aby děti preferovaly neslazené varianty nápojů (odpovědi určité 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 uvádí, že jde o zvyk dítěte z rodiny, který ve škole těžko mění. Pozitivním příkladem je odpověď ze ZŠ Nedabyle: *„Dle učitelky ZŠ Nedabyle určité ano. Nikoho ale nenutili, děti měly vždy na výběr a bylo čistě na nich, zda si zvolí slazenou či neslazenou variantu nápoje. Paní učitelky byly až překvapené, jak rychle a dobře si děti na pití vody zvykly.“*

Blízko střední hodnoty jsou odpovědi na otázku 12 „Dařila se školní jídelně spolupráce s rodiči strážníků?“ (2,77). Z otevřených odpovědí plyne spíše malý zájem rodičů o spolupráci se školní jídelnou. 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 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 školní jídelně v tomto školním roce pod vlivem programu PaV (co se dařilo, co se nedařilo a proč).“*

Odpovědi korespondovaly s hlavními výživovými prioritami projektu – zlepšit pestrost jídelníčku dle Pyramidy výživy, zařazovat nové potraviny, zvýšit nabídku ovoce a zeleniny, zavést vhodný pitný režim. Z odpovědí je patrné, že se ve většině školních jídelen 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 strážníky 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 strážníků na výživu a školní stravování.

Z otevřených odpovědí na doplňující otázky vyjímáme:

ZŠ Malečov: „*Ve škole jsme zavedli nově kroužek vaření, který vede vedoucí školní jídelny společně s paní kuchařkou, kde se žáci učí připravě zdravých pokrmů, poznávat a ochutnávat nové pokrmy. Děti se podílely na výzdobě školní jídelny a její obměně, vymýšlely různé slogany. Po celý den zajišťujeme pitný režim.*“

ZŠ Nedabyle: „*Z logistických důvodů a z důvodu malého počtu úvazků nebylo možno zavést dopolední nebo odpolední svačinky. Dařilo se zařadit čistou vodu do pitného režimu (případně ochucenou vodu s bylinkou, citronem, okurkou...), dařilo se, aby děti více ochutnávaly různá (i méně tradiční) jídla, dařilo se zavést několik nových receptur pokrmů. Dařilo se, aby oběd obsahoval vždy minimálně jednu porci zeleniny nebo ovoce. Dařilo se používat čerstvé a regionální potraviny, dařilo se naplňovat spotřební koš.*“

ZŠ Ejovice: „*Daří se konzumace (konzumace, nejen naplnění spotřebního koše) luštěnin i ryb, i když u ryb je ještě možnost dalšího malého zlepšení. Zařazování do jídelníčku krůtího a králičího masa, které se před tím nepoužívalo. Zařazujeme ho do jídel, kde předtím bývalo vepřové, a nevádí to, vše je chutné a děti jsou spokojené. Používání netradičních zavářek a příloh – bulgur, kuskus, pohanka v kombinaci s rýží, luštěninové vločky. Nabídka pitné vody každý den – je oblíbenější než čaj. Čaj už nesladíme, používáme jen ovocný bez cukru a sladidel, nepoužíváme nápojové koncentráty. Mléko nabízíme pouze neochucené, případně bílá káva - z melty. Nepoužíváme uzeniny, uzené maso ani šunku - a jde to, nevádí, do pokrmů, jako zapečené brambory, zapečené těstoviny, používáme krůtí maso, králičí maso, a vše je chutné a dětem velmi chutná. Nesmažíme, karbanátky, čevapčiči - pečeme v troubě, brambory nemastíme – pokrmy obsahují tuků dostatek. Denně je podávána zelenina a ovoce.*“

ZŠ Mšec: „*Rozhodně jsme začali připravovat více zeleninových a luštěninových polévek. Upustili jsme od sterilovaných zelenin a kompotů a začali dávat více čerstvé.*“

ZŠ Na Ostrově, Jaroměř: „*Více dbáme na skladbu jídelníčku, na komunikaci se strážníky.*“

ZŠ Žandov: „*Díky projektu byla celá naše ŠJ krásně vyzdobená. Na čelní zeď jídelny jsme nakreslili pyramidu výživy, dále jsou zde vyzdobeny ručně malovanými obrázky od dětí s motivy ovoce a zeleniny a u většiny jsou i rýmované verše. Máme koutek na hodnocení obědků, kde je zároveň i nástěnka s doporučením zdravé svačinky, dále pak nástěnka o cukru a jeho obsahu v určitých potravinách, která se obnovuje. Ve stejném duchu je vyzdobená i chodba u ŠJ. Zde je nástěnka s rozбором Pyramidy výživy a stejně jako v jídelně obrázky dětí. V rámci projektu děti hodnotí obědky. Máme 4 krásné nádoby s usmívajícími a šklebícími smajlíky. Děti hodnotí zvlášť polévku a zvlášť hlavní chod. Dostanou 2 fazole a ty vhazují do nádobek. Pravda je, že na začátku projektu bylo hodnocení téměř 100%, zájem žáků ale už v listopadu upadal. Po dohodě s p. uč. se to zlepšilo, ale jen na krátký čas. V tomto školním roce díky projektu se u nás nevařilo moc smažených pokrmů. Aby byla rozmanitost v rybách, dali jsme přednost smažené rybě a pak už jsme nezařadili řízek nebo karbanátek. Další novinkou pro naše strážníky byl pitný režim. Děti byly zvyklé na přislazované nápoje a 2x týdně na ochucená mléka. V rámci projektu jsme začali dětičkám připravovat na stoly do džbánek neslazené ovocné čaje, vodu s mátou a citrónem, vodu s různými druhy ovoce, někdy s malinkým množstvím 100% ovocné šťávy. Mléko děti dostávají pouze neochucené v libovolném množství. Nalévají si také samy. Pravda je, že na začátku školního roku se děti ptaly po slazeném nápoji, v listopadu už si dost stěžovaly. My však byli vytrvalí a vše je beze změny až doposud. Myslím si, že v tomto duchu budeme pokračovat i v dalším období. Díky projektu děti ZŠ začaly dostávat kusovou zeleninu, nikoliv pokrácenou, jako tomu bylo předtím. Zjistili jsme, že jí jedí mnohem lépe, než tu pokrácenou.*“

Pro pokusné ověřování byla stěžejní poslední otevřená otázka č. 20: „*Co byste na základě ověřování programu Pohyb a výživa doporučil/a všem školním jídelnám v ČR?*“ Konkrétní odpovědi jsou následující:

„*Provádět informační schůzku s rodiči na úrovni: vedení školy – vedení jídelny – nutriční terapeutka. Rodiče mají mlhavou představu o spotřebním koši a školním stravování a vhodném stravování dětí.*“

„*Nebát se zkoušet nové věci, strážníci to ocení.*“

„*Pravidelnou komunikaci se školami a strážníky; komunikaci s odborníky přes stravování a vzdělávání pracovníků ve stravování; vzájemné předávání zkušeností dobré praxe mezi jednotlivými ŠJ.*“

„*Vícedruhové ovocné a zeleninové talíře – na svačinky – dítě si najde to svoje.*“

„*Opravdu zavádět do jídelníčku zdravé potraviny, protože děti se je naučí jíst a mnozí pochopí, že je to prospěšné pro jejich zdraví.*“

„*Aby to také zkusili.*“ (Pozn.: myšlen je program PaV.)

„Doporučila bych hovořit o školním stravování s učiteli, rodiči a žáky, aby viděli, že to není jen tak jednoduché uvařit zdravé, levné a chutné jídlo a přitom plnit výživové normy pro školní stravování – tzn. spotřební koš. Ve vzájemném pochopení situace kolem školního stravování bychom viděli další cestu k projektům typu PaV. Projekt PaV byl velice vhodný, účinný, nenásilně a zajímavě vedl děti zdravou výživou a zdravým pohybem nejen ve škole, ale i doma a v životě vůbec.“

„Propagace. Nenechat se odradit při prvním neúspěchu. Pozvolnou snahu zařazovat zdravé pokrmy.“

„Vytrvalost, nové náměty ze strany dětí i rodičů, přesvědčit kuchařky o smyslu změn, které jsou přínosem pro dnešní děti, větší propagace.“

„Vzdělávat rodiče v oblasti zdravého moderního stravování stravitelným způsobem.“

„Všem školním jídelnám bych doporučila, aby se přestaly bát změn a upustily od zajetých zvyklostí. Je nutné si uvědomit, že strava je základem zdraví a školní jídelny by měly zdravému stravování učit novou generaci.“

„Z vlastní zkušenosti vím, že jsou různé druhy rodičů, jedni jsou ke stravování svých dětí úplně lhostejní, zaplácnou je čímkoliv, co je zrovna po ruce, jiní zas to s péčí o stravování dětí přehánějí a vnucují jim třeba vegetariánství. Někdo nemá rád zeleninu, a tak jí nenabídne ani svému dítěti, v praxi se setkáváme s různými zvláštnostmi. Já bych proto doporučila všem používat zdravý rozum, nejdůležitější je podle mě pestrost stravy a její pravidelnost. A o tom je vlastně celý projekt. Jídelny by si měly uvědomit, že některé typy pokrmů má dítě šanci poznat jen ve školním stravování. Pokud mi malý školáček při výdeji řekne nám a já mu zrovna neservíruji buchtičky s krémem, ale něco zdravého, je to vážně fajn pocit a člověk má zadosťučinění, že i když je to práce těžká a špatně ohodnocená, má smysl a může přinášet radost.“

„Nebát se změn ku prospěchu zdravé výživy.“

„Začít, zavést a vytrvat. Neustoupit tlaku dospělých strážníků – především některých pedagogů (pokud se vaří i pro MŠ, která do projektu není zařazena), kteří by se nejraději stravovali „po staru“ a zdravou výživu propagovali ústně, ne však již na talíři.“

„Aby si vyzkoušeli spolupráci s vámi a vašimi lektorkami. Bylo to hodně přínosné a získali jsme spoustu nových informací.“

„Prosím všechny vedoucí ŠJ, aby kladli důraz na zlepšování všech jídel ve ŠJ. Už nemusíme vařit klasická „Uha“, jako tomu bylo za mých dětských let, kdy jsem ŠJ navštěvovala. Jsem moc ráda a pyšná na to, že jsem měla možnost se zúčastnit projektu PaV, dalo mi to hodně a určitě hodlám pokračovat ve zjišťování si informací, jak ještě zlepšit ŠJ. Je nutné si uvědomit, že jsme to my zaměstnanci ŠJ, rodiče, učitelé, kdo máme možnost děti vést správným směrem, jak se stravovat, ale i pohybovat, abychom zamezili vážným zdravotním problémům, které by mohly být fatální. Proto je velice nutné to nevdávat a určitě pokračovat. Děkuji za vše.“

„Důležitá je komunikace s rodiči, pokud se nepodchytí oni, s dětmi se těžko něco zmůže. Navrhovala bych zavést program Pohyb a výživa v mateřských školách, kde většinu dne děti tráví, a postupně jim vštěpovat správné stravovací návyky. Taková pyramida výživová s vhodnými a nevhodnými potravinami, kdy nenásilnou formou by se dětem vštěpovaly stravovací návyky. I tak si myslím, že to je běh na dlouhou trať.“

„Určitě pitný režim, kusovou zeleninu k obědu, pestrost a doporučení stravy dle materiálů PaV, dopolední svačinky pouze ovoce + zelenina, popř. mléčný výrobek. Díky projektu i zvelebení ŠJ, nově vytvořené nástěnky s tematikou zdravé výživy.“

„Zavést svačinky, veliký zájem jak u dětí, tak i u rodičů.“

„Aby se více zaměřily, co dětem vaří, aby školní stravování nebylo pro děti strašákem.“

„Vařte s chutí a s láskou!“

„Vím, že má odpověď se nebude týkat programu PaV, ale neodpustím si ji. Všem pracovníkům ve školních jídelnách bych doporučila absolvovat kurz „psychické vyrovnanosti“, protože budou při zavádění zdravé stravy pod obrovským tlakem, ze strany dětí, ale i učitelů. Rodiče by asi rádi, aby se stravování jejich dětí zlepšilo, ale sami doma vaří z polotovarů. Děti pak jinou stravu ani neochutnají, protože ji neznají, ale ani nechtějí ochutnat. Oběd pak končí v odpadu a děti jsou hladové. Naše zkušenost je taková, že děti jsou zvyklé na českou klasiku, jako jsou omáčky s různými přílohami, a to snižují chuť.“

„Větší spolupráci s rodiči, větší zamyšlení nad skladbou jídelního lístku.“

„Aby se ničeho nebáli, nakonec to je příjemná změna a dobrý pocit, že jsme něčeho dosáhli a děti jsou při tom spokojené.“

Shrnutí

- Naprostá většina vedoucích ŠJ program PaV uvítala a ztotožnila se s jeho obsahem a hodlá v nastolených pozitivních změnách pokračovat i nadále. 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 dařilo** spolupráce s rodiči žáků (jen 11 odpovědí určitě ano nebo spíše ano).
- **Převážně se nedařilo** nabízet žákům dopolední svačiny (jen 11 kladných odpovědí) nebo dopolední svačiny (jen 2 kladné odpovědi).

Doporučení pro praxi

Vedoucí školních jídelen doporučují:

- 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 školní jídelnou a školou, podporovat školní stravování jako součásti škol (oproti centrálním vývařovnám nebo komerčním subjektům).
- Ze strany škol (pedagogové, vychovatelé) motivovat své žáky a jejich rodiče k využívání školního stravování. Vytvořit podmínky pro spolupráci na úrovni škola – školní jídelna – rodiče. Propagovat školní stravování.
- Usilovat o co největší kvalitu školního stravování. Jídelní lístky sestavovat dle současných výživových doporučení. Dbát na chutnost a atraktivnost nabízené stravy. Dodržovat doporučení k nabízení 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 PaV nemohly být naplněny právě z důvodu nedostatku počtu pracovníků ve školním stravování, např. zavedení školních svačín, vhodný pitný režim, vyřazení polotovarů ze školního stravování apod.)
- Plošně rozšířit a usilovat u všech školních jídelen o naplnění „Šesti pravidel pro školní jídelnu“ – viz webová stránka PaV.

Příloha

Dotazník pro vedoucí školních jídelen: [Přílohy zprávy\Dotazník pro vedoucí ŠJ.docx](#)

3.7 Názory rodičů na realizaci programu Pohyb a výživa

K pokusnému ověřování se mohli vyjadřovat také rodiče žáků pilotních škol.

3.7.1 Průběžné názory rodičů

Cíl ověřování

Cílem dílčího ověřování bylo získat názory rodičů a žáků pilotních škol, na něž by mohli autoři programu PaV bezprostředně reagovat a program průběžně upravovat a zpřesňovat.

Metodika ověřování

Program PaV byl prezentován jako součást Metodického portálu RVP⁴. Na stránkách programu byly průběžně zveřejňovány informace o záměrech a realizaci programu PaV a v elektronické verzi i všechny metodické materiály vytvořené v rámci pokusného ověřování programu PaV. Součástí webových stránek byla elektronická Anketa pro rodiče a žáky pilotních škol⁵.

Hlavní výsledky ověřování

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.

Příklad vyjádření rodiče ze dne 16. 12. 2014:

„Mám dceru, která navštěvuje 4. ročník. Musím říct, že se dcera moc těší do školy a když je nemocná, tak se nudí a chce jít zase do školy. Říká, že si hodně ve škole hraje, že třeba hledají karty s příklady a tím získávají body pro svou skupinu. Nadšená byla taky z běhacího diktátu. Nevím přesně, o co se jedná, ale bylo mi řečeno, že tady může každý dostat jedničku,

⁴ <http://pav.rvp.cz/>

⁵ <http://pav.rvp.cz/anketa-pro-rodice-a-zaky-pilotnich-skol>

když dostatečně běhá a správně vše napíše. V sobotu a neděli nutí mladšího bratra, aby cvičil nějakou rozcvičku na říkanku, že to každý den dělají ve škole. Taky se moc těší na bruslení, kam chodí se školou.

Na začátku prosince přišla dcera ze školy nadšená, že si dělali nějaký ovocný salát s ořechy. Měla recept a tak jsme salát společně udělali i doma. Salát obě děti jedly s nadšením a vůbec neřešily, že v tom salátě je i ovoce, které nejí. To jsem měla radost a v duchu jsem paní učitelce děkovala.“

Shrnutí

- Uvedený způsob ověřování nebyl dostatečně efektivní a získané názory rodičů nelze zobecnit.

Doporučení pro praxi

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

3.7.2 Závěrečné názory rodičů na realizaci programu Pohyb a výživa

K programu PaV se vyjadřovali také rodiče žáků pilotních škol.

Cíl ověřování

Součástí ověřování bylo zachytit 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.

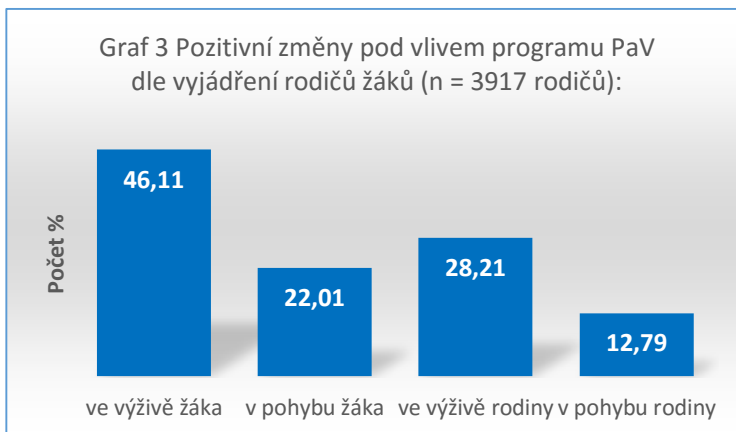
Metodika ověřování

Pracovní, respektive evaluační listy pro žáky obsahovaly také hodnotící anketu pro rodiče žáků, v níž se rodiče vyjadřovali, jak program PaV ovlivnil celkový pohybový a výživový režim dítěte a zda program ovlivnil také 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 ke vlivu programu PaV na žáky a na rodinu vyslovilo 3917 rodičů (tj. 81,8 %).

Výsledky ověřování

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 PaV 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 PaV měl pozitivní vliv na výživu jejich dítěte a téměř 30 % rodičů připustilo vliv programu PaV na výživu celé rodiny (viz **graf 3**).



Hodnocení programu PaV 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.

Příklad výroku rodičů dokládajícího vliv programu PaV na žáka i na rodinu: „Syn mnohem více přemýšlí o tom, co jí, a více se pohybuje. Díky jeho postřehům se i my dospělí více soustředíme na zdravé jídlo a pohyb.“ (5. roč., žák č. 730)

Příklad výroku rodičů, kdy nepozorovali vliv programu na dítě nebo rodinu: „U našeho dítěte žádné změny nenastaly, jelikož mělo dostatek pohybu už před započatím této akce. Sportujeme a stravujeme se zdravě.“ (5. roč., žákyně č. 489)

Shrnutí

- Naprostá většina rodičů žáků pilotních škol vítá a oceňuje program PaV.
- Téměř polovina rodičů připouští vliv programu PaV na výživu žáků.
- Téměř třetina rodičů připouští vliv programu PaV na výživu celé rodiny.
- Necelá čtvrtina rodičů potvrzuje vliv programu na pohybový režim žáků a více než desetina na pohybový režim celé rodiny.

Doporučení 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 ZŠ.

3.8 Názory žáků na realizaci programu Pohyb a výživa

Realizace programu PaV se zúčastnilo téměř 5700 žáků pilotních škol, s nimiž pracovalo 265 třídních učitelů i řada dalších učitelů nebo pedagogických pracovníků. Názory žáků na program PaV byly získány jak prostřednictvím učitelů a jejich záznamů v Denících učitelů, tak přímo pomocí evaluačních listů.

Cíl ověřování

Součástí pokusného ověřování bylo zjistit, jak program hodnotí žáci pilotních škol.

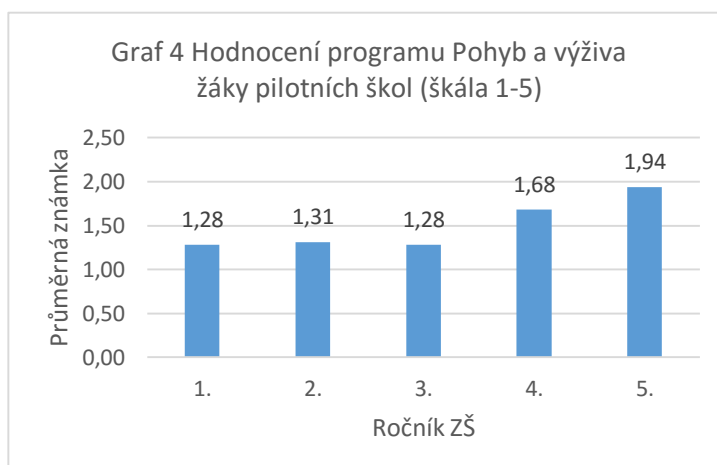
Metodika ověřování

Program v plném rozsahu absolvovalo a vyhodnotilo 4789 žáků 1. stupně ZŠ. Nejvíce byli zastoupeni žáci 1. ročníků (1111 žáků), nejméně žáci 5. ročníků (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.

Výsledky ověřování

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 dětí než jejich pohybový režim. Příčiny tohoto výsledku budou hlouběji zkoumány pomocí kvalitativní analýzy evaluačních listů.

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. ročníků průměrnou známkou 1,68 a 1,94.



Shrnutí

- Žáci hodnotí program PaV velmi pozitivně.

Doporučení pro praxi

- Také na základě hodnocení žáků lze doporučit plošné uplatnění programu PaV.

3.9 Doplnující výsledky ověřování

V rámci pokusného ověřování byla provedena řada doplňujících ověřování, z nichž vyjímáme následující výsledky.

3.9.1 Testování tělesné zdatnosti žáků

V rámci ověřování bylo pedagogy pilotních škol provedeno také testování tělesné zdatnosti žáků prostřednictvím tří volitelných testových baterií.

Cíl ověřování

Primárním cílem bylo ověřit způsobilost pedagogů na 1. stupni ZŠ realizovat 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.

Metodika ověřování

V rámci plnění tohoto záměru bylo do systému pro testování zdatnosti zaregistrováno 5328 žáků. Jejich počty členěné podle pohlaví žáků a ročníků ZŠ jsou uvedeny v **tabulce 4**.

Tabulka 4 Počet testovaných probandů (n = 5328)

	Celkem	Počet %	Dívky	Chlapci
1. roč.	1194	22,41	688	606
2. roč.	1172	22,00	566	606
3. roč.	1060	19,90	512	548
4. roč.	972	18,24	469	503
5. roč.	931	17,47	449	482

Základní metodou zjišťování tělesné zdatnosti bylo testování prostřednictvím testových baterií UNIFITTEST 6-60, EUROFITTEST a FITNESSGRAM⁶, a to dle výběru konkrétním učitelem. Pedagogové měli možnost zvolit 1 testovou baterii na základě znalostí podmínek školy, specifík žáků a úrovně svých pedagogických schopností a dovedností. Do jejich volby testové baterie, realizace testování a záznamu výsledků testování nebylo ze strany koordinátorů ani lektorů projektu zasahováno, pedagogové měli ale v případě potřeby možnost dotázat se příslušného lektora.

Metodika práce s konkrétními testovými bateriemi, záznamové archy a informace k zápisu výsledků testování do systému byly zveřejněny na webových stránkách pokusného ověřování. V informacích k testování bylo v kontextu záměru pokusného ověřování zdůrazněno, že výsledky testování slouží pouze ke sledování tělesné zdatnosti u konkrétních žáků, a to v souladu s očekávanými výstupy RVP ZV, obor Tělesná výchova, 1. stupeň ZŠ:

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 v předmětu tělesná výchova. Výsledky testování žáků zaznamenávali pedagogové přímo v průběhu testování do výtisku pracovní verze tabulek a následně do tabulek dostupných v prostředí webových stránek programu PaV.

Výsledky ověřování

Výsledky testování jsou uvedeny v **příloze 16**. Testovou baterií Unifittest bylo otestováno 4939 žáků (viz **tabulka 5**). Testová baterie Fitnessgram patří do kategorie pro sledování tzv. zdravotně orientované zdatnosti. Pro tuto testovou baterii bylo zaregistrováno 265 žáků (viz **tabulka 6**). Testovou baterií Eurofittest bylo otestováno 125 žáků (viz **tabulka 7**).

Tabulka 5 Uplatnění testové baterie Unifittest v jednotlivých ročních pilotních škol (n = 4939)

Ročník	Celkem (n _{1,2,3,4,5roč})	dívky (n _d)	%	Chlapci (n _{ch})	%
1. ročník	1123	556	49,5	567	50,49
2. ročník	1117	534	47,81	583	52,19
3. ročník	1004	488	48,61	516	51,39
4. ročník	848	407	48,00	441	52,01
5. ročník	847	411	48,52	436	51,47

⁶ Podrobné popisy testových baterií jsou uvedeny v příloze metodické příručky pro učitele na stránkách programu PaV. Vycházejí z těchto základních zdrojů:

Měkota, K. & Kovář, R. a kol. (1996). *Unifittest (6-60). Manuál pro hodnocení základní motorické výkonnosti vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Praha: PdF OU.

Moravec, R., Kampmiller, T., Sedláček, J., et al. (2002). *EUROFIT. Telesný rozvoj a pohybová výkonnost' školskej populácie na Slovensku*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.

Meredith, D. M., & Welk, J. G. (Eds.) (2013). *Fitnessgram. Test Administration manual*. The Cooper Institute, Dallas, Texas, 2013. [cit. 25. 11. 2015]. Dostupné z [www: http://www.ccssoh.us/Downloads/FG%20Test%20Administration%20Manual%20Updated%204E.pdf](http://www.ccssoh.us/Downloads/FG%20Test%20Administration%20Manual%20Updated%204E.pdf)

Tabulka 6 Uplatnění testové baterie Fitnessgram v jednotlivých ročnících pilotních škol (n = 265)

Ročník	celkem	dívky	%	chlapci	%
1. ročník	52	23	44,23	29	55,77
2. ročník	55	32	58,18	23	41,82
3. ročník	56	24	42,86	32	57,14
4. ročník	43	25	58,14	18	41,86
5. ročník	59	27	45,76	32	54,24

Tabulka 7 Uplatnění testové baterie Eurofittest v jednotlivých ročnících pilotních škol (n = 125)

Ročník	celkem	dívky	%	chlapci	%
1. ročník	19	9	47,37	10	52,63
2. ročník	0	0	0	0	0
3. ročník	0	0	0	0	0
4. ročník	81	37	45,68	44	54,32
5. ročník	25	11	44,00	14	56,00

Shrnutí

- Naprostá většina učitelů volila testovou baterii Unifittest 6-60. Ze záznamů v Denících učitelů ale vyplynulo, že žádná nabízená testová baterie není vhodná k uplatnění na 1. stupni ZŠ (zejména v 1. vzdělávacím období), a proto učitelé doporučují sestavit novou a přiměřenější testovou baterii pro sledování tělesné zdatnosti žáků.
- 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 těch pohybových dovedností, jimiž je testování zdatnosti prováděno (např. skok snožmo z místa, člunkový běh 4 x10 apod.). 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

- Pedagogům lze doporučit sledování a posuzování především individuálních výsledků žáka a s promyšlenou motivací také vedení žáků k zájmu o sledování a zvyšování jejich tělesné zdatnosti v kontextu podpory zdraví. V této souvislosti je nutné rozšiřovat vědomosti žáků v oblasti možností sledování tělesné zdatnosti a i úroveň denní pohybové aktivity.
- Úroveň tělesné zdatnosti dětí určitě nelze zvýšit v rámci pouhých dvou vyučovacích jednotek tělesné výchovy, 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 České republice 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 ZŠ) 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.

Příloha

Výsledky testování tělesné zdatnosti žáků: [Přílohy zprávy\Příloha 16_Výsledky zdatnosti žáků.pdf](#)

3.9.2 Měření tělesného složení žáků

Tělesné složení je jednou z mnoha determinant, které souvisejí s kvalitou pohybového a výživového režimu dítěte. Měření tělesného složení žáků proto bylo zahrnuto mezi doplňující metody pokusného ověřování.

Cíl doplňujícího ověřování

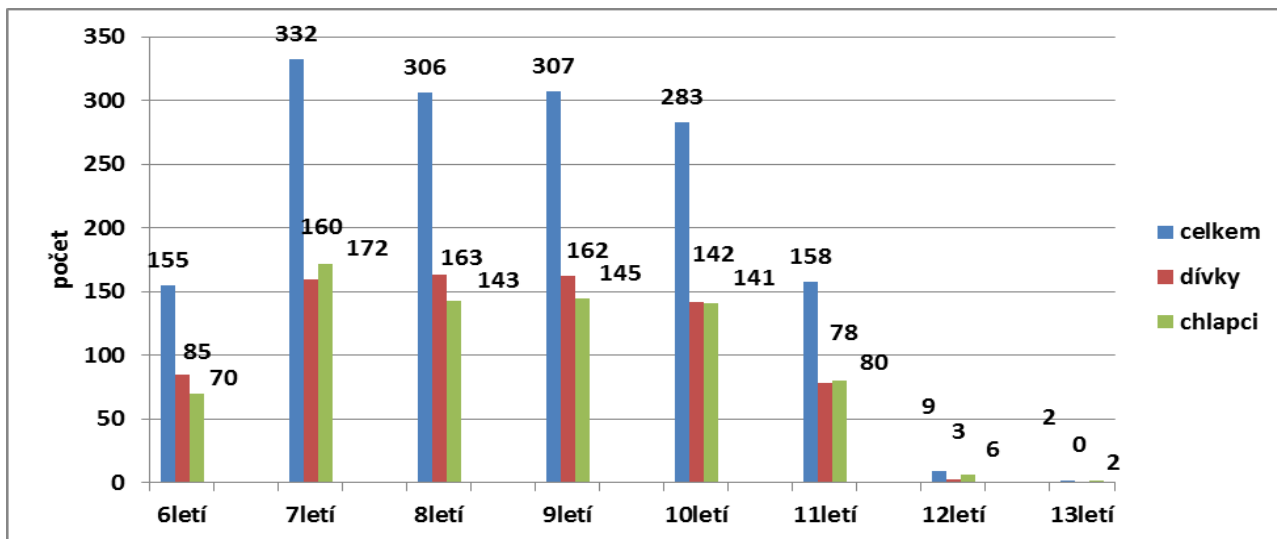
Cílem doplňujícího ověřování v programu PaV zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků bylo zjistit tělesné složení u souboru dětí z 1. stupně ZŠ vybraných pilotních škol.

Metodika doplňujícího ověřování

V rámci doplňujícího ověřování v programu PaV bylo úspěšně měřeno více než 1500 žáků 1. stupně vybraných základních škol. Každý žák měl informovaný souhlas od svého zákonného zástupce. Žáci bez informovaného souhlasu proměřeni nebyli. Pripouštíme proto vnesení selekčního bias⁷ do výsledků, neboť tím mohl být ovlivněn výsledný počet žáků v jednotlivých percentilových pásmech.

Tělesné složení bylo změřeno u 1552 žáků (759 chlapců, 793 dívek) z 1. až 5. ročníku vybraných pilotních základních škol. Z organizačních důvodů byl výběr škol záměrný – byly zvoleny školy plně organizované v regionech Olomoucko, Brněnsko, Ostravsko, Královéhradecko a Praha.

Charakteristika výběrového souboru z hlediska věku a pohlaví je znázorněna graficky:

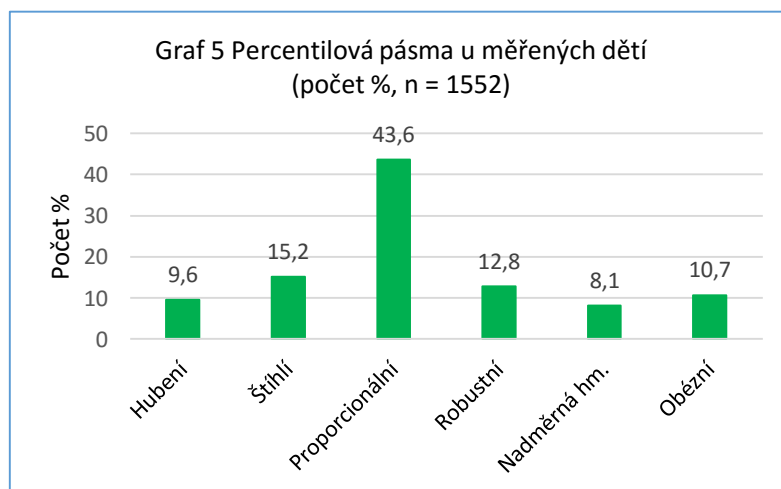


Základní užitou metodou bylo měření tělesného složení přístrojem InBody 230⁸. Tento přístroj je vhodný pro měření tělesného složení osob ve věku 6 až 99 let, o výšce 95 až 220 cm a hmotnosti 10 až 250 kg. Výrobce garantuje zdravotní nezávadnost, vhodnost využití u širokého spektra osob a přesnost měření.⁹

Měření proběhlo v souladu s podmínkami uváděnými v manuálu daného přístroje v lednu až březnu 2015, a to podle harmonogramu vytvořeného ve spolupráci s lektory projektu a managementem škol. Samotnému měření předcházelo získání informovaného souhlasu od zákonných zástupců žáků. Ti byli seznámeni s metodou, podmínkami a průběhem měření. Získaná data byla zpracována anonymně a výsledek měření tělesného složení byl předán zákonnému zástupci dítěte. Žáci měli možnost měření kdykoli přerušit nebo z něj odstoupit. Před vlastním měřením tělesného složení na přístroji InBody 230 byla zjišťována tělesná výška žáků pomocí antropometru. Tělesné složení sledovaných dětí bylo vyhodnoceno podle percentilových grafů (6. CAV, 2001).¹⁰

Výsledky doplňujícího ověřování

Hodnocení tělesného složení (graf 5) vychází z 6. celostátního antropologického výzkumu (6. CAV, 2001). Z výsledků měření vyplývá, že se 18,8 % žáků řadí do skupiny se zvýšenou tělesnou hmotností (sloučeno pásmo nadměrné hmotnosti a pásmo obezity). Pro kompletní zhodnocení stavu žáků 1. stupně ZŠ je nutné zaměřit se na odchylky od normy v obou směrech, tzn. nezabývat se pouze zvýšenou tělesnou hmotností, ale i jejím opakem – podvýživou. V rámci měření tělesného složení do pásma hubených spadá celkem 146 žáků (9,6 %).



⁷ Selekční bias – systémová chyba při výběru osob do studie.

⁸ http://www.biospace.cz/soubory/katalogy-cz/inbody230_czkatalog.pdf

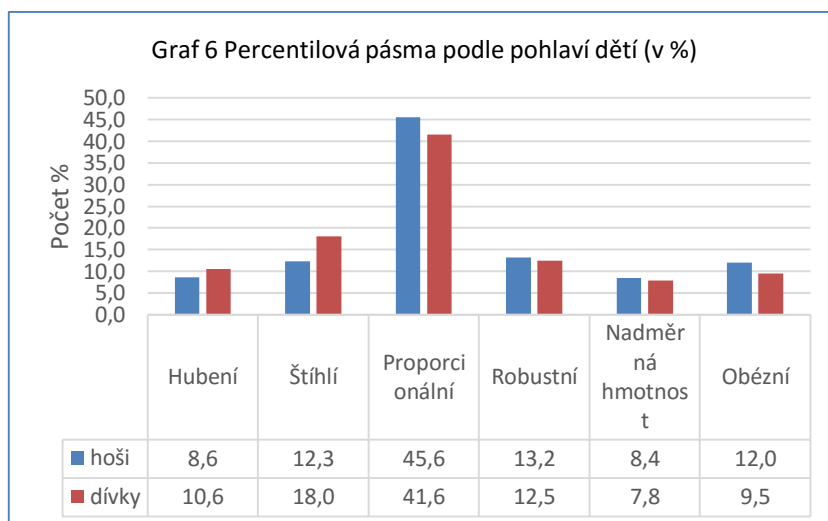
⁹ http://www.biospace.cz/soubory/katalogy-cz/inbody230_czkatalog.pdf.

¹⁰ http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf

Získané výsledky odpovídají výsledkům European Association for the Study of Obesity (EASO) z roku 2005¹¹, která řadí Českou republiku k zemím, ve které má 10 až 20 % dětí nadváhu nebo obezitu. Nově publikovaná studie pod záštitou Světové zdravotnické organizace (Börnhorst et al., 2015¹²) uvádí výskyt nadváhy a obezity u dětí v České republice 20,4 %. Tato odchylka výsledků může být způsobena použitím rozdílných standardů klasifikace nadváhy a obezity.

Pomineme-li několik izolovaných studií, jsou v České republice v současné době oficiální antropometrická data dětí ze Státního zdravotního ústavu (SZÚ) z roku 2001¹³. Nově naměřená data tak zachycují stav hmotnosti dětí v ČR s poměrně vzdáleným časovým odstupem. Percentilová pásma u celého souboru měřených žáků jsou prezentována v grafu 5. Percentilová pásma členěná podle pohlaví měřených žáků jsou uvedena v **grafu 6**.

Přínosem realizace měření tělesného složení bylo seznámení pedagogů, žáků i rodičů žáků s možností sledování tělesného složení jako jednoho z ukazatelů zdraví. Metoda zjišťování tělesného složení byla pro měřené žáky i jejich rodiče velmi motivační.



Shrnutí

- Měření potvrdilo dosavadní výsledky výzkumů, které zařazují přibližně 20 % českých dětí do kategorie nadměrné hmotnosti a obezity.
- Zjištěn byl výskyt 8,1 % dětí s nadměrnou hmotností a 10,7 % dětí s obezitou, tj. výskyt 18,9 % dětí výběrového souboru v kategorii nadměrná hmotnost a obezita. V této kategorii je výraznější zastoupení chlapců než dívek.
- V kategorii hubení se nachází 9,6 % dětí výběrového souboru, zde je vyšší zastoupení dívek.

Doporučení pro praxi

- Ve spolupráci s odborníky lze doporučit měření tělesného složení žáků jako součást primární prevence nadváhy a obezity či nízké tělesné hmotnosti.

3.9.3 Spolupráce s institucemi

Součástí programu PaV bylo také rozvinutí spolupráce škol s místními institucemi.

Cíl ověřování

Cílem ověřování bylo zjistit, které instituce a organizace systémově podpoří realizaci programu PaV mimo školu.

Výsledky ověřování

Zpočátku se do přípravy programu výrazně zapojila Česká unie sportu, která jmenovala svého koordinátora pro spolupráci při ověřování programu PaV. Úkolem koordinátora bylo oslovit regionální tělovýchovné a sportovní organizace, které by ve spolupráci s pilotními školami získaly žáky pro pravidelnou pohybovou resp. sportovní aktivitu. Tento cíl se nepodařilo naplnit. Pouze dvě pilotní školy uvedly, že je kontaktovala osoba se záměrem 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.

Shrnutí

- V oblasti pohybu ani v oblasti výživy nebyly zaznamenány aktivity místních institucí, které by přispěly k optimalizaci pohybového a výživového režimu žáků.

¹¹ http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/iotf_en.pdf

¹² <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-1793-3>

¹³ <http://www.szu.cz/publikace/data/detska-obezita>

Doporučení pro praxi

- Lze doporučit, aby iniciativa při získávání spolupráce s místními institucemi vycházela ze strany škol.

3.9.4 Názory veřejnosti na vzdělávání v oblasti pohybu a výživy

Výzkum názorů a postojů občanů České republiky 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.

Cíl doplňujícího ověřování

Cílem doplňujícího ověřování bylo zjistit názory veřejnosti na základní prvky programu PaV, týkající se ovlivňování pohybové a výživové gramotnosti žáků, tj. obsahu vzdělávání v oblasti pohybu a výživy. Výzkumný problém byl promítnut do výzkumných otázek, na jejichž základě byly formulovány otázky pro respondenty.

Metodika doplňujícího ověřování

Projekt výzkumu názorů veřejnosti byl zpracován v průběhu září a října 2014. 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 České republice 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 České republice 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 dle 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 České republiky ve věku nad 15 let z hlediska věku, pohlaví a regionální příslušnosti. Reprezentativnost byla odvozena od základního souboru obyvatelstva České republiky ve věku nad 15 let. Soubor tvoří 879 mužů (48,6 % respondentů) a 931 žen (51,4 % respondentů), což odpovídá analogické skladbě populace ČR.

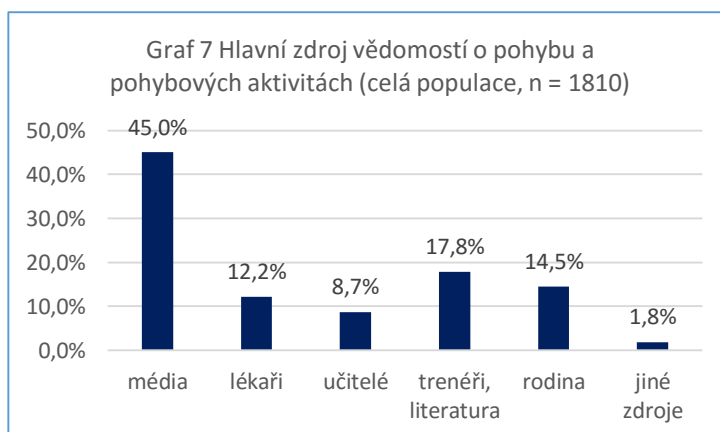
Výsledky doplňujícího ověřování

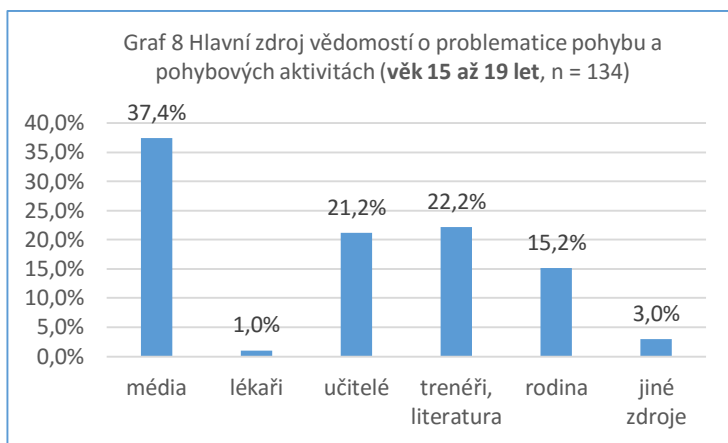
Ze získaných výsledků vyjímáme ty, které měly přímý vztah k cílům pokusného ověřování.

Problematika pohybu

V rámci problematiky věnované pohybovým aktivitám bylo výzkumem mj. zjišťováno, odkud občané ČR získávají o pohybu a pohybových aktivitách nejvíce vědomostí a na co by se především měla zaměřit výuka tělesné výchovy.

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 (**graf 7**). 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.





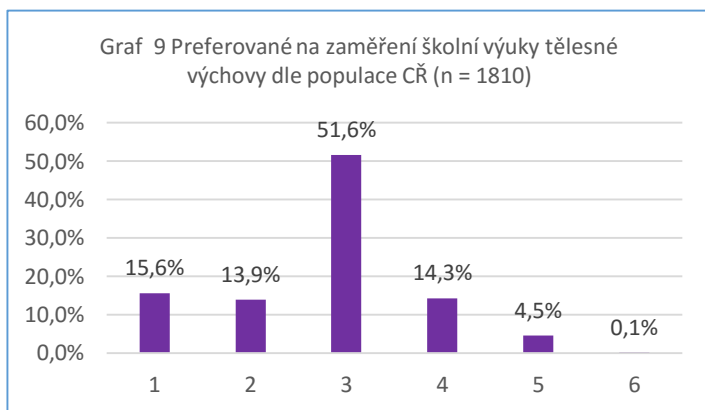
Silná je ale souvislost mezi věkem a hlavním zdrojem informací o pohybu a pohybových aktivitách. Platí, že respondenti z nejnižší věkové skupiny 15 až 19 let (**graf 8**) významně více označují jako hlavní zdroj informací učitele, věková skupina 20 až 24 let pak trenéry, cvičitele či odbornou literaturu. 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 alternativních odpovědí s tím, že pokud respondenti nevyhovují, měl uvést šestou alternativu vlastními slovy.

Z odpovědí (**graf 9**) jednoznačně vyplynulo, že školní výuka tělesné výchovy 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 tělesné výchovy kladou občané ČR mnohem menší důraz. Celkem 15,6 % dotázaných uvedlo, že by školní výuka tělesné výchovy měla být zaměřena na zdatnost (tj. žáci by měli ve výuce tělesné výchovy především posilovat a všestranně zatěžovat organismus). Téměř stejně velká část respondentů (14,3 %) je toho názoru, že by školní výuka tělesné výchovy 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 tělesné výchovy 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:

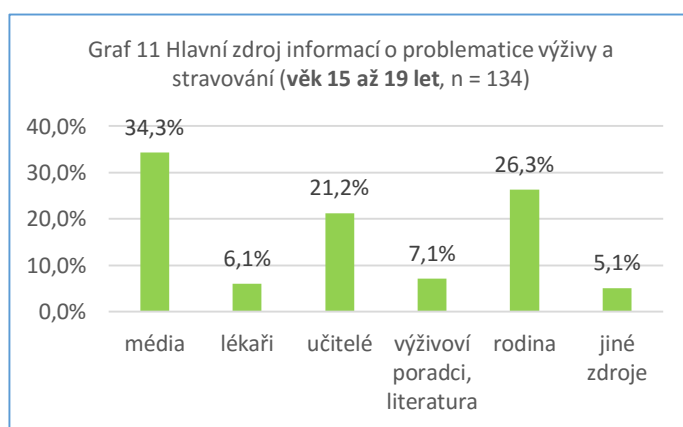
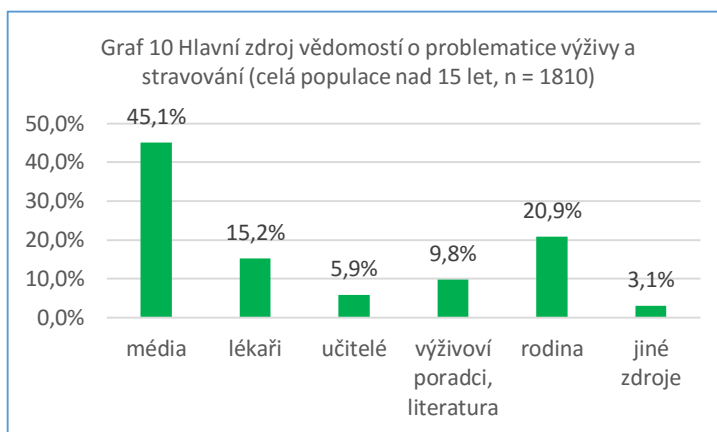
- 1 Na zdatnost – žáci by měli ve výuce TV především posilovat a zatěžovat organismus.
- 2 Na sportovní přípravu – žáci by se měli v TV především učit základní sportovní dovednosti.
- 3 Na všestrannost – žáci by se měli v TV seznámit s nejrůznějšími pohybovými dovednostmi a poznatky, jak využívat pohyb 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. (**graf 10**). 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.

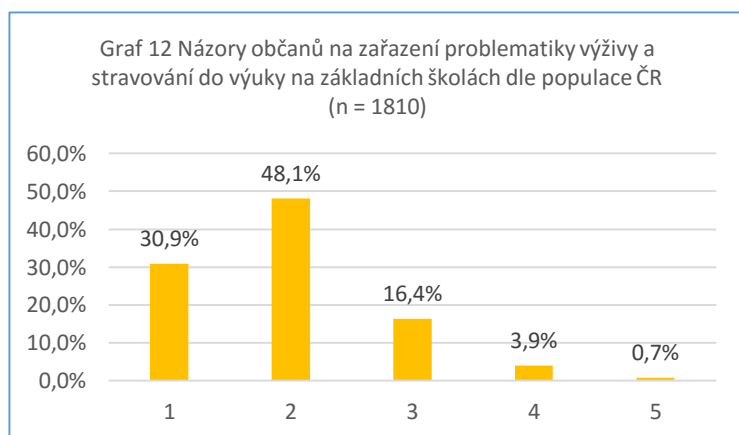


Sledovaný ukazatel je významně ovlivňován věkem. Občané nižších věkových skupin (15 až 34 let) častěji označují za hlavní zdroj informací o výživě a stravování učitele, věkové skupiny 35 až 54 let více než ostatní čerpají své vědomosti od výživových poradců a z odborné literatury, ve skupinách nad 55 let sehraává významnější roli lékař a u nejstarších (nad 65 let) se k lékařům připojuje rodina. U nejmladší věkové kategorie 15 až 19 let jsou učitelé s 21,2 % třetím nejvýznamnějším zdrojem informací (**graf 11**).

V souvislosti s problematikou výživy a stravování bylo rovněž zjišťováno, zda by se o těchto oblastech měli učit žáci základních škol (**graf 12**). Závěry výzkumu jsou v tomto případě zcela jednoznačné.

Téměř čtyři pětiny občanů ČR (79,0 %) podporuje zařazení problematiky výživy a stravování do výuky v základních školách. 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 základní škole 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 základní škole. 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 zastoupení učitelů při 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. Avšak i tento výsledek je nutné považovat za neuspokojivý.
- Občané ČR preferují zaměření školní tělesné výchovy na pohybovou všestrannost využitelnou v denním režimu (51,6 % populace).
- Naprostá většina občanů ČR (79 %) podporuje zařazení učiva o výživě do obsahu základního vzdělávání.

Doporučení pro praxi

- V oblasti pohybu je třeba zdůraznit vědomostní složku a zaměřit tělesnou výchovu 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.

3.10 Shrnutí výsledků ověřování

Na základě výše prezentovaných poznatků lze výsledky ověřování shrnout do následujících poznatků.

3.10.1 Porovnání vstupních a výstupních podmínek pilotních škol

V pilotních školách se zcela nebo převážně dařilo:

- začlenit součásti programu PaV do školních vzdělávacích programů (ŠVP),
- začlenit součásti programu PaV do ŠVP školních družin (ŠVP ŠD),
- propagovat program PaV uvnitř škol nebo tříd – nástěnky o programu PaV, plakáty, pyramidy vytvořené žáky, koláže, kresby, motto tříd, slogany aj.,
- upravit podmínky pro realizaci pohybově rekreačních přestávek – vyklizení chodeb, doplnění vybavení aj. (31 škol),
- propagovat problematiku pohybu a výživy na webových stránkách škol – články k výživě (27 škol), informace o besedách s lektory (17 škol), o sportovních soutěžích, o školním stravování aj.

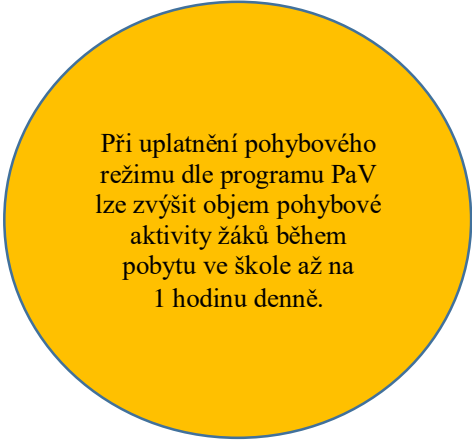
V pilotních školách se spíše nedařilo:

- promítnout program PaV do školního řádu, anebo došlo jen k dílčím úpravám – např. ve smyslu neomezovat pohyb o přestávkách a na chodbách školy (28 škol),
- propagovat program PaV ve školních časopisech – obvykle pouze fotografie či recepty (jen 10 škol),
- propagovat program v obecním a regionálním tisku (jen 7 škol),
- pro nízký zájem rodičů pořádat besedy lektorů s rodiči (jen 10 škol),
- zabývat se programem ve stravovací komisi (jen 2 školy).

3.10.2 Výsledky realizace programu Pohyb a výživa

V oblasti POHYBU se převážně dařilo:

- zkvalitnit výuku TV,
- organizovat pohybově rekreační přestávky (31 škol),
- zavádět metodu učení v pohybu v různých vyučovacích předmětech (29 škol),
- podle potřeby žáků zařazovat pravidelné tělovýchovné chvílky (29 škol),
- zřizovat pohybově zaměřené kroužky i další zájmové pohybové aktivity (26 škol),
- organizovat krátká ranní cvičení před výukou (24 škol),
- obohatit pohybovými aktivitami program ŠD pořádáním turnajů, soutěží, ranních cvičení, a to při využití tělocvičen, hřišť, školních zahrad apod. (26 škol).



Při uplatnění pohybového režimu dle programu PaV lze zvýšit objem pohybové aktivity žáků během pobytu ve škole až na 1 hodinu denně.

Doplňujícím výzkumným šetřením se podařilo prokázat, že při uplatnění pohybového režimu dle programu PaV lze zvýšit objem pohybové aktivity žáků během pobytu ve škole až na 1 hodinu denně.

V oblasti POHYBU se spíše nedařilo:

- zavést výuku 3. vyučovací hodiny TV (jen 3 školy),
- pracovat s pracovními listy pro žáky (s pyramidou pohybu),
- organizovat testování tělesné zdatnosti žáků včetně správné evidence výsledků,
- realizovat pravidelnou integrovanou terénní výuku se začleněním pohybových aktivit (vycházky),
- zřizovat nepovinné předměty s tělovýchovným zaměřením (jen 3 školy – zavedení zdravotní TV a nepovinného předmětu sportovní hry),
- rozšířit spolupráci s místními tělovýchovnými organizacemi při zapojování žáků do mimoškolních pohybových aktivit (jen 2 školy).

V oblasti VÝŽIVY se převážně dařilo:

- začlenit učivo o výživě do výuky všech ročníků 1. stupně ZŠ (33 škol),
- pracovat s pracovními listy pro žáky (33 škol),
- zapojit školy do projektu Ovoce a zelenina do škol (33 škol),

- dbát na pitný režim žáků – doložena podpora pití čisté vody, vody s citronem, bylinkami, mírně slazeného čaje nebo dalších nápojů (28 škol),
- prosadit více ovoce a zeleniny do výživy žáků,
- podporovat výživový režim žáků ve ŠD – často příprava jednoduchých pokrmů, diskuze o zdravé stravě, hygieně, stolování, kvízy, soutěže, pěstování zeleniny, poznávání ovoce a zeleniny včetně návštěvy obchodů apod. (30 škol),
- zvýšit pestrost nabízených pokrmů ve školních jídelnách,
- většinou se na školách, kde byly školní bufety nebo automaty, podařilo změnit sortiment nabízených potravin (automaty zrušily 3 školy, výrazně změnilo sortiment automatu nebo bufetu na 7 školách).

V oblasti výživy se dařilo začlenit učivo o výživě do výuky všech ročníků 1. stupně ZŠ a zapojit školy do projektu Ovoce a zelenina do škol.

V oblasti VÝŽIVY se spíše nedařilo:

- připravovat svačiny školní jídelnou (zavedlo 16 škol, v 8 školách byla pro malý zájem příprava ukončena),
- ovlivňovat složení dopoledních přesnídávek (svačin) u některých žáků,
- oddělit svačinové a pohybové přestávky (14 škol společná svačinová a pohybová přestávka, 19 škol oddělené přestávky),
- organizovat Dny zdraví nebo Týdny zdraví (15 škol), nové kroužky (10 škol),
- prohloubit spolupráci mezi školami a školními jídelnami tam, kde školní jídelna nebyla součástí pilotní školy (4 školy).

3.10.3 Materiály programu Pohyb a výživa – inspirace pro vyučovací předměty se zaměřením na ICT

V rámci aktivit se školami jsme v listopadu 2015 využili nabídky pracovní skupiny učitelů informatiky Jednoty školských informatiků, kteří projevíli zájem prostudovat pracovní sešity pro žáky z programu Pohyb a výživa 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 (evidenze 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 (ZŠ a MŠ Červený Vrch, Praha 6; ZŠ a MŠ Petřiny-jih, Praha 6; Gymnázium Česká Lípa, Žitavská; ZŠ Litomyšl a ZŠ Semily).

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.

4 ZÁVĚRY A SOUHRNNÁ DOPORUČENÍ PRO ŠKOLNÍ PRAXI

Na základě pokusného ověřování programu PaV lze konstatovat, že po revizích programu na základě výsledků pokusného ověřování lze program PaV realizovat plošně na všech typech základních škol v ČR. Stanovit lze tato konkrétní doporučení pro školní praxi.

Doporučení pro praxi

SOUHRNNÁ doporučení

1. Zřetelně začlenit ověřené a doporučené součásti programu PaV do RVP ZV.
2. Připravit na všech ZŠ podmínky pro realizaci pohybového a výživového režimu žáků dle doporučení programu PaV a realizovat program s výjimkou nedoporučených dílčích součástí programu.
3. Na základě konkrétních připomínek učitelů pilotních škol upravit a vydat metodické materiály programu PaV pro potřeby všech ZŠ.
4. Vytvořit interaktivní modifikace metodických materiálů k elektronickému uplatnění ve výuce na 1. stupni ZŠ (aplikace pro interaktivní tabule, webové stránky škol apod.).
5. Zachovat webové stránky programu PaV a využít je k dalšímu prezentování příkladů dobré praxe.
6. Implementovat nové, originální části programu PaV do pregraduální přípravy učitelů a do jejich dalšího vzdělávání.
7. Informovat o výsledcích pokusného ověřování zřizovatele škol a prohloubit spolupráci s místními institucemi.
8. Získat k blízké spolupráci v uvedené oblasti rodiče žáků.
9. Informovat o výsledcích pokusného ověřování širokou odbornou veřejností.
10. Vytvořit a ověřit program PaV také v mateřských školách, kde se dá předpokládat ještě větší efektivita působení na děti i na rodiče.

Doporučení pro oblast POHYBU

1. Orientovat přípravu učitelů 1. stupně ZŠ v oblasti tělesné výchovy nejen na výuku tělesné výchovy, ale více i na celkový pohybový režim žáků.
2. Na pedagogických fakultách vytvořit konzultační centra pro učitele a pedagogické pracovníky 1. stupně ZŠ včetně jmenování vybraných odborníků do funkce konzultanta pro uvedenou oblast.
3. Testování tělesné zdatnosti žáků chápat jako součást hodnocení a sebehodnocení tělesného zdraví žáků a ne jako výkonnostní ukazatel. V tomto smyslu doporučujeme využít nový on-line systém INDARES.COM, zaměřený na záznam, analýzu a komparaci pohybové aktivity uživatelů (žáků).

Doporučení pro oblast VÝŽIVY

1. Doplnit přípravu učitelů 1. stupně ZŠ o systémové vzdělávání v oblasti výživy.
2. Zřídit regionální konzultační centra k problematice výživy dětí a ke vzdělávání ve výživě, dostupná všem učitelům a pedagogickým pracovníkům ZŠ.
3. Prohloubit spolupráci škol a školních jídelen a sladit stravování ve školních jídelnách s výživovým vzděláváním žáků.

5 SEZNAM PŘÍLOH

Hypertextové odkazy k jednotlivým přílohám jsou pro rychlý přístup vloženy **na konci příslušných kapitol**.

Úplný přehled příloh je uveden zde:

1. Realizační týmy: [Přílohy zprávy\Příloha 1_Realizační týmy pokusného ověřování.pdf](#)
2. Dotazník P 1: [Přílohy zprávy\Příloha 2_Dotazník P1.pdf](#)
3. Dotazník P 2: [Přílohy zprávy\Příloha 3_Dotazník P2.pdf](#)
4. Dotazník P 3: [Přílohy zprávy\Příloha 4_Dotazník P3.pdf](#)
5. Dotazník V 1: [Přílohy zprávy\Příloha 5_Dotazník V1.pdf](#)
6. Dotazník V 2: [Přílohy zprávy\Příloha 6_Dotazník V2.pdf](#)
7. Dotazník V 3: [Přílohy zprávy\Příloha 7_Dotazník V3.pdf](#)
8. Dodatek k ŠVP – příklad: [Přílohy zprávy\Příloha 8_Dodatek k ŠVP příklad.pdf](#)
9. Přehled materiálů PaV: [Přílohy zprávy\Příloha 9_Přehled materiálů PaV.pdf](#)
10. Přehled aktivit během ověřování programu PaV: [Přílohy zprávy\Příloha 10_Aktivita během ověřování programu PaV.pdf](#)
11. Přehled propagace programu PaV: [Přílohy zprávy\Příloha 11_Propagace programu PaV.pdf](#)
12. Dotazník pro ředitele pilotních škol: [Přílohy zprávy\Příloha 12_Dotazník pro ředitele PŠ.pdf](#)
13. Dotazník pro učitele pilotních škol: [Přílohy zprávy\Příloha 13_Dotazník pro učitele PŠ.pdf](#)
14. Komparace změn během pokusného ověřování: [Přílohy zprávy\Příloha 14_Komparace změn během ověřování.pdf](#)
15. Dotazník pro vedoucí školních jídelen: [Přílohy zprávy\Příloha 15_Dotazník pro vedoucí ŠJ.pdf](#)
16. Výsledky tělesné zdatnosti žáků: [Přílohy zprávy\Příloha 16_Výsledky zdatnosti žáků.pdf](#)