



POHYB a VÝŽIVA
šest priorit v pohybovém
a výživovém režimu žáků
na 1. stupni ZŠ



POHYB a VÝŽIVA

šest priorit v pohybovém
a výživovém režimu žáků
na 1. stupni ZŠ

Pokusné ověření
účinnosti programu zaměřeného na změny
v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ

(č. j. MSMT-5488/2013-210)



Publikace
je financována
z prostředků
Ministerstva školství,
mládeže
a tělovýchovy

Vydal: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další
vzdělávání pedagogických pracovníků, Praha

Náklad: 400 kusů

Rok vydání: 2014

ISBN 978-80-7481-070-1

EDUKAČNÍ PROGRAM ZPRACOVALI:

Celková koncepce edukačního programu a celková koordinace přípravy

Vladislav Mužík, Leona Mužíková

Autorský tým pro oblast pohybu

Hana Dvořáková (vedoucí autorského týmu), Dana Feltlová, Hana Horklová, Vlasta Karásková, Ilona Kolovská, Ludmila Miklánková, Dana Míková, Lucie Míková, Vladislav Mužík, Miloslava Schwabová, Karolína Smutná, Hana Šeráková, Kateřina Šrámková, Marek Trávníček, Jaroslav Vrbas

Autorský tým pro oblast výživy

Leona Mužíková (vedoucí autorského týmu), Lenka Březinová, Veronika Březková, Alexandra Košťálová, Halina Matějová, Anna Pačková, Jaromíra Svobodová

Dále spolupracovali

Zuzana Derflerová Brázdová (odborná garance pro oblast výživy), Jana Fialová, Kristýna Foltýnová, Jiří Havel, Taťána Havlová, Markéta Hrozová, Aneta Jackowská, Marcela Janíková, Barbora Kleinová, David Kovář, Eva Kramářová, Věra Kuhnová, Adéla Lencová, Ludvík Michalov, Michal Lupač, Marie Nejedlá, Iveta Novotná, Miroslava Přidalová, Petr Reich, Helena Rjabcová, Blanka Rulfová, Jana Stávková, Lenka Suchopárová, Martina Synková, Jan Tupý

Literární příspěvky

Zuzana Pospíšilová

Ilustrace

Radka Sedlačíková Černočká, Karolína Smutná, Hana Šeráková, Martina Voznicová

Fotografie

Veronika Březková, Ilona Kolovská, Michaela Mrázková, Kateřina Šrámková

Grafické zpracování

Jerewan, s. r. o.

Řídící tým pokusného ověřování

Miroslava Salavcová (MŠMT, Praha) – gestor

Jan Tupý (NÚV, Praha) – hlavní manažer

Hana Procházková (NÚV, Praha) – finanční manažerka

Vladislav Mužík (PdF MU, Brno) – hlavní koordinátor

Ludmila Miklánková (FTK UP, Olomouc) – koordinátorka pro oblast pohybu

Leona Mužíková (PdF MU, Brno) – koordinátorka pro oblast výživy

Přípravnou verzi edukačního programu Pohyb a výživa posuzovali

Lucie Antošová	ZŠ Němčičky, č. p. 113
Ludmila Bocková	ZŠ Razová, č. p. 353
Ivana Burčová	ZŠ Ústí nad Labem, Jitřní 277
Magda Burdová	ZŠ Brno, Horácké nám. 13
Ludmila Černá	ZŠ Toušeň, Hlavní 74
Jana Danielová	ZŠ Olomouc, Gagarinova 19
Martina Dávidíková	ZŠ Mšec, č. p. 171
Ema Formanová	ZŠ Příšovice, č. p. 178
Martina Grycová	ZŠ Ivančice-Řeznovice, č. p. 88
Lucie Hartová	ZŠ Praha, Bělohorská 174
Ilona Heczková	ZŠ Třinec, Kaštanová 412
Patricie Chodovská	ZŠ Ústí nad Labem, E. Krásnohorské 3084/8
Jan Jandík	ZŠ Jaroměř, Na Ostrově 4
Milada Jelínková	ZŠ Olomouc, Demlova 18
Šárka Jiráková	ZŠ Praha, Donovalská 1684
Petra Joslová	ZŠ Žandov, Kostelní 200
Marie Kalošová	ZŠ České Budějovice, Bezdrevská 3
Martina Kloučková	ZŠ Stěžery, Lipová 32
Denisa Krausová	ZŠ Bělkovice-Laštany, č. p. 373
Yveta Kunešová	ZŠ České Budějovice, VI. Rady 1
Věra Lávičková	ZŠ Praha, Kostelní Hlavno 97
Ivana Linková	ZŠ Dlouhý Most, č. p. 102
Dagmar Lošková	ZŠ Nedabyle, č. p. 15
Olga Medová	ZŠ Brandýs nad Labem, Palachova 337
Eva Páníková	ZŠ Plzeň, Schwarzova 20
Zuzana Slunečková	ZŠ Malečov, č. p. 61
Lenka Součková	ZŠ Ejpovice, č. p. 87
Kateřina Šauerová	ZŠ Brno, Svážná 9
Milena Šilhánová	ZŠ Ostopovice, Školní 18
Jiřina Teterová	ZŠ Sokolnice, Masarykova 20
Iva Trojnová	ZŠ Hradec Králové, Lhotecká 39
Andrea Znojilová	ZŠ Ostrava, Generála Píky 13A
Dana Zunová	ZŠ Praha, Janského 2189

OBSAH

ÚVODEM	7
1 POHYB A VÝŽIVA – ZÁKLAD ZDRAVÍ	9
2 POHYBOVÝ A VÝŽIVOVÝ REŽIM ŽÁKŮ	13
2.1 ŠEST PRIORIT ŠKOLY (VIP ŠKOLA)	15
2.2 ŠEST PRIORIT ŽÁKA (VIP ŠKOLÁK)	17
3 POHYB – POHYBOVÝ REŽIM A POHYBOVÁ GRAMOTNOST	19
3.1 ŠEST PRIORIT V OBLASTI POHYBU	20
3.2 UTVÁŘENÍ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI ŽÁKŮ	21
3.3 UTVÁŘENÍ POHYBOVÉHO REŽIMU ŽÁKŮ	28
3.3.1 Pohybový režim žáků ve škole	28
3.3.1.1 Vyučovací hodina tělesné výchovy	29
3.3.1.2 Tělovýchovné chvilky	37
3.3.1.3 Učení v pohybu	43
3.3.1.4 Pohybově rekreační přestávky	45
3.3.1.5 Integrovaná terénní výuka	48
3.3.1.6 Integrovaná tematická výuka a projektová výuka	51
3.3.2 Pohybový režim žáků mimo školu	56
3.4 HODNOCENÍ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI A POHYBOVÉHO REŽIMU ŽÁKŮ	58
4 VÝŽIVA – VÝŽIVOVÝ REŽIM A VÝŽIVOVÁ GRAMOTNOST	65
4.1 ŠEST PRIORIT V OBLASTI VÝŽIVY	67
4.2 UTVÁŘENÍ VÝŽIVOVÉ GRAMOTNOSTI ŽÁKŮ	106
4.3 UTVÁŘENÍ VÝŽIVOVÉHO REŽIMU ŽÁKŮ	114
4.3.1 Výživový režim žáků ve škole	114
4.3.1.1 Školní svačina	115
4.3.1.2 Školní oběd	116
4.3.1.3 Odpolední svačina	122
4.3.1.4 Pitný režim	122
4.3.1.5 Projekty Ovoce do škol a Mléko do škol	123
4.3.2 Výživový režim žáků mimo školu	123
4.4 HODNOCENÍ VÝŽIVOVÉ GRAMOTNOSTI A VÝŽIVOVÉHO REŽIMU ŽÁKŮ	124
5 POHYB A VÝŽIVA V DOPLŇUJÍCÍCH FORMÁCH EDUKACE	131
5.1 ŠKOLNÍ DRUŽINA	133
5.2 ŠKOLA V PŘÍRODĚ	138
5.3 NEPOVINNÉ PŘEDMĚTY A ZÁJMOVÉ KROUŽKY	139
LITERATURA A INTERNETOVÉ ZDROJE	140
PŘÍLOHA	144
POZNÁMKY	162

ÚVODEM

Vážené kolegyně a kolegové,

co se děje, když vcházíte do své třídy? Dobíhají děti celé zadýchané teprve do učebny, nebo vstupujete do tiché třídy, kde žáci sedí na svých místech, dojdají sladkosti a zapíjejí je perlivým, sladkým nápojem?

Jaké máme děti na 1. stupni základní školy? Jaké jsou a jaké budou v dospělosti? Co jim vložíme do života, jak je na život připravíme?

Jistě se shodneme, že učitelé na 1. stupni základní školy mají na výchovu dětí výrazný vliv. Každý z nás si po celý život pamatuje paní učitelku nebo pana učitele z první třídy. Období mladšího školního věku je senzitivním obdobím se schopností přijímat a uchovat si spoustu informací, zvládat řadu dovedností, přijímat vzory chování a vytvářet si osobní postoje pro celý život.

Toto životní období i role učitele v tomto období jsou zcela zásadní. Velmi důležité jsou i z hlediska utváření postojů k pohybovému a výživovému režimu. Pojďme se proto společně zamyslet nad možnostmi, které může žákům v této oblasti poskytnout škola i školou ovlivňované prostředí.

Je třeba si uvědomit, že **děti, které jsou talentované pro aktivní sportovní činnost, v naší společnosti nepřevažují, je jich pouhá čtvrtina.** Tyto děti obvykle najdou cestu ke sportu a k pohybu a nejsou zpravidla 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 jejich zdraví.

Předložený metodický materiál 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. **Celý edukační program dále obsahuje** pracovní listy pro žáky, stručnější informace pro vychovatele školních družin a pro vedoucí školních jídelen, plakáty pro pilotní školy a pilotní třídy, informace pro rodiče žáků i další doprovodné materiály.

Koncepce samostatných částí pro oblast pohybu a oblast výživy nejsou shodné. Je to dáno především tím, že **vzdělávací obsah tělesné výchovy** (učivo, očekávané výstupy) je v **RVP ZV podrobně vymezen**, avšak **vzdělávací obsah výživy není definován**. Oblast pohybu je podepřena vyučovacím předmětem tělesná výchova, **oblast výživy nemá samostatný předmět.**

Vzdělávací
obsah týkající se pohybu
a výživy chápeme jako základ
pro uvědomělé utváření osobního
pohybového a výživového
režimu žáků.

Vzdělávací obsah týkající se pohybu a výživy chápeme jako základ pro uvědomělé utváření osobního **pohybového a výživového režimu žáků.** Proto se zabýváme jak **pohybovou a výživovou gramotností**, tak utvářením i hodnocením **pohybového a výživového režimu žáků.**

Všechny součásti edukačního programu budou dostupné také na webových stránkách pokusného ověřování*, kam budou vkládány další praktické náměty, a to jak od autorů edukačního programu, tak od všech pedagogů, kteří se budou chtít do programu Pohyb a výživa tvořivě zapojit.

Prosíme, prostudujte si pozorně následující stránky. Nebráníme se kritickým připomínkám nebo dalším námětům a podnětům. Důležitý je společný cíl – zdravé děti a zdravá populace.

Autorský tým

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

1. POHYB A VÝŽIVA – ZÁKLAD ZDRAVÍ

„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví nestojí za nic.“ (Halfdan Mahler)
„Napřed péče, potom lék.“ (Japonské přísloví)

Co znamená pojem zdraví?

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. Výrazem **zdraví** se označuje široce pojímaný zdravotní stav lidí a současně se berou v úvahu i všechny jevy a události, které zdraví ovlivňují a provázejí. Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí, že zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jen nepřítomnost nemoci nebo vady. Nejedná se však o definici zdraví, ale spíše o záměr formulovaný v jednom z odstavců Ústavy WHO. Tento záměr zdůrazňuje, že zdraví není protipólem nemoci, ale že je ve své podstatě jinou kategorií než nemoc. Zdraví je spíše pojmem obecně humánním a sociálním než jednostranně medicínským. Je jedním z důležitých předpokladů plného, plodného a kvalitního lidského života, ale i nezbytnou podmínkou ekonomického a sociálního rozvoje. Je tedy významnou životní hodnotou, a to jak individuální, tak sociální. Je provázáno mnohými společenskými, právními, politickými, ekonomickými, kulturními a dalšími aspekty.

Čím je zdraví člověka ovlivňováno?

Vymezíme-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. Vydeme-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.

Nejvýznamnější
roli v životním stylu
dětí přitom hraje dostatek
pohybu a správná
výživa.

Co je cílem programu Pohyb a výživa?

Uvedené poznatky vedly Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy k vyhlášení **pokusného ověřování** účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol. Edukační program se orientuje 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 Pohyb a výživa je 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).

Během pokusného ověřování bude prováděna **průběžná evaluace programu Pohyb a výživa**. Budou shromažďovány pozitivní i negativní poznatky z průběhu ověřování a postupně bude vytvářen a doplňován i zásobník metodických či motivačních námětů. Na základě objektivně zhodnocených výsledků budou sestavena doporučení pro inovace vzdělávacích programů, pro legislativní změny týkající se pohybového a výživového režimu žáků i pro tvorbu nových metodických materiálů. Dlouhodobým cílem programu Pohyb a výživa je zlepšení pohybového a výživového chování dětské populace a v jeho důsledku zlepšení zdravotního stavu naší společnosti.

Cílem programu
Pohyb a výživa je 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.

* Výzva spojená s obezitou v evropském regionu WHO a strategie pro reakci (WHO, 2007)

Pomocí
příkladů dobré praxe
bude na stránkách pokusného
ověřování¹ postupně rozšiřován
zásobník námětů, podnětů
a doporučení.

Co je obsahem programu Pohyb a výživa?

Základní programovou a metodickou nabídku připravil autorský tým jmenovaný vyhlášovatelem pokusného ověřování. Program Pohyb a výživa 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** bude na stránkách pokusného ověřování^{*} postupně rozšiřován zásobník námětů, podnětů a doporučení. Pro žáky jsou připraveny pracovní listy a pro jejich rodiče zvláštní informační letáčky. Také vedoucí školních jídelen obdrží písemné informace. Pokusné ověřování všech návrhů a materiálů by mělo vést k optimalizaci programu Pohyb a výživa a k jeho plošnému uplatnění na všech školách.

Co je obsahem pokusného ověřování?

Na základě programu Pohyb a výživa by 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 by měli posoudit požadavky programu Pohyb a výživa a přijmout taková opatření, která jsou v jejich specifických podmínkách uskutečnitelná. Na základě realizace a průběžné evaluace programu Pohyb a výživa budou poznatky ověřování zobrazeny a pozitivně hodnocené části programu Pohyb a výživa budou doporučeny k plošnému uplatnění.

Jaké konkrétní kroky by pilotní školy měly provést?

Školy musí posoudit, **které požadavky programu Pohyb a výživa aktuálně naplňují, které by měly ve zvýšené míře do své činnosti zařadit a které realizovat nemohou.** Jde 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),
- 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 školáci, 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.

^{*} <http://pav.rvp.cz/>

V oblasti výživy

- dle 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 nejvyšší kvalitu školního stravování a co nejvyšší 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.

Proč užíváme označení VIP škola a VIP školáci?

VIP (jak je obecně známo) je zkratka převzatá z angličtiny a znamená „very important person“ (velmi důležitá osoba). Označení **VIP škola** a **VIP školáci** jsme zvolili z následujících důvodů:

- **Považujeme-li zdraví za nejvyšší hodnotu lidského bytí**, potom si musíme vážit všech, kteří zodpovědně přistupují ke svému zdraví nebo účinně přispívají ke zdraví svého okolí. Takoví lidé jsou pro nás **velmi důležité osoby** (VIP).
- **Učitele a další pracovníky školy**, kteří vedou žáky ke zdravému způsobu života, pokládáme za velmi důležité osoby naší společnosti, a proto školu, na niž takoví učitelé a pracovníci působí, můžeme motivačně označit jako **VIP školu**.
- **Žáci**, kteří se snaží chovat podle požadavků zdravého životního stylu, se rovněž stávají velmi důležitými osobami, a to jak sami pro sebe či pro svou rodinu, tak i pro společnost. Mohou se proto považovat za **VIP školáky**.
- Zkratka VIP souvisí také s tematikou edukačního programu: **výživa i pohyb (VIP)**.
- Zkratka VIP je propojena se **šesti prioritami (6 P, tj. VI P)**, které jsme stanovili pro pohybový a výživový režim žáků. Jde o **pravidelnost, pestrost, přiměřenost, přípravu, pravdivost a pitný režim**. O tom, jak šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků prosazovat a realizovat, pojednávají následující kapitoly.
- **Označení VIP škola, VIP školák, VIP třída, VIP družina nebo VIP jídelna nebude přiznáváno někým mimo školu**. VIP je motivační označení, které uděluje škola sama sobě tehdy, když jsou ve škole plněny základní podmínky pohybového a výživového režimu žáků. Označení VIP školák přiznává žák sám sobě, pokud na základě sebehodnotících metod (viz další text) plní požadavky pohybového a výživového režimu. Obdobně je tomu u označení VIP třída, VIP družina nebo VIP jídelna.

VIP je motivační označení, které uděluje škola sama sobě tehdy, když jsou ve škole plněny základní podmínky pohybového a výživového režimu žáků.

- K motivačnímu označení VIP mohou být použita níže uvedená **loga VIP**, která se budou uplatňovat podle pravidel, jež si školy v rámci pokusného ověřování vytvoří. Loga se mohou umístit na samolepky, nástěnky, na trička žáků či učitelů apod.



2. POHYBOVÝ A VÝŽIVOVÝ REŽIM ŽÁKŮ

Základními pojmy programu Pohyb a výživa jsou pohybový režim a výživový režim žáků. Optimalizaci pohybového a výživového režimu žáků, podloženou odpovídající pohybovou a výživovou gramotností (viz dále), považujeme za základ zdravého životního stylu žáků.

Co si pod pojmy pohybový a výživový režim můžeme představit?

Pohybový režim označuje souhrn všech pravidelných pohybových činností, které jsou součástí denního režimu člověka. Do pohybového režimu se promítají veškeré činnosti pohybového charakteru, sportovní i nesportovní, pracovní i nepracovní, školní i volnočasové. Podmínkou je jejich **pravidelnost**. U většiny dětí se pohybový režim utváří na základě vnějších vlivů, zejména denního režimu školy a rodiny.

Výživový režim, označovaný také jako **stravovací a pitný režim**, analogicky označuje pravidelnost v příjmu potravy a tekutin, které jsou součástí denního režimu člověka. U většiny dětí se výživový režim přizpůsobuje dennímu režimu školy a rodiny, ale často se vytrácí jeho pravidelnost.

Pamatují na pohybový a výživový režim žáků vzdělávací dokumenty?

Na pohybový a výživový režim upozorňuje Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV), který v kapitole 10 vymezuje organizační podmínky pro uskutečňování RVP ZV a mimo jiné požaduje vytvoření **optimálního režimu života školy** v souladu s věkovými potřebami žáků a jejich bezpečností (režimu odpočinku, pohybového režimu, stravovacího a pitného režimu, dodržování hygieny aj.). Lze předpokládat, že na RVP ZV navazují i školní vzdělávací programy (ŠVP), avšak jejich analýzy ukazují, že v těchto dokumentech často schází komplexnost a konkrétnost realizačních opatření směřujících k podpoře zdraví naplňováním pohybového a výživového režimu žáků.

RVP ZV
požaduje vytvoření
optimálního režimu života
školy v souladu s věkovými
potřebami žáků a jejich
bezpečností.

Jakým způsobem můžeme pohybový a výživový režim žáků utvářet?

Základem úspěchu je vytvořit **podnětné prostředí** pro pohybový a výživový režim žáků jak ve škole, tak mimo školu. Dostatek pohybu a odpovídající výživa totiž patří mezi základní **životní potřeby žáků**. Mnohé studie přitom dokládají, že pohybový a výživový režim většiny žáků těmto potřebám neodpovídá. Týká se to jak pobytu žáků ve škole, tak i trávení jejich volného času. Důsledkem je nevyrovnaný příjem a výdej energie, nárůst obezity i dalších zdravotních oslabení plynoucích z nevhodného pohybového a výživového chování dětí.

Jaké jsou konkrétní poznatky o současném pohybovém a výživovém režimu žáků?

Je prokázáno, že se žáci během pobytu ve škole (nemají-li v rozvrhu hodin tělesnou výchovu) obvykle pohybují jen asi 10–15 minut a ostatní čas prosedí. I během dobře organizované hodiny tělesné výchovy se jednotliví žáci pohybují pouze okolo 20–25 minut. Řada z nich ráno doma nesnídá ani nepije. Mnozí žáci si poté kupují nevhodné potraviny a nápoje cestou do školy nebo ve školních automatech a bufetech. Odpoledne tráví další dlouhé hodiny bez pohybové aktivity u televize, počítačů, ale také u domácích úkolů. Často při těchto nepohybových činnostech konzumují další nevhodné potraviny a nápoje.

V oblasti pohybu
i výživy zdůrazňujeme šest
priorit: pravidelnost, pestrost,
přiměřenost, přípravu,
pravdivost a pitný
režim.

Jaká je cesta k nápravě?

Cesta ke zdravému životnímu stylu by měla být jednoduchá a přirozená. Program Pohyb a výživa si klade za cíl zlepšit pohybový a výživový režim žáků, ale také jejich pohybovou a výživovou gramotnost, promítající se do celkového pohybového a výživového chování žáků. V oblasti pohybu i výživy přitom zdůrazňujeme **šest priorit** (6 P neboli VI P): **pravidelnost, pestrost, přiměřenost, přípravu, pravdivost a pitný režim**, odpovídající aktuálním potřebám dětí. Uplatnění šesti P (VI P) v režimu dětí je přitom v reálných možnostech školy i rodiny.

Jaké jsou konkrétní způsoby plnění šesti P ve školním i mimoškolním režimu žáků?

Pohybový a výživový režim žáků by se měl utvářet na základě jejich odpovídající **pohybové a výživové gramotnosti**, kterou by měl ovlivňovat a formovat **obsah výuky** v oblasti pohybu a výživy (viz dále). Podnětné prostředí školy přitom znamená, že škola nabídne žákům vedle výuky tělesné výchovy další **formy pohybových aktivit**: tělovýchovné chvílky, učení spojené s pohybem, pohybově rekreační přestávky, vycházky, různé způsoby výuky v přírodě aj. V oblasti výživy by škola měla zajistit **vhodný stravovací a pitný režim**, zejména **vhodnou nabídkou potravin a tekutin**, a to ve spolupráci se školní jídelnou, školním bufetem nebo usměrněním sortimentu školních prodejních automatů. Škola by měla vést děti k pochopení podstaty a nezbytnosti optimálního pohybu a výživy. Mimo školu by se na utváření pohybového a výživového režimu žáků měli podílet rodiče, místní instituce i celostátní organizace (např. Česká unie sportu).

2.1 Šest priorit školy (VIP škola)

V pohybovém a výživovém režimu žáků zdůrazňujeme šest výše uvedených priorit (VI P). Řekněme si, jak by se k těmto prioritám měla postavit škola, její učitelé a vychovatelé. Také si řekněme, kdy se škola může považovat za „VIP školu“.

Čím se projevuje šest priorit školy (VI P) v oblasti pohybu?

I. Pravidelnost v oblasti pohybu

- Škola vytváří podmínky pro pravidelný pohybový režim žáků.
- Učitelé a vychovatelé zařazují denně do školního režimu různé formy pohybových aktivit tak, aby se žáci pravidelně a dostatečně během pobytu ve škole pohybovali.

II. Pestrost v oblasti pohybu

- Škola předkládá pestrou nabídku pohybových aktivit s cílem uspokojit rozdílné pohybové potřeby žáků.
- Učitelé a vychovatelé zařazují pestré činnosti jak do výuky tělesné výchovy, tak do dalších forem pohybových aktivit.

III. Přiměřenost v oblasti pohybu

- Škola respektuje individuální předpoklady žáků a dbá na přiměřené fyzické zatěžování žáků.
- Učitelé a vychovatelé volí přiměřenou obtížnost úkolů i fyzického zatížení žáků. Jde o nejdůležitější, ale zároveň nejobtížnější zásadu pro úspěšné působení na žáky.

IV. Příprava v oblasti pohybu

- Škola dbá na kvalitní přípravu učitelů vztahující se k realizaci všech forem tělesné výchovy i k celkovému pohybovému režimu žáků.
- Učitelé a vychovatelé jsou vždy připraveni na výuku, mají přichystán cílený obsah, konkrétní činnosti, materiály, promyšlenou organizaci, jsou připraveni řešit nečekané situace. Dobrá a promyšlená příprava i znalost „své“ třídy předchází nečekaným situacím.

V. Pravdivost v oblasti pohybu

- Škola staví na pravdivosti a odborné správnosti informací předkládaných žákům.
- Učitelé a vychovatelé dbají na pravdivost při hodnocení soutěží, na fair play, ale i na pravdivost práce s informacemi o vlivu a přínosu pohybu na člověka a na žáky samotné. Je důležité, aby se žáci dovídali, proč se rozcvičují, proč se pohybují, proč je dobré se při pohybu zadýchat, přiměřeně se unavit apod. Důležitá je pravdivost rovněž v hodnocení dětí, kdy nerozhodují výkonnostní normy, ale osobní změny ve výsledcích a osobní zlepšení každého jedince. Zároveň jde o podporu sociálních vztahů ve třídě.

VI. Pitný režim v oblasti pohybu

- Škola umožňuje dodržovat pitný režim žáků při pohybových aktivitách.
- Učitelé a vychovatelé si uvědomují, že děti často na pití zapomínají, a proto je třeba jim pitný režim připomínat.
- Důležitý je příjem tekutin hlavně po aktivním pohybu a při teplém počasí.

Čím se projevuje šest priorit školy (VI P) v oblasti výživy?

I. Pravidelnost v oblasti výživy

- Škola vytváří podmínky pro pravidelný stravovací režim žáků (svačina, oběd, případně odpolední svačina).
- Učitelé a vychovatelé dohlížejí na pravidelný stravovací a pitný režim žáků a podněcují žáky k pravidelné a dostatečné konzumaci ovoce a zeleniny.

II. Pestrost v oblasti výživy

- Jídla připravovaná pro žáky školní jídelnou jsou pestrá, zdravá, chutná a žákům vhodně nabízená.
- Učitelé a vychovatelé žáky podněcují k pestré stravě.

III. Přiměřenost v oblasti výživy

- Ve škole nejsou automaty a bufety s nevhodným sortimentem.
- Učitelé a vychovatelé žáky nabádají ke střídme konzumaci sladkostí, sladkých nápojů, příliš slaných, příliš tučných či jinak nevhodných potravin nebo nápojů.

IV. Příprava v oblasti výživy

- Škola podporuje školní stravování žáků a účelně spolupracuje se školní jídelnou.
- Učitelé a vychovatelé jsou dostatečně vzděláni v oblasti výživy a výživové poznatky vhodně aplikují do výuky i režimu školy.

V. Pravdivost v oblasti výživy

- Učivo o výživě je součástí všech ročníků 1. stupně ZŠ, vychází ze současných vědeckých poznatků o výživě a není v rozporu s výživovým režimem a podmínkami školy.
- Učitelé zařazují učivo o výživě do výuky povinných předmětů i jako průřezové téma v rámci mezipředmětových vztahů.

VI. Pitný režim v oblasti výživy

- Škola zajišťuje vhodný pitný režim (základem pitného režimu je voda nebo jen mírně ochucené nápoje a slabé čaje).
- Učitelé a vychovatelé pomáhají dětem dodržovat vhodný pitný režim.

Co tedy znamená označení „VIP škola“?

„VIP škola“ je taková škola, kde se **dodržují pravidla šesti priorit (VI P)** v oblasti pohybu i výživy.



2.2 Šest priorit žáka (VIP školák)

Šest priorit (VI P) je možné vymezit i v osobním přístupu žáka (školáka) k pohybovému a výživovému režimu.

Čím se projevuje šest priorit žáka (VI P) v oblasti pohybu?

I. Pravidelnost v oblasti pohybu

Žák se pohybuje pravidelně a každý den.

II. Pestrost v oblasti pohybu

Žák se pohybuje různým způsobem: chodí pěšky, běhá, doma pomáhá, hraje si ve spojení s pohybem, sportuje.

III. Přiměřenost v oblasti pohybu

Žák se pohybuje s dostatečnou, ale přiměřenou námahou.

IV. Příprava v oblasti pohybu

Žák se umí připravit na pohybové aktivity a tělesnou námahu, pravidla přípravy dodržuje.

V. Pravdivost v oblasti pohybu

Žák zná svoje možnosti a pohybuje se pro radost, prožitek, pro osobní zdatnost, odpovídající hmotnost, pro zdraví.

VI. Pitný režim v oblasti pohybu

Žák při pohybových aktivitách dodržuje pitný režim.

Čím se projevuje šest priorit žáka (VI P) v oblasti výživy?

I. Pravidelnost v oblasti výživy

Žák se stravuje pravidelně, jí 5 až 6 jídel denně, interval mezi jídly není delší než 3 hodiny a mezi jídly se snaží vyvarovat pojídání.

II. Pestrost v oblasti výživy

Žák si vybírá pestrou stravu ze všech potravinových skupin.

III. Přiměřenost v oblasti výživy

Žák se nepřejídá a sní denně minimálně 5 porcí ovoce a zeleniny (porce je velká jako jeho vlastní pěst, případně dlaň).

IV. Příprava v oblasti výživy

Žák vždy dodržuje zásady hygieny při přípravě i během konzumace potravin.

V. Pravdivost v oblasti výživy

Žák dokáže využívat znalostí o správné výživě jak při hodnocení své stravy, tak i v samotném výživovém chování.

VI. Pitný režim v oblasti výživy

Žák dodržuje vhodný pitný režim, jehož základem je voda.

Kdo je „VIP školák“?

„VIP školák“ je takový žák, který uplatňuje svoji pohybovou a výživovou gramotnost ve svém chování a **doдрžuje šest priorit (VI P) v oblasti pohybu i výživy**. Jaký je obsah pohybové a výživové gramotnosti, bude vymezeno v dalším textu, a to samostatně pro oblast pohybu (kapitola 3) a pro oblast výživy (kapitola 4).



Jednotlivé třídy nebo další součásti školy se mohou dohodnout, zda si stanoví pravidla i pro **VIP třídu, VIP jídelnu, VIP družinu** a budou společně usilovat o tato označení.

* Příklad sebehodnocení žáka

Jsem „VIP školák“? Dodržuji šest priorit (VI P) v mém životním stylu?

I. Pravidelnost: Denně se pohybuji. Pravidelně také snídám, svačím, obědvám, svačím i odpoledne a večeřím. Přestávku mezi jídly nemám delší než 3 hodiny, ale také se snažím mezi jídly nepojídat.

II. Pestrost: Pohybuji se různým způsobem. Vybírám si pohyb ze všech pater Pyramidy pohybu pro děti. V mé stravě jsou každý den potraviny a nápoje ze všech pater Pyramidy výživy pro děti.

III. Přiměřenost: Pohybuji se s přiměřenou námahou a vím, že zadýchat se je zdravé. Nepřejídám se. Každý den sním minimálně 5 porcí ovoce a zeleniny velikosti mé pěsti nebo dlaně.

IV. Příprava: Umím se připravit na pohybové aktivity a pravidla přípravy dodržuji. Snažím se dodržovat také zásady hygieny a čistoty při přípravě potravin i během jídla.

V. Pravdivost: Víím, že všichni nemohou být skvělí sportovci, proto se pohybuji hlavně pro radost, pro osobní zdatnost, pro zdraví. Nejsm líný. Víím, jak má vypadat má strava, které potraviny a nápoje patří do Pyramidy výživy pro děti a které jsou z tzv. zákeřných kostek.

VI. Pitný režim: Součástí každého jídla je tekutina, základem mého pitného režimu je voda (alespoň jedna z mých 7 porcí nápojů je voda). Pokud se při pohybových aktivitách zpotím, nezapomínám doplnit tekutiny, piji častěji a více.

Výše uvedený příklad je námět, který postihuje komplexnost problematiky. S tímto námětem mohou učitelé tvořivě pracovat: např. oddělit jednotlivé výroky, opatřit výroky hodnotící škálou, doplnit výroky dle aktuálního učiva apod.

Nyní se pojďme společně zamyslet, jakými konkrétními kroky k „VIP škole“ dospějeme a jak pomůžeme žákům dosáhnout označení „VIP školák“.

3. POHYB – pohybový režim a pohybová gramotnost

K pojmu **pohybový režim** se úzce váže pojem **pohybová gramotnost**. Porozumění tomuto pojmu je základem k pochopení významu pohybového režimu a pro vytváření vhodných podmínek pro nejrůznější pohybové aktivity žáků.

Co znamená pojem pohybová gramotnost?

Zavádění pojmu **pohybová gramotnost** sleduje analogii s obecnou gramotností a jeho užívání je čím dál běžnější u nás i v zahraničí (physical literacy). Analogii s obecnou gramotností chápeme tak, že pohybově gramotný člověk nedisponuje pouze dílčími pohybovými dovednostmi, ale umí je efektivně využívat k naplňování pohybového režimu. Žák se s pomocí odborníků (učitelů, cvičitelů apod.) učí vnímat a rozumět efektům jednotlivých pohybů, rozlišovat intenzitu zatížení, dobu trvání i frekvenci (četnost) různých pohybových aktivit, posuzovat svoji zdatnost, samostatně řešit pohybové úkoly. Učí se také chápat negativa sedavého způsobu života s nedostatkem pohybu a pohybového zatěžování. Řečeno jinými slovy, pohybově gramotný člověk se bezpečně orientuje v přínosech pravidelného pohybu a svou pohybovou gramotnost celoživotně využívá k pohybově aktivnímu způsobu života. **Pohybová gramotnost by tedy měla být cílem životně důležitého pohybového vzdělávání, přiměřeného jednotlivým věkovým kategoriím.**

Pohybově gramotný člověk nedisponuje pouze dílčími pohybovými dovednostmi, ale umí je efektivně využívat k naplňování pohybového režimu.

Co je obsahem pohybového vzdělávání?

Vzdělávací obsah je vymezen učivem a očekávanými výstupy, které jsou uvedeny v rámcovém vzdělávacím programu a konkretizovány ve školních vzdělávacích programech. Zamyslíme-li se nad obsahem pohybového vzdělávání (tj. obsahem vzdělávání v oboru Tělesná výchova), je zřejmé, že nejde jen o osvojování **pohybových dovedností**, ale také o přiměřené získávání příslušných **vědomostí**, utváření žádoucích **postojů** a formování pohybového chování žáků tak, aby se promítlo do jejich celkového **pohybového režimu**. Bylo by však chybou, kdybychom realizaci obsahu vzdělávání ponechali pouze na vyučovací předmět tělesná výchova. Při obvyklé dvouhodinové týdenní dotaci je totiž **výuka tělesné výchovy** jen malou součástí celkového pohybového režimu žáků, avšak **nesmírně důležitou složkou jejich pohybového vzdělávání**.

Proč nestačí tělesná výchova uspokojit pohybové potřeby žáků?

Pohyb je pro dítě životní potřebou stejně jako výživa, dýchání nebo spánek. Pomocí pohybu dítě zpevňuje své svalstvo, vytváří si tzv. svalový korzet nezbytný k držení těla, učí se zvládat přirozené pohyby (chůzi, běh a další), využívá pohybové schopnosti k běžným denním činnostem a pomocí spontánního pohybu udržuje své tělo v odpovídající kondici. Dítě se potřebuje pohybovat, a to soustavně a dříve, než je to pod vlivem vnějšího omezení přestane bavit. **Tělesná výchova** v obvyklém rozsahu dvou až tří vyučovacích hodin týdně přitom k uspokojení pohybových potřeb dětí nemůže stačit. Tělesná výchova má proto především za úkol **položít základy pohybové gramotnosti žáků**, ale pohybové potřeby dítěte musí zajistit jejich celkový pohybový režim ve škole i mimo školu.

Jaké jsou poznatky o školním pohybovém režimu žáků?

Škola je prokazatelně místem, kde se výrazně mění předškolní denní režim dětí a kde se prohlubují rizika oslabení pohybového aparátu a vzniku nadváhy a obezity. Po zahájení školní docházky se rapidně zvyšuje doba sezení, a to jak při školní výuce, tak doma při plnění domácích úkolů (ale také u televize, počítačů, v dopravních prostředcích apod.). Účinnou prevencí pohybem ve školním režimu prokázaly mnohé výzkumné studie, které dokládají potřebu každodenní pravidelnosti s dostatečnou intenzitou zatížení. Škola tedy může režim života dítěte zásadně ovlivnit, a to jak prostorem, který k pohybu nabídne, tak aktivní atmosférou a znalostmi, které žákům zprostředkuje a v praxi zrealizuje.

Pohyb je pro dítě životní potřebou stejně jako výživa, dýchání nebo spánek.

3.1 Šest priorit v oblasti pohybu

Vzhledem k tomu, že součástí učitelství pro 1. stupeň ZŠ je **odborné vzdělání v oboru Tělesná výchova**, nebudeme šest priorit (VI P) pro oblast pohybu uvádět v rozsahu, jaký je věnován oblasti výživy.

Co je obsahem šesti priorit (VI P) v oblasti pohybu?

Šest priorit v oblasti pohybu je základem optimálního pohybového režimu, založeného na pohybové gramotnosti žáků. Stručně si uveďme, čím se šest priorit v oblasti pohybu projevuje.

Pravidelnost pohybu je základem zdravého životního stylu a nezbytnou biologickou potřebou dětí. Respektujeme tuto potřebu. Bez dostatečného pohybu slábne svalstvo rostoucího organismu, ochabuje se tzv. svalový korzet a omezuje se i funkce oběhového systému dítěte. Světové i národní organizace, které se zabývají zdravím populace, doporučují pro děti mladšího školního věku nejméně jednu hodinu řízených pohybových aktivit denně (sestavajících i z kratších a obsahově různých aktivit) a nejméně jednu hodinu spontánních, neřízených pohybových aktivit. Ve škole je k tomu řada příležitostí nejen v hodinách tělesné výchovy nebo o přestávkách, ale také při výuce dalších předmětů (při učení v pohybu, tělovýchovných chvilkách apod.).

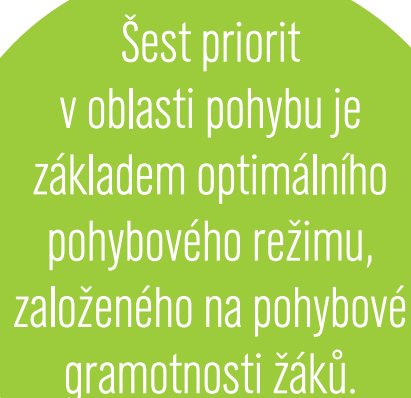
Pestrost podporuje přitažlivost výuky tělesné výchovy i celého pohybového režimu žáků. Čím pestřejší bude nabídka pohybových aktivit a čím více dovedností si dítě osvojí, tím raději se bude pohybovat. Střídejme pohybové činnosti během pobytu dětí ve škole i mimo školu, v tělesné výchově nehrajme jen vybíjenou, rozvíjejme pohybovou všestrannost žáků a nabízejme dětem činnosti, které je baví a které jsou pro jejich organismus přínosné. Pestrost je opakem stereotypu a nudy, kterou děti odmítají.

Přiměřenost volby úkolů i fyzického zatížení žáků je významným požadavkem souvisejícím s úspěšnou výukou i získáváním dětí pro účast v pohybových aktivitách. Přiměřeně volený úkol či přiměřená aktivita probouzí zájem a motivaci dětí, posiluje jejich vůli a schopnost překonávat překážky. Neúspěchy při plnění nadměrně obtížných úkolů děti odrazují, příliš lehké úkoly děti nebaví a mohou je vnímat i tak, že jsou podceňovány. Následkem obou přístupů je nekázeň nebo nezájem žáků.

Příprava na pohybové aktivity je důležitou součástí pohybového vzdělávání a pohybové gramotnosti žáků. Volba správného oblečení, obutí, náčiní, přiměřená hygiena, používání ochranných pomůcek (např. cyklistické nebo lyžařské helmy), ale také správné rozcvičení a průprava, to vše patří k přípravě na pohybovou činnost žáků. Příprava se týká i plánování přiměřených tras pro pěší nebo cyklistický výlet, péče o sportovní vybavení, uchystání vhodné svačiny a nápojů i komunikace se spolužáky nebo kamarády při plánování společného výletu nebo sportovního utkání. Nezapomínejme na tuto prioritu a zdůrazňujeme její potřebu.

Pravdivost je základem úspěšné komunikace s dětmi. V pohybových aktivitách to souvisí s dodržováním pravidel, chováním fair play, ale také s informacemi o vlivu a přínosu pohybu na zdraví člověka, respektive na zdraví samotného žáka. Proto je důležité, aby se žáci bezmyšlenkovitě nepodřizovali příkazům a pokynům pedagoga, ale aby se dovídali a chápali, proč se rozcvičují, proč je dobré se při pohybu zadýchat, který pohyb je pro zdraví přínosný a který pohyb zdraví ohrožuje nebo poškozuje. Důležitá je také pravdivost v hodnocení žáků, kdy nerozhodují pouze výkonnostní normy, ale zejména změny osobní výkonnosti podle individuálních předpokladů jedince. Pravdivost podporuje také utváření dobrých sociálních vztahů v dětském kolektivu.

Pitný režim je velmi důležitý v běžném životě a je nezbytný při pohybových aktivitách. Děti často na pití zapomínají, proto je třeba jim pravidelné pití připomínat. Důležitost příjmu tekutin se zvyšuje zejména po velmi aktivním pohybu a při teplém počasí.



Šest priorit
v oblasti pohybu je
základem optimálního
pohybového režimu,
založeného na pohybové
gramotnosti žáků.

3.2 Utváření pohybové gramotnosti žáků

Výuka tělesné výchovy se dosud převážně zaměřovala na pohybové dovednosti žáků a na pohybové aktivity, v nichž se dovednosti uplatňují. Chceme-li utvářet pohybovou gramotnost, nelze se věnovat pouze pohybovým dovednostem a pohybovým aktivitám v rámci tělesné výchovy, ale je třeba aktivně přistupovat k celému obsahu pohybového vzdělávání. Jak již bylo sděleno, žák se učí vnímat a rozumět účinkům správného pohybového režimu a učí se také chápat negativa sedavého způsobu života. Učí se utvářet svůj pohybový režim a učí se rozumět své tělesné zdatnosti. Co by se tedy měli žáci vedle pohybových dovedností naučit? Čemu by žáci měli porozumět?

Jaké jsou důsledky nedostatečného pohybového režimu?

Po zahájení školní docházky se spontánní pohyb dětí často rychle vytrácí a začíná převládat sedavý způsob života. Tím se nepřiměřeně snižuje tělesné zatížení organismu, oslabuje se svalový aparát a zhoršuje se celková **tělesná zdatnost** dítěte. Nedostatek pohybu vede mj. ke vzniku **svalové nerovnováhy** (dysbalance), kdy zjednodušeně řečeno dochází k ochabování svalů fázických (kinetických) a ke zkracování svalů posturálních (tonických). Tato nerovnováha se projevuje v oslabení opěrně pohybového systému dítěte s progresivním vývojem ortopedických potíží v pozdějších letech. Uvedené oslabení je aktuálně závažným zdravotním problémem dětí již v období mladšího školního věku a podle posledních průzkumů se týká více než 50 % dětské populace. Také absence **aerobního zatížení** (tj. déletrvajícího intenzivnějšího zatížení velkých svalových skupin) přispívá ke vzniku kardiovaskulárních, respiračních i endokrinních nemocí a podporuje vznik nadváhy a obezity. Pro dítě (resp. pro každého člověka) je tedy pohybová činnost nezbytnou životní potřebou a investicí do budoucnosti. Není přitom nutné přikládat tolik významu dosahovaným výkonům nebo sportovním výsledkům, jak jsme tomu zvyklí v dnešní společnosti. Měli bychom se více soustředit na utváření pozitivních postojů a zájmů dětí o pohybovou činnost s vyústěním do celoživotního pohybově aktivního životního stylu.

Chceme-li utvářet pohybovou gramotnost, nelze se věnovat pouze pohybovým dovednostem, ale je třeba aktivně přistupovat k celému obsahu pohybového vzdělávání. Žák se učí chápat negativa sedavého způsobu života. Učí se utvářet svůj pohybový režim a učí se rozumět své tělesné zdatnosti.

Co znamená pojem tělesná zdatnost?

V souvislosti s ovlivňováním zdraví nás bude nejvíce zajímat význam **základních složek tělesné zdatnosti**, které jsou v přímém propojení se zdravotní prevencí:

- svalová zdatnost a flexibilita
- aerobní zdatnost (kardiorespirační zdatnost)
- složení těla

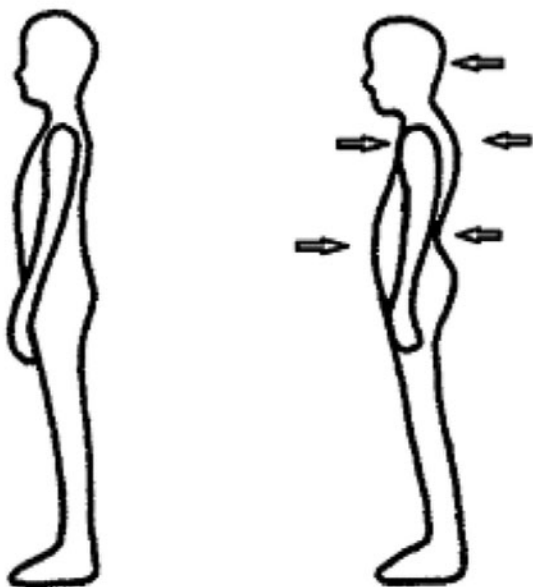
K testování a hodnocení tělesné zdatnosti se blíže vyslovujeme v kapitole 3.4. Na tomto místě pouze zdůrazňujeme, že testování tělesné zdatnosti je nedílnou součástí tělesné výchovy. Porozumění pojmu tělesná zdatnost, **posuzování zdatnosti na základě motorických testů** a udržování či zlepšování jednotlivých složek zdatnosti **patří k základům pohybové gramotnosti**.

Porozumění pojmu tělesná zdatnost, posuzování zdatnosti na základě motorických testů a udržování či zlepšování jednotlivých složek zdatnosti patří k základům pohybové gramotnosti.

Co je to svalová zdatnost a flexibilita?

Svalová zdatnost je poměrně složitý celek, k němuž patří především svalová síla a svalová vytrvalost. Také **flexibilita** (kloubní pohyblivost a ohebnost) je ovlivněna pružností a funkčností svalů. Optimální svalová zdatnost a flexibilita jsou důležitými předpoklady **pohybové způsobilosti** člověka a tzv. **svalové rovnováhy**, nezbytné pro správnou funkci opěrně pohybového systému. Na první pohled se svalová rovnováha projevuje **správným držením těla**, ale problém držení těla je mnohem složitější, protože držení těla je především otázkou svalového tonusu. Kritériem při hodnocení držení těla proto nemůže být jen celkový vzhled stojícího jedince, ale i to, jak se jeho pohybový systém vyrovnává se statickým zatížením (např. s gravitací), jak se při kompenzaci zatížení jednotlivé svaly zapojují a jak vzájemně spolupracují. Dojde-li ke svalové nerovnováze, projeví se to **posturální vadou** – např. chabým držením těla, kdy je hlava předsunuta, ramena se vysunují vpřed, vyklenuje se břicho, zvětšuje se prohnutí v bedrech a mění se sklon pánve. To vede ke snižování kapacity plic a respiračním chorobám, k oslabením a nemocem páteře, ale i ke gynekologickým problémům u dívek a žen.

Optimální svalová zdatnost a flexibilita jsou důležitými předpoklady pohybové způsobilosti člověka.



Obr. 1 Správné a chabé držení těla

Jednou z možností, jak působit na vytváření návyku správného držení těla a udržení svalové rovnováhy, je zařazení **kompenzačních cvičení** do denního režimu člověka. Během pobytu žáků ve škole půjde vedle výuky tělesné výchovy především o tělovýchovné chvílky, pohybově rekreační přestávky a další formy pohybových aktivit.

Co je to aerobní zdatnost?

Pojem **aerobní zdatnost** je možné definovat jako způsobilost organismu účelně přijímat, přenášet a využívat kyslík (zejména při pohybové činnosti). Hlavní efekty této způsobilosti se projevují ve schopnosti svalů vykonávat práci vytrvalostního charakteru. Významným vedlejším účinkem je zlepšování srdečně cévní činnosti a za určitých podmínek i redukce nadbytečných tuků.

Máme-li udržovat nebo zlepšovat aerobní zdatnost, je nezbytné, abychom pravidelně prováděli dostatečně dlouho nepřetržitou činnost spojenou s pohybem velkých svalových skupin (např. rychlou chůzi, běh, jízdu na kole, plavání, běh na lyžích, aerobik, pohybové nebo sportovní hry apod.). Úsilí při této činnosti by mělo mít odezvu v srdeční frekvenci (SF), která se pohybuje v rozmezí 60 až 80 % maximální srdeční frekvence (SFmax). Ta se orientačně stanoví podle vzorce:

$$SF_{max} = 220 \text{ tepů/min.} - \text{věk člověka}$$

Zatížení v rozmezí 60 až 80 % SFmax, při němž jsme nuceni zhluboka dýchat ústy i nosem, nazýváme **střední intenzitou zatížení** (často také aerobním zatížením). Doba trvání souvislé činnosti má být nejméně 10 minut, v součtu by však měla dosáhnout nejméně 30 minut denně (např. při intenzivní chůzi třikrát 10 minut). Následující tabulka přibližuje orientační hodnoty srdeční frekvence 10letého dítěte při pohybovém zatížení.

Tabulka 1 Orientační hodnoty srdeční frekvence dítěte při pohybovém zatížení

Věk	Orientační SFmax (tepů/min.)	Orientační SF při nízké intenzitě zatížení (tepů/min.)	Orientační SF při střední intenzitě zatížení (tepů/min.)	Orientační SF při vysoké intenzitě zatížení (tepů/min.)
10 let	210	< 130	130-170	> 170

Je žádoucí, aby se žáci učili vnímat svoji srdeční frekvenci a přiřazovat ji k příslušné intenzitě zatížení. Měření SF palpační metodou (dotykem tepny) můžeme orientačně provádět bezprostředně po skončení pohybových aktivit jak ve výuce tělesné výchovy, tak v rámci jiných pohybových aktivit.

Aerobní zdatnost je způsobilost organismu účelně přijímat, přenášet a využívat kyslík. Hlavní efekty této způsobilosti se projevují ve schopnosti svalů vykonávat práci vytrvalostního charakteru. Vedlejším účinkem je zlepšování srdečně cévní činnosti i redukce nadbytečných tuků.

Co označuje pojem složení těla?

V posledních letech se **složení těla** považuje za jeden z důležitých ukazatelů tělesné zdatnosti. Složení těla je dáno poměrem mezi množstvím tukové tkáně, svalové tkáně a ostatní tělesné hmoty. Je nutné poznamenat, že složení těla není ovlivněno pouze příjmem a výdejem energie (složení přijímané potravy a množstvím pohybu), ale také **somatotypem** člověka. Somatotyp jedince je ale geneticky podmíněn a jeho změna je možná jen do určité míry. Nepříznivý poměr tělesného tuku a svalové hmoty proto může mít vrozenou příčinu, ta ale může odrazovat člověka (žáka) od pohybu a prohlubovat jeho případný hendikep (např. nadváhu či obezitu). Proto je nutné hledat optimální možnosti pohybu i pro žáky s nepříznivým složením těla a dbát na jejich odpovídající příjem a výdej energie.

Somatotyp jedince je geneticky podmíněn a jeho změna je možná jen do určité míry. Nepříznivý poměr tělesného tuku a svalové hmoty může odrazovat žáka od pohybu a prohlubovat jeho případný hendikep.

Jaké aktivity jsou důležité pro organismus žáků?

Zahraniční i domácí odborníci se shodují, že děti mladšího školního věku by se měly pohybovat **nejméně 90 minut denně**, a to zejména se střední intenzitou zatížení. Tato celková doba může být rozložena **do úseků po 5–10 minutách**, důležité jsou proto i pohybové rekreační přestávky ve škole.

Děti mladšího školního věku by se měly pohybovat nejméně 90 minut denně, a to zejména se střední intenzitou zatížení. Tato celková doba může být rozložena do úseků po 5–10 minutách.

Některé studie sice ukazují, že se děti pohybují déle než požadovaných 90 minut denně, ale jejich pohybový režim se vyznačuje celkovou nízkou intenzitou zatížení. Pohybové aktivity těchto dětí sestávají z postávání, chůze, sebeobslužných činností, nenáročných domácích prací, procházek se psem apod. Schází tedy intenzivnější činnosti podporující aerobní zdatnost, ale také dostatečné zatížení všech hlavních svalových skupin udržujících svalovou zdatnost a flexibilitu.

Ani obyčejná **chůze** však není zbytečná. Na základě výzkumných šetření je dětem doporučováno vykonat **12 000 až 14 000 kroků denně***. Při posuzování pohybového režimu proto zohledňujeme i nenáročnou pohybovou aktivitu, jako je procházka, domácí práce, hraní si na písku, na koberci apod. Je také známo, že menší děti často nahrazují chůzi klusem nebo během. Přemístění tímto způsobem je velmi žádoucí a neměli bychom děti v uvedeném pohybu omezovat ani při jejich přesunech po školních chodbách. Jsme si přitom vědomi problémů spojených s prevencí úrazů a s nutnou péčí školy o bezpečnost žáků.

Pro podporu zdraví není příliš významná vysoká intenzita zatížení.

Velmi intenzivní činnosti by u dětí mladšího školního věku neměly trvat déle než 20 sekund.

Pro podporu zdraví není příliš významná **vysoká intenzita zatížení** spojená s maximálním úsilím a maximální srdeční frekvencí. Jednotlivé **velmi intenzivní činnosti** (např. sprint) **by u dětí mladšího školního věku neměly trvat déle než 20 sekund** a vždy by po nich měl následovat aktivní odpočinek trvající alespoň trojnásobnou dobu (tj. více než jednu minutu). Ale i krátkodobé vysoké zatížení je prospěšné pro organismus dětí, a to zejména pro rozvoj jejich rychlostních a koordinačních schopností.

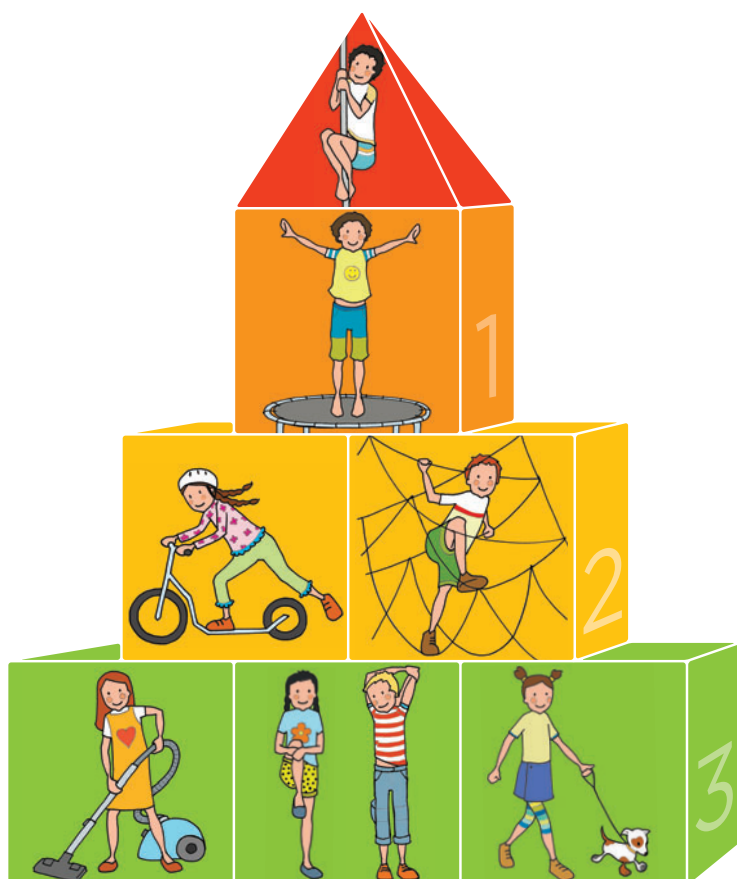
Jak by měl vypadat optimální pohybový režim žáků?

Shrneme-li si výše uvedené poznatky, je patrné, že pohybový režim žáků na 1. stupni ZŠ by se měl skládat z následujících pohybových aktivit, které by měly zahrnovat i **šest priorit (VI P)** vymezených v předcházející kapitole:

- Běžný život se neobejde bez **chůze**, která tvoří základ pohybového režimu žáků. Aktivity založené na běžné chůzi, postávání nebo popocházení jsou nejčetnější a pomáhají naplňovat zdravotní požadavek vykonat **nejméně 12 000 kroků denně**. Patří sem i domácí práce a další činnosti, které jsou charakteristické nízkou intenzitou zatížení bez výrazného zvýšení srdeční a dechové frekvence. Radíme sem i cílená průpravná a kompenzační cvičení, která jsou součástí tělesné výchovy nebo sportovního tréninku. Tyto **pohybové aktivity nízké intenzity zatížení** by v součtu měly trvat **denně alespoň 60 až 90 minut** (viz obr. 2, první patro Pyramidy pohybu pro děti).

* V současné době jsou již k dispozici cenově velmi přístupné krokoměry, které děti s oblibou využívají a sledují své denní výkony v počtu kroků.

- Součástí života dětí v mladším školním věku jsou aktivity obsahující rychlou chůzi, **pobíhání**, neusilovný běh, **nenáročné pohybové hry**, běžnou jízdu na kole, na koloběžce, na bruslích či pobyt na průlezkách. Tyto aktivity jsou intenzivnější, žák se při nich trochu zadýchá, ale příliš neunaví. Podobné **pohybové aktivity se střední intenzitou zatížení by měly trvat nejméně 40 až 60 minut denně** (viz obr. 2, druhé patro Pyramidy pohybu pro děti).
- V denním režimu dětí postrádáme dostatek aktivit s intenzitou zatížení, jakou přináší **rychlý déletrvající běh**, náročnější jízda na kole nebo na koloběžce, usilovnější bruslení, sportovní soutěže a podobné činnosti. Tyto intenzivnější pohybové aktivity by v součtu měly trvat alespoň 20 až 30 minut denně (viz obr. 2, třetí patro Pyramidy pohybu pro děti).
- Prospěšné je doplnit výše uvedené aktivity krátkodobým vysokým zatížením, jako je velmi rychlý běh, **běh do schodů**, do kopce, závod v běhu na 50 metrů, **šplh na tyči** nebo na laně apod. Tyto **pohybové aktivity s vysokou intenzitou zatížení trvající méně než 20 sekund** se po přiměřeném odpočinku mohou opakovat i několikrát za den (viz obr. 2, stříška Pyramidy pohybu pro děti).



Obr. 2 Názorná Pyramida pohybu pro děti (autoři V. Mužík, L. Mužíková)

Jednotlivé aktivity můžeme sdružovat do „pohybových porcí“ podobně jako u výživy. Základními „pohybovými porcemi“ jsou pohybové aktivity s obdobnou intenzitou zatížení, trvající v součtu 20 až 30 minut.

Jak utvářet pohybový režim žáků?

Posloupnost výkladu je naznačena v **pracovních listech pro žáky**, které jsou samostatnými doplňky tohoto textu.

Dodržíme-li zásadu názornosti a přiměřenosti, jednotlivé aktivity můžeme sdružovat do **„pohybových porcí“** podobně jako u výživy (viz dále). Základními „pohybovými porcemi“ jsou **pohybové aktivity s obdobnou intenzitou zatížení, trvající v součtu 20 až 30 minut**. Tyto „porce“ je možné sestavit do **Pyramidy pohybu pro děti** (v souladu s Pyramidou výživy pro děti), kde jsou základní porce tvořeny kostkami a vrstveny podle intenzity zatížení: spodní patro obsahuje aktivity s nízkou intenzitou zatížení, stříška pyramidy obsahuje krátkodobé aktivity s vysokou intenzitou zatížení (vysokou námahou).

Uvedené pohybové aktivity se dají **modelovat různým způsobem**, a proto je možné pohybový režim žáků individualizovat a přizpůsobovat konkrétním podmínkám školy i jejich osobního života.

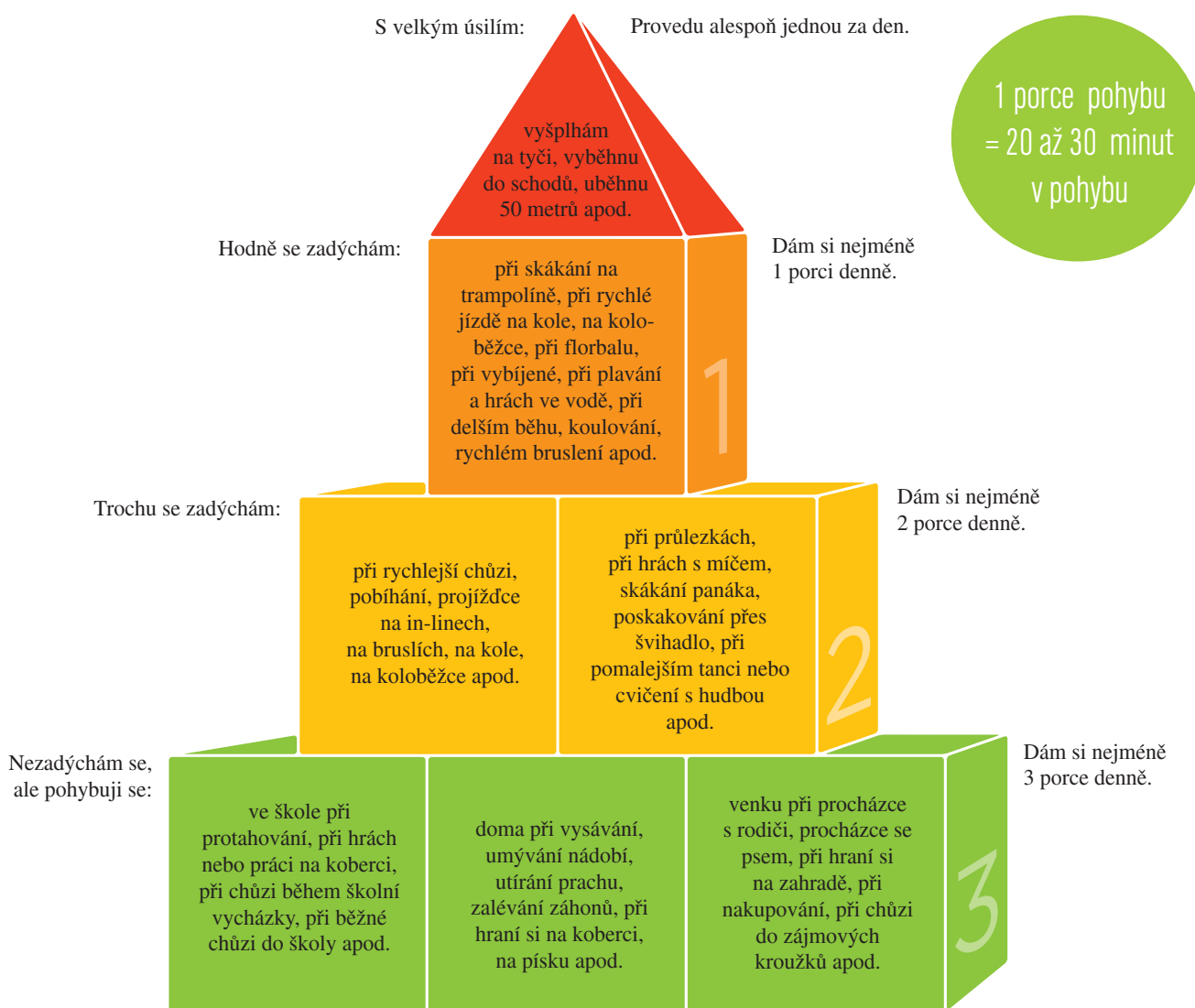
Pohybové aktivity se dají modelovat různým způsobem, a proto je možné pohybový režim žáků individualizovat.

Jak pracovat s pyramidou pohybu?

Žáci by se měli naučit rozeznávat:

- různé **druhy pohybových aktivit**, zapojujících různé svalové skupiny, tj. různé části těla,
- různou **intenzitu zatížení**, kterou při práci s dětmi můžeme nazývat **námahou** projevující se zvýšenou srdeční a dechovou frekvencí,
- různou **dobu trvání pohybových aktivit**, přirovnávanou např. k trvání přestávek, vyučovacích hodin, dětských pořadů aj. (pohybujte se alespoň tak dlouho, jak trvá přestávka ve škole, jak trvá Večerníček apod.),
- různou **frekvenci pohybových aktivit**, projevující se četností pohybu během dne.

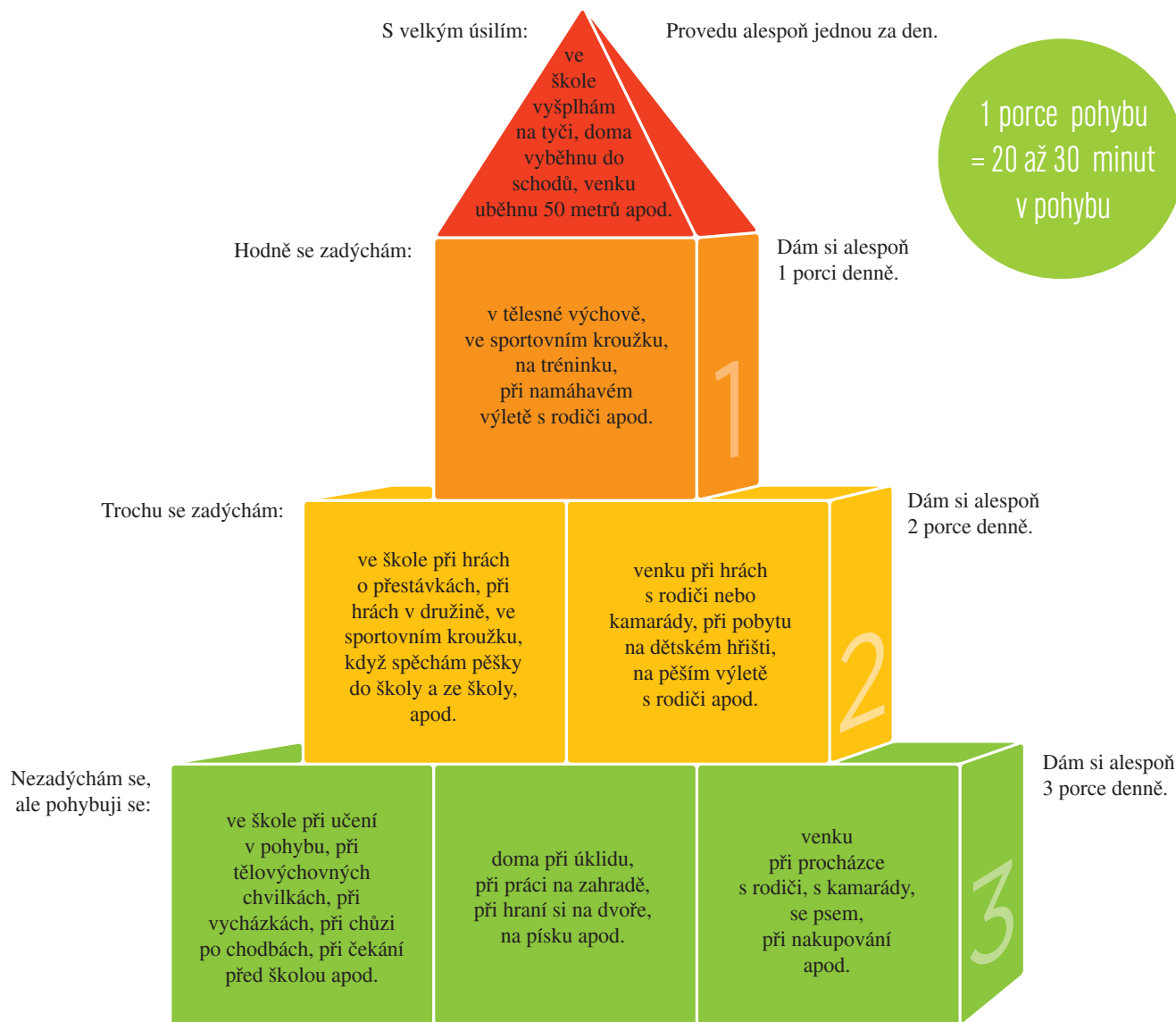
Tyto znaky zahrnuje Pyramida pohybu pro děti na obr. 3, s níž se dá pracovat tvořivým způsobem.



Obr. 3 Pyramida pohybu se zdůrazněním různých druhů pohybových aktivit

Při práci s pyramidou pohybu je možné upozornit na **různé formy pohybových aktivit**, v nichž se „pohybové porce“ mohou plnit (viz obr. 4). Zdůrazníme přitom intenzitu nebo kvalitu pohybových činností i jejich odborné vedení: v tělesné výchově, ve sportovním kroužku, na tréninku ve sportovním oddílu apod. Každý žák může mít **vlastní podobu pyramidy** i různý počet „porcí“. Porce znázorněné v pyramidě považujeme za minimální a jejich počet může být vyšší. Do jisté míry může vyšším počtem „porcí“ během jednoho dne kompenzovat nižší počet „porcí“ plněných během předcházejícího nebo následujícího dne.

Každý žák může mít vlastní podobu pyramidy i různý počet „porcí“.



Obr. 4 Pyramida pohybu se zdůrazněním různých forem pohybových aktivit

Součástí pohybové gramotnosti žáků na 1. stupni ZŠ by měla být způsobilost pochopit a vytvářet **vlastní pyramidy pohybu**, uvědomovat si a plnit svůj **osobní pohybový režim** podle osobních možností, a to jako součást svého zdravého životního stylu.

Jsou popsány požadavky v souladu s očekávanými výstupy v RVP ZV?

Připomeňme si očekávané výstupy, jak je v nové verzi formuluje RVP ZV (s. 82-83):

Očekávané výstupy pro 1. vzdělávací období

Žák

TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti

TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení

TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích

TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy

TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

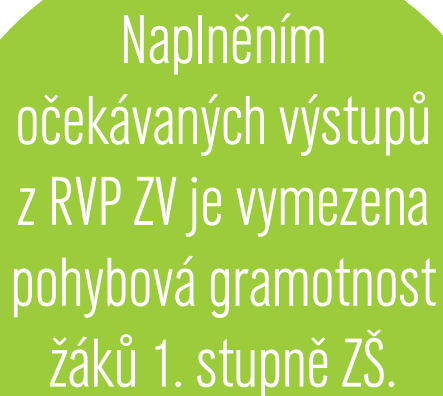
Součástí pohybové gramotnosti žáků na 1. stupni ZŠ by měla být způsobilost pochopit a vytvářet vlastní pyramidy pohybu, a plnit svůj osobní pohybový režim.

Očekávané výstupy pro 2. vzdělávací období

Žák

- TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- TV-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy
- TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace

Je patrné, že naplněním očekávaných výstupů z RVP ZV je vymezena **pohybová gramotnost žáků 1. stupně ZŠ**. Scházejí však **návody**, které by obsah pohybového vzdělávání propojily s příslušnými aktivitami a s požadavky kladenými na pohybový režim žáků. Proto se je pokusíme konkretizovat.



Naplněním
očekávaných výstupů
z RVP ZV je vymezena
pohybová gramotnost
žáků 1. stupně ZŠ.

3.3 Utváření pohybového režimu žáků

Nedostatek pohybu a nadváha či obezita jsou strašáky celého současného světa. Odpovídající pohybová a výživová gramotnost, aktivní pohybový režim a správná výživa jsou proto základem zdraví.

Již v roce 1990 světový kongres Mezinárodního sdružení pro zdraví, tělesnou výchovu a rekreaci zformuloval smysl a cíle tělesné výchovy jinak, než bylo zvykem dříve. Kongres zdůraznil, že správně chápaná pohybová činnost směřuje vždy ke zdraví a musí být součástí denního režimu člověka. Tato deklaráce ukazuje, proč tělesná výchova pozměnila svou dřívější orientaci zaměřenou na výkon do dnešní podoby dané rámcovými vzdělávacími programy. Cílem současné tělesné výchovy je komplexněji pojímaná výchova k péči o celkovou tělesnou a s ní související psychickou a sociální stránku lidské osobnosti. Proto je třeba vnímat tělesnou výchovu nejen jako vzdělávací obor či vyučovací předmět, ale v rámci vzdělávací oblasti Člověk a zdraví i jako součást každodenní péče o tělesnou, duševní a sociální pohodu žáka. Z těchto důvodů nabývají na důležitosti ve škole i mimo školu také další organizační formy pohybových aktivit, pomocí nichž se pohybový režim žáků konkretizuje.

Veďme proto žáky k pohybu. Přispěje to k jejich zdraví, k prevenci nemocí, nadváhy a obezity, ale také k lepší atmosféře ve třídě a ve škole. Pohyb pomůže zvýšit zábavnost výuky i v dalších vyučovacích předmětech. Pokusme se změnit naše školy v aktivní. Pokusme se vytvořit školu zábavnější a veselejší. Pokusme se o VIP školu.

Správně
chápaná pohybová
činnost směřuje vždy ke
zdraví a musí být součástí
denního režimu
člověka.

3.3.1 Pohybový režim žáků ve škole

Positivní působení na zdraví žáků, jejich tělesnou, psychickou a sociální pohodu, nemůže zajistit sama o sobě výuka tělesné výchovy. Z hlediska podpory zdraví je proto nezbytný každodenní pohybový režim žáků s využitím nejrůznějších forem pohybových aktivit, které doplní výuku tělesné výchovy.

Které formy pohybových aktivit může škola žákům nabídnout?

Základní vzdělávací a zároveň důležitou organizační formou školního pohybového režimu je **vyučovací hodina tělesné výchovy**. Jejím hlavním cílem je zvyšovat pohybovou gramotnost žáků a přispět k optimalizaci jejich pohybového režimu. Časová dotace pro tělesnou výchovu nesmí ze zdravotních a hygienických důvodů klesnout pod dvě hodiny týdně. Tato obvyklá frekvence dvou vyučovacích hodin ale nedostačuje k naplnění pohybových potřeb žáků, proto zdůrazňujeme další formy pohybových aktivit ve škole.

Positivní působení
na zdraví žáků, nemůže
zajistit sama o sobě výuka
tělesné výchovy. Proto
zdůrazňujeme další formy
pohybových aktivit
ve škole.

Na 1. stupni ZŠ je prospěšné zahájit výuku **ranním cvičením** nebo **aktivizačními tělovýchovnými chvilkami**. Tyto formy vedou žáky k soustředěné pozornosti a pomohou připravit organismus dítěte na učební činnost. Vhodná jsou jógová cvičení pro děti (např. pozdrav slunci), protahovací cvičení s hudbou, drobné psychomotorické činnosti směřující k vyladění psychiky žáka apod. Velmi pozitivní je, pokud se ranní cvičení stane každodenním rituálem zahájení školní výuky.

Tělovýchovné chvíle realizujeme i během výuky, a to vždy, kdy je to potřebné: pozorujeme-li fyzickou únavu žáků z dlouhého sezení v lavicích, psychickou únavu dětí po delším soustředění apod. Uplatňujeme zejména protahovací cvičení ve stoji nebo v sedu na židlích. Sem také řadíme přípravná cvičení pro psaní (grafomotorická cvičení).

Děti často lépe pochopí nebo si procvičí učební látku, pokud je spojena s pohybem, a to v kterémkoli vyučovacím předmětu. Takto organizovanou učební činnost žáků nazýváme **učení v pohybu**.

Každá škola by měla v souladu s RVP ZV vytvořit odpovídající podmínky pro **pohybově rekreační přestávky** žáků. Vhodnou náplní takových přestávek jsou pohybové hry nebo činnosti, které nevyžadují přímé řízení učitelem. Použit lze drobné náčiní (např. míče, švihadla aj.) nebo nářadí instalované na školních chodbách (žebřiny, malou horolezeckou stěnu aj.). Využity mohou být i prostory školního hřiště, dvora nebo tělocvičny.

Integrovaná terénní výuka nebo **integrováná projektová výuka** propojuje učební cíle různých vyučovacích předmětů s vycházkou. Ukazuje se, že pravidelně zařazovaná vycházka nebo terénní výuka může významně přispět k optimalizaci pohybového režimu žáků a při vhodném zařazení pohybové hry nebo jiných intenzivnějších aktivit může z hlediska zatížení doplnit či nahradit další formy pohybových aktivit.

Pohybový režim žáků mohou dále obohacovat **pohybové činnosti ve školní družině**. Žáci navštěvující školní družinu by měli mít možnost pohybové rekreace, a to nejlépe mimo školní budovu (např. na hřišti, v parku apod.). Pohybové aktivity by měly být spontánní i řízené, cílené. Měly by obsahovat kompenzační a relaxační cvičení, což vyžaduje přiměřenou úroveň odborného vzdělání vychovatelek.

Zejména městské školy a školy nacházející se v oblastech znečištěného životního prostředí by měly organizovat pobyt žáků ve **školách v přírodě**. Význam pohybových činností a pobytu v přírodě je zřejmý.

Pohybový režim žáků může být obohacen také účastí v **nepovinných předmětech** s pohybovým obsahem, v pohybově zaměřených **kroužcích** (např. turistický kroužek) nebo v případě zdravotního oslabení žáků v nepovinném předmětu **zdravotní tělesná výchova** (viz RVP ZV).

Jak by měl vypadat obsah jednotlivých forem pohybového režimu žáků?

Na tuto otázku odpovíme přiblížením základních forem pohybového režimu spolu s uvedením praktických příkladů.

3.3.1.1 Vyučovací hodina tělesné výchovy

Tělesná výchova je vyučovacím předmětem, v němž by měl probíhat neustálý proces tělesné a duševní kultivace žáků. Protože odborné vzdělání učitelů 1. stupně ZŠ bylo zaměřeno především na výuku školní tělesné výchovy, uvedeme jen základní poznámky a příklady.

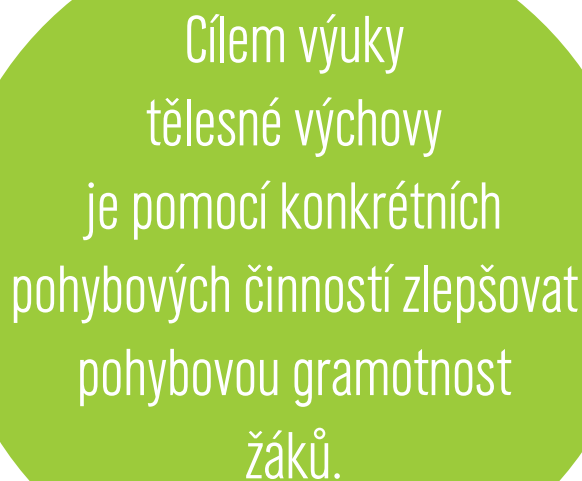
Cílem výuky tělesné výchovy je pomocí konkrétních pohybových činností zlepšovat pohybovou gramotnost žáků a celkově kultivovat jejich osobnost ve specifických sociálních vazbách.

Obecnější metodické poznámky

Je třeba upozornit především na respektování **přiměřenosti ve vztahu k individualitě žáků** a jejich osobním předpokladům, což znamená požadovat úroveň dovedností **ve vztahu k žákům samotným a k jejich osobním zlepšením**. V tomto smyslu by také měla být chápána klasifikace v tělesné výchově. Vždy je nutné žákům vysvětlit, že výbornou známku dostane ten, kdo se osobně zlepší v pohybové výkonnosti, a to bez ohledu na výkony ostatních. Kromě zlepšování dovedností a výkonů (viz 2. okruh učiva v RVP ZV) jsou pro učitele východiskem k hodnocení i dovednosti a znalosti z 1. a 3. okruhu učiva (tj. činností ovlivňujících zdraví a činností podporujících pohybové učení).

Vyučovací hodina tělesné výchovy je tedy formou pohybové aktivity, která se významně podílí na vytváření příslušné pohybové gramotnosti žáků. Z hlediska zdraví je ale významnější každodenní pohybový režim žáků se všemi formami pohybových aktivit, které se stávají pravidelnou součástí jejich denního režimu.

Informace k bezpečnosti, legislativě a další poznámky najdete na stránkách <http://pav.rvp.cz/>.



Cílem výuky
tělesné výchovy
je pomocí konkrétních
pohybových činností zlepšovat
pohybovou gramotnost
žáků.

Struktura vyučovací hodiny tělesné výchovy

Různí autoři člení hodinu tělesné výchovy různým způsobem, obvykle na tři nebo čtyři části, které si však obsahem odpovídají. Každou část charakterizuje její cíl, vhodné způsoby organizace i obsah. Zde obvykle používáme níže uvedené členění (u jiných autorů může být část průpravná samostatně):

1. Úvodní část (max. 15 minut)

- a) část formální
- b) část přípravná – rušná a průpravná (rozcvičení)

2. Hlavní část (cca 25 minut)

- a) nácviková
- b) výcviková (kondiční)

3. Závěrečná část (max. 5 minut)

- a) část relaxační a kompenzační
- b) část evaluační

Obecná doporučení:

Učitel by měl dodržovat předepsaný čas vyučovací hodiny a jasně členit vyučovací hodinu na jednotlivé části, mít stálé domluvené signály pro získání pozornosti žáků, stálá pravidla pro přesun do tělocvičny, vstup do tělocvičny a odchod z tělocvičny, měl by zahajovat hodinu zřetelným způsobem.

Učitel by neměl měnit organizační útvar a použité pomůcky jen na krátkou dobu (například cvičit v kruhu, pak přemístit žáky k žebřinám a opět do kruhu, nechat žáky cvičit jednotlivě, potom chvíli ve dvojicích, opět jednotlivě apod.).

Pokud je použito náčiní v rušné části, je vhodné využít stejné náčiní i části průpravné.

Důležité je střídání činností, které je pro žáky zábavnější, přitažlivější, zatěžuje různé svalové skupiny a nejsou tak preferovány jen ti žáci, kteří danou dovednost již zvládají.

Je třeba reagovat na průběh činnosti a snažit se co nejdříve odstranit nedostatky.

Při nácviku postupovat po menších, přiměřených krocích.

Nesoutěžit v dovednostech, které žáci dostatečně neumí (upevní si tak pohybové chyby). Nevyřazovat neúspěšné žáky.

Omezit ztrátový čas (prostoje) tvořením družstev o nižším počtu žáků (max. 4). Pokud je nutné vytvořit početnější družstva, měli bychom zadávat takové úkoly, při kterých je v pohybu více žáků či všichni najednou (např. další žák vybíhá ve chvíli, kdy spolužák před ním překonal druhou překážku apod.).

Úvodní část

Formální část

Cílem formální části je zahájení, pozdravení žáků a sdělení cíle hodiny. Učitel obvykle sdělí jen vzdělávací cíl (např. „Co se dnes budeme učit?“), a to přiměřeným způsobem vzhledem k věku žáků. Provede také kontrolu oblečení, obutí, brýlí, ozdob, hodinek, úpravy vlasů (sepnutí) apod.

V úvodu hodiny je vhodné, aby učitel naučil žáky řadit se do různých útvarů a na různých místech tělocvičny nebo hřiště z důvodu rychlé a účelné organizace žáků.

* Příklad pro 1. – 2. ročník

Nastup si

Žáci se za doprovodu hudby pohybují po tělocvičně chůzí s obměnami, klusem, poskočným krokem, polkovým krokem apod. Po zastavení hudby učitel zavolá jméno jednoho z žáků, ten se zastaví a ostatní mají za úkol co nejrychleji se postavit za něj do zástupu nebo vedle něj do řady.

* Příklady pro 3. – 5. ročník

Rychle do řady

Žáky rozdělíme do skupin přibližně po osmi (záleží na celkovém počtu žáků ve třídě). Každá skupina má vymezené místo ve cvičebním prostoru. Učitel stojí tak, aby viděl všechny skupiny. Každá skupina dle signálu učitele provede co nejrychleji nástupový tvar, např.:

1 tlesknutí – řad

2 tlesknutí – dvojřad

1 písknutí – zástup

2 písknutí – dvojstup

Signály i nástupové tvary dětem vysvětlíme předem. Vítězí skupina, která zaujme po signálu určený nástupový tvar nejrychleji.

Kdo má tmavší tričko?

Nastupovat mohou děti nejen podle velikosti, ale i podle jiného jednoduchého klíče, například podle barvy trička – od nejsvětější po nejtmaší. Poutavé bude, pokud jejich úkolem bude komunikovat mezi sebou bez mluvení.

Přípravná část – rušná

Cílem rušné části je příprava organismu na rozcvičení a další zátěž.

Učitel by měl dbát na to, aby byli v pohybu všichni žáci. Jejich srdeční frekvence by měla dosáhnout hodnot nad 130 tepů/min., což poznáme tak, že žáci po ukončení činnosti dýchají zrychleně ústy. Zároveň by však nemělo při pohybu docházet k vysoké intenzitě zatížení. Velmi vhodné jsou různé druhy lokomoce (chůze, běh, krok poskočný, cval, ale i různé druhy lezení), avšak bez přetěžování dolních končetin (např. žabáky, chůze ve dřepu apod.). Do každé hodiny by měl učitel zařadit jiný obsah rušné části. Učiteli se rovněž nabízí možnost provázat obsah s hodinou výtvarné výchovy nebo pracovních činností, kde si může s dětmi vyrobit netradiční pomůcky, které pak využije v hodinách tělesné výchovy. U starších žáků postupně může využívat i nářadí (žíněnky, lavičky, díly švédské bedny apod.).

* Příklad pro 1. – 2. ročník

Ticho zmrazí

Děti se pohybují volně v prostoru – mohou poskakovat, různě mávat rukama atd. Učitel pouští a zastavuje dynamickou hudbu a jakmile hudba ztichne, nikdo se nesmí ani hnout.

Všimněte si: Zvládnou žáci setrvat bez pohybu? Zvládají rytmicky pohyb s hudbou?

Zatočený had

Pomůcky: švihadla (provázek) pro každého žáka

Každý žák na podložce vytvoří ze svého švihadla kroužek.

Různé druhy pohybu na signál mezi kroužky:

- pohybují se ve vzporu dřepmo kolem svého kroužku
- pohybují se kolem svého kroužku s jednou dlaní uvnitř kroužku
- pohybují se kolem svého kroužku s dlaní a chodidlem uvnitř kroužku a druhou dlaní a chodidlem vně kroužku
- lézt jako raci
- stoj uvnitř kroužku, vyskočit z kroužku do stoje rozkročeného a zpět
- stoj na jedné uvnitř kroužku, vyskočit a stoj na jedné vně kroužku
- a podobně

Všimněte si: Zvládají děti zadané úkoly? Co jim dělá problém?

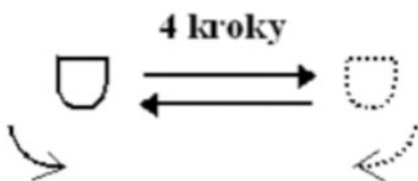
* Příklad pro 3. – 5. ročník

Výprava do pralesa

Žáci stojí volně na ploše. Učitel stojí na přehledném místě tak, aby na něj všichni žáci viděli. Vybereme dynamickou hudbu ve středním tempu, s výrazným rytmem. V rytmu hudby stále opakujeme vlevo v bok, 4 kroky vlevo, otočit zpět směrem k učiteli (vpravo v bok), vpravo v bok, 4 kroky vpravo a natočit se k učiteli (na každou počítací dobu vždy 1 krok). Pro zintenzivnění lze změnit na krok poskočný:

Učitel žáky motivuje: „Vypravíme se do pralesa hledat poklad, ale cestou musíme bojovat s různým nebezpečím.“ Vždy po 4 krocích děti vykonávají na 4 počítací doby různé pohyby na místě, např. box střídavě levou a pravou rukou (pereme se s tygrem), předkopávání 2x levou a 2x pravou nohou (odháníme hada), 4x tleskání dlaněmi (létají kolem nás komáři) apod.

Všimněte si: Jsou děti aktivní? Jak zaktivizujeme a povzbudíme pasivnější žáky?



Přípravná část – průpravná

Cílem průpravné části je rozcvičení protažením velkých svalových skupin a zlepšení pohyblivosti kloubních spojení ve vztahu k dalšímu obsahu hodiny, včetně cviků podporujících správné držení těla, koordinaci a manipulaci s náčiním. Dalším cílem je naučit žáky samostatně se rozcvičovat.

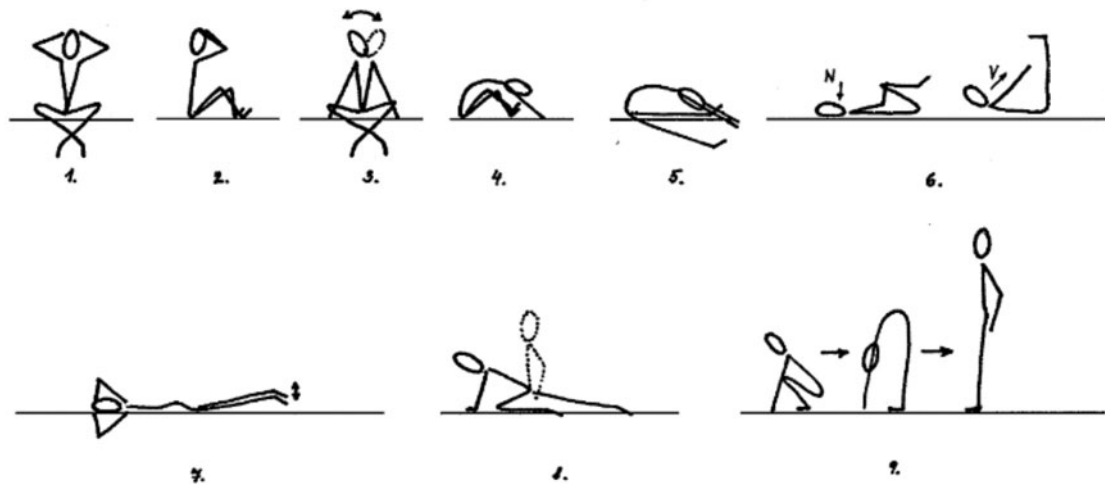
Cvičení je možné realizovat volně v prostoru, na značkách, řídit se rozloženým náčiním (obruče) nebo nářadím (u laviček, u žebřin). Učitel sleduje, zda cvičí všichni žáci a opravuje chyby v provedení zvolených konkrétních cviků. Abychom dosáhli dostatečné účinnosti rozcvičení, každý cvik několikrát opakujeme. Vhodné cvičit i podle hudby.

* Příklady pro 1. – 2. ročník

Rozcvičení se zvířátky

Žáci se rozmístí v prostoru tak, aby měli kolem sebe dostatek volného místa, a posadí se na podložku:

- sed zkřížený skrčmo (turecký sed), paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, s nádechem hrudní záklon, lokty protáhneme vzad (sloní uši), dále viz 2 (1)
- sed zkřížený skrčmo (turecký sed), paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, s výdechem hrudní předklon, lokty mírně k sobě (sloní uši) (2)
- sed zkřížený skrčmo (turecký sed), upažit dolů – prsty na podlahu, úklon hlavy střídavě vpravo, krátká výdrž, vlevo („vlnění“ hada) (3)
- sed zkřížený skrčmo (turecký sed), vzpažit, hluboký ohnutý předklon, rukama dosáhnout co nejdál vpřed (pštros strká hlavu do písku) (4)
- sed roznožný, vzpažit, hluboký ohnutý předklon a předklonit hlavu (želva v krunýři) (5)
- leh, skrčit přednožmo, pokrčit předpažmo poníž (ruce na kolena), s výdechem přednožit, vztyčit chodidla, hrudní předklon s předklonem hlavy a předpažit poníž, zpět do základní polohy (protahujeme si nohy a funíme jako medvěd nebo protahujeme chapadla jako chobotnice) (6)
- leh na břicho, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce pod čelo, zvednout nohy mírně nad zem a lehce hmitat (ryba plave) (7)
- vzpor (podpor) v kleku sedmo zánožném pravou, výdrž, nohy vystřídát, případně bez opory paží (jelení skok) (8)
- vzpor dřepmo, pomalu přejít do vzporu stojmo a vzpřim do stoje, případně výpon (vysoká žirafa) (9)



* Příklad pro 3. – 5. ročník

Cvičení podle karet

Učitel připraví karty s nákresem základních cviků pro rozcvičení. Vychází z cviků, které žáci znají a umí z běžně řízených rozcviček. Karty rozloží po tělocvičně a tím se vytvoří „stanoviště“ (u některých karet je vhodné položit podložky pro cvičení). Žákům dá učitel pokyn, aby oběhli tělocvičnu a potom individuálně postupně hledali karty s cviky. Žáci na stanovištích plní zadané nakreslené a popsané úkoly, dokud nenajdou všechny karty. Samostatné provádění cviků je vhodné tehdy, kdy cviky již byly dříve vysvětleny a prováděny společně. Učitel kontroluje cvičení a případně připomíná správnost jejich provedení. Je vhodné dynamiku běhu podpořit rytmickou hudbou, která podporuje kromě běhu i pozitivní náladu.

Hlavní část

Cílem je naučit a upevnit nové dovednosti, opakovat dovednosti získané a osvojit si potřebné vědomosti. Hlavní část hodiny se obvykle dělí na nácvikovou a výcvikovou. Výcviková část by měla trvat alespoň 10 minut.

Pro výcvikovou část hodiny se někdy využívají hry, které kromě kondičního významu mají také význam sociální a emocionální. Při jejich uplatnění je nutné jasně určit pravidla, upravit je podle úrovně žáků a výcvikového cíle, vytvářet vyrovnané skupiny a omezit situace, kdy jsou srovnáváni různě disponovaní jednotlivci.

Úvodní a průpravná část jsou vedeny obvykle hromadně, frontálně. Aby byla hodina efektivní, je velmi žádoucí, abychom v hlavní části hodiny využili další organizační možnosti.

* Příklady pro 1. – 5. ročník

Cvičení na stanovištích pomocí vyučovacího stylu s nabídkou

Stanovištěm 1: míče přiměřené velikosti

1. – 2. ročník: hod na cíl z různé vzdálenosti – na stěně je 3 až 5 terčů, každý má určenou jinou vzdálenost pro házení, žáci si vybírají vzdálenost pro hod a počítají si úspěšné pokusy u jednotlivých vzdáleností.

3. – 5. ročník: střelba na koš z různých vzdáleností a úhlů, žáci si vybírají vzdálenost nebo obtížnost střelby z různých úhlů (je třeba vysvětlit, že obtížnější je házet z větší vzdálenosti než z ostřejšího úhlu).

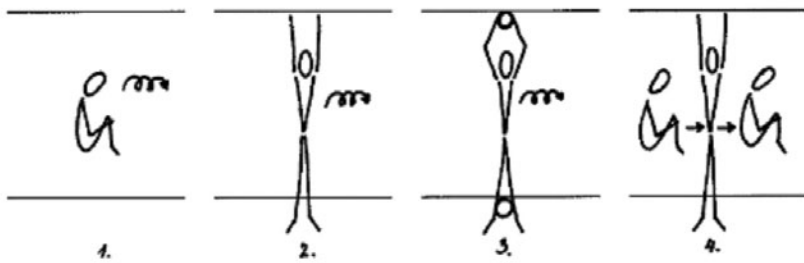
Stanoviště 2: švihadla

Žáci přeskakují podle své úrovně: základní přeskoky vpřed, vzad, s meziskokem, střídnož, „vajíčko“ a dvojšvih.

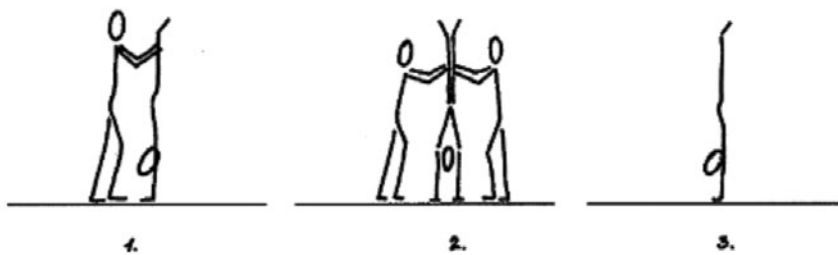
Stanoviště 3: gymnastika

Žáci podle své úrovně provádějí převaly nebo stoj na rukou s dopomocí učitele nebo s dopomocí žáků. Žák si vybírá úroveň dopomoci, učitel koriguje výběr.

1. – 2. ročník: převaly podle karty, kde jsou nabídnuty možnosti provedení různé obtížnosti (i s míčem):



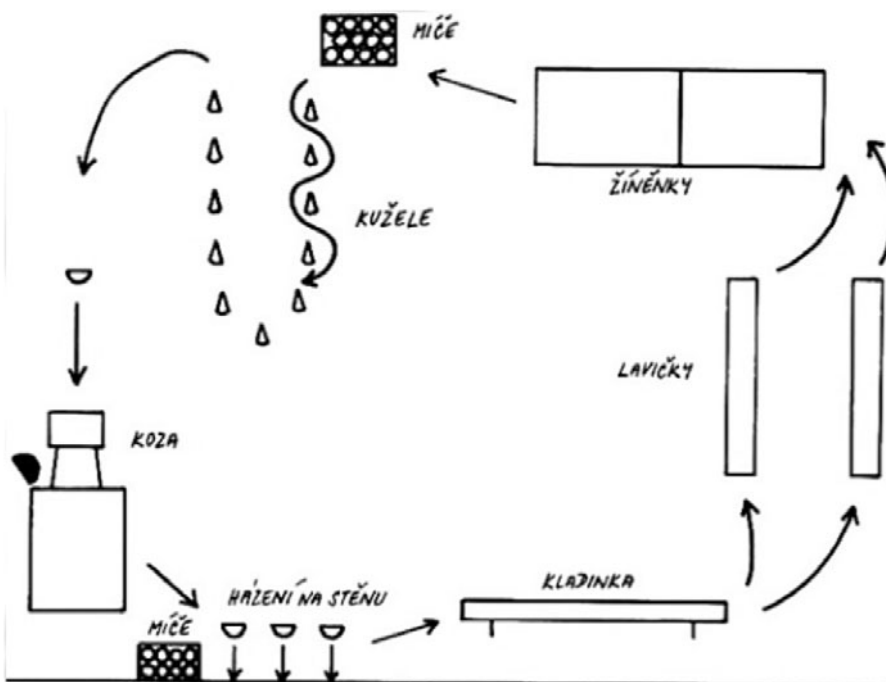
3. – 5. ročník: nácvik stoje na rukou:



Překážkové dráhy s různým zaměřením

Cíl 1: Zaměření na dovednosti

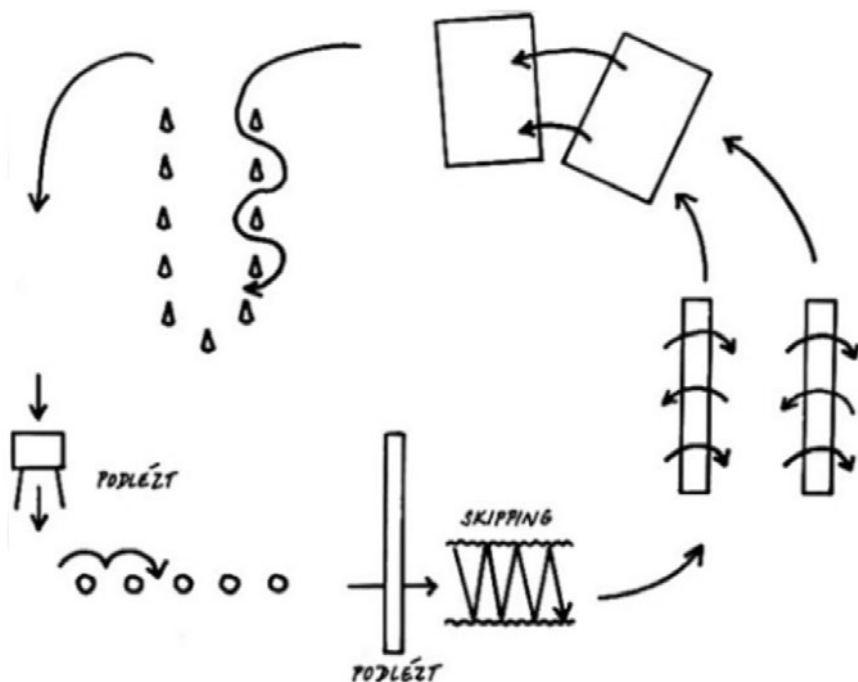
- dvě žíněčky za sebou – 2 kotouly,
- driblink nebo vedení míčku hokejkou mezi kužely,
- roznožka přes kozu (dopomoc učitele),
- házení a chytání odrazem od stěny (každý 5x),
- nízká kladina – chůze, chůze ve výponu,
- dvě lavičky vedle sebe – různé druhy přeběhů (cval stranou aj.).



Cíl 2: Zaměření na kondici

Úprava náradí a změna úkolů:

- žíněnky napříč za sebe s šikmou mezerou – přeskok mezery,
- kužely v původním rozestavění – slalomem mezi kužely,
- podlézt kozu,
- míče rozložit s přiměřenou vzdáleností – běh, slalomem,
- kladinu otočit napříč – podlézt a skipink ve vymezeném prostoru (mezi dvěma čarami),
- případně kladinu odsunout stranou – skipink ve vymezeném prostoru,
- lavičky v původním postavení – přeskoky lavičky ve vzporu stojmo stranou nebo přitahování v lehu.



Závěrečná relaxační a evaluační část

Cílem relaxační části je zklidnit dechovou a srdeční frekvenci a vhodně kompenzovat činnosti z hlavní části vyučovací hodiny – uvolnit a protáhnout nejvíce zatížené svaly. Cílem evaluace hodiny je vyhodnotit splnění jejích cílů a motivovat žáky k další pohybové aktivitě.

* Příklad pro 1. – 3. ročník

V zoologické zahradě

Žáci utvoří dvojice, jeden z nich si lehne na břicho a ruce si položí pod hlavu. Druhý žák sedí nebo klečí v jeho blízkosti. Učitel vypráví příběh o návštěvě v zoologické zahradě a sedící žák rukou na zádech ležícího znázorňuje pohyb zvířete – mravenec (všechny prsty lehce šimrají), had se plazí (prst nebo dlaň se klikatě sune po zádech), srnky (prsty jako kopýtko klepou do zad), těžký medvěd nebo slon (celými dlaněmi přiměřeně tlačí na záda) atd.

Při tomto relaxačním cvičení se snadno může stát, že se žáci budou ostýchat jeden druhého dotýkat. V takovém případě bychom děti neměli nutit a měli bychom jim nabídnout jiný způsob relaxace.

* Příklad pro 3. – 5. ročník

Rytmická kapela

Všichni sedí v kruhu a učitel vytváří rytmus hrou na tělo a podlahu, děti se přidávají. Učitel vždy po chvíli změni rytmus a hru: může využívat kombinaci tleskání, plácání na kolena, bouchání dlaněmi na podlahu, tření dlaněmi navzájem atp., jednoduše cokoliv, co si vymyslí a co děti dokáží zopakovat. Vždy by však měl děti včas upozornit, jaká změna přijde, a „předcvičit ji“. Obtížnější variantou je postupná změna rytmizace s postupným zapojením jednotlivých dětí: učitel například začne tleskat čtvrtky a s ním tleskají všechny děti. Když však začne plácát na kolena půlky, přidávají se k němu jen ty děti, které postupně určí pohledem. Ostatní mezitím udržují předchozí rytmus. Takto může postupně poslat několik různých rytmů a může vzniknout zajímavé rytmické „hraní“.

* Příklad pro 2. – 4. ročník

Kompenzace zatížení

Děti si lehnou na podložky, vytřepou paže a nohy, protáhnou celé tělo po zemi do délky:

- skrčit přednožmo levou, přitáhnout koleno pažemi k trupu, pravá je napnutá a protažená po zemi, totéž opačně,
- přednožením leh vznesmo, uvolnit,
- sbalit se do klubíčka a zhoupnout se v kolébce, zhoupnout se do sedu,
- v sedu vzpažit a střídavě protáhnout jednu a druhou paži.

* Příklad pro 1. – 5. ročník

Známe své tělo?

Učitel může pustit relaxační hudbu, žáci leží a mají zavřené oči. Učitel pak tiše zadává jednoduché úkoly odpovídající věku žáků, které je udrží v pozornosti a zároveň v klidu: „Vnímejte své prsty u nohou a zahýbejte s nimi, zatněte pěstě a uvolněte je, předpažte – spojte palce a prostředníčky na každé ruce, spojte dlaně, spojte palce a malíčky atd. Předpažte pravou paži, přednožte levou nohu, pravým ukazováčkem se dotkněte nosu“ atd.

V závěru hodiny by učitel měl zopakovat hlavní cíl hodiny. Zeptat se, co pro žáky bylo obtížné, co se jim nelíbilo, zda si myslí, že se něco naučili a co se naučili. Postupně se děti učí vyjádřit svůj názor. Verbalizace zpřesní poznatky a pokud se učitel ptá se zájmem a vhodnými otázkami, může zjistit řadu zajímavých informací, které mu pomohou v další práci.

I přes drobné výtky (např. připomenutí nekázně apod.), by měl učitel končit hodinu pozitivně a povzbudivě. Určitě by měl v závěru ocenit, co se povedlo, a tím nastavit i další pozitivní výsledky v budoucnosti.

3.3.1.2 Tělovýchovné chvílky

Tělovýchovná chvílka je krátká, maximálně tříminutová pohybová činnost žáků vložená do kterékoli vyučovací hodiny (s výjimkou tělesné výchovy). Vzhledem ke statickému zatížení žáků při sezení by tělovýchovné chvílky měly být nezbytnou součástí výuky na 1. stupni ZŠ a kromě svého zdravotního významu by měly přispívat k utváření kladného vztahu žáka k pravidelné pohybové aktivitě. Časopis Tělesná výchova a sport mládeže uváděl v roce 2002 příklady tělovýchovných chviliek, které je možné v časopisu dohledat a využít.

Cíle tělovýchovné chvílky plynou z konkrétní potřeby a promítají se do jejího obsahu a zaměření:

Aktivizující tělovýchovná chvílka – obvykle ranní cvičení s cílem podpořit aktivitu a nastartovat pozornost žáků k další výuce. Zařazujeme cvičení dechová, protahovací i mírně kondiční (o nízké intenzitě zatížení). Vhodný je pravidelný rituál s pohybem a říkadlem, který aktivuje pozornost a zaměřenost žáků ke společné výuce.

Přípravná tělovýchovná chvílka – vztahuje se k učení konkrétním dovednostem, jako je psaní a kreslení, obsahuje rozcvičení ruky a grafomotorická cvičení. Soustředíme se nejprve na hrubou a posléze na jemnou motoriku. Při grafickém projevu potom postupujeme od ztvárnění jednoduchých bezobsažných prvků ke složitějším tvarům a kresbám.

Kompenzační tělovýchovná chvílka – zařazuje se, pokud žáci sedí delší dobu v lavicích ve vynucené statické poloze (po deletrvajícím psaní nebo čtení). Obsahem jsou obvykle vyrovnávací cvičení, zaměřená především na pletence ramenní a svaly trupu (tzv. svalový korzet). Tento kompenzační cíl výrazně podporují balanční pomůcky, jako jsou overbally, gymbally, úseče a další. Zejména overbally lze využít jak při běžném sezení, tak mnohostranně pro cvičení a pohyb.

Relaxační tělovýchovná chvílka – uplatní se, pozorujeme-li u žáků známky únavy (tzn. obvykle ztrátu pozornosti, výskyt častých chyb, vyrušování, ale někdy také pasivitu, labilní držení těla, špatný způsob sezení v lavici apod.). Zařazujeme cvičení dynamičtějšího charakteru, která vedou k prohloubenému dýchání. Nezdůrazňujeme provedení cvičení, ale spíše motivujeme k celkovému uvolnění a dobré náladě. Případně použijeme klidnou odpočinkovou relaxaci.

Metodické poznámky

Tělovýchovnou chvílku zařazuje učitel, potřebuje-li získat či obnovit pozornost dětí, připravit je na psaní, poskytnout jim krátký odpočinek, kompenzovat dlouhé sezení. Tělovýchovná chvílka by neměla zcela narušit výuku a končit by měla tak, aby bylo možné ve výuce pokračovat. Realizuje se na místě v lavici, někdy i mimo lavici, případně s pohybem po třídě. Některé tělovýchovné chvílky se mohou stát pravidelným rituálem (ranní aktivizující cvičení).

Učitel by měl dodržovat názornost, přiměřenost a postupně zvyšovat náročnost jednotlivých cvičení. Měl by děti postupně seznamovat s tím, proč tato cvičení dělají a co jimi procvičují. Důležitá je rovněž správná a poutavá motivace.

Učitel by měl předcvičovat tak, aby na něj žáci dobře viděli. Při pohybu paží stojí před lavicemi, pro pohyb na židli je třeba si židli postavit před tabulí.

Bezpečnost

Při cvičení v lavicích je nutné pamatovat na prostor a nezařazovat pohyby paží do prostoru, upažování, kruhy apod. Je vhodné natáčet židle do uličky, volit prostor v uličce a omezovat pohyb z místa.

Další metodické poznámky, zásady bezpečnosti i příklady najdete na stránkách <http://pav.rvp.cz/>.

Tělovýchovná
chvílka je krátká,
maximálně tříminutová
pohybová činnost žáků
vložená do kterékoli
vyučovací hodiny.

* Příklad ranních aktivizujících cvičení

Broučkova rozcvička

Ročník: 1. – 2.

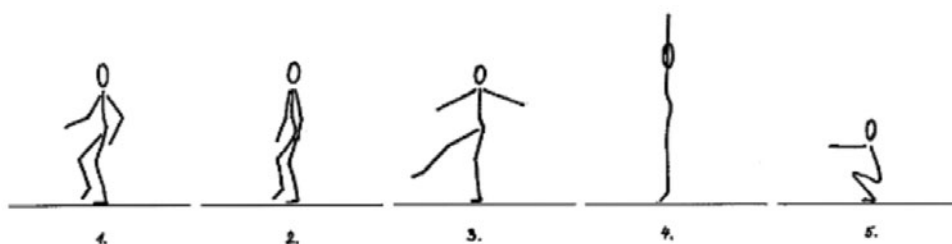
Cíl: aktivace dětí

Pomůcky: žádné, cvičení mimo lavice

Předmět: prvouka

*Nevídáno, neslycháno,
brouček cvičí každé ráno.
Nejdřív nohy protahuje,
do výšky se natahuje,
potom ještě dřepy dělá,
on je pilný jako včela.*

pochod na místě (1)
pochod na místě, aktivní pohyb pokrčených paží (2)
střídatě pokrčit přednožmo, upažit poníž (3)
výpon, vzpažit, vytahovat se vzhůru (4)
dřepy (5)
stoj, kývání hlavou



Procházka

Ročník: 1. – 2.

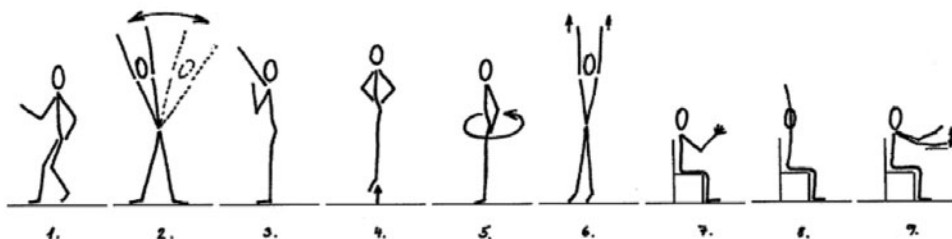
Cíl: protažení

Pomůcky: žádné, cvičení mimo lavici

Předmět: libovolný

*Pochodujem k lesíčku,
zpíváme si písničku.
Fouká, fouká větříček,
shodil plno šištíček.
Na obloze hromy, blesky,
za chvíličku bude hezky.
Na louce, když kvete kvítí,
sluníčko nad námi svítí.
Sedneme si do travičky,
pozorujem žížaličky.
Vidíš, jak se protahují?
Vždyť to zas tak těžké není.
Nádech – výdech, vstávej už,
do práce se honem pusť!
(Upraveno)*

pochod na místě i z místa (1)
stoj rozkročný, vzpažit, úklony střídatě vlevo, vpravo (2)
stoj, předpažit povýš, střídatě krčit a natahovat paže (3)
poskoky na místě 8x (4)
dvojný obrat (360°) (5)
výpon, vzpažit a vytahovat se vzhůru (6)
sed na židli, procvičovat prsty rukou – krčit, napínat apod. (7)
sed na židli, vzpažit zevnitř, s výdechem paže na lavici (8)
zabubnovat dlaněmi na lavici (9)



* Příklady přípravných a grafomotorických tělovýchovných chviliek

Pro rozcvičení je důležitý pohyb, ne slova básniček, protože každé dítě se básničky naučí během jiné doby. Proto je neučíme, ale používáme jen motivačně. Cvičení provádíme vždy na obě ruce nezávisle na lateralitě. Pro žáky se postupně tato „příprava“ pro psaní stane určitým rituálem, který budou používat a automaticky dělat nejen ve škole, ale i doma. Ačkoliv je již ve druhém ročníku věnováno vlastnímu psaní méně hodin, je procvičení ruky stejně důležité jako u mladších dětí.

Další metodické poznámky a příklady naleznete na stránkách <http://pav.rvp.cz/>.

Hrajeme si s prsty

Ročník: 1. – 2.

Cíl: příprava ruky na psaní (uvolnění kloubů ruky a aktivace svalů ruky), rozvoj jemné motoriky, trénování mechanické, logické i pohybové paměti, osvojení správné hygieny psaní

Pomůcky: žádné, cvičení v lavicích i mimo ně

Předmět: psaní

Ve stoji:

- kroužení celými pažemi,
- kroužení zápěstím,
- předpažit (upažit), klopení a vztyčování rukou, odchylování vpravo-vlevo,
- prsty kmitají a naznačují padání sněhu či listů – pohyb celého těla ze stoje do dřepu.

Vsedě:

- hraní na klavír (pohyb prstů na lavici),
- k palci přitiskneme střídavě malíček, prsteníček, prostředníček a ukazováček téže ruky,
- střídavě prsty stiskneme v pěst a rozevřeme dlaň, opakujeme,
- postavíme proti sobě ruce s rozevřenými dlaněmi a procvičujeme prsty:
- tiskneme prsty proti sobě,
- postupně prsty jednotlivě uvolňujeme, oddalujeme,
- protilehlé prsty na sebe vždy lehce poklepou,
- všechny prsty na sebe najednou tlačí a přepínají se (prohýbají se),
- nakonec ruce „vytřepeme“.

Moje prsty (básnička s pohybem)

Všechny moje prsty,

schovaly se v hrsti,

spočítám je hned:

jedna, dvě, tři, čtyři, pět.

postupně prsty svíráme v pěst

postupně prsty opět vztyčujeme

Takhle sedím ve škole (pohyb dle pokynů v básničce)

Pozor, milí prvňáci,
připravte se na práci.
Sešit mírně nakloníme,
pak se rovně posadíme.
Narovnáme záda,
záda budou ráda.
Levá, pravá, z rukou stříška,
vejde se tam pampeliška.
A co hlava, jak ji dáš?
Hlavu pěkně narovnáš.
Nohy opři do podlahy,
ať máš krásně čisté tahy.
A s lehkostí motýlí
písmenko máš za chvíli.

* Příklady kompenzačních tělovýchovných chviliek

Protažení

Ročník: 1. – 3.

Cíl: kompenzace únavy a statické práce v sedu, vyrovnaní hrudní kyfózy

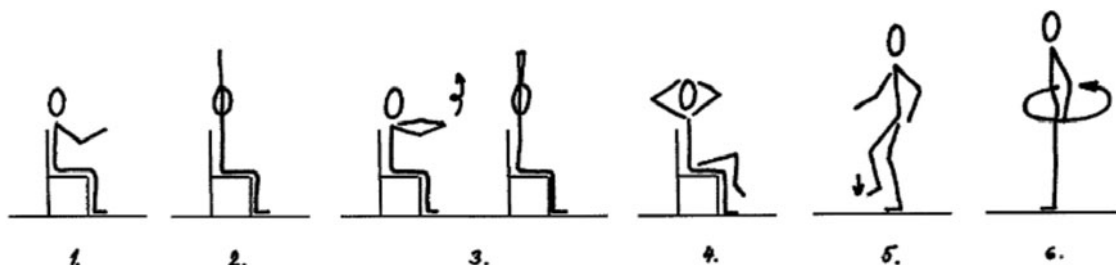
Pomůcky: žádné, cvičení v lavicích i mimo ně

Předmět: libovolný

Učitel cvičí na židli před dětmi, zároveň je slovně vede. Děti pak mohou opakovat již bez ukázky:

- předpažit, vytřepeme paže i prsty (1)
- vzpažit, vytáhneme se vzhůru a zamáváme rukama (2)
- předpažit, spojíme ruce, propleteme prsty a otočíme dlaně vpřed, vzpažit, vytáhneme se vzhůru (3)
- položit spojené ruce na hlavu, lokty stranou mírně vzad, chodidla jsou rozkročená, střídavě zvedáme pravou a levou nohu nad zem jako při kolébové chůzi, trup mírně nakláníme vpravo a vlevo, lokty stále mírně vzad (4)
- zadupat na místě (5)
- dvojný obrat (6)

Znovu se posadíme k práci.



Na výletě

Ročník: 1. – 3.

Cíl: protažení svalů trupu a dynamické posílení dolních končetin

Pomůcky: přehrávač, cvičení mimo lavice

Předmět: libovolný

Cvičení může být provázeno motivačním vyprávěním učitele, je rovněž vhodné použít hudební doprovod. Vymyšlení jednotlivých cviků lze ponechat na kreativitu dětí.

*Dnes je velmi krásný slunečný den,
stvořený pro kratší výlet.*

Doběhli jsme na kraj lesa,

kde se na čerstvém vzduchu lehce protáhneme.

*Před námi se objevil široký potok
a my jej přeskočíme.*

Pozor ať se nenamočíte!

*Došli jsme k malému jezírku, na kterém se
odrážejí paprsky sluníčka*

a lákají nás k osvěžující koupeli.

*Po příjemné koupeli je třeba se osušit,
setřást kapky vody z těla,*

zahřát se a protáhnout.

Vylezeme si na strom.

Natrháme si třešně, i s sebou do košíku.

A už běžíme do lavice zase pracovat.

děti se postaví do uličky,

mírný klus po třídě (1)

stoj rozkročný, vzpažit, uchopit levou

rukou zápěstí pravé ruky, 2x úklon vlevo, zpět,
výměna paží, 2x úklon vpravo (2)

podřep, zapažit, skok vpřed odrazem
snožmo, obrat a skok zpět (3)

chůze na místě se skrčováním přednožmo,

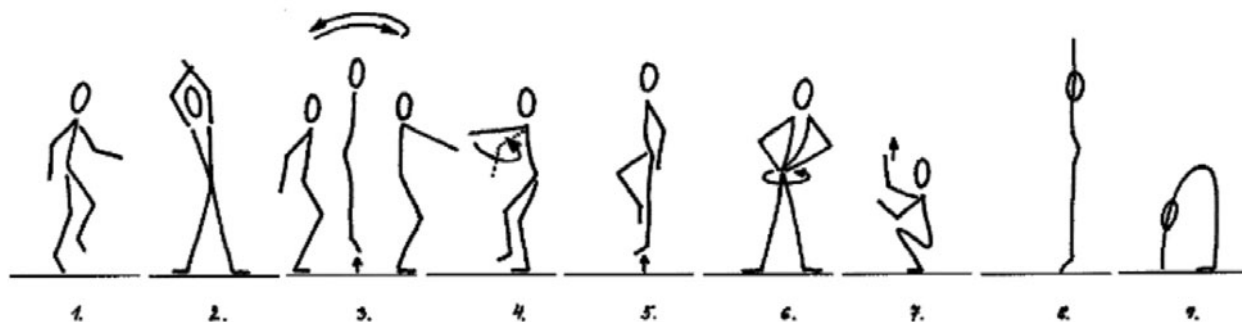
pažemi napodobit plavecký styl prsa (4)

stoj, poskoky na pravé (levé) noze (5)

stoj rozkročný, ruce v bok, kroužení pánví (6)

dřep, ze dřepu ručkovat (napodobovat šplh) do stoje (7)

výpon, vzpažit, vytahovat se vzhůru za pažemi, uvolnit,
předklon (8, 9)



Cvičení s overbally

Ročník: 3. – 5.

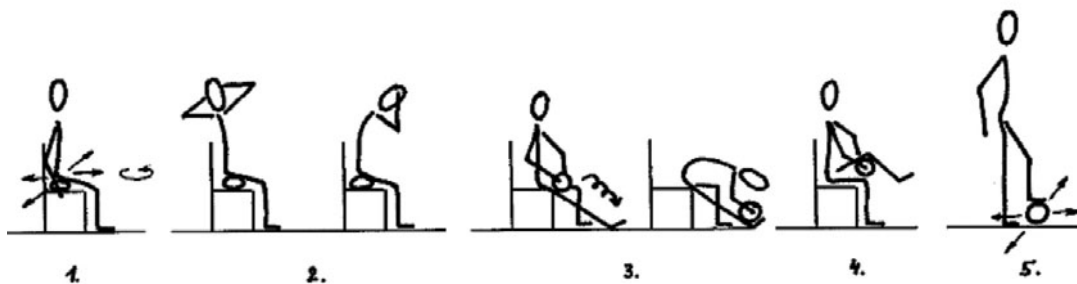
Cíl: kompenzace sezení v lavici

Pomůcky: overbally, židle, podložky, cvičení na židli i ve stoje

Předmět: libovolný

Děti provedou sed roznožný na židli na overballu s chodidly na podložce a s rukama na stehnech:

- s nádechem pomalý pohyb pánví vpřed, s výdechem pomalý pohyb pánví vzad, pohyby vlevo a vpravo, kroužení pánví (1)
- ruce v týl, s nádechem mírný hrudní záklon, s výdechem mírný ohnutý předklon (2)
- sed roznožný na okraji židle, míč na klíně – protáhnout jednu nohu tak, že se opírá patou o podložku, a s výdechem po ní rolovat míč až ke špičce, prodýchat a zpět, totéž po druhé noze (3)
- sed na židli, natočit se do uličky – střídavě krčit přednožmo pravou a levou a podávat si pod nimi overball (4)
- sed nebo stoj vedle lavice, míč na zemi, pravá noha (vzuté) položena na míči, kutálení míče pomocí pravého chodidla vpřed, vzad, stranou, totéž druhým chodidlem (5)



* Příklady relaxačních tělovýchovných chviliek

Odpočinková

Ročník: 1. – 3.

Cíl: uvolnění, odpočinek, nabytí pozornosti

Pomůcky: žádné, cvičení v lavicích i mimo ně

Předmět: libovolný

Žáci sedí v lavici a učitelka je vede k uvolněnému pohybu, který by přinesl psychický odpočinek a uvolnění:

- Předpažit a vytřepat ruce, zabubnovat na lavici, opět předpažit a vytřepat ruce, zadupat nohama atd. Celé je možné opakovat.
- Vyskočit a uvolnit celé tělo (jako loutka).
- Hra na Kašpárka: Kašpárek uvolněně vytřepává končetiny i celé tělo a na signál (tlesknutí, cinknutí) provede stoj, zpevní se a „zkamení“. Hra se 2-3x opakuje.
- Každý žák si prsty promasíruje hlavu – proklepat, promnout apod. prsty („aby nám to lépe myslelo“) a může pokračovat v práci.

Na koťátko

Ročník: 1. – 2.

Cíl: relaxace nejen fyzická, ale i duševní

Pomůcky: žádné, cvičení v lavicích nebo na koberci

Předmět: libovolný

Učitel tichým vyprávěním navozuje představy tepla, vůně květin, zpěvu ptáků, bublání potůčku atd. Žáci si mohou zvolit polohu v lavici – uvolněně položené paže a hlava na lavici nebo (pokud je to možné) na koberci v individuálně příjemné poloze.

Koťátko leží na zápraží, kde na něj svítí sluníčko. Má uvolněné tlapičky, celé tělo, zavřená očka,...

Koťátko leží a odpočívá, jako by spalo. Sluníčko na něj svítí a je mu příjemné teplo. Zdá se mu krásný sen: je v kouzelné zahradě, kde je mnoho barevných květů a keřů a také stromů s voňavým ovocem. Prochází se zahradou, lehce našlapuje..., pak si lehne do stínu pod jabloň. Tlapky má uvolněné, klidně dýchá, jakoby spalo, ale vlastně nespí, jenom tak chvíli odpočívá.

Pomalou se probouzí. Promne si jedno očko, protáhne se, promne si druhé očko a protáhne se, stejně, jako to dělají děti ráno v postýlce. Zhluboka se nadechne a vydechne, posadí se... a co vidí kolem sebe, když otevře oči?

Že je zpátky ve své třídě!

3.3.1.3 Učení v pohybu

Učení v pohybu se realizuje v různých předmětech (mimo tělesnou výchovu) a znamená využití pohybu pro pochopení, osvojení a procvičení učiva těchto předmětů. Zároveň se rozvíjí komplexní myšlení a komunikační dovednosti.

Cílem je pomocí pohybu konkretizovat a lépe chápat učivo, podporovat pozitivní vztah k učení a oddálit únavu i ztrátu pozornosti. Učení v pohybu zároveň oživuje operace s obecně užívanými termíny, znaky a symboly, uvádí věci do souvislostí, propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí. Protože se obvykle pracuje ve skupinách, vede toto učení k vytváření pravidel práce v týmu, podílí se na vytváření příjemné a pozitivní atmosféry třídy. Vedlejším cílem je zvýšení pohybové aktivity žáků a snížení učební doby strávené vsedě.

Metodické poznámky

Pohybové aktivity zařazujeme do různých částí běžné vyučovací hodiny (úvodní, opakovací, motivační aj.) a tyto časy střídáme a obměňujeme, aby neztrácely na zajímavosti. Volíme takové aktivity, které podporují probírané učivo a pomáhají dětem si je osvojit. Pokud se s nimi děti setkávají od prvního ročníku (přirozený přechod mezi mateřskou školou a základní školou), berou tyto činnosti jako běžnou součást výuky a je jednodušší u nich vybudovat správné návyky, pravidla a chování během učení v pohybu. Pohybové aktivity v tomto prostředí vyžadují zvýšenou bezpečnost a koncentraci dětí.

Bezpečnost

- Promýšlíme prostorové možnosti, věk žáků, pravidla.
- Před uplatněním učení v pohybu je třeba dětem vše důkladně, jasně a stručně vysvětlit.
- Začínáme s jednoduššími variantami a postupně přidáváme, případně je obměňujeme.

* Příklad pro 1. ročník

Český jazyk

Tematický okruh: jazyková výchova

Téma: hledání písmen

Výukový cíl: žák vybere správné písmeno

Typ vyučované aktivity: opakování

Časová dotace: 10 minut

Pomůcky: kartičky s písmeny

Popis činnosti: Učitel rozmístí v prostoru celé třídy kartičky s písmeny, které už žáci znají. Pak řekne nahlas některé z písmen a žáci se ho snaží co nejrychleji najít a přinést do lavice.

Poznámka: Kartiček by mělo být od jednoho písmene tolik, kolik je žáků ve třídě (každý si do lavice přinese písmeno).

Doporučení pro učitele: Každý žák řekne v lavici slovo začínající na písmeno, které právě hledal.

Všimněte si: Byli žáci k sobě ohleduplní, nebo se o písmenka přetahovali?

Učení v pohybu se realizuje v různých předmětech a znamená využití pohybu pro pochopení, osvojení a procvičení učiva těchto předmětů. Vedlejším cílem je snížení učební doby strávené vsedě.

* Příklad pro 3. ročník

Matematika

Tematický okruh: číslo a početní operace

Téma: stovky, desítky, jednotky

Výukový cíl: žák použije vědomosti o číselných řádech

Typ vyučované aktivity: opakování

Časová dotace: 5 minut

Pomůcky: žádné

Popis činnosti: Učitel napíše na tabuli trojciferné číslo (např. 258) a domluví se s žáky, jakým pohybem dají najevo počet stovek, jednotek, desítek (např. 2x skočí panáka, 5x vyskočí snožmo, 8x zatleskají). Žáci začínají společně na pokyn učitele.

Poznámka: Aktivitu lze ztížit, pokud učitel číslo nenapíše na tabuli, ale pouze vysloví.

Doporučení pro učitele: Žáci se rozdělí do skupin, které soutěží, kdo udělá nejméně chyb.

Všimněte si: Je ve skupince žák, který se snaží ostatní vést a dirigoval?

* Příklad pro 5. ročník

Vlastivěda

Tematický okruh: místo, kde žijeme

Téma: státy Evropy

Výukový cíl: žák přiřazuje státy dle území

Typ vyučované aktivity: opakování

Časová dotace: 10 minut

Pomůcky: kartičky se jmény států

Popis činnosti: Při opakování jednotlivých států Evropy rozdá učitel žákům kartičky s jejich jmény. Poté učitel postupně jmenuje jednotlivá území nebo vlastnost, která je společná pro více států. Úkolem žáků je vytvořit vždy skupinu se správnými státy.

Doporučení pro učitele: Je potřeba žákům zadávat dostatečně srozumitelné úkoly. Např. Učitel vysloví „Pyrenejský poloostrov“. Na předem určené místo by měli přijít žáci, kteří mají státy se jmény Portugalsko, Španělsko. Na zadání „Skandinávský poloostrov“ přiběhnou žáci se jmény Norsko, Finsko, Švédsko.

Další možnosti a obměny: sousední státy ČR (nebo i dalších států), evropské řeky, hory apod. Pro upevnění učiva o státech Evropy je možné přidat kartičky s hlavními městy a žáci se mohou na pokyn učitele zařazovat k žákům s kartičkami s příslušnými státy.

Všimněte si: Při následujícím opakování pomůže žákům vzpomenout si na skupinky konkrétních žáků, kteří představovali např. Skandinávský poloostrov, a snadněji si vybaví jména států podle žáků tvořících příslušnou skupinku.

3.3.1.4 Pohybově rekreační přestávky

Přestávky, ve kterých je podporován spontánní pohyb žáků, nazýváme pohybově rekreační. Pohyb o přestávkách je neřízený a děti k němu provokují vhodně vybavené prostory školy. Tradičně se pohybově rekreační přestávky realizují o tzv. „velké přestávce“, ale **při zohlednění výživových potřeb dětí je třeba přestávku po 2. vyučovací hodině vyhradit na dopolední svačinu (přesnídávku)**. Žáci by měli mít možnost využít k pohybu zejména další přestávky během pobytu ve škole. Připomínáme, že z hlediska pohybového režimu je vhodné a důležité i pětiminutové zatížení.

Cílem pohybově rekreační přestávky je kompenzace statického zatížení žáků při sezení ve výuce a zlepšení pohybového režimu žáků. Omezením je často nedostatečný prostor třídy nebo chodby, který obvykle k pohybu příliš nevybízí.

Metodické poznámky

Pohyb o přestávce by měl být různorodý, neřízený, spontánní.

K pohybovým činnostem by žáky měly vybízet podmínky a vybavené prostory.

Prostory, který by škola měla pro pohybově rekreační přestávky poskytnout, mohou být ve třídách, na chodbách, v atriu, v tělocvičně, na dvoře, na hřišti apod.

Problémem může být velký počet dětí v jednom místě, který zvyšuje nebezpečí úrazu. Nahromadění dětí lze předcházet volbou různých prostor pro různé třídy, volbou různého času pro jednotlivé třídy, úpravou či mírným posunem přestávek, aby se žáci nesetkávali v jednom čase v jednom prostoru.

Prostory tříd, chodeb, atrií aj. je možné vybavit nenáročnými pomůckami a tím provokovat děti k jednoduchým činnostem. Tyto pomůcky však musí být bezpečné (např. měkké molitanové míče, overbally apod., měkké kostky s čísly pro hru Člověče, nezlob se, s obrázky s pohybovými úkoly apod.). Nejčastěji to však budou obrazce na podlaze (čáry, čtverce či kruhy na skákání, panák, twister aj.), ale i terče na stěnách (pro malé molitanové míče) aj.

Aktivity dětí mohou být podněceny kartami s úkoly, které si mohou děti vytahovat a plnit, nebo na stěnách mohou viset plakáty, které zobrazí různé pohybové náměty. Příklady karet uvádíme níže.

Bezpečnost

Pro přestávky by měla být vytvořena jasná pravidla, která by zajišťovala bezpečnost žáků, aniž by učitelé museli zvýšit dozor a zasahovat do činností dětí.

* Příklady pro učebnu

Balanční pomůcky – balanční úseče, overbally, čáry, vlnovky aj. z izolepy nebo kobercové pásky pro chůzi, panák na zemi, vyznačené „domečky“ z izolepy či kobercové pásky, hrací kostka s pohybovými úkoly, malé molitanové míčky (terče) či zíněnka.

* Příklady pro chodbu, atrium, tělocvičnu

Pomůcky: panák na zemi, balanční úseče, overbally, čáry, vlnovky aj. z izolepy nebo kobercové pásky pro chůzi, vyznačené „domečky“ z izolepy či kobercové pásky, hrací kostka s čísly a nalepená cesta s úkoly, měkké (molitanové) míče různých velikostí, případně vyznačený prostor pro hru s nimi, terče na stěně, šlapadla (pravidla použití), chůdy, obruče, šátky, stužky, kelímky, rotoped atd.

* Příklady pro dvůr nebo hřiště

Měkké míče různých velikostí, vymezené prostory pro hry s nimi, terče, kladinky, prolézačky, obruče, švihadla aj.

Cílem pohybově rekreační přestávky je kompenzace statického zatížení žáků při sezení ve výuce a zlepšení pohybového režimu žáků.



* Příklady karet s úkoly pro učebnu nebo vymezený prostor atria

Čtverce vytvořené barevnou izolepou na zemi

Děti vymyslí různé způsoby chůze a skoků ve čtvercích. Náměty mohou nalézt na druhé straně karty:

- projdi všechny čtverce, abys do každého šlápl jednou nohou
- skákej do všech čtverců snožmo
- skákej snožmo a rozkročmo
- skákej po jedné noze a rozkročmo
- projdi čtverce pravou nohou do červených a levou do modrých
- skákej pravou do červených a levou do modrých
- zkus to i obráceně

Kelímky a míčky



Pomůcky: jeden nebo dva kelímky a jeden nebo dva míčky (záleží na počtu hráčů)

Děti vloží míček do kelímku, který drží v jedné ruce. Pohybem ruky s kelímkem směrem nahoru míček z kelímku vyhodí a opět jej chytí zpět do kelímku.

Vymysli další možnosti, když máš:

- jeden kelímek a jeden míček
- dva kelímky a jeden míček

Vymysli možnosti spolu s kamarádem, když máte každý:

- dva kelímky a jeden společný míček
- dva kelímky a dva míčky

Náměty můžeš najít na druhé straně karty:

Jednotlivci – kelímek v jedné ruce, jeden míček:

- kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhoď a opět chyt do kelímku (střídej pravou i levou ruku)
- kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhoď a chyt jej do dlaně druhé ruky, ve které nedržíš kelímek (střídej pravou i levou ruku)

- kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhoď, nech jej dopadnout na zem a po odrazu jej opět chyt do kelímku (střídej pravou i levou ruku)
- kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhoď, nech jej dopadnout na zem a po odrazu jej chyt do dlaně druhé ruky (střídej pravou i levou ruku)
- kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhoď směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi na zem a pak po odrazu od země míček opět chyt do kelímku (střídej pravou i levou ruku)
- kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhoď směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi na zem a pak po odrazu od země míček chyt do dlaně druhé ruky, ve které se nedrží kelímek (střídej pravou i levou ruku)
- kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhoď směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi a opět jej chyt do kelímku (střídej pravou i levou ruku)
- kelímek měj v jedné ruce, míček z kelímku vyhoď směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi a chyt jej do dlaně druhé ruky, ve které se nedrží kelímek (střídej pravou i levou ruku)

Jednotlivci – dva kelímky (v každé ruce kelímek), jeden míček:

- v každé ruce drž kelímek a přehazuj míček z kelímku do kelímku
- v každé ruce drž kelímek, vyhoď míček z jednoho kelímku, nech jej dopadnout na zem a po odrazu od země míček chyt do druhého kelímku

- v každé ruce drž kelímek, míček z kelímku vyhoď směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi na zem a pak po odrazu od země míček chyt do kelímku drženého v druhé ruce
- v každé ruce drž kelímek, míček z kelímku vyhoď směrem ke zdi, nech jej odrazit se od zdi a chyt jej do kelímku drženého v druhé ruce

Dvojice:

- přehazujte si míček ve dvojici z kelímku do kelímku, střídejte ruce
- jeden vyhodí míček z kelímku a druhý jej po odrazu od země chytá do kelímku
- jeden hodí míček z kelímku na stěnu, druhý jej chytá do kelímku po odrazu od stěny

Dvojice – každý dva kelímky a oba dohromady dva míčky:

- jeden má oba míčky – vyhodí je a druhý je po odrazu od země chytá do kelímků
- první vyhodí oba míčky a druhý je bez odrazu chytá
- první vyhodí míčky na stěnu a druhý je chytá po odrazu od stěny
- každý má jeden míček, ten vyhodí a chytá ten druhý – po odrazu od země, ze vzduchu, po odrazu od stěny

Dvojice – každý má dva kelímky a dva míčky:

- oba najednou vyhoďte míčky, nechte je dopadnout na zem a po odrazu od země chytte do svých kelímků míčky kamaráda
- oba najednou vyhoďte míčky vzhůru a chytte míčky kamaráda. Domluvte se, že každý vyhodí míčky na jednu stranu (vpravo nebo vlevo) a chytá na druhé straně

Létající míček

Pomůcky: šátek a molitanový míček



Ve dvojici s kamarádem si děti vezmou šátek a molitanový míček, podívají se na obrázek a vymyslí, co by mohly s míčkem na šátku dělat. Mohou například zkusit kutálet míček po šátku, aby nevypadl, nebo vyhazovat míček ze šátku do vzduchu a opět jej do šátku chytat. Mohou dále zkusit vymyslet, co ještě by mohly s šátkem a míčkem dělat ve dvojici či ve dvou a více dvojicích.

Náměty můžete najít na druhé straně karty.

Jedna dvojice:

- vyhoďte míček ze šátku, dotkněte se pod šátkem navzájem jedním chodidlem a opět chytte míček do šátku
- vyhoďte míček ze šátku, jeden z vás udělá dřep, při dalším vyhození druhý a opět chytte míček do šátku

- vyhoďte míček ze šátku, udělejte oba dřep – opět chytte míček do šátku
- vyhoďte a chytte dva (tři) míčky najednou

Více dvojic:

- přehazujte míček ze šátku jedné dvojice do šátku druhé dvojice
- přehazujte míček ze šátku do šátku mezi čtyřmi dvojicemi postavenými do čtverce
- totéž se dvěma míčky
(ty jsou na začátku umístěny v protilehlých rozích a jejich vyhazování je třeba provádět ve stejnou dobu)

3.3.1.5 Integrovaná terénní výuka

Integrovaná terénní výuka (ITV) je komplexní forma výuky, která propojuje obsah učiva různých předmětů v jeden tematický výukový celek s cílem komplexního poznání, využitelného pro praktický život. Dílčí označení terénní výuka zdůrazňuje, že výuka je přenesena do terénu, tj. mimo školní lavice. Získáváme tak pro integraci ostatních předmětů přirozené prostředí. Přímo do výuky přitom začleňujeme různé formy pohybových aktivit (např. chůze, běh). Pohybové zatížení dětí je během takové výuky přibližně stejné jako v hodině tělesné výchovy.

Během ITV realizuje mezipředmětové vztahy a spojuje teoretické činnosti s praktickými. Děti se učí poznávat souvislosti, vztahy, komplexnější pohled na věci a jevy. ITV v sobě zahrnuje progresivní vyučovací metody (pozorování, pokus, laboratorní činnosti, projektovou metodu, kooperativní metody, metody zážitkové pedagogiky) a různé organizační formy výuky (např. vycházky, terénní cvičení, výcvikové kurzy, exkurze, tematické školní výlety, expedice, a jiné). Činnosti se střídají a integrují tak, aby se splnily cíle a úkoly všech zúčastněných předmětů.

Tato výuka navozuje představu dějů přímo v reálných situacích, propojuje teorii s praxí i různé metody práce, podporuje komunikaci a spolupráci ve skupině, posiluje vztahy mezi žáky.

Cílem je podpořit učení a pochopení učiva prakticky a v souvislostech. Umožňuje dětem aktivní účast v učení, prožitek z výuky, rozvíjení spolupráce a komunikace. Pomáhá dětem hledat souvislosti, vytvářet vztah k místní krajině, prakticky využívat znalostí, získávat dovednosti a zlepšovat pohybový režim dětí během pobytu ve škole.

Metodické poznámky

Představujeme integrovanou terénní výuku krátkodobou, trvající 2 vyučovací hodiny. Téma výuky by mělo navazovat na učivo probírané ve škole.

Důležitý je výběr místa (snížení rizika úrazů, časové dotace nutné pro přesun, znalost lokality atd.).

Vybíráme vhodné činnosti pro dosažení cílů.

Stanovit kritéria hodnocení.

Nabízíme skupinovou práci.

Nezapomínáme na zpětnou vazbu.

Bezpečnost a legislativa vztahující se k ITV bude uvedena na stránkách <http://pav.rvp.cz/>.

*** Příklad pro 3. ročník**

Vycházka za slovními druhy

Výukové cíle: přiřadit slovo k určitému slovnímu druhu, ovládat mluvnické kategorie podstatných jmen, orientovat se v terénu, spolupracovat ve skupině, podílet se na organizaci, být motivován, dbát na bezpečnost svou i ostatních.

Vyučovací předměty: český jazyk, tělesná výchova, dramatická výchova

Téma: slovní druhy

Terén: louka, park, hřiště, les

Časová dotace: 90 minut

Pomůcky: papíry, podložky, psací potřeby, lístečky se slovy, obrázková zpráva, nalepovací lístky cca 8 x 4cm

Integrovaná terénní výuka je komplexní forma výuky, která je přenesena do terénu, tj. mimo školní lavice. Přímo do výuky přitom začleňujeme různé formy pohybových aktivit.

Aktivita 1: PŘESUN NA MÍSTO

Během cesty na místo, kde bude probíhat výuka (dostupný park, hřiště, lesík, atd.), zadáme dětem úkol zopakovat rozhovorem ve dvojicích, co víme o slovních druzích. Opakováním těchto vědomostí se děti připraví na hry, které budou následovat. Po příchodu na místo se učitel ptá, žáci odpovídají:

„Kolik máme slovních druhů?“

„Jak je dělíme?“

„Proč se jim říká ohebné/neohebné?“

„Jaké slovní druhy patří do ohebných/neohebných?“

„Co jsou to podstatná jména?“

„Jaké mluvnické kategorie určujeme u sloves a jaké u podstatných jmen?“

Aktivita 2: ULOV SI SVÉ PODSTATNÉ JMÉNO

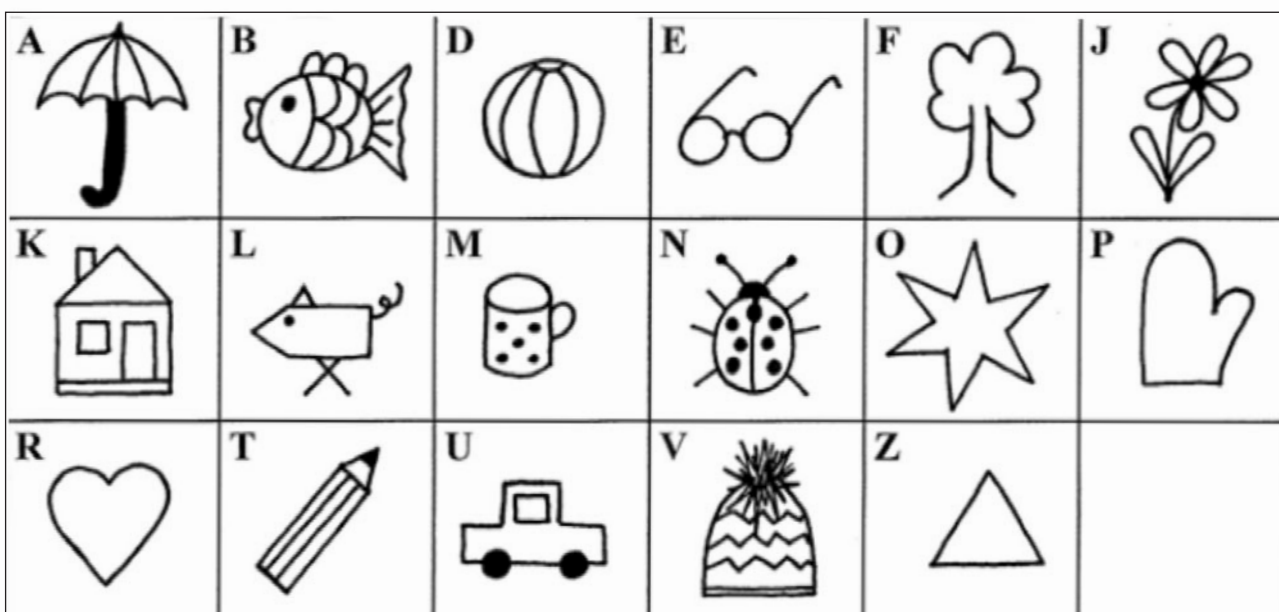
Žáky rozdělíme do stejně početných skupin (4–5 žáků v jedné skupině, zůstanou takto po celou dobu výuky, takže si mohou vymyslet jméno). Vymezíme prostor, kde budou mít stanoviště. Do prostoru cca 20 metrů od skupin rozházíme lístky se slovy (žáci pomohou). Každá skupina dostane jeden papír A4 s podložkou, kam budou zapisovat své odpovědi. Učitel před každou aktivitou řekne zadání a smluveným pokynem (např. písknutí) dá povel k plnění úkolu. Na každou aktivitu nechá dětem přibližně 2–3 minuty. Poté opět zapíská a tím úkol ukončí.

- Najdi a vypiš ta podstatná jména, která jsou v rodě mužském (můžeme si na ně ukázat TEN): Úkolem žáků je vyběhnout do prostoru, najít mezi lístky taková slova, která odpovídají zadání a jakmile jednotlivá slova najdou, rychle je běžící řící „pisateli“ (ten se po každém úkolu mění), který zkontroluje slovo a následně ho zapíše. Lístičky se nesbírají, ale nechávají na místě.
- Obdobně pro rod ženský a střední.
- Vypiš co nejvíce podstatných jmen, která se vyskytují v okolí: Skupina je na „svém“ stanovišti a společně sepisují podstatná jména, která vidí kolem sebe.
- Najdi na lístcích slovesa a utvoř z nich podstatná jména: Opět děti běhají mezi lístičky. Jakmile najdou sloveso, doběhnou ho říci „pisateli“, který zapíše jak sloveso, tak z něho utvořené podstatné jméno.
- Vypiš podstatná jména zvířat, která jsou zároveň i slovy vyjmenovanými: Opět je skupina na místě a společně vymýšlí slova a zapisují je.

Po každé aktivitě skupinky spočítají, kolik mají napsaných slov: Skupina s největším počtem slov hlasitě čte a ostatní kontrolují. Poté mohou ostatní skupiny doplňovat, která slova ještě nezazněla. Můžeme udělovat body podle toho, jak se s dětmi domluvíme na začátku.

Aktivita 3: TAJNÁ ZPRÁVA

Určí se stanoviště pro „pisatele“, který zůstává na místě. Asi 5 metrů od pisatelů se vymezí prostor, za který nikdo nemůže. Po okolí (cca 20 metrů od vymezeného prostoru) se roznesou kartičky s obrázky a u nich napsané písmeno:



Každý zapisovatel dostane obrázkovou zprávu, úkolem je zprávu rozluštit. Jeden žák je zapisovatel, ostatní se drží za ruce a společně běhají a hledají obrázky s písmenky. Pozor, „běhači“ nesmí mluvit! Jakmile najdou nějaký obrázek, utíkají k vymezenému prostoru. Zde předvedou písmenko a obrázek kartičky znázorněním z vlastních těl, nebo pantomimou. Potom, co si je zapisovatel jistý tím, co spoluhráči předvedli (může mluvit a ptát se), pošle je hledat dál. Trvá to tak dlouho, dokud skupiny nemají vyluštnou zprávu. Podle toho, kolik máme skupin, hodnotíme nejrychlejší skupinu s největším počtem bodů.

Kartička s obrázkovou zprávou:



Poznámky:

- Celá skupina běží společně vždy pro jednu kartičku. Ve zprávě může být zadán úkol, který po vyluštění budou muset žáci splnit, anebo se tematicky váže k učivu.
- Je dobré na začátku udělat malou ukázkou.
- Spolupracují děti ve skupince? Povzbudte je k tomu.

Aktivita 4: ULOV SLOVO A SÁM ZŮSTAŇ V UTAJENÍ

Všichni žáci si nastoupí do řady. Učitel každému žákovi nalepí na nalepovacím lístku na záda slovo (různé slovní druhy). Jakmile je učitel hotov, dá povel k tomu, aby se děti po okolí rozběhly tak, aby žádný protihráč neviděl, jaké slovo má kdo na zádech. Další povel ze strany učitele bude, aby žáci využili svoji obratnost a rychlost a při pohybu po prostoru přečetli a zapamatovali si co nejvíce slov a kdo je měl na zádech. Tato hra je časově omezená. Hru ukončí učitel smluveným povel. Žáci zůstanou stát na místě, učitel sesbírá slova a žáci si udělají opět stejné skupiny. Každá skupina dostane papír a učitel dává úkoly:

„Napište co nejvíce podstatných jmen, které jste viděli na spolužácích.“

„Měl někdo na zádech citoslovce? Napište jméno toho žáka.“

„Měl někdo na zádech sloveso? Kdo to byl?“

„Napište co nejvíce slov, které jste si zapamatovali. Rozřadte je do skupin podle toho, k jakému slovnímu druhu patří.“

Opět se hodnotí nejlepší skupina. Každá skupina si spočítá, kolik má slov za jednotlivé úkoly. Poté skupiny řeknou, na kolik slov přišly a ta skupina, která má největší počet slov, začíná číst. Ostatní skupiny kontrolují správnost.

Aktivita 5: ZPĚTNÁ VAZBA – DOKONČI VĚTU

Výměna zážitků a zhodnocení aktivit jsou velmi důležité nejen pro učitele, ale také pro děti. Děti se učí naslouchat druhým, dohodnout se. Dále jde o vyjádření vlastních pocitů, otevření se, zaznamenávání zážitku. Každá skupina dostane předtištěnou kartičku s nedokončenými větami (kartička 3). Následně mezi sebou její členové argumentují. Až najdou „společnou řeč“, dokončí nedopsané věty na kartičku 3.

Poznámka: jde pouze o příklad úkolu. Každý učitel si může vymyslet vlastní větu, rčení atd.

Kartička 3:

1. Po cestě jsme
2. Nejvíce se nám líbilo
3. Lépe jsme poznali
4. Nejlepší v naší skupině byl/a
5. Příště bychom chtěli
6. Chtěli bychom ještě říci

3.3.1.6 Integrovaná tematická výuka a projektová výuka

Integrovaná tematická výuka a **projektová výuka** jsou promyšlené a organizované typy výuky, které se zabývají propojením obsahu učiva různých předmětů v jeden tematický výukový celek s cílem komplexního poznání využitelného pro praktický život.

Cílem integrované tematické výuky nebo projektové výuky je vybavit žáky souborem klíčových i dalších kompetencí na úrovni, která je pro každého dosažitelná, a připravit tak žáky na správné reakce v různých životních situacích.

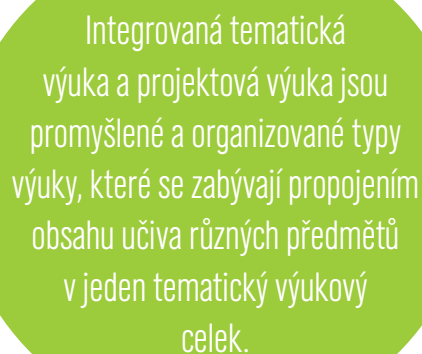
Metodika

Školní vzdělávací program pro 1. stupeň ZŠ je možné založit na integrované výuce.

Při její integraci je důležité, aby ve vyučovací době byla obsažena jednotlivá témata a činnosti ze všech příslušných oblastí RVP ZV. I když realizaci integračních záměrů může naznačovat školní vzdělávací program, nakonec se musí rozhodnout učitel, zda při výuce požadavky na integraci uskuteční.

V rámci 1. stupně ZŠ se častěji jedná o integrovanou tematickou výuku, která je založena na integraci několika předmětů k jednomu tematickému celku. Probíhá v různých časových úsecích – od celoročních témat až po jednodenní témata (např. v programu Začít spolu se velmi často používá týdenní interval).

Ještě před tím, než integrovanou tematickou výuku zavedeme, je potřeba s žáky prodiskutovat, jak řešit problém, jak pracovat ve skupině nebo jak argumentovat a prezentovat výsledky své práce. Proto nelze začít s integrovanou výukou ihned od počátku 1. ročníku ZŠ.



Integrovaná tematická výuka a projektová výuka jsou promyšlené a organizované typy výuky, které se zabývají propojením obsahu učiva různých předmětů v jeden tematický výukový celek.

Témata projektů by měla vycházet od žáků. Každý projekt či integrovaný blok má určitý jasný cíl, který by měl být spjat s reálným životem, a zřetelně vymezený časový úsek pro realizaci bloku. Vybraná témata by sama o sobě měla žáky motivovat k aktivitě a vytvářet takové situace, aby podpořily vlastní iniciativu žáka. V celém procesu je učitel spíše průvodcem, poradcem a podporovatelem aktivity žáků, konečné výsledky jsou společně zhodnoceny.

Bezpečnost

Před každou výukou, která je organizována jiným než běžným způsobem, je třeba děti poučit o možných rizicích a upozornit je, jak se mají chovat. Je dobré přizpůsobit třídu pro práci ve skupinách i pro zvýšený pohyb žáků (např. posunem lavic).

Jako prevence může posloužit sestavení pravidel chování, nejlépe společně s žáky. Při promýšlení aktivit volíme místa bez frekventované dopravy nebo vybavíme děti reflexními vestami. Trasu si vždy předem projdeme.

Žáci přivykají samostatné práci, avšak učitel je musí sledovat, předvídat a případně včas zasahovat. Výhodou je, že děti jsou při tomto způsobu práce a učení soustředěnější a pozornější.

*** Příklad pro 5. ročník**

Olympijské hry

Typ výuky: integrovaná tematická výuka

Cíl výuky: pochopení smyslu novodobých olympijských her a fair play jednání, seznámení s různými kulturami a místy na světě, seznámení s olympijskými sporty a sportovci, rozvoj a zdokonalování vlastních sportovních výkonů a úspěchů, rozvoj klíčových kompetencí, vytvoření portfolia (výstup)

Vyučovací předmět: propojení do všech předmětů a vzdělávacích oblastí

Časová dotace: celoroční

Zaměření:

Pro tematickou integrovanou výuku Olympijské hry se mohou stát inspirací skutečné Letní nebo Zimní olympijské hry v předešlém popř. nadcházejícím období. Olympijské hry se týkají celého světa, různých kulturních a jazykových skupin lidí, konají se na rozdílných kontinentech, v odlišných podnebných pásmech, mají svou historii. Sportovní výkony se měří v různých jednotkách, které se porovnávají a dopočítávají, vytvářejí se různorodé grafy aj. Olympijské hry zahrnují mnoho druhů sportovních odvětví, mají svá loga, fotodokumentaci atd. Z uvedeného výčtu je patrné, že se téma promítá do každé vzdělávací oblasti a že je možné s tematikou olympijských her pracovat a motivovat děti po celý školní rok.

Přípravná fáze:

V přípravné fázi si učitel vytyčí konkrétní cíle, promyslí způsob realizace, plán a harmonogram na celý školní rok (tematické okruhy). Připraví si materiály, domluví besedy s některými sportovci či olympioniky a trenéry, zajistí návštěvy různých sportovních zařízení apod. Lze také tematicky vyzdobit třídu, nachystat si motivační dopis pro děti, zajistit medaile aj.

Realizace:

Vhodným úvodem do integrované tematické výuky může být ještě dříve, než žáci na začátku školního roku nastoupí do školy, motivační dopis, který obdrží poštou (e-mailem, sdělením na webových stránkách třídy). V něm mají mimo jiné úkol, aby si na první školní den přinesli své oblíbené sportovní náčiní (např. švihadla, míče, pálky, rakety, pádla, brusle, lyžařskou hůlku) a zjistili o daném sportu několik základních informací (podle toho, co rádi dělají). První školní den jsou zahájeny Školní (Třídní) olympijské hry. Proběhne symbolické zapálení olympijského ohně a vyvěšení olympijské vlajky. Žáci (sportovci) seznámí ostatní se svým oblíbeným sportem. V prvním školním týdnu vede učitel s žáky rozhovory na téma, zda někdy sledovali olympijské hry, co o nich vědí a co pro ně a pro společnost znamenají. Dále s nimi vytvoří myšlenkovou mapu a rozdělí myšlenky do tematických okruhů (např. lidé, sporty, výkony, symboly, kontinenty a státy, historie). V průběhu prvních dnů se děti seznámí s motivační celoroční hrou, jejímž smyslem je sportování v duchu fair play a získávání medailí za sportovní i jiné úkoly, odvedenou práci, hry a soutěže (medaile mohou být na lístečcích, viz obrázek):

Dále si děti s podporou učitele domluví pravidla Olympijských her a podmínky získávání medailí i jejich následné využití. Např. každé dítě je může získávat jak samostatně (týdenní úkoly, práce navíc, hry pro jednotlivce), tak při týmové práci (hry a soutěže ve skupinách). Složení skupin se během roku mění, a tak žáci mají možnost postupně spolupracovat se všemi dětmi ve třídě. Medaile se mohou i vracet (např. za tři zlaté bude žák bez domácího úkolu, za zapomenutí úkolu nebo pomůcky odevzdá jednu zlatou medaili apod.). Na konci dohodnutého období (měsíc, čtvrtletí, pololetí, celý roku) proběhne sečtení medailí a vyhlášení nejlepšího olympionika.

Při práci s tematickými okruhy a tvorbě portfolia záleží na ŠVP a tematických plánech každé školy a třídy, v jakém pořadí budou jednotlivá témata řazena (např. každý měsíc může být zaměřen na jeden tematický okruh, každý týden je věnován jednomu sportu apod.), a to tak, aby zapadaly do průběžného probírání tematických okruhů a učiva (např. běhy a běžci mohou korespondovat s učivem o tropickém podnebném pásu, lyžování s učivem o horách a velehorách, běh na lyžích s jednotkami času, atletické disciplíny s jednotkami délky atd.). Eventuálně je možné zavést určitý rituál, kterým se uvede téma, k němuž se průběžně vracíme.

Činnosti a náměty podle vzdělávacích oblastí:

Člověk a zdraví – tělesná výchova

- seznamování se sporty a sportovními hrami a jejich pravidly
- zařazování jednotlivých sportovních disciplín průběžně a celoročně: atletika, gymnastika, sportovní hry aj., v zimě podle možností: bruslení, lyžování, běh na lyžích, sáňkování, bobování aj.
- měření vlastních sportovních výkonů průběžně během roku a evidence výsledků
- zlepšování vlastní kondice v rámci školních i mimoškolních aktivit
- práce skupiny: příprava a realizace hodiny tělesné výchovy pro ostatní
- pohyb a zdraví: zdravá výživa při sportovním zatížení během jednoho týdne (vyplnění připravené tabulky a poté společná konzultace ve třídě)
- vytvoření individuálního sportovního plánu (co a jak mohu a budu dělat lépe) a průběžné sledování a dodržování vytyčeného cíle
- návštěvy různých sportovních zařízení (zimní stadion, plavecký bazén, lyžařské středisko)

Jazyk a jazyková komunikace – český jazyk

- každý žák si vytvoří kartu s klíčovými výrazy a pojmy na téma Olympijské hry (OH)
- stylistická cvičení: Charakteristika známého sportovce, Můj oblíbený sport, Proč lidé sportují? Co se honí sportovci v hlavě (možno zpracovat i ve VV), Co je na sportu nejtěžší?
- gratulace, vytvoření diplomu (možno i ve VV)
- komunikační dovednosti: sportovní zprávy (hledání v novinách), komentování třídní sportovní události, rozhovor se spolužákem o jeho sportování, diskuse na téma volných vlastností: vůle, odvaha, chytrost, ušlechtilost, překonávání strachu
- rovnost soužití mezi lidmi (vysvětlování olympijské myšlenky: rovnoprávnosti všech sportovců bez rasové, politické a náboženské diskriminace), možnost dramatizace
- procvičování psaní velkých a malých počátečních písmen u vlastních podstatných a přídavných jmen (názvy států, kontinentů, příslušníků států)
- zjištění typického jídla pro nějaký stát, kde se konaly OH, a vyhledání jeho receptu
- besedy s olympioniky a sportovci
- literatura se sportovní tematikou a její autoři (Ota Pavel, Karel Poláček aj.)

Jazyk a jazyková komunikace – anglický jazyk

- názvy sportů a názvy států v anglickém jazyce (jiných jazycích)
- krátké dialogy s tematikou běžného života (zeptat se na cestu, jídlo, nákup, ubytování aj.)

Člověk a jeho svět – vlastivěda

- jednotlivci (skupiny) zpracují historii OH (vlajka OH, olympijské kruhy, olympijský oheň, fair play jednání) nebo historii vzniku některých sportovních odvětví, náčiní a nářadí
- vlastenectví (období Národního obrození), hrdost na české sportovce, jak se sportovalo dříve a jak dnes, sportovní organizace v českých zemích
- události 20. století v českých zemích v souvislosti s historií OH (zhlédnutí dobových dokumentů)
- práce s mapou: orientace, vytvoření velké mapy s vyznačenými místy, kde se konaly letní a zimní OH, země, kde vznikly jednotlivé sporty (vytvoření seznamu)
- cestopisy, průvodci, vypravování o zahraničních cestách
- různé kultury, náboženství a jejich znaky (informační plakát)

Člověk a jeho svět – přírodověda

- letní versus zimní OH, podnebné pásy, střídání ročních období, vliv podnebí na člověka
- porovnávání rychlosti a dalších výkonů sportovců s některými živočichy, co má člověk společné s ostatními živými organismy a čím se liší
- lidské tělo: tělesné soustavy ve vztahu ke sportu, např. svaly a jejich posilování a protahování, oběhový systém při zatížení, dýchací soustava a okysličování organismu, nervová soustava a rozvoj volných vlastností, jako je vytrvalost, vůle, překonávání překážek, paralympiáda (handicapovaní sportovci)
- jednotlivci (skupina) zpracuje informace o jednom živočichovi a jedné rostlině, které se vyskytují v místě, kde se konaly OH

Matematika a její aplikace

- měření vlastních výkonů (čas, délka), sestavování tabulek (jednotky délky, hmotnosti, času)
- porovnávání výkonů s ostatními a s výsledky sportovců na olympiádě
- letopočty z historie OH, přepisování římskými číslicemi
- porovnávání zeměpisných rozloh a délek, výšek (plošné jednotky a jejich převody)

Umění a kultura – výtvarná výchova

- návrh a vytvoření třídní vlajky (vlajky skupiny) pro OH
- návrh a kresba piktogramů pro jednotlivé sportovní obory
- návrh plakátu (koláž): Nejlepší sportovci ČR, Oblíbené sporty v naší vlasti
- malba (kresba) s náměty: Diváci na stadionu, Atmosféra závodů, Oblečení české výpravy
- malba (kresba) sportovce při sportu: Plavci (běžci) na trati s mezinárodní účastí, Jak se pohybuje skokan – do dálky (výšky, o tyči), Zimní sportování, Vítězové
- vymodelovat sportovce při pohybu (keramické hlína, modurit, samotuhnoucí hmota)

Umění a kultura – hudební výchova

- česká hymna: umět ji, znát její historii, další státní hymny
- hledání a poslech písní se sportovní tematikou
- vymyšlení třídní hymny

Informační a komunikační technologie

- vyhledávání informací na internetu (sportovec, sport, Olympijské hry, české medaile na olympiádách atd.)
- zpracování prezentace na vybrané téma z historie OH
- vytváření tabulek a grafů

Hodnocení a autoevaluace:

Žáci si zakládají práce, pracovní listy, výrobky a materiály do portfolia s názvem Olympijské hry. Výtvary můžeme třídít podle různých kritérií, ideálně podle zvoleného systému práce s tematickými okruhy. Hodnocení učitel provádí průběžně během práce, na konci jednotlivých etap a na konci celého roku. Zvláště po skončení práce na jednom tematickém celku je důležité s dětmi jejich produkty roztřídit a zhodnotit (Co se mi povedlo a proč? Co se mi nedařilo a proč? Která práce mě bavila? Co pro mne bylo nové?). Skupiny prezentují svá díla a hodnotí, jak se jim týmová práce zdařila (Probíhala spolupráce mezi dětmi ve skupině bez problémů? Dodržovali všichni žáci dohodnutá pravidla? Jak zapojit do práce jedince, kteří odmítají se skupinou pracovat?). Dílčí hodnocení a sebehodnocení si děti zakládají do portfolia.

Důležité je s dětmi hovořit, komunikovat, nechat je vyjádřit jejich názor, nechat děti komunikovat mezi sebou, podporovat jejich snahu a nápady. Vhodné je využití hodnotícího kruhu, kde děti hodnotí sebe (autoevaluace), práci ostatních, slyší hodnocení ostatních, příp. učitele. Dále využíváme hodnotící listy s otázkami: opět jde o sebehodnocení jednotlivců či skupiny. Na konci školního roku učitel vyhodnotí hru skutečnými medailemi. Rovněž by měl celý projekt shrnout a zrekapitulovat vše, co si z celoročního tématu děti odnášejí. Na webových stránkách třídy může vzniknout fotodokumentace celoročního snažení. Výstupem projektu je pro každé dítě soubor jeho prací (Portfolio) a zdokumentování jeho sportovního snažení a výkonů.

Metodické poznámky:

V uvedeném případě jde o integrovanou tematickou výuku. Vycházíme vždy ze zkušeností dětí a na ty navazujeme. S žáky v pátém ročníku se však dá postupovat jako u skutečného projektu (pokud jsou z předchozích ročníků zvyklí pracovat tímto způsobem a ve skupinách). Učitel musí přemýšlet o několika krocích dopředu a děti provázet a vést správným směrem, klást si otázku, zda děti rozumí všem výrazům a termínům. Je třeba však počítat s tím, že stejné téma může dopadnout v každé třídě jinak. Důležité je povzbuzovat děti při všech činnostech, zejména pak při sportovních aktivitách, a probouzet v nich touhu poznávat a zkoušet nové věci. Pokud z učitele vyzařuje zaujetí a zájem o práci, strhne k tomu i své žáky a mohou vzniknout poutavé výsledky a výstupy.

Všímejte si:

- Probíhá spolupráce mezi dětmi bez problémů?
- Rozumí všem výrazům a termínům?
- Co když jsou ve třídě jedinci, kteří se odmítají zapojit?
- Dodržují žáci dohodnutá pravidla?
- Stíháme probrat vše, co nám předepisují ŠVP a tematické plány?

3.3.2 Pohybový režim žáků mimo školu

Ani optimální pohybový režim žáků ve škole nemůže zajistit pohybové potřeby dětí. Současné průzkumy ukazují, že při využití všech forem školního pohybového režimu se žáci během pobytu ve škole mohou pohybovat v průměru jen okolo jedné hodiny denně. S odvoláním na pohybové potřeby dětí, které jsme nastínili v předcházejících kapitolách, by proto škola měla aktivně ovlivňovat i pohybový režim v rodinách žáků, podporovat jejich účast v mimoškolních pohybových aktivitách a spolupracovat s místními institucemi nebo spolky při rozšiřování nabídky pohybových aktivit.

Jak mohou učitelé ovlivňovat pohybový režim žáků v rodině?

Základem je odpovídající **pohybová gramotnost** dětí. Žák vzdělaný v oblasti pohybu přenáší své poznatky a požadavky na rodiče i celou rodinu. Prosazuje aktivní pohybový režim ve svém volném čase a ovlivňuje tak životní styl celé rodiny. Jeho aktivita je ale zpravidla limitována pohybovou gramotností rodičů a dalších členů rodiny. Proto je žádoucí, aby se učitelé věnovali základním informacím a požadavkům na pohybový režim dětí i při **rozhovorech s rodiči**, aby sledovali a **hodnotili spolu s žáky mimoškolní pohybový režim dětí**, aby zvali nebo **zapojovali rodiče** do přípravy netradičních pohybových aktivit (např. Dne zdraví, Týdne zdraví), aby je získávali pro vedení pohybově zaměřených kroužků a dalších aktivit, aby nabádali rodiče i děti k umožnění cesty do školy a ze školy pěšky, na kole, na koloběžce apod. Škola však musí vytvořit vhodné podmínky pro tyto aktivity: bezpečné prostory při čekání dětí před školou, místo k bezpečnému uložení kol nebo koloběžek a další.

Je žádoucí, aby se učitelé věnovali požadavkům na pohybový režim dětí i při rozhovorech s rodiči, aby sledovali a hodnotili mimoškolní pohybový režim dětí, aby zapojovali rodiče do přípravy netradičních pohybových aktivit.

Jak může škola spolupracovat s místními organizacemi?

Škola by měla mít přehled také o **místních možnostech** pro zapojení žáků do pohybových aktivit, a to i **nesportovního charakteru**. Musíme si být vědomi, že řada dětí nemá odpovídající předpoklady pro aktivní sportovní činnost a sportovní soutěžení. Avšak i tyto děti potřebují dostatek pohybu a širokou škálu nabídek pro výběr vyhovujících aktivit dle jejich potřeb, zájmů a pohybových možností. To jim mohou nabídnout rovněž organizace, kde sportovní či pohybový výkon není prioritou, ale pohyb je samozřejmou součástí jejich programu. Patří sem různé **oddíly rozvíjející všestranné pohybové aktivity, skautské a turistické oddíly** aj. Zveřejňováním nabídek a zapojením školy do náboru žáků může škola významně podpořit celkový pohybový režim dětí.

S kterými organizacemi by škola měla aktivně spolupracovat?



Největší sportovní organizací v ČR je **Česká unie sportu*** (ČUS, dříve ČSTV), která vedle organizované sportovní činnosti podporuje aktivní a zdravý životní styl všech občanů ČR. Prostřednictvím svých členských sportovních klubů a tělovýchovných jednot, samostatných a nezávislých spolků, hodlá nabídnout školám těsnou spolupráci. Vznikající síť okresních Servisních center sportu (SCS), otevřená všem sportovním organizacím, poskytne základ pro efektivní spolupráci se školami v rámci celého sportovního prostředí. SCS budou pomáhat při navazování spolupráce škol a místních sportovních klubů a tělovýchovných, při hledání vhodných sportovišť, při organizaci náborů dětí do místních sportovních oddílů, ale také se bude spolu s cvičiteli a trenéry podílet na rozšiřování nabídky sportovních aktivit v rámci nepovinných a zájmových forem školních aktivit. Škola by tedy měla těmto iniciativám vyjít vstříc, protože řízené pohybové aktivity dětí mají v pohybovém režimu dětí nezastupitelný význam.

* <http://www.cuscz.cz/>



Asociace školních sportovních klubů České republiky* (AŠSK ČR) je multisportovní občanské sdružení, které iniciuje a podporuje pohybové a sportovní aktivity ve školních sportovních klubech v celé republice. Zásadně se odlišuje pojetím své činnosti od ostatních sportovních sdružení tím, že akcentuje prožitek a účast v různých pohybových aktivitách. Činnost asociace zajišťují převážně odborníci z řad učitelů, rodičů a trenérů, kteří jako vedoucí kroužků školních sportovních klubů přímo působí na děti a mládež na školách. Základní organizační jednotkou je školní sportovní klub, organizačními složkami zodpovědnými za koordinaci činností

v regionech jsou okresní a krajské rady, případně sekretariát Centra AŠSK ČR. Asociace je partnerem MŠMT a je oficiálním zástupcem České republiky v mezinárodní federaci školního sportu (ISF), která sdružuje více než 80 zemí světa. Posláním asociace je formovat vztah dětí k tělesné výchově a sportu již od 1. stupně ZŠ. Pozornost je zaměřena i na děti pohybově méně nadané a ty, které nejsou mimo školu organizované v jiných tělovýchovných organizacích. Cílem asociace je zlepšovat tělesnou zdatnost a zdraví dětí, nabídnout alternativu k trávení volného času jako prevenci civilizačních chorob, kouření, zneužívání návykových látek a dalších hrozeb.

Nezávislá iniciativa **Česko se hýbe**** je projekt Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.CZ, zaměřený na podporu zdravého životního stylu a aktivního pohybu jako nedílné součásti každodenní péče o zdraví. Prostřednictvím propagace pravidelné a přiměřené pohybové aktivity a projektů, jako jsou **Česko se hýbe ve školách plných zdraví** (soutěž pohybových skladeb pro děti a mládež ve věku 5-18 let) nebo **Dny fitness** (dny otevřených dveří ve fitness centrech), se tato iniciativa snaží „rozhýbat celé Česko“ a nastartovat proces ozdravení české populace, která je ohrožena nárůstem nadváhy a obezity od malých dětí až po seniory.



Novinku iniciativy Česko se hýbe představují **Děti na startu*****, celostátní projekt všeobecné pohybové přípravy dětí předškolního a mladšího školního věku (4 až 9 let). Tento věk je totiž u dětí nejhodnějším obdobím nejen pro přirozený rozvoj motoriky, koordinačních a rychlostních schopností, ale také pro získání celoživotního pozitivního vztahu k pohybu, sportu a aktivnímu trávení volného času. Kurzy pohybové přípravy jsou určeny pro všechny děti, tedy i ty s nadváhou či obezitou, pohybově netalentované nebo ze sociálně

slabších rodin. Primárním cílem totiž není výchova vrcholových sportovců, ale snaha naučit děti s pomocí pohybových her a zábavných činností ovládat své tělo, správně běhat, skákat, udělat kotoul či nebát se míče. Jde tedy dovednosti, které tvoří nezbytný základ pro jakoukoliv další pohybovou a sportovní činnost. Kurzy probíhají pod vedením odborně vyškolených trenérů, učitelů a instruktorů. Vedle mimoškolní podoby mohou být vítaným zpestřením pohybových aktivit v mateřských a základních školách, a to buď jako přímá podpora výuky, nebo následně jako vhodná aktivita po výuce v družinách a kroužcích. Více informací o projektech, vzdělávání instruktorů i dalších aktivitách najdete na příslušných webových stránkách.

* http://www.ftvs.cuni.cz/assk_web/index.php

** <http://ceskosehybe.cz/>

*** <http://ceskosehybe.cz/deti-na-startu/>

3.4 Hodnocení pohybové gramotnosti a pohybového režimu žáků

Podpora zdraví žáků i ve vztahu k očekávaným výstupům vyžaduje naučit žáky **pohybovým dovednostem a vědomostem**, odpovídajícím jejich věku a individuálním předpokladům. Pomocí pohybových dovedností a vědomostí pak žáci udržují či rozvíjejí svou **tělesnou zdatnost**, kterou považujeme za nezbytnou součást zdraví člověka. Žáci při praktických činnostech získávají také **poznatky a vědomosti**, které se váží ke zdravému životnímu stylu a přínosu pohybu pro zdraví. Osvojují si konkrétní poznatky o kompenzačních cvičeních, potřebě rozcvičení, o nejrůznějších dovednostech, pravidlech, dodržování bezpečnosti a hygieny. To vše je obsahem **pohybové gramotnosti**, utvářející **postoj žáků k pohybovým aktivitám** a odrážející se v jejich **pohybovém režimu**, který je součástí životního stylu žáka respektive každého člověka.

Co je podkladem pro hodnocení pohybové gramotnosti a pohybového režimu žáků?

Dovednosti žáků jsou hodnoceny na základě pozorování (např. kotoul, přihrávka) nebo měření (např. běh, skok).

Osvojování **pohybových dovedností** je základem výuky tělesné výchovy, kde se žáci dovednostem učí. Jedná se o dovednosti z různých

oblastí pohybových aktivit, turistiky a pobytu v přírodě, případně o další dovednosti, které lze nabídnout podle podmínek školy v rámci učiva vymezeného v RVP ZV. Žáci by tak měli získat dovednosti v co nejširší škále, aby se mohly stát základem jejich vlastních pohybových aktivit ve volném čase. **Dovednosti žáků jsou hodnoceny na základě pozorování** (např. kotoul, přihrávka) **nebo měření** (např. běh, skok). Učitel by měl vždy přihlížet k individuálním předpokladům jednotlivce a hodnotit jeho osobní zlepšení.

Z hlediska dovedností by žáci měli také vědět, jak vypadá správné držení těla, dokázat je co nejlépe zaujmout a znát i základní kompenzační cvičení, kterými se držení těla ovlivňuje. S těmito cvičeními se seznamují pravidelně v průpravné části hodiny tělesné výchovy a při tělovýchovných chvilkách. Nelze ovšem posuzovat nesprávné držení těla jednotlivce jako jeho chybu. Jde především o to naučit žáka takové činnosti a taková cvičení, která by zjištěný nedostatek zmírňovala nebo odstraňovala. Žáci by proto měli být informováni a měli by znát hlavní **kritická místa v držení těla** (předsunutá hlava, zvednutá ramena, ohnutá záda, vystrčené břicho, prohnutí v bedrech, ploché nohy) i **příslušné kompenzační cviky**.

Tělesnou zdatnost lze hodnotit pomocí **motorických testů**, které se zaměřují na zjištění úrovně jednotlivých složek zdatnosti (svalové zdatnosti a flexibility, aerobní zdatnosti a složení těla). Pravidelné **testování** umožňuje žákům vnímat své **osobní předpoklady** a svou **vlastní zdatnost**, dokázat ji na základě svých výkonů zhodnotit a **dlouhodobě sledovat osobní úroveň a pokroky**.

Účast v posuzování osobních pokroků, uvědomělá podpora aktivit pro zvýšení zdatnosti, diskuze o pohybovém režimu žáka, to vše spolu se základními praktickými zkušenostmi podporuje **vědomosti** o vztahu mezi pohybovými činnostmi a zdravím i o optimálním pohybovém režimu. Realizace pohybového režimu ale předpokládá **kladné postoje** k pohybovým aktivitám, voleným podle individuálních předpokladů žáků. Tyto předpoklady (a podmínky) následně limitují **pohybový režim jednotlivce**. Nelze tedy srovnávat různě disponované žáky mezi sebou a hodnotit méně nadané či pohybově oslabené žáky podle nadaných a způsobilějších. Nepřiměřené hodnocení žáků může vést k averzi vůči pohybu a negativnímu působení na jejich životní styl.

Pomocí pohybových dovedností a vědomostí žáci udržují či rozvíjejí svou tělesnou zdatnost, kterou považujeme za nezbytnou součást zdraví člověka.

Tělesnou zdatnost lze hodnotit pomocí motorických testů, které se zaměřují na zjištění úrovně jednotlivých složek zdatnosti.

Jak často žáky hodnotit a měřit?

Hodnocení žáků je stálou součástí práce učitele především v hodinách tělesné výchovy. Žáci na hodnocení čekají a citlivě je vnímají. **Hodnocení dovedností ani měření výkonů však nikdy nesmí být konečné.** Musí otvírat cestu ke zlepšování nebo optimalizaci výsledků. Žáci by měli vnímat kontinuitu svých posunů v dovednostech a výkonech. Zásadní přínos má proto až **dlouhodobé sledování změn** v úrovni dovedností, vědomostí, zdatnosti a pohybového režimu každého jednotlivce.

Co a jak hodnotit, měřit či testovat?

Edukační program Pohyb a výživa směřuje k podpoře zdraví, proto se zaměřujeme zejména na **hodnocení pohybového režimu**, do něž se promítají dovednosti, vědomosti i postoje žáků, a dále na **hodnocení tělesné zdatnosti**, jejíž úroveň souvisí s osobním zdravím žáků.

Doporučujeme proto **opakované měření zdatnosti**, a to jednou z níže uvedených **testových baterií**. Pro starší žáky by stačilo absolvovat měření jednou ročně, protože by měli mít uchovány výsledky z předchozího měření a na osobní sledování jsou již z minulých let připraveni. Pro žáky prvního a druhého ročníku je rok příliš dlouhá doba na to, aby vnímali kontinuitu svých výkonů. Proto je vhodnější u těchto ročníků provést první měření v prvním čtvrtletí školního roku a opakovat je na konci školního roku. Nic však nebrání opakovat testování i vícekrát ročně, třeba každé čtvrtletí. Následně je možné ptát se žáků: Jak jste se zlepšili během školního roku? Co jste pro to dělali? Kdo se zlepšil během prázdnin? Co jste dělali o prázdninách? Proč si myslíte, že došlo k takové změně ve vašich výsledcích?

Zdůrazňujeme, že testování zdatnosti není podkladem pro klasifikaci žáků. Výkony slouží k **individuálnímu** posouzení vlastní zdatnosti žáků (k sebereflexi) a k dlouhodobému sledování a hodnocení **jejich výkonů a změn**.

Testování zdatnosti není podkladem pro klasifikaci žáků. Výkony slouží k individuálnímu posouzení vlastní zdatnosti žáků (k sebereflexi) a k dlouhodobému sledování a hodnocení jejich výkonů a změn.

Kterou testovou baterii k hodnocení zdatnosti použít?

Nejnámější a nejrozšířenější jsou níže uvedené baterie testů zdatnosti. **Podrobné popisy testů** jsou obsáhlejší, proto je uvádíme v **příloze** (včetně odkazů na literaturu).

Žádáme učitele pilotních škol, aby samostatně zvolili jednu z testových baterií uvedených v příloze tohoto programu a na začátku i na konci školního roku otestovali zdatnost svých žáků. Cílem je ověření testových baterií v pedagogické praxi pilotních škol a objektivní zhodnocení využitelnosti jednotlivých testů. Zkušenosti a doporučení učitelů budou podkladem pro další práci s uvedenými bateriemi. Podrobnější pokyny budou uvedeny na stránkách pokusného ověřování: <http://pav.rvp.cz/>.

Základní informace o testových bateriích jsou následující:

Unifittest je testová baterie zdatnosti standardizovaná pro českou populaci ve věku 6-60 let. Obsahuje základní testy zdatnosti, přičemž u některých složek (svalová vytrvalost, svalová síla) je možný výběr testu s ohledem na věk testované osoby. Tabulky standardů mohou učitelům sloužit k orientační informovanosti. V této baterii nejsou zpracovány standardy pro flexibilitu žáků, ačkoliv test je možné provádět.

Eurofittest je mezinárodně uplatňovaná baterie testů. Kromě shodných testů s Unifittestem obsahuje i další testy. Pro Leger test aerobní zdatnosti (progresivní člunkový vytrvalostní běh) je nutné zajistit zvukové signály.

Fitnessgram je nejnovější test zdatnosti zpracovaný a používaný v USA. Základní testy jsou podobné, některé jsou nové. Baterie nabízí také jednoduchý test síly zádového svalstva. U testování flexibility je možný výběr ze dvou testů. Pro test břišních svalů, pro Pacer test aerobní zdatnosti (progresivní člunkový vytrvalostní běh) a pro testování síly svalů paží a pletence ramenního je nutné zajistit zvukové signály, které určují tempo provádění.

Jak hodnotit pohybový režim žáků?

K hodnocení pohybového režimu žáků je možné využívat **individuální pyramidy pohybu**, které si žáci mohou vyplňovat na základě svého osobního denního režimu (viz příklad 1). Důležité je uplatnění **šesti priorit (VI P)**.

Je však možné využívat i **jiné možnosti** vyhodnocování pohybového režimu: **v matematice** sestavovat na toto téma početní příklady, učit se **v prvouce** vnímat čas a časové proporce na příkladech z oblasti pohybu (jak dlouho ses pohyboval?) a porovnávat zjištěné výsledky se základními požadavky na skladbu pohybových „porcí“, **ve výtvarné výchově** vytvářet různé variace osobních pyramid pohybu, **zaznamenávat plnění šesti P** v časovém snímku týdne (viz příklad 2), **motivovat** žáky k získání titulu „VIP školák“ (viz příklad 3), **zařazovat sebehodnocení** vědomostí a osobního pohybového režimu (viz příklad 4) a podobně.

Cílem veškerého hodnocení musí být **optimalizace pohybového režimu žáků a podpora jejich tělesné zdatnosti**, tj. podpora zdravých žáků.

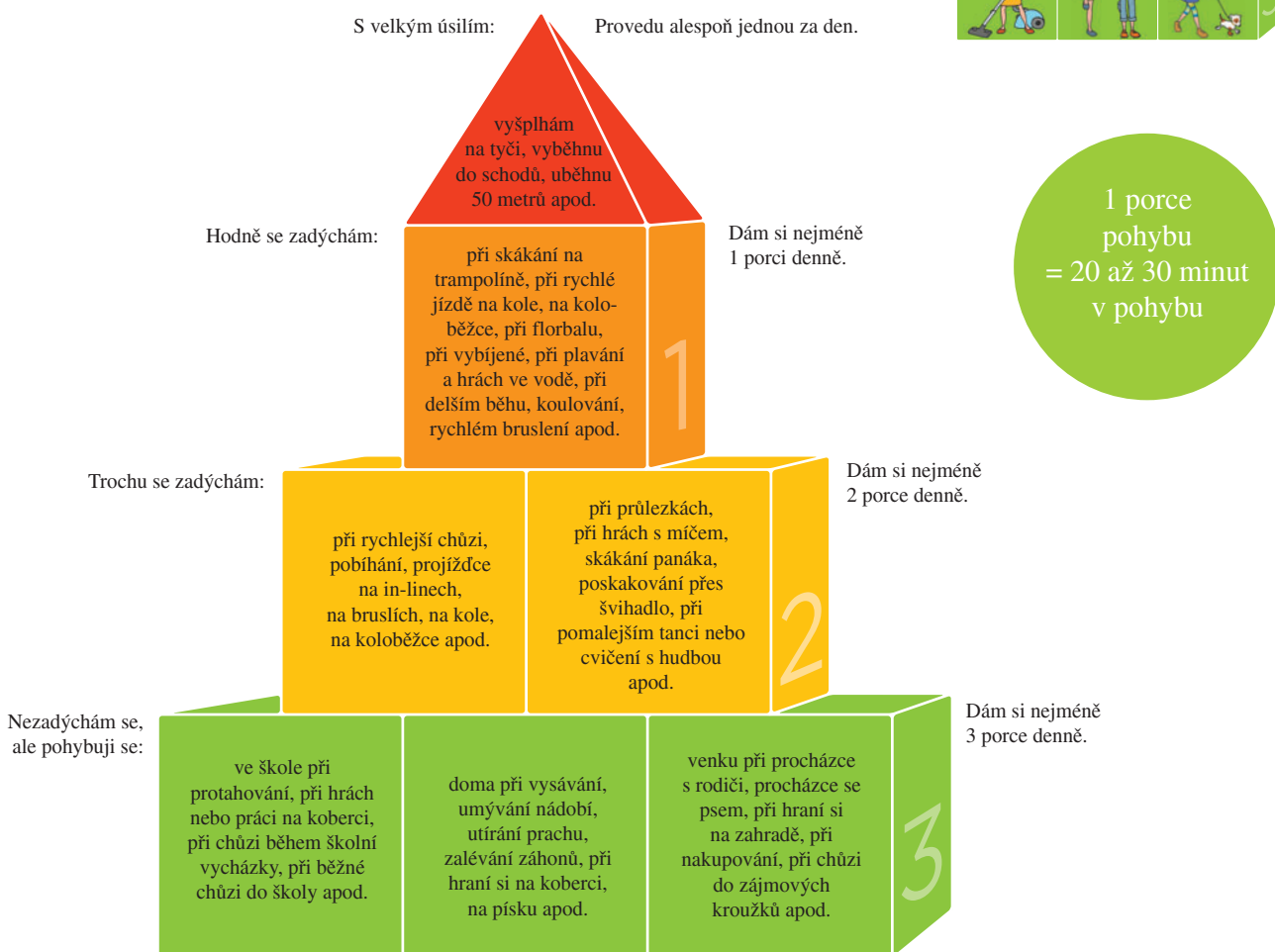
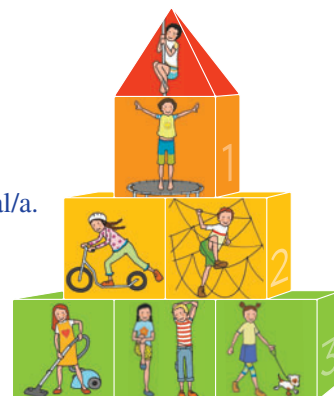
* Příklad

Práce s Pyramidou pohybu pro děti

Úkol:

Podle vzoru zapiš nebo nakresli do Pyramidy pohybu, jak ses dnes (včera) pohyboval/a.

Podle vzoru si sestav svoji osobní Pyramidu pohybu.



Podarilo se ti zaplnit všechny kostky, tj. všechny porce pohybu?

Pokud ne, přemýšlej, čím pyramidu doplnit.

* Příklad

Hodnocení (sebehodnocení) pohybového režimu žáka pomocí prvků Pyramidy pohybu

Úkol:

Vybarvi podle vynaložené námahy tolik kostek, kolik jsi měl/a v uvedený den porcí pohybu. Máš-li více porcí, než je předepsáno, dokresli je.

Poznámka: Úkol je možné zadat na jeden konkrétní všední nebo víkendový den nebo na celý týden v rámci Týdne zdraví, během pobytu ve škole v přírodě apod.

POHYB

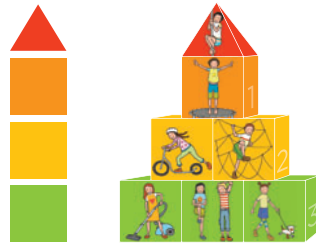
s velkou námahou

s velkým zadýcháním

s menším zadýcháním

bez zadýchání

VZOR



Pohyboval/a jsem se:	Porce pohybu:	Napiš, co tvořilo jednotlivé porce pohybu:
v pondělí		<p>běh do schodů, šplh na tyči</p> <p>florbal</p> <p>pohyb na průlezkách, na kole</p> <p>pěšky do školy a ze školy, hry o přestávkách, domácí úklid, procházka se psem</p>

Můj den/Můj týden

Týden od – do:	
----------------	--

Pohyboval/a jsem se:	Porce pohybu:	Napiš, co tvořilo jednotlivé porce pohybu:
v pondělí		
v úterý		

Poznámka: Podle potřeby je možné doplnit další dny včetně víkendů.

Podívej se na tabulku:

Podářilo se ti každý den vybarvit nejméně základní kostky z Pyramidy pohybu? Pokud ne, můžeš si půjčit z jiných dnů.

Máš každý den úplnou Pyramidu pohybu?

Pokud plníš i pravidla výživy, zasloužíš si označení VIP školák.

* Příklad

Hodnocení (sebehodnocení) pohybového režimu žáka pomocí šesti P

Úkol:

Vybarvi si kostku u každého pravidla, které dodržíš:

I.	Pravidelně se pohybuji, i když v některých dnech více a jindy méně.	<input type="checkbox"/>
II.	Pestře si vybírám různé druhy pohybu tak, aby se namáhaly různé části těla a pohyb mě bavil.	<input type="checkbox"/>
III.	Přiměřeně zatěžuji své tělo. Vím, že zdraví škodí jak nedostatek pohybu, tak přetěžování.	<input type="checkbox"/>
IV.	Přípravu na pohyb začínám správným oblečením a obutím, dbám i na dobré rozcvičení.	<input type="checkbox"/>
V.	Pravdivost informací o pohybu a námaze považuji za základ pro sestavení mé osobní Pyramidy pohybu.	<input type="checkbox"/>
VI.	Pitný režim je při pohybu velmi důležitý, proto piji přiměřeně podle námahy a pocení.	<input type="checkbox"/>

Máš vybarveny všechny kostky?

Pokud ano a pokud plníš i pravidla výživy, zasloužíš si označení VIP školák.



Příklad

Sebehodnocení vědomostí a vlastního pohybového režimu

Úkol:

Vybarvi si čtvereček, pokud je věta pravdivá:

I. Pravidelnost v oblasti pohybu

- Vím, že je zdravé pohybovat se každý den.
- Vím, že je zdravé se zadýchat a proč.
- Vím, že pokud se pravidelně nepohybuji, moje svaly ochabují.
- Vím, proč je vhodné udržovat tělesnou zdatnost.
- Vím, jak udržovat svoji tělesnou zdatnost.
- Pohybuji se pravidelně a každý den.

II. Pestrost v oblasti pohybu

- Umím řadu pohybových dovedností, které mě baví.
- Zním pohybové hry, které hrajeme ve škole nebo s kamarády.
- Baví mě, že se mohu pohybovat v každém ročním období, protože umím různé dovednosti.
- Pohybuji se různým způsobem: hodně chodím, běhám, doma pomáhám, hraji si, sportuji.

III. Přiměřenost v oblasti pohybu

- Vím, že pohyb může mít různou intenzitu (námahu) a může mě různě unavit.
- Vím, že přiměřená únava není škodlivá a že její překonávání mě posiluje.
- Vím, že zadýcháním a zapocením přivyká mé tělo námaze a je pak schopné ji zvládnout.
- Vím, že je třeba mít vůli překonat námahu a nepodléhat pohodlnosti.
- Vím, že přiměřená únava po několika dnech odezní a měl bych se cítit dobře a zdravě.
- Pohybuji se s dostatečnou, ale přiměřenou námahou, která mé tělo posiluje.

IV. Příprava v oblasti pohybu

- Vím, že pro pohybové aktivity je třeba se převlékat do vhodného oblečení.
- Vím, že je třeba před tělesnou námahou zahřát a protáhnout svaly, aby námahu lépe snášely.
- Vím, že je třeba dodržovat dohodnutá pravidla, která předcházejí zranění.
- Vím, že po tělesné námaze je opět vhodné se protáhnout.
- Vím, že po cvičení je třeba se umýt.
- Umím se připravit na tělesnou námahu a dodržuji pravidla přípravy.

V. Pravdivost v oblasti pohybu

- Vím, že každý člověk je jinak šikovný a má jiné předpoklady pro pohyb a sportování.
- Vím, že nemohou být všichni krásní, šikovní a výborní sportovci.
- Vím, že je třeba dodržovat pravidla soutěží a fair play.
- Vím, že hodnota člověka nebo sportovce není v tom, že nosí značkové sportovní oblečení.
- Vím, na co při pohybu stačím.
- Pohybuji se pro radost, abych byl zdravý, zdatný, neměl nadváhu nebo obezitu a nebyl líný.

VI. Pitný režim v oblasti pohybu

- Vím, že při pohybu se zvyšuje spotřeba tekutin, a proto mám s sebou vždy pití.
- Při pohybových aktivitách, především když se potím, piji více a častěji.

Máš vybarvené všechny kostky? Pokud ano, zasloužíš si označení VIP školák. Nemáš-li vybarvené všechny kostky, zlepší se a pokus se brzy získat toto označení.



4. VÝŽIVA – VÝŽIVOVÝ REŽIM A VÝŽIVOVÁ GRAMOTNOST

Pojem **výživový režim** jsme objasnili v kapitole 2. Porozumění pojmu **výživová gramotnost** je stěžejní pro pochopení významu a utváření výživového režimu žáků i jejich celkového výživového chování. Položme si proto základní otázky.

Co znamená pojem výživová gramotnost?

Obsah pojmu **výživová gramotnost** chápeme v obdobném smyslu jako obsah pojmu pohybová gramotnost (viz kap. 3.1). Výživově gramotný člověk má dostatečné vědomosti a dovednosti, které uplatňuje ve svém výživovém (stravovacím) režimu. Na základě výživových doporučení dokáže sestavit i zhodnotit stravu přiměřenou věku a fyziologickým potřebám člověka. **Výživová gramotnost je důležitým předpokladem správného výživového chování.** Správné výživové chování je společně s pohybovou aktivitou nejdůležitější a hlavně ovlivnitelnou součástí zdravého životního stylu žáka (respektive člověka). **Výživová gramotnost** by tedy měla být **cílem životně důležitého výživového vzdělávání**, přiměřeného jednotlivým věkovým kategoriím.

Jak se projevuje správné výživové chování?

Správné **výživové chování** zahrnuje všech **šest výživových priorit (VI P)**, především ale **pravidelnost** v jídle, vyváženost a **pestrost** v konzumovaných potravinách, **přiměřenost** v přijímané energii a hygienickou nezávadnost pokrmů. Podrobněji principy správné výživy popisujeme v dalším textu.

Výživová gramotnost je důležitým předpokladem správného výživového chování.

Snaha o vytváření výživové gramotnosti žáků jde ruku v ruce se snahou vytvářet **podmínky pro vhodné výživové chování** při pobytu dětí ve škole. Pokud se nám podaří dosáhnout tohoto souladu, mohou děti ve škole získat nebo upevnit správné stravovací návyky, které budou základem pro jejich další výživové chování. V celém procesu mají nezastupitelnou úlohu učitelé a vychovatelé, kteří se budou podílet nejen na vytváření výživové gramotnosti žáků, ale budou žáky také **motivovat a podněcovat** ke správnému výživovému chování.

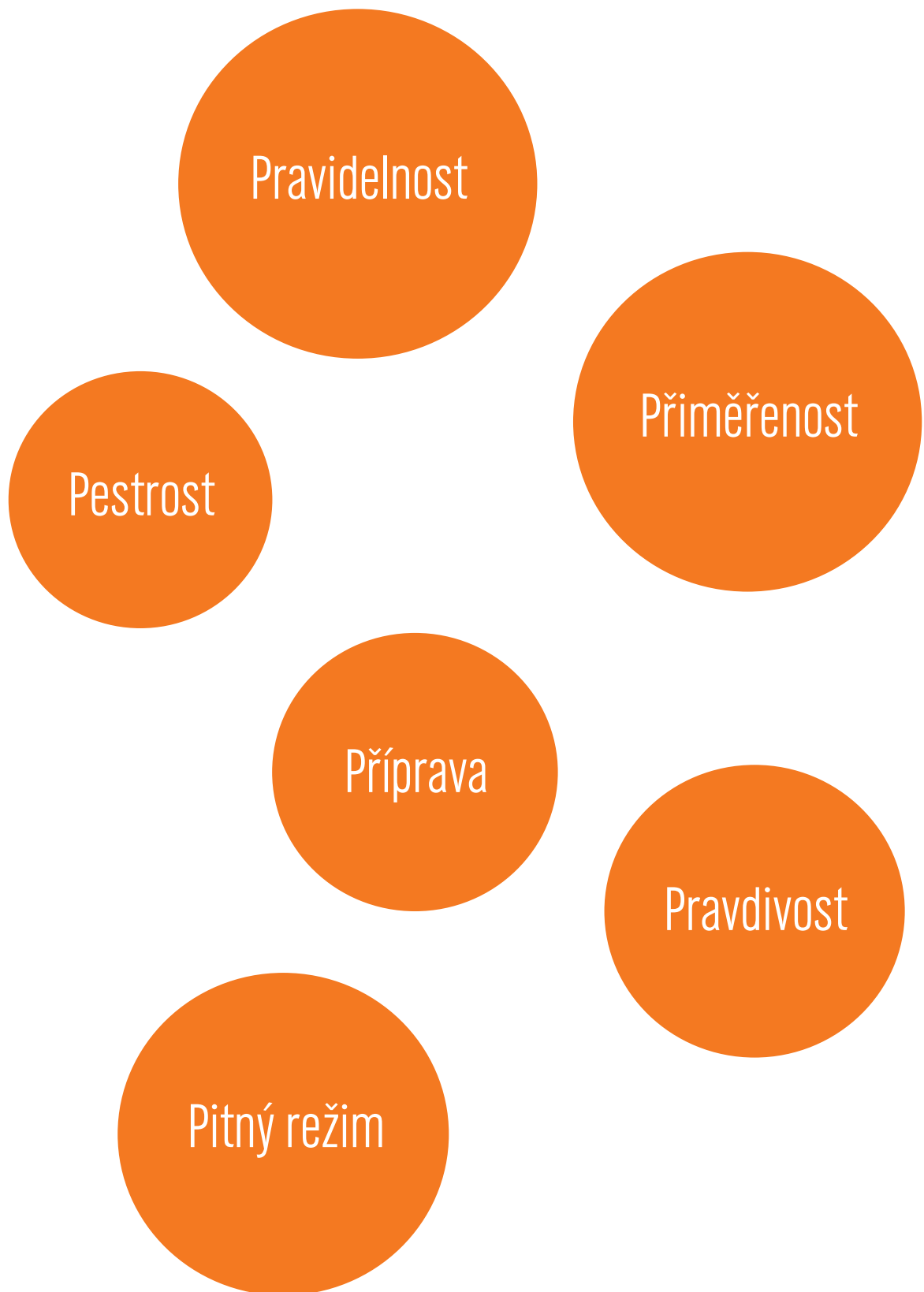
Na čem staví výživová gramotnost?

Pojem **výživový režim** zdůrazňuje především **pravidelnost** ve výživě. Vytváření podmínek pro pravidelné stravování žáků během pobytu ve škole by mělo být součástí každodenní péče školy o zdraví žáků. Důraz na pravidelnost však nemusí zároveň znamenat zajištění kvality stravování a dalších nezbytných požadavků kladených na výživu. Proto jsme formulovali **šest priorit (VI P), které považujeme v oblasti výživy za stěžejní.**

Následujícím textem se snažíme v první řadě přispět k lepší orientaci pedagogů i dalších pracovníků škol v otázkách současné výživy. Vycházíme z předpokladu, že **učitelé 1. stupně ZŠ neabsolvovali odborné vzdělání v oblasti výživy** (na rozdíl od vzdělání v oblasti tělesné výchovy), a také ze skutečnosti, že pohledy a názory na správnou výživu se u nás i v zahraničí různí. Opíráme se proto o **vědecké poznatky** garantované odborníky Ústavu ochrany a podpory zdraví Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně, která zabezpečuje odborné studium výživy člověka (nutriční terapeut a nutriční specialista).

Snaha o vytváření výživové gramotnosti žáků jde ruku v ruce se snahou vytvářet podmínky pro vhodné výživové chování při pobytu dětí ve škole.

ŠEST PRIORIT VÝŽIVY (VI P)



4.1 Šest priorit v oblasti výživy

Různá výživová doporučení a rady se na nás valí ze všech stran. Některá jsou správná, jiná již méně, a některá sledují zcela jiné zájmy než prospívat našemu zdraví (např. vlastní peněžité zisky). Právě ta výživová doporučení, která jsou v souladu s nejnovějšími poznatky o lidském zdraví, jsou často prezentována velmi odborným jazykem nebo jsou příliš maximalistická. Bývají pak málo srozumitelná nebo tak přísná, že nám připadá jejich dodržování nemožné, a proto často rezignujeme.

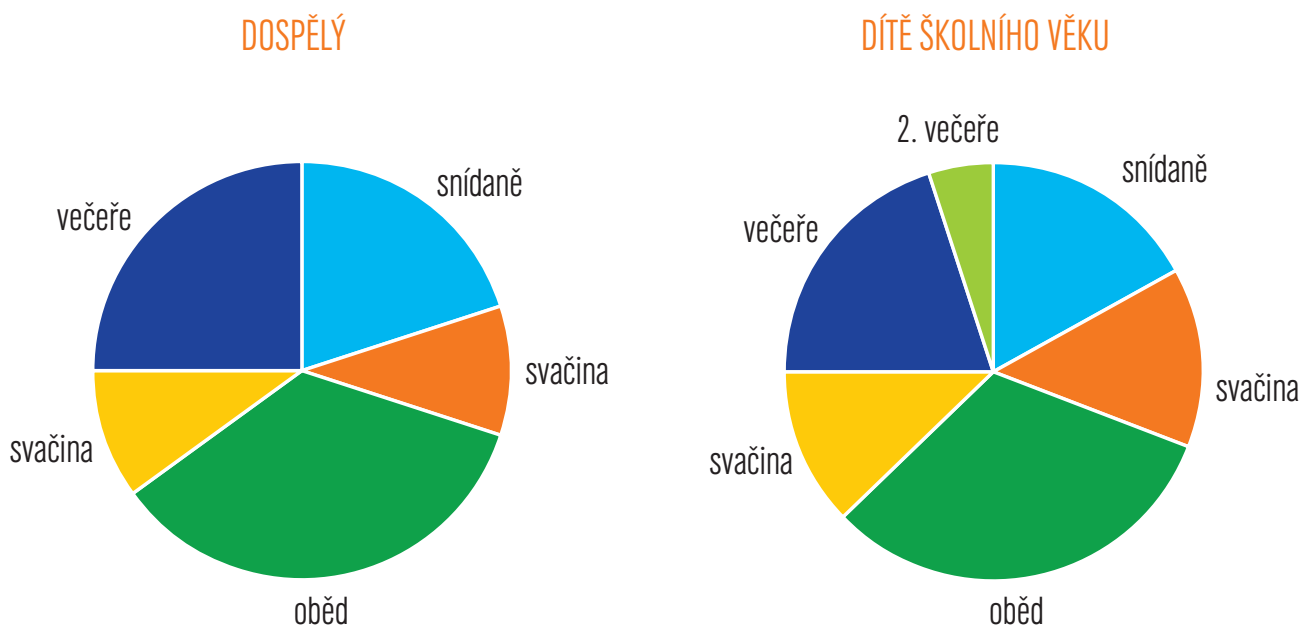
Cílem následujících stránek je přiblížit současná výživová doporučení tak, aby srozumitelným způsobem vysvětlila vše podstatné. Naše výživová doporučení vycházejí ze **šesti P (VI P): pravidelnost, pestrost, přiměřenost, příprava, pravdivost a pitný režim**. Těchto šest P nám pomůže správně pochopit výživová doporučení a snadno je aplikovat do výživového chování. Vždyť správná výživa by nás měla nejen nasytit a dodat nám potřebnou energii a všechny živiny v potřebném množství, ale také minimalizovat rizika daná naší genetickou dispozicí nebo zátěží životního prostředí. Jak již bylo mnohokrát potvrzeno, správná výživa je důležitá v prevenci tzv. civilizačních nemocí neboli chronických neinfekčních nemocí hromadného výskytu, jako jsou srdečně cévní onemocnění, nádorová onemocnění, obezita, cukrovka, osteoporóza atd. Význam správné výživy je důležitý i pro naši psychickou pohodu. Právě v této souvislosti je nutné neopomíjet aspekt společenský, kdy čas strávený u jídla by měl být časem stráveným v příjemném prostředí své rodiny nebo svých přátel. Pro uspokojení našich výživových potřeb je také naprosto nezbytné si na stravě pochutnat.

Šest P
nám pomůže
správně pochopit výživová
doporučení a snadno je
aplikovat do výživového
chování.

Pravidelnost

Pravidelnost, stejně jako v běžném životě, je důležitá i ve výživě. Měla by se uplatňovat již od raného věku a je vhodné ji dodržovat v průběhu celého života. Mezi základní doporučení dobré stravy patří jíst **patříčně často**: pravidelně **snídat, svačit, obědvat**, znovu **svačit a večeřet**. Stejně tak i **pít**. Nápoj by měl být součástí každého jídla. Tělo tak má možnost dobře hospodařit s přijatou energií a živinami.

Pravidelnost je dobrá také **ve frekvenci konzumace určitých potravin**. Pomáhá nám na potraviny nezapomínat a předcházet tak následkům jejich nedostatečného příjmu. Příkladem dodržování pravidelnosti může být i doporučení konzumovat ovoce a zeleninu minimálně pětkrát denně, rybu nebo rybí pokrm dvakrát týdně a luštěniny minimálně jednou týdně.



Obr. 5 Poměrné rozdělení energie v průběhu dne

Druhá večeře je dobrá pro děti s vyšší pohybovou aktivitou nebo v období rychlého růstu, není však nezbytná.

Proč je důležité pravidelně jíst?

Stravou jsou do těla přiváděny **látky neboli živiny**, které jsou následně vstřebávány do tělních tekutin a v těle dále zpracovávány. Jsou použity jako **zdroje energie, slouží ke stavbě tkání, vytvářejí se z nich biologicky významné látky** (např. hormony, enzymy, bílkoviny, některé vitaminy) nebo **se ukládají do zásoby**. Veškeré **přeměny těchto látek** jsou doprovázeny **energetickými změnami**. Energie se při nich buď spotřebovává (tvorba složitějších organických látek z jednoduchých), nebo uvolňuje (štěpení složitých organických látek na jednodušší). Energii organismus využívá k udržení stálé teploty, k činnosti orgánů, ke svalové práci a k růstu.

Pokud tělo dostává energii v pravidelných a přiměřených dávkách, daří se mu s ní dobře hospodařit a nemá potřebu si dělat velké zásoby.

V organismu tyto chemické přeměny probíhají neustále. Nazývají se **přeměna látek a energií – metabolismus**. Proto je pro udržení základních životních funkcí, růstu či pohybu nezbytný pravidelný přívod všech živin.

Energii tělo získává ze stravy hlavně ze sacharidů, tuků a bílkovin. Nadbytek energie tělo ukládá do zásob ve formě tukové tkáně. Pro správné hospodaření s energií je důležitý pravidelný přívod energie. Pokud je tělo vystaveno hladu, reaguje snížením výdeje energie a následným zvýšeným ukládáním energie při přívodu stravou. Tělo se snaží s energií šetřit a co nejvíce ji uložit „na horší časy“. Tak tomu bylo v průběhu vývoje lidstva, kdy se střídala období nedostatku a nadbytku stravy. Popisovaný stav se nás však již netýká, protože dlouhodobě žijeme v období nadbytku.

V současné době spíše řešíme následky nevhodných redukčních diet či příliš dlouhých intervalů mezi jídly, které se velmi často projevují ve formě nárůstu tělesné hmotnosti. **I proto pravidelný režim s maximálně 3hodinovými intervaly mezi jednotlivými jídly základním doporučením správného stravování.**

Kolikrát denně by měl člověk jíst?

Člověk by měl jíst přibližně **5krát denně a jednotlivá jídla by od sebe neměla být časově vzdálená více jak 3 hodiny**. Předcházíme tím pocitu hladu, který signalizuje nedostatek energie v našem těle. Hlad způsobuje tělu stres, hůře se soustředíme, máme špatnou náladu, chybí nám energie na běžné činnosti. Jídla by za sebou měla následovat ve 2-3 hodinových intervalech. Pro dětský organismus **není dobré hladovění, ale ani neustálé požívání** (zejména výživově neplnohodnotných potravin).

Dodržování intervalů mezi jídly patří k důležitým podmínkám při pobytu dětí ve škole. Někdy se nám stane, že nelze z různých důvodů dodržet tříhodinový interval mezi jídly. Řešením je druhá malá ovocná či zeleninová svačina (např. v 7:00 snídaně, v 9:40 svačina, v 11:00 ovoce, ve 13:30 oběd). Mladším dětem musejí ve školním prostředí s tímto požadavkem pomáhat učitelé a vychovatelé. Děti jsou následně při školní výuce pozornější a přicházejí do školní jídelny „zdravě hladové“.

Pro dětský organismus není dobré hladovění, ale ani neustálé požívání.

Co je to hlad? Hlad je pocit, který je vyvolán snížením hladiny glukózy v krvi pod určitou normální hladinu. Tento děj ovlivňuje hormon inzulín. Po konzumaci sladkostí dochází k silnému vyplavení inzulínu do krve. Inzulín zde umožňuje přesun glukózy do buněk kosterního svalstva a tukové tkáně, kde dále dochází k metabolismu glukózy. Následkem rychlého poklesu glukózy nastává pocit hladu – především po konzumaci sladkostí dochází již po jedné až dvou hodinách k pocitu hladu a neudržitelné chuti na něco dalšího k jídlu.

Proč je dobré snídat?

Snídani označujeme za královské jídlo. Patří mezi nejdůležitější jídla celého dne. **Je dobré snídat do hodiny poté, co se člověk probudí.** Pokud máme málo času či nemáme chuť na větší jídlo, považujeme za důležité dát si alespoň něco rychlého a dobře stravitelného (třeba jen banán). **Ale naprosto nezbytné je napít se.** Příkladem dobré snídaně může být např. ovesná kaše s ovocem, pečivo se sýrem či tvarohovou pomazánkou a kouskem zeleniny, tvarohový koláč s čerstvým ovocem a sklenicí mléka či kaka.

Reklamou doporučované tzv. snídaňové cereálie často obsahují velké množství jednoduchých sacharidů (cukrů). Jsou hodně sladké a bohaté na energii, kterou však tělo velmi rychle využije. Je proto dobré tyto cereálie konzumovat s mlékem, čerstvým ovocem, v úměrném množství a ne příliš často. Je vhodné zkusit i jiné varianty snídání – např. o víkendů formou pestrých tzv. „švédských stolů“.

Naposledy se člověk nají večer, během noci tělo potravu nepřijímá. Jelikož mozek, srdce, plíce a další tělesné orgány pracují i v noci, musí naše tělo sáhnout **do zásob energie**. Ty má uloženy ve formě **glykogenu v játrech a svalech**. Přes noc se zásoby jaterního glykogenu vyčerpají.

Jaký je rozdíl mezi jaterním a svalovým glykogenem? Jaterní glykogen je zásobárnou glukózy v játrech a díky speciálnímu enzymu tvoří glukózu, která se uvolňuje do krevního oběhu. Glukóza tak může být pohotovostním zdrojem energie pro udržení základních životních funkcí celého organismu. Naproti tomu svalový glykogen je zdrojem energie pouze pro práci kosterního svalu. Zmíněný speciální enzym zde totiž chybí.

Dítě, které nesnídá a následně odchází do školy hladové a žíznivé, **se jeví jako unavené, nesoustředěné, roztěkané**. Může narušovat výuku, práce s ním je složitější. Různé studie navíc poukazují na fakt, že ten, kdo nesnídá, má **vyšší riziko vzniku nadváhy a obezity**.

Dítě připravené na výuku by mělo být nasnídané. Je vhodné, když učitel na uvedenou informaci upozorní žáky i rodiče a důležitost snídání podporuje. Pokud z organizačních důvodů děti přicházejí do školy velmi brzy a nejsou dostatečně nasnídané (např. kvůli dopravnímu spojení), měly by mít možnost snídat před zahájením výuky ve škole.

Co si dát na svačinu?

V případě, že se člověk nestihne nasnídat (nebo jednoduše nemá chuť na větší jídlo), přebírá svačina důležitost snídání, a proto je dopolední **svačina** také označována jako přesnídávka. **Z důvodu růstu je u dětí svačina bohatší než u dospělých.** Dospělému člověku stačí např. ovoce s jogurtem, ale dítě potřebuje vydatnější zdroje energie. Většinou je to pečivo, např. obložený chléb se sýrem a zeleninou, jogurt s ovocem a houskou apod.

Nevhodnou variantou svačiny většinou bývá ta, kterou si dítě samo vybírá cestou do školy nebo ve školním bufetu či automatu. Příliš sladké a na energii bohaté potraviny (oplatky, čokoládové tyčinky, nugátové croissanty, chipsy, koblihy, párky v rohlíku, smažené langoše, ale i sladké limonády) způsobují nevyrovnaný příjem živin. U dětí se mohou projevit aktuálně ve výkyvech výkonu (hyperaktivita versus náhlý útlum) a dlouhodobě v negativním vlivu na zdraví.

V případě, že interval mezi jednotlivými jídly (např. svačinou a obědem či svačinou a večeří) je delší než 3 hodiny, je dobré zařadit další svačinu v podobě ovoce nebo zeleniny.

Kdy večeřet?

Neexistuje pravidlo, podle kterého by platilo, že poslední jídlo by se mělo konzumovat jedinečně v určitou hodinu, např. v 17 hodin. Platí však, že **poslední jídlo by mělo být sněženo 2-3 hodiny před spánkem**, u dětí přibližně 2 hodiny před usnutím. Večeři by měly tvořit lehce stravitelná a nenadýmavá pokrmy. Mezi vhodné patří obložené talíře s kouskem pečiva, hutnější polévky, těstovinové pokrmy, rizoto či zapečené brambory.

Dítě
připravené
na výuku by mělo
být nasnídané.

V případě,
že interval mezi
jednotlivými jídly je delší než
3 hodiny, je dobré zařadit další
svačinu v podobě ovoce
nebo zeleniny.

Proč u jídla nespěchat?

Určitou dobu trvá, než dojde k pocitu nasycení (přibližně 30 minut po příjmu potravy). Na daném pocitu se také může podílet naučená zkušenost, že určité množství stravy vede k určitému pocitu nasycení. Významná je však samotná vydatnost stravy.

Pokud děti odcházejí z oběda nedostatečně najezené, hledají čím se dosytit. V tu chvíli může hrát svoji negativní úlohu školní automat či bufet.

Jíst bychom měli v klidu, nedívat se při jídle na televizi, nečíst, nelužít křížovky, nepracovat na počítači, neřešit rodinné problémy, školní neúspěchy, nehádat se. To vše nás rozptyluje. Pak se nesusoustředíme na to, jak rychle jíme, co jíme a kolik jsme toho již snědli. Pro vysokou míru vnějších podnětů necítíme, že jsme syti. Navíc my dospělí jíme rychleji a většinou sníme vše, co máme na talíři. A protože necítíme pocit nasycení (signál ještě nedoputoval do mozku), častěji si přidáváme, ačkoli to není potřeba.

Rovněž děti ve školní jídelně by měly mít možnost jíst v příjemné atmosféře a **bez zbytečného spěchu**. Děti někdy natolik zkracují svůj pobyt ve školní jídelně, že ani neochutnají vše, co pro ně školní kuchyně připravila (např. nejedí polévky nebo saláty). Mohou tak odcházet z oběda nedostatečně najedené a hledat, čím se dosytit. V tu chvíli může hrát negativní úlohu školní automat nebo bufet. Také

na školní svačinu by děti měly mít dostatek klidu a času.

Pět tipů, jak jíst pomalu:

- *Jíst vsedě, nejlépe u jídelního stolu.*
- *Mluvit u jídla je povoleno, ale s prázdnou pusou.*
- *Jednotlivá sousta pořádně kousat. Strava by měla být připravená tak, abychom měli co kousat. Kousáním získáváme čas a navíc je kousání prospěšné pro zdravé zuby.*
- *Další sousto si nabírat, až když je předchozí spolknuto.*
- *Snažit se pokrm vnímat a vychutnávat všemi smysly.*

Špatná atmosféra u jídelního stolu, nucení do jídla neznámých pokrmů, nucení vše dojídat, to vše může vyvolat odmítání stravy nebo touhu jíst o samotě a vybírat si jen dle vlastních chuťových preferencí daných geneticky (tedy většinou sladké) a získaných zkušeností, tedy jíst jen „odzkoušené“ pokrmy. **Právě špatná atmosféra a negativní emoce u jídla mohou hrát významnou roli v budoucím výživovém chování a podílet se na vzniku poruch příjmu potravy.**

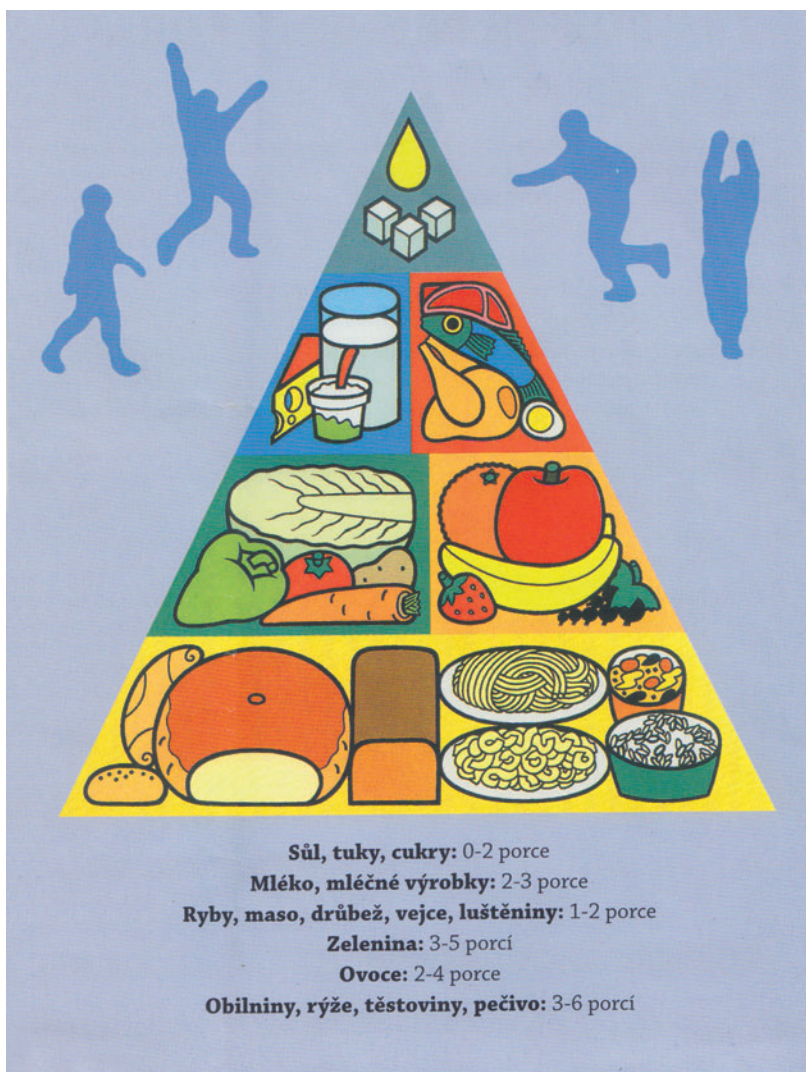
Pestrost

Pestrost je nejdůležitějším ukazatelem kvality naší výživy. Díky ní většinou **nehrozí nedostatek ani nadbytek sacharidů, tuků, bílkovin, vitaminů, minerálních látek či jiných živin.** Pestrostí snižujeme riziko příjmu nežádoucích látek přijímaných společně se stravou. Pestrost se týká jednotlivých potravinových skupin i zdrojů živin. V praxi to znamená, že si např. vybíráme **ovoce a zeleninu různých barev**, že si volíme z pestré nabídky pečivo a přílohy, ale také že chléb je od různých pekařů a mléko z různých mlékáren nebo farem.

Při dostatečně pestré stravě nám nehrozí nedostatek vitaminů a minerálních látek a je zcela zbytečné užívat jakékoli vitaminové nebo jiné doplňky stravy. Jejich užíváním bez lékařského doporučení můžeme tělu spíše ublížit.

Při dostatečně pestré stravě nám nehrozí nedostatek vitaminů a minerálních látek a je zcela zbytečné užívat jakékoli vitaminové nebo jiné doplňky stravy.

S výběrem výživově plnohodnotné stravy nám pomáhá potravinová pyramida – oficiální doporučení Ministerstva zdravotnictví.



Obr. 6 Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví ČR (2005)*

Co je potravinová pyramida?

Potravinová pyramida MZ ČR a v našem případě **Pyramida výživy pro děti** ukazuje, v jakém poměru a množství by se měly v celodenní stravě vyskytovat potraviny z jednotlivých potravinových skupin. **Celá pyramida znázorňuje přiměřený příjem všech živin.** V případě, že dojde k vyloučení některých potravin ze stravy, je nezbytné najít jejich náhrady.

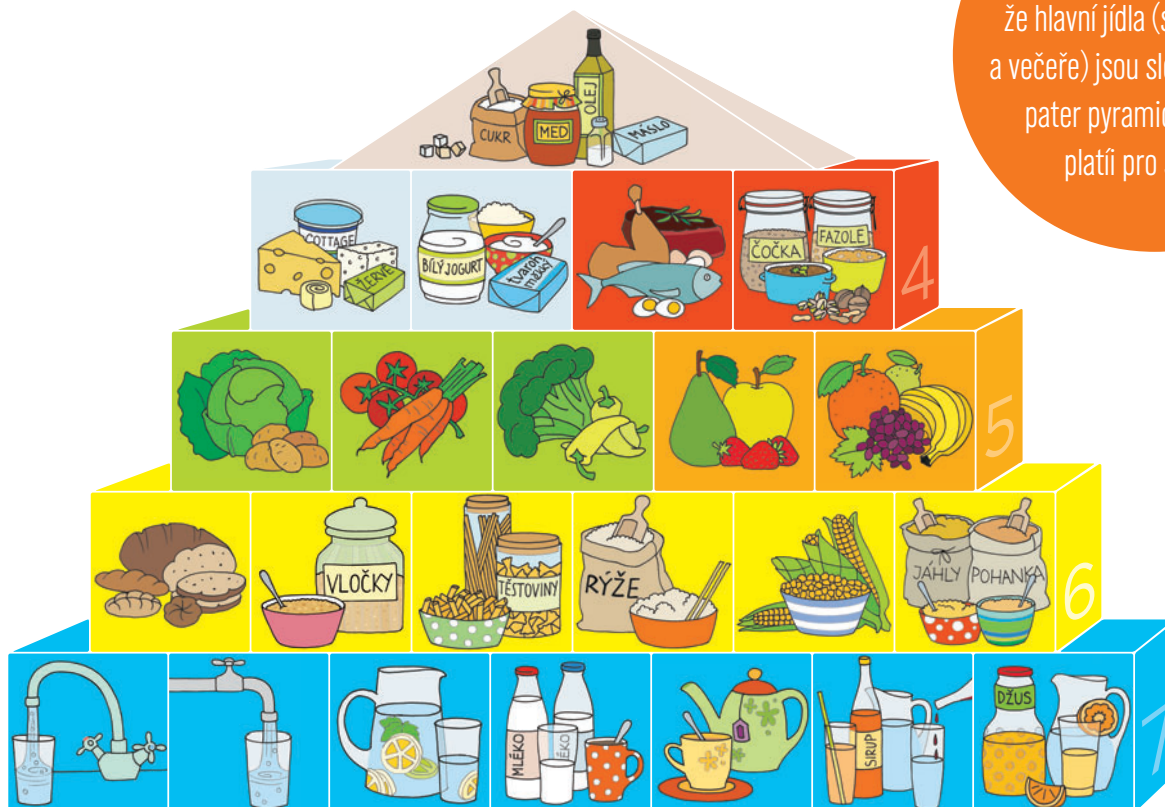
Pro naše potřeby jsme pyramidu MZ ČR upravili, doplnili porcemi pitného režimu a jasněji definovali **porce jednotlivých potravinových skupin**. Pro děti musí být pyramida snadno pochopitelná, proto **velikost jedné porce přirovnáváme k sevřené pěsti, případně rozevřené dlani.** Pyramida výživy pro děti se skládá ze **sedmi skupin: jedné skupiny nápojů a šesti skupin potravin.** Porce jsou znázorněny jako kostky, ze kterých je pyramida sestavena. Doporučované počty porcí jsou v pyramidě znázorněny na jejím pravém boku. Velikost porce je popsána dále v textu.

Pro dobře složenou stravu platí, že hlavní jídla (snídaně, oběd a večeře) jsou složena ze všech pater pyramidy. U dětí to platí i pro svačiny.

Pyramida výživy pro děti ukazuje, v jakém poměru a množství by se měly v celodenní stravě vyskytovat potraviny z jednotlivých potravinových skupin.

* http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne_letak_vyzivove_doporuceni.pdf

Pro dobře složenou stravu platí, že hlavní jídla (snídaně, oběd a večeře) jsou složena ze všech pater pyramidy. U dětí to platí pro svačiny.



Obr. 7 Pyramida výživy pro děti (autorky L. Mužíková, V. Březková)

Co patří do jednotlivých pater Pyramidy výživy pro děti?

Základnu pyramidy tvoří nápoje, které jsou nedílnou součástí stravy. Dbát musíme jednak na jejich množství, ale i na kvalitu. Je potřeba omezit slazené i sycené nápoje a **podporovat pití obyčejné vody** či případně vody velice mírně ochucené (např. ovocnou šťávou). **Do skupiny nápojů řadíme i mléko**. Naše potravinářská legislativa zařazuje mléko mezi potraviny, ale z důvodu vysokého obsahu vody řadíme mléko v naší pyramidě mezi nápoje. Pro děti budou tedy nápojem tekutiny, které si lijí do skleničky nebo hrnečku.



Obr. 8 První patro Pyramidy výživy pro děti

Základem pitného režimu je obyčejná voda, proto se samostatně objevuje ve třech kostkách. Vždy je dobré dávat přednost neslazeným tekutinám a oslazený čaj, vodu se sirupem nebo džusem pít jen pro zpestření pitného režimu tak, jak je naznačeno v Pyramidě výživy pro děti.

V druhém patře jsou znázorněny **obiloviny, pekařské výrobky, těstoviny** apod., neboť obsahují hlavní podíl sacharidů, které jsou podstatným zdrojem energie v naší stravě. Tělu dodávají také vitaminy skupiny B, vlákninu a minerální látky. (Pro jednoduchost je budeme v dalším textu označovat jako žluté patro.)

Čím více mouky se ze zrna vymele, tím mouka obsahuje více složek z celého zrna, tedy více bílkovin, tuku, vitaminů skupiny B, minerálních látek (fosfor, draslík, hořčík) a vlákniny. Za celozrnné lze považovat také například vločky, kroupy, mouky z celých zrn jakékoli obiloviny, grahamovou mouku, také bulgur (neboť jde o nalámanou celozrnnou pšenici), rýži natural či pukance jakéhokoli celého zrna.



Obr. 9 Druhé patro Pyramidy výživy pro děti

Základem tohoto patra jsou různé varianty příloh, ze kterých bývá velmi často vybíráno pečivo, chléb, těstoviny a rýže. Z hlediska pestrosti je ale velmi užitečné zařazovat i méně známé druhy příloh, jako jsou vločky, bulgur (nalámaná pšenice), jáhly (loupané proso), kukuřice a pseudoobiloviny, mezi které patří pohanka, amarant (laskavec) a quinoa (merlík čilský). Rýže, kukuřice, jáhly a pseudoobiloviny patří mezi bezlepkové potraviny.

Pohanka je zdrojem rutinu, který zvyšuje pružnost cév. Quinoa a amarant obsahují ve srovnání s obilovinami až dvojnásobně vyšší množství bílkovin, navíc velmi kvalitních. Amarant vyniká i jako zdroj vitamínu B2 a minerálních látek (vápníku, hořčíku, draslíku).

Třetí patro Pyramidy výživy pro děti tvoří **ovoce a zelenina**. Tyto potraviny jsou pro tělo velmi důležitým zdrojem vody, vlákniny, vitamínu C a minerálních látek (draslíku, hořčíku či vápníku) i dalších významných bioaktivních látek, které neslouží přímo jako živiny, ale mohou sehrávat významnou úlohu v prevenci nemocí. **Cenné jsou nejenom čerstvé druhy zeleniny a ovoce, ale i tepelně zpracované, uchovávané zmrazením, sušením či konzervováním.** Využitelnost některých látek se zpracováním může zvyšovat. Některé druhy se bez tepelné úpravy z různých důvodů nekonzumují (např. brambory, fazolové lusky, dýně). Za vhodné lze také považovat tzv. smoothie (což je v podstatě rozmixované ovoce či zelenina), které oproti džusům obsahuje také dužinu a tím i přirozené množství vlákniny.

Rajče je dobré jíst nejenom čerstvé, ale také tepelně zpracované a rozdrcené. Zvyšuje se tak využitelnost lykopenu, látky s antioxidačním účinkem. Antioxidační účinek je schopnost dané látky snižovat vznik volných radikálů a omezovat jejich aktivitu, což má příznivý vliv na zdraví organismu. Při nadměrné konzumaci samotných antioxidantů (např. v rámci doplňků stravy) může však být příjem antioxidantů někdy nadměrný. I proto je vždy dobré dávat přednost přirozené stravě.

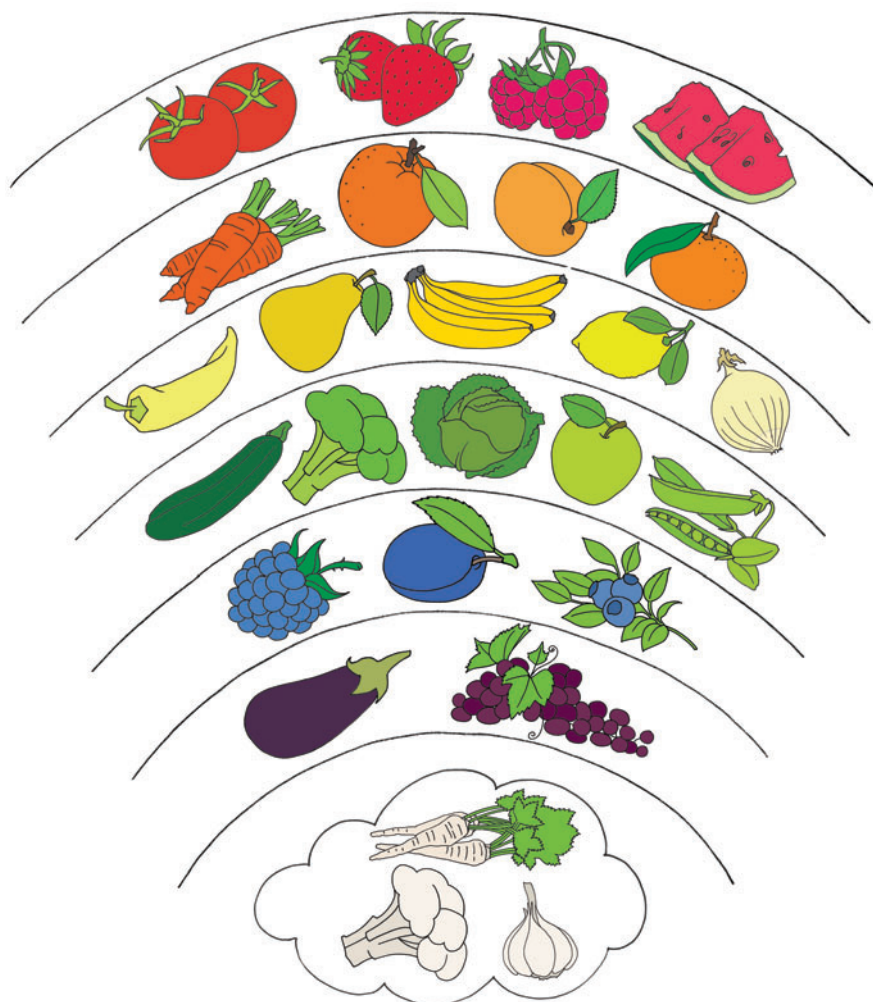
Naše strava by měla obsahovat značný podíl kusového ovoce a zeleniny. **Zejména děti by měly dostávat ovoce a zeleninu připravenou tak, aby byly nuceny řádně využívat svůj chrup. Kousání a žvýkání podporuje tvorbu slin, které pomáhají udržovat zuby zdravé.** Žvýkáním také dochází k odstranění potravy, která ulpěla na zubech.

Doporučujeme konzumovat v průběhu dne minimálně pět porcí ovoce a zeleniny (porce je velká jako sevřená pěst strážníka), vhodné je vybírat si různobarevné druhy. Tím bezpečně zajistíme příjem vitamínů a minerálních látek. Porce ovoce a zeleniny je rovněž chutnější než polknutí multivitaminového preparátu, jehož účinná využitelnost je daleko nižší.



Obr. 10 Třetí patro Pyramidy výživy pro děti

Doporučení upřednostňovat sezónní ovoce a zeleninu a tuzemské potraviny je s požadavkem pestrosti zcela v souladu. V zimním období, kdy je nabídka čerstvých a dobře uskladněných tuzemských druhů nižší, je dobré svoji stravu zpestřovat dovozovými druhy. Pro naši stravu jsou náležitými zdroji vitamínů např. mandarinka, banán, kiwi, pomeranč, mango, pomelo, grep, citron, granátové jablko, ananas, avokádo a mnoho dalších méně známých druhů. I toto pro nás často exotické ovoce obsahuje velké množství důležitých živin a významných bioaktivních látek, které neslouží přímo jako živiny, ale mohou sehrávat významnou úlohu v prevenci nemocí. Není důvod se v zimě vyhýbat ani dovozové zelenině typu rajčata, papriky, okurky, saláty, i když logicky si je více dopřejeme v období její tuzemské sklizně. Svoji roli zde hraje nejen výživové hledisko, ale i hledisko ekologické a ekonomické.



Obr. 11 Ovoce a zelenina v barvách duhy

Někdy se těžko rozlišuje, co pokládáme za ovoce a co např. za plodovou zeleninu. Z hlediska výživy toto rozlišení není zdaleka tak důležité jako rozdílná barevnost jednotlivých zástupců skupiny ovoce a zelenina.

Diskutovat můžeme o umístění brambor do 3. patra Pyramidy výživy pro děti. Brambory jsou konzumovány podobně jako rýže či těstoviny ve formě přílohy a díky velkému obsahu sacharidů znamenají významný zdroj energie (porce 200 g uvařených brambor dodá tělu tolik energie jako přibližně 100 g uvařené rýže či těstovin). Brambory také obsahují vodu i vlákninu a při časté konzumaci jsou významným zdrojem vitamínu C, podobně jako další druhy zeleniny. Brambory ve vhodné úpravě (kam určitě nepatří smažené hranolky) můžeme tedy zařadit do pěti doporučených porcí ovoce a zeleniny.

Brambory začali lidé pěstovat zhruba před 4 až 5 tisíci lety na území dnešního Peru. Pro staré Inky byly brambory tak důležité, že jim zasvětili i několik božstev. Počátkem 19. století, kdy se pěstování brambor rozšířilo po Evropě, uchránilo Evropany před hladomory a kurdějemi, způsobenými dlouhodobým nedostatkem vitamínu C.

Ve čtvrtém patře se nacházejí významné zdroje bílkovin: mléčné výrobky, vejce, libové maso, tučnější ryby, luštěniny, ořechy a olejnata semena. Významným zdrojem bílkovin je také mléko, které je jako nápoj řazeno do prvního patra Pyramidy výživy pro děti. Bílkoviny jsou nezbytné pro růst a vývoj tělesných tkání, ale také pro regeneraci svalové tkáně, správnou funkci imunitního systému a všech tělesných pochodů. Kromě toho uvedené potraviny slouží jako zdroj dalších živin.

Tabulka 2 Další živiny obsažené ve zdrojích bílkovin a doporučená konzumace těchto zdrojů

Zdroj bílkovin	Další živiny obsažené ve významném množství	Doporučená konzumace
Libové maso (drůbeží, hovězí, vepřové, králičí) a masné výrobky <i>Vybírejte si masné výrobky s vysokým obsahem masa (cca 90 %) a co nejnižším obsahem soli a tuku.</i>	železo, zinek, fosfor	4 až 6krát týdně <i>Do tohoto doporučení je započítána nejenom porce masa, ale také plátek šunky na pečivu.</i>
Tučnější ryby (makrela, losos, sardinky)	omega 3 mastné kyseliny, jód, vitamin D	2krát týdně
Vejce	vitamin A, vitamin B12, vitamin D a fosfor	4krát týdně
Ořechy, olejnatá semena	nenasycené mastné kyseliny, vitamin E, vláknina	malá hrst denně (pro dospělého – asi 30 g) <i>Uvedená porce ořechů a olejnatých semen nenahradí v množství bílkovin porci mléčného výrobku, masa, vejce či luštěnin.</i>
Luštěniny	draslík, hořčík, vláknina	minimálně 1krát týdně
Mléčné výrobky	vápník, vitamin B2, vitamin B12, vitamin A, vitamin D, fosfor, hořčík, jód	2krát denně <i>U dětí kromě toho navíc 1krát denně mléko jako nápoj, viz 1. patro pyramidy.</i>



Obr. 12 Čtvrté patro Pyramidy výživy pro děti

V tomto patře jsou potraviny jak rostlinného, tak živočišného původu. Z hlediska pestrosti je dobré vybírat potraviny ze všech uvedených kostek (kostka sýrů, kostka jogurtů a tvarohů, kostka masa, ryb a vajec, kostka luštěnin nebo výrobků z nich, ořechů a olejnatých semen.)

Vrchol pyramidy obsahuje potraviny, které dávají prostor pro dochucení pokrmu. Někdy je potřeba dosladit, dosolit, při přípravě přidat lžičku oleje. Ale všeho s mírou.



Obr. 13 Vrchol Pyramidy výživy pro děti

Dle doporučení je vhodné v dospělosti výrazně nepřekračovat 45 g přidaných cukrů (cca 9 čajových lžiček) denně, u školáků přibližně 35 g (7 čajových lžiček). Mezi zdroje patří veškeré potraviny a nápoje ochucené jakýmikoli druhy cukru (řepný, třtinový, med).

Celkové denní množství zkonsumované soli by nemělo u dospělého překročit 5 g, což je čajová lžička. U dětí požadujeme ještě menší množství. U školáků by neměla denní dávka soli překročit cca 4 g. Toto množství počítá i se solí skrytou v potravinách.

Velké množství soli se skrývá např. v uzeninách, sýrech, instantních potravinách, konzervovaných výrobcích a kořenících směsích. Významné množství soli je i v často konzumovaném pečivu. Alarmující je, že dle posledních studií se denní spotřeba soli v České republice pohybuje kolem 15 g na osobu.

Stejně tak i doporučení denního příjmu tuků zná svoji míru. Denní dávka celkového příjmu tuků by u dospělého měla být kolem 70 g a u školáků 55 g, a to včetně tuků z přirozených zdrojů. Mezi ně patří mléko a mléčné výrobky, maso (převážně zdravý prospěšný tuk z ryb), ořechy a olejnatá semena. Pro přípravu a dochucení se používá olej, máslo či sádlo. **Vysoce ceněný je olej řepkový a olivový.**

Zdrojem tuků mohou být i různé sladkosti, chipsy a jim podobné výrobky, které celkový příjem tuků velmi zvyšují.

Je vegetariánství vhodné v dětství?

Vegetariáni odmítají jíst (částečně či úplně) potraviny živočišného původu. Vegetariánství má dvě nejpřísnější větve: **frutariánství** (lidé konzumují pouze čerstvé či sušené ovoce, ořechy, semena či jiné plody a med) a **veganství** (lidé požívají pouze rostlinnou stravu). Tyto dvě striktní větve vegetariánství jsou zejména **pro děti zcela nevhodné**, protože nezajišťují dostatečný přísun kvalitních plnohodnotných bílkovin, železa, vitamínu B12, vitamínu D, jódu i například omega 3 mastných kyselin (rybí tuk).

Existují i méně přísné směry, které dovolují zařazovat mléčné výrobky, mléko, vejce, drůbež či ryby. Tyto směry se velice blíží výživovým doporučením, neboť strava pokrývá požadavky rostoucího organismu dítěte. Odborníci se shodují, že dobře sestavená tzv. lakto-ovovegetariánská strava (rostlinná strava, mléko, mléčné produkty a vejce) je vhodná pro všechny věkové kategorie.

I méně tradiční, dostatečně pestrá a vyvážená strava může zabezpečit dostatek energie a všech potřebných živin. Je ovšem nutné zdůraznit, že **špatně sestavená strava je vždy hazardem se zdravím, ať už je vegetariánská, anebo smíšená.**

Špatně
sestavená strava je
vždy hazardem se zdravím,
ať už je vegetariánská,
anebo smíšená.

Jak je to s mlékem?

Někomu možná připadá zvláštní, že dospělý člověk pije mléko a jí mléčné výrobky. Ale proč ne? Může za to tisíce let stará výživová tradice, kdy v určitých částech světa pomohl chov dobytka a využití jeho produktů k přežití člověka v dobách nedostatku jiných potravin. Přežily tak generace, které dokázaly přijímat **mléko a mléčné výrobky jako bohaté zdroje kvalitních bílkovin, vápníku a vody** i v dospělém věku. Mezi ně patříme ve velké většině také my v České republice. Určité oblasti světa prošly jiným vývojem a například původní obyvatelstvo Austrálie, Ameriky či Asie mléko a mléčné výrobky ve své tradiční stravě nemá. Také u nás existují výjimky, kterým mléko, jogurty či sýry činí trávicí potíže.

Často za problémem s trávením mléčných výrobků stojí obsah **mléčného cukru** (laktózy), který je v tenkém střevě štěpen enzymem zvaným laktáza. Produkce daného enzymu v tenkém střevě je někdy nedostatečná třeba proto, že tenké střevo není v dobré kondici (např. infekční onemocnění, celiakie, Crohnova choroba, onkologická léčba), či protože je najednou konzumováno vysoké množství laktózy. Mléko a mléčné výrobky obsahují různé množství laktózy. **Vhodný výběr mléčných výrobků pomáhá umírnit příjem laktózy**, a tím lze často řešit případné obtíže.

Tabulka 3 Množství laktózy v různých mléčných produktech

Potravina	Obsah laktózy (g/100 g)	Velikost obvyklé porce	Obsah laktózy v porci (g)
Mateřské mléko	7,2	-	-
Mléko kravské, kozí, ovčí	4,4-5,1	250 ml	11,0-12,3
Jogurt	4,1	150 ml	6,2
Kefír	3,8	200 ml	7,6
Tvaroh měkký	3,5	100 g	3,5
Cottage	2,2	100 g	2,2
Sýry (eidam, niva, hermelín)	0,4-1,3	50 g	0,2-0,7
Smetana (30 % tuku)	3,1	15 ml	0,5

*Protože laktózu řadíme mezi jednoduché sacharidy, údaj o jejím množství se na obalech mléčných **neochucených** výrobků uvádí jako "množství cukru".*

Problémy s konzumací mléka a mléčných výrobků souvisejí s určitou mírou tolerance (snášlivosti) **laktózy**. Znamená to, že **větší příjem laktózy, než zvládne zpracovat enzym laktáza v tenkém střevě, následně způsobí trávicí potíže**. Mezi projevy laktózové intolerance patří bolest břicha, nevolnost, plynatost a škroukání v břiše, případně průjem. Dotyčný člověk mléko a mléčné výrobky konzumovat může, ale jen s respektem k množství laktózy, které mu nezpůsobuje potíže. Například mléko obsahuje v jedné porci přibližně 20krát více laktózy, než je obsaženo v jedné porci tvrdého sýra. Proto bývá mléko často vylučováno ze stravy, nicméně je zbytečné vylučovat v těchto případech ze stravy i sýry. Ty bývají daleko lépe tolerovány. Jejich vyloučením bychom ochudili naši stravu o vydatný zdroj vápníku a bílkovin. Lépe je též snášet čaj s mlékem, káva s mlékem, kakao či mléčné koktejly, jejichž přípravou se snižuje koncentrace laktózy. Oproti mléku jsou velmi dobře tolerovány zakysané mléčné výrobky. Při výrobě jogurtů a ostatních zakysaných mléčných výrobků se používají živé bakterie, které pomocí svého enzymu β -galaktosidázy pomáhají štěpit laktózu, takže je v kysaných mléčných výrobcích množství laktózy poměrně nízké.

Pestrý výběr stravy, tedy i různých mléčných výrobků, přispívá k plnohodnotné výživě.

Pestrý výběr stravy, tedy i různých mléčných výrobků, přispívá k plnohodnotné výživě.

Naopak u alergie na bílkovinu mléka je nezbytné mléko a mléčné produkty ze stravy absolutně vyloučit a nekonzumovat ani potraviny, které obsahují jejich stopy. Již při konzumaci malého množství bílkovin mléka může dojít k vážným alergickým projevům. Mléčné výrobky musejí být v těchto případech vhodně nahrazeny jinými potravinami bohatými na vápník či bílkoviny.

Laktózová intolerance není nemoc. Vyskytuje se v populaci přirozeně: přibližně 95 % původního obyvatelstva Asie je laktózně intolerantní, v České republice se laktózová intolerance vyskytuje asi u 10 % obyvatel. Problémy mají častěji dospělí. Naproti tomu alergie na bílkovinu kravského mléka je častější u dětí do 3 let (2-5 %), do dospělosti se výskyt snižuje (1 % dospělých).

Jak je to s vápníkem? Je mléko jeho jediným zdrojem?

Vápník patří k nejvíce zastoupeným prvkům v lidském těle. Tvoří 1,5-2 % tělesné hmotnosti, např. tělo novorozence obsahuje asi 25-30 g vápníku, tělo dospělého muže 900-1300 g a tělo dospělé ženy 750-1100 g. Téměř 99 % z celkového množství vápníku je skladováno v kostech a zubech. Zásoby uložené v kostech jsou dále zpětně využívány pro udržení stálé hladiny vápníku v krvi. Ta je nezbytná pro regulaci mnoha metabolických funkcí, které jsou nepostradatelné pro život každé buňky (vápník je nutný např. při srážení krve či v nervosvalovém přenosu). V neposlední řadě vápník stabilizuje tvrdé tkáně, kosti důležité pro oporu a ochranu orgánů a zuby pro rozmělnění potravy. Samotná kostní tkáň je zásobárnou vápníku pro období nedostatku. Při nedostatečném příjmu se vápník a ostatní minerální látky uložené v kosti vracejí do krve.

V průběhu dětství a dospívání dochází k tvorbě kostní tkáně, pro kterou je dostatečný příjem vápníku velmi podstatný. Maximální kostní hustotu má kost ve věku 25 až 30 let. Dostatečný příjem vápníku je však nezbytný i v pozdějším věku. Jde o udržení stálé hladiny vápníku v krvi pro životně nezbytné potřeby každé buňky. Při nízkém příjmu vápníku stravou je jeho hladina v krvi vyrovnávána vápníkem z kostí a zvyšují se tak ztráty vápníku v kostech.

Pro zdraví kostí není nezbytný pouze vápník, důležitá je celkově pestrá strava (s dostatečným množstvím bílkovin, fosforu, hořčíku), vitamin D (vytvořený v kůži působením slunečního záření či přijatý potravou), pohybová aktivita (v mladším věku převládá pozitivní vliv zatížení kostí na její pevnost). Naopak kvalitu kostí nepříznivě ovlivňuje kouření cigaret, nadměrný příjem soli stravou či konzumace potravin a nápojů obohacených o fosfor (např. kolové nápoje, tavené sýry).

Vápník se vyskytuje téměř ve všech potravinách živočišného i rostlinného původu, ale také ve vodě. Mezi hlavní zdroje vápníku patří **mléko a mléčné výrobky, sardinky s kostmi, brukvovitá zelenina** (kapusta, brokolice aj.) či **mák**. Využitelnost zdrojů vápníku je různá, např. obsah šťavelanů (rebarbora, špenát, mangold), fytátů (obiloviny, ořechy) nebo nadměrného množství vlákniny využitelnost vápníku snižují.

Pro zdraví kostí
není nezbytný pouze
vápník, důležitá je celkově
pestrá strava, vitamin D,
pohybová aktivita.

Tabulka 4 Významné zdroje vápníku různých potravinových skupin (množství jejich typické porce)

Mléko a mléčné výrobky

Sýry cca 300-450 mg/50 g porce
Mléko cca 330 mg/250 g porce
Jogurt 280 mg/150 g porce

Maso, luštěniny, vejce, ořechy a olejnatá semena

Krůtí maso 34 mg/100 g porce
Sója 248 mg/100 g porce
Vejce 30 mg/kus
Mandle 82 mg/30 g porce
Mák 486 mg/30 g porce

Zelenina

Kapusta 152 mg/100 g porce
Brokolice 100 mg/100 g porce

Ovoce

Černý rybíz 42 mg/100 g porce

Výrobky z obilovin

Chléb pšeničný bílý 49 mg/50 g porce

Voda

Sklenice vody 12 mg/250 ml porce



Obr. 14 Významné zdroje vápníku

Věděli jste, že velmi dobře využitelným zdrojem vápníku je například brukvovitá zelenina (kapusta, brokolice aj.)? Využitelnost je dokonce vyšší než u mléčných výrobků, i když samotný obsah vápníku je nižší. Využitelné množství vápníku je shodné v 250 ml mléka, v 200 g brokolice, ve 150 g kapusty, ve 150 g jogurtu, v 50 g tvrdého sýra nebo ve 30 g máku.

Hospodaření našeho těla s vápníkem ovlivňuje vyšší konzumace potravin bohatých na **fosfor**, která způsobuje **nerovnováhu vápníku a fosforu v krvi**. Následně se tělo snaží nerovnováhu vyrovnat **vyplavením vápníku z kostí**. Při dlouhodobém nadměrném příjmu potravin bohatých na fosfor proto může docházet ke **snižování kostní hustoty** (nejčastěji se uvádějí tavené sýry a kolové nápoje, ale obecně to mohou být potraviny obsahující fosforečná aditiva ve formě kypřících látek, tavicích solí, regulátorů kyselosti, zahušťovadel, stabilizátorů, emulgátorů, protispěkových látek, zvlhčujících látek, plnidel a látek zlepšujících mouku).

Fosfor se v přirozené stravě vyskytuje v úměrném množství potřebném pro organizmus. Vyšší množství je obsaženo v potravinách, do kterých se fosfor přidává při výrobě. Podobné je to ve stravě i s cukrem či sodíkem, jejichž nadměrná konzumace není zdraví přínosná. Proto je vždy dobré dávat přednost potravinám v přirozené podobě.

Co je to lepek?

Lepek (gluten) se nachází v některých obilovinách – **pšenice, ječmen, žito, oves**. Lepek je přítomen v obilném jádře a z chemického hlediska se jedná o bílkovinu. Dodává těstu tažnost a pružnost a tím ovlivňuje kvalitu pečiva.

U některých lidí se však objevuje **nesnášenlivost lepku**, tzv. **celiakie**. Těmto lidem nezbyvá nic jiného než lepek ze stravy vynechat a dodržovat tzv. **bezlepkovou dietu**. Kromě výrobků z obilovin výše zmiňovaných, které je nutno ze stravy vyloučit, se musí u bezlepkové diety hlídat i složení jiných potravin, ve kterých může být lepek obsažen. Moukou je například doplňováno velké množství masných výrobků (paštiky, salámy, klobásy), jiné potraviny mohou být lepem kontaminovány v místě výroby (např. barvivo karamel může být vyráběno z pšeničného škrobu) či mohou obsahovat aditiva na bázi škrobu (kečupy, dresinky, mléčné výrobky zahuštěné pšeničným škrobem, pudinky, karamel, hořčice, sójové omáčky). Aditiva samotná ale nejsou podstatným zdrojem lepku, tedy příjem lepku z aditiv je zanedbatelný.

Preventivní značení má spotřebitele upozornit na riziko nezáměrné kontaminace potraviny alergenní složkou (lepem) a umožnit tak osobám s alergií nebo nesnášenlivostí informovaný výběr potravin a předcházení nežádoucím reakcím na potravinu.

Celá polovina druhého patra Pyramidy výživy pro děti znázorňuje bezlepkové potraviny. I pro osoby s celiakií platí, že podstatné zdroje energie čerpají právě z tohoto patra. Do stravy těchto osob mohou být více zařazovány brambory.

Přiměřenost

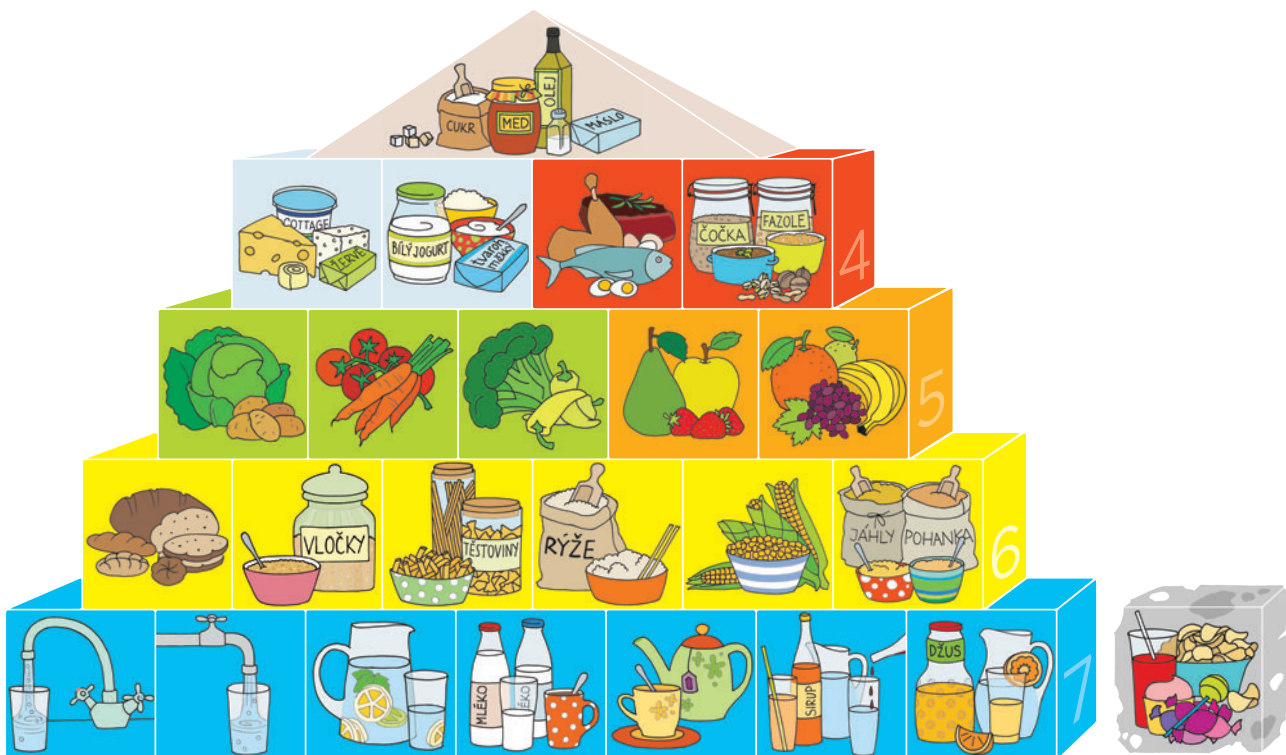
Přiměřenost ve výživě asi nejlépe vyjadřuje známé rčení: „**Nejsou nezdravé potraviny, ale nezdravá jsou jejich množství**.“ Doporučení je zcela v souladu s požadavkem pravidelnosti a pestrosti ve výživě a je dobře znázorněno pomocí Pyramidy výživy pro děti. **S velikostí doporučených porcí nám pomáhá naše vlastní ruka, respektive sevřená pěst nebo rozevřená dlaň**. Přiměřenost je třeba dodržovat v množství konzumované stravy, zejména té, která je velkým zdrojem cukru, tuku, soli a přídatných látek.

Jak vyjadřuje Pyramida výživy pro děti přiměřenost?

Jak již bylo uvedeno, pyramida ukazuje, v jakém **poměru** a **množství** by se měly v celodenní stravě vyskytovat potraviny z jednotlivých **potravinových skupin**. Pestrost zajišťuje potřebu všech živin. Pro jejich náležitě využití je vhodné přijímat živiny v **přiměřených dávkách** v průběhu celého dne. **Znamená to, že hlavní jídla (snídaně, oběd a večeře) mají být složena z potravin ze všech pater pyramidy. U dětí to platí i pro svačiny.**

*Jak už bylo zmíněno v předchozí kapitole, trochu problematické v tomto ohledu mohou být **brambory**. Pokud máme k obědu jako přílohu brambory, může být složitější naplnit požadavek žlutého patra Pyramidy výživy pro děti. Avšak součástí správného oběda je také polévka. Pokud obsahuje například vločky, kroupy, krupky, jáhly, pohanku, nudle, rýži, kukuřici, případně je zahuštěna moukou nebo jíškou, pomůže nám vytvořit kompletní oběd a splnit požadavek, aby bylo hlavní jídlo složeno ze všech pater Pyramidy výživy pro děti. Pokud máme k večeři např. zapečené brambory, tak se tímto požadavkem určitě trápit nemusíme. Brambory jsou v naší výživě natolik cenné, že mohou suplovat také ve žlutém patře. Navíc u bezlepkové diety je s bramborami právě takto počítáno.*

Nejsou
nezdravé potraviny,
ale nezdravá jsou
jejich množství.



Obr. 15 Pyramidy výživy pro děti a zákeřná kostka pro potraviny a nápoje, které Pyramida výživy pro děti neobsahuje



Obr. 16 Školní svačina složená ze všech pater Pyramidy výživy pro děti



Obr. 17 Školní oběd složený ze všech pater Pyramidy výživy pro děti

Jak velká je jedna porce?

S velikostí porce nám pomůže **vlastní ruka – sevřená pěst nebo rozevřená dlaň**. Každý člověk je jinak vysoký, každý má jinak velkou ruku. V době růstu se ruka postupně zvětšuje stejně jako potřeba energie a živin.



Obr. 18 Dětská a dospělá pěst a dlaň – pomůcka pro velikost porce

S velikostí porce nám pomůže vlastní ruka.

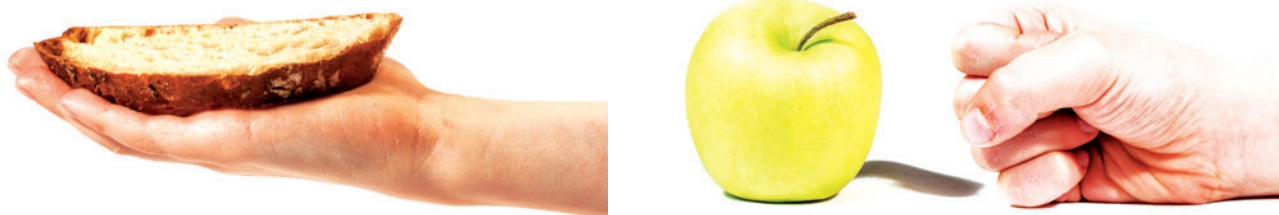
Samotný žaludek má objem přibližně tak velký jako **objem spojených rukou**. Po jejich rozevření si můžeme představit, jakým objemem stravy se může náš žaludek přiměřeně naplnit.

Jedna porce potravin ze žlutého patra pyramidy je pro dětského, ale i dospělého strávnicka přibližně **velká jako jeho sevřená pěst** (pro dětského strávnicka je to např. 1/2 housky, malý kopeček uvařených těstovin či rýže, malá miska obilné kaše) nebo **případně jako rozevřená dlaň včetně prstů** (menší krajíček nebo půlka krajíce chleba). Obdobně je tomu **u ovoce a zeleniny** – porce je velká jako pěst.

V případě nápojů a tekutých mléčných výrobků odpovídá jedné porci opět sevřená pěst.

Porce tvarohové pomazánky či různých sýrů by měla pokrýt rozevřenou dlaň, tedy porci pečiva, se kterou je často konzumována.

Jako samotná dlaň (bez prstů) je objemná porce tepelně upraveného masa. I porce vajec a vařených luštěnin souvisí s věkem, tedy s velikostí sevřené pěsti. Pro mladší dítě znamená jedna porce jedno vejce, pro starší děti a dospělé jsou jednou porcí vejce dvě. Podobné je i doporučené množství ořechů a olejnatých semen: malá hrst nebo přibližně jedna polévková lžice pro mladší dítě a dvě polévkové lžice pro starší a dospělé.



Obr. 19 Krajíc chleba velikosti rozevřené dlaně a ovoce velikosti sevřené pěsti strávnicka



Obr. 20 Nápoj a ovoce velikosti sevřené pěsti dospělého a dětského strávnicka



Obr. 21 Plátek masa velikosti rozevřené dlaně (bez prstů)

Jedna porce je velká jako sevřená pěst či rozevřená dlaň.

Co Pyramida výživy pro děti neobsahuje?

Pyramida výživy pro děti znázorňuje potraviny, které do naší stravy patří každý den. Z jednotlivých pater si vždy vybíráme dle zásad pestrosti i vlastní chuti. Ale v naší stravě se objevují také další potraviny: limonády, sladkosti, hranolky, uzeniny, chipsy a další. **Uvedené potraviny jsou sice bohatým zdrojem energie, ale mají nízkou výživovou hodnotu, proto je v Pyramidě výživy pro děti nenajdeme.** Jedná se o tzv. prázdné kalorie, které by se v naší stravě měly objevovat jen střídavě. Ve větším množství mohou naši pyramidu výživy značně nabourávat, ze stravy vytěšňovat ovoce, zeleninu, obiloviny, pekařské výrobky nebo jiné zdroje důležitých živin, a naopak stravě dodávat nadbytečnou energii ve formě cukrů a tuků. Takové potraviny a nápoje proto motivačně zařazujeme do tzv. zákeřných kostek. Do **zákeřných kostek** řadíme také potraviny, které obsahují mnoho soli a přídatných látek, jako jsou stabilizátory, konzervanty, barviva, aroma, sladidla apod.

Potraviny a nápoje ze zákeřných kostek mohou ve větším množství pyramidu výživy značně nabourávat, ze stravy vytěšňovat zdroje důležitých živin a dodávat tělu nadbytečné množství soli, cukrů a tuků.



Obr. 22 Potraviny a nápoje ze zákeřných kostek

Zákeřné kostky v Pyramidě výživy pro děti nenajdeme. Dětem ale **nemůžeme zakázat** veškeré sladkosti, zmrzlinu, občasnou konzumaci slaných krekrů nebo chipsů, hranolků nebo smaženého koblížku. **Vždy jde o přiměřené množství!** Jedna zákeřná kostka nic nepokazí, ale když se spojí s dalšími, mohou naši Pyramidu výživy pro děti hodně nabourávat. V boji s kostkami naplněnými energií (z cukrů a tuků) je naším velkým pomocníkem **pohyb!**



Obr. 23 Čajová lžička s 5 g soli

Denní dávka soli by u školáků neměla překročit cca 4 g (u dospělého 5 g).



Obr. 24 Zdroje soli

100 g nivy nebo 100 g trvanlivého salámu obsahuje přibližně 5 g soli (1 lžičku soli), 100 g párků obsahuje přibližně 2 g soli.



Obr. 25 Čajová lžička s 5 g cukru

Denní dávka přidaného cukru by u školáků měla být přibližně do 35 g, tj. 7 lžiček (u dospělého cca 45 g, tj. 9 lžiček).



Obr. 26 Zdroje přidaného cukru

100 g ochuceného jogurtu s lentilkami nebo 250 ml ochuceného jogurtového nápoje obsahuje přibližně 20 g přidaného cukru (4 lžičky), 50 g čokoládové tyčinky obsahuje přibližně 25 g přidaného cukru (5 lžiček), 250 ml limonády obsahuje přibližně 30 g přidaného cukru (6 lžiček). Zákeřné mohou být i slazené mléčné výrobky, ač jsou u dětí velmi oblíbené a jsou zdrojem plnohodnotných bílkovin a dobře využitelného vápníku (jsou však bohužel vydatným zdrojem cukrů).



Obr. 27 Čajová lžička s 5 g tuku

Denní dávka celkového tuku by u školáků měla být přibližně 55 g (u dospělého cca 70 g).



Obr. 28 Příliš tučné potraviny

50 g smažených brambůrků obsahuje přibližně 20 g tuku (4 lžičky), 50 g čokoládové tyčinky obsahuje přibližně 10 g tuku (2 lžičky). Tuk je přirozenou součástí mnoha potravin a ve stravě zpravidla nechybí. Je velmi vhodné si umět vybírat kvalitní zdroje tuků a příliš tučné potraviny konzumovat umírněně. Např. sáček brambůrků společně s jednou čokoládovou tyčinkou obsahuje přibližně tolik tuku, jako je uvedené doporučení 55 g. Výživová hodnota těchto potravin je však velmi nízká.

Oslavy a slavnosti u dospělých i u dětí provázejí vždy spousty jídla. Velká část „dobrot“ na těchto oslavách je spojena s potravinami mimo naši Pyramidu výživy pro děti, tj. ze zákeřných kostek. I zde by měla platit přiměřenost. **Pochutnat si, ale nepřejíst se. Dopřát si varianty mlsání především z Pyramidy výživy pro děti.** To mohou být např. obilné tyčinky, zelenina a ovoce v různých úpravách, tvarohové zmrzliny, různé sýry, ořechy a olejnatá semena, kvalitní hořká čokoláda, domácí piškotové či tvarohové dezerty, sladké pečivo s obsahem celozrnné mouky nebo pečivo s tvarohovými či zeleninovými pomazánkami.

Kolik porcí bychom měli za jeden den sníst?

Za jeden den by děti měly sníst celkem 15 porcí (6 porcí z druhého patra, 5 porcí z třetího patra, 4 porce ze čtvrtého patra) a vypít minimálně 7 skleniček velikosti jejich sevřené pěsti. **Při hodnocení naší stravy je potřebné na prvním místě sledovat dostatečný počet porcí ovoce a zeleniny, tj. minimálně 5 porcí velikosti sevřené pěsti denně.** Jak již bylo uvedeno, není příliš nutné rozlišovat mezi ovocem a zeleninou, ale **využívat druhovou pestrost.** Již malé děti dokážou sledovat, zda se jim daří plnit uvedené doporučení, a pokud jsou dobře motivované, upozorňují na dostatečnou konzumaci také své rodiče. Vzhledem k tomu, že je v naší zemi **konzumace ovoce a zeleniny** nedostatečná, mělo by být toto téma **prioritou výživového vzdělávání.** Když děti naučíme **denně jíst 5 porcí ovoce a zeleniny**, dáme jim významný benefit do dalšího života.

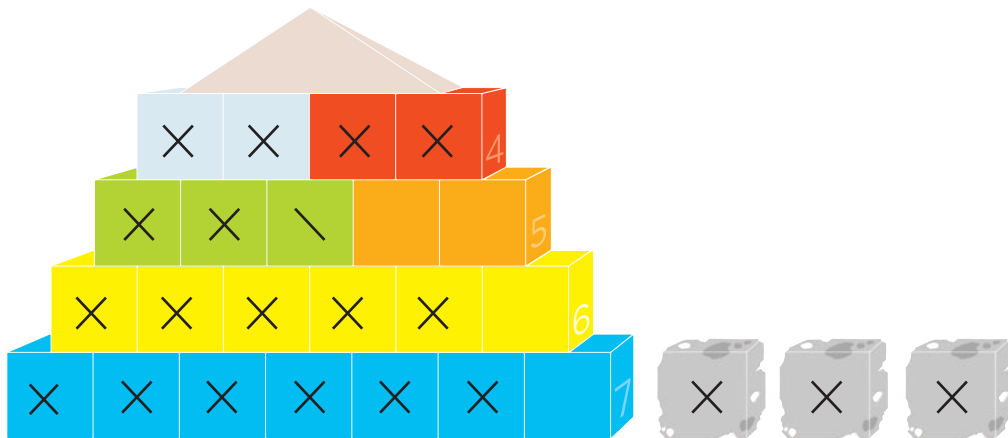
Když děti naučíme denně jíst 5 porcí ovoce a zeleniny, dáme jim významný benefit do dalšího života.

Někdy se může zdát, že denně sníst 5 porcí ovoce a zeleniny je finančně velmi náročné. Pokud by děti při školním obědě snědly 1-2 porce zeleniny (včetně brambor) a ještě si občas ze školy odnášely porci ovoce rozdávanou jako dezert ke školnímu obědu nebo v rámci projektu Ovoce do škol, finanční zátěž velká nebude. Stravu dítěte rodiče doplní např. o 1 mrkev, 1 menší jablko, půl banánu apod. Na to stačí 10 Kč denně.

Pro celkové hodnocení denní stravy můžeme dobře využít Pyramidu výživy pro děti. Každou snědenou potravinu nebo vypitý nápoj vyznačíme (dle velikosti porce) do pyramidy. Nakonec porovnáme počty porcí dle doporučení a hned víme, kde případně příště ubrat či přidat.

Po lepší představu uvádíme názorné hodnocení stravy za jeden den:

- **Snídaně:** koláč (rozevřená dlaň) s tvarohem (rozevřená dlaň), kakao (pěst)
- **Svačina:** pečivo (pěst) s máslem a vejcem (pěst), paprika (pěst), voda se sirupem (2 pěsti)
- **Oběd:** hovězí vývar se zeleninou (zelenina – polovina pěsti), kuřecí plátek (dlaň bez prstů), rýže (2 pěsti), voda (pěst)
- **Mezi tím:** bonbóny (hrst – zákeřná kostka), voda (pěst)
- **Svačina:** oplatka (rozevřená dlaň s prsty – zákeřná kostka), limonáda (pěst – zákeřná kostka)
- **Večeře:** pohankové rizoto s kukuřicí (pěst), zeleninou (pěst) a sýrem (rozevřená dlaň), čaj (pěst)



Obr. 29 Hodnocení denní stravy dle Pyramidy výživy pro děti

V jídelníčku není splněno 5 porcí ovoce a zeleniny! Odpolední svačinu obsadily zákeřné kostky, a proto je mírně v nedostatku žluté patro s obilovinami nebo pekařskými výrobky a pitný režim.

Kde začíná a kde končí „všeho s mírou“?

Kromě pohybové aktivity tělo potřebuje **energii ze stravy** i na **udržení základních životních funkcí**. Velké množství energie vyžadují pro svoji funkci např. játra, centrální nervová soustava, ledviny apod. Pokud tělo přijímá více energie, než potřebuje, ukládá si nadbytky do tukových zásob a tloustne. Při nižším příjmu energie, než potřebuje, tělo naopak hubne. **Bez pohybu i stravy tělo chřadne. Proto platí jednoznačné doporučení: Přijmi, ale vydej!**

Občas se však stane, že člověk míru neuhlídá a přeje se. Následky nejsou příjemné. Člověk sotva dýchá, není mu dobře, špatně se soustředí a těžce usíná. Přirozeně tak uvedená situace vede k umírněnějšímu výběru stravy následující den. Zvýšená pohybová aktivita příštích dní je mnohem přínosnější než výčitky svědomí nebo dietní experimenty.

Také dětem se někdy stane, že svoji míru neuhlídají a bohužel ji nejčastěji překračují konzumací potravin ze zákeřných kostek. Je pak logické, že na hodnotné potraviny již není místo.

U dětí (ale i u dospělých) je velmi důležité, aby k jídlu přicházely „zdravě hladové“ a odcházely od stolu příjemně nasycené. Není potřebné nutit děti sníst vše, co mají na talíři, ale pokud dítě odchází od oběda s prázdným žaludkem, logicky si ho bude potřebovat brzy něčím zaplnit.

Jak zařazovat neznámé potraviny?

Ke konzumaci neznámých potravin přistupujeme většinou opatrně, hledáme bezpečnou cestu, jak je ochutnat a poznat. Ve vztahu k dětem s tím musí počítat nejen rodiče, ale také učitelé a samotné školní jídelny. **Při zavádění nových či méně oblíbených potravin je vhodné přiměřeně potraviny nabízet a motivovat děti k ochutnání.** Rozhodně nelze nikoho do jídla nutit. **Člověk potřebuje ochutnat novou potravinu přibližně 10krát, než si ji oblíbí,** a někdy to trvá ještě déle. Neznámé nebo méně oblíbené potraviny by se měly dětem **nabízet nejprve jako součást pokrmu,** aby mělo dítě možnost potravinuokusit, ale nezůstalo

Při zavádění nových či méně oblíbených potravin je vhodné přiměřeně potraviny nabízet a motivovat děti k ochutnání.

hladové, když mu nebude část pokrmu chutnat. U mladších dětí velmi pomáhá také to, že se o potravine něco dovědí a jsou motivovány k ochutnání. Svoji důležitou roli hraje i estetická úprava pokrmu a v neposlední řadě příklad dospělých nebo postoje kamarádů. Další možností, jak děti nenásilně seznámit s novou chutí, neznámým nebo netradičním pokrmem či nápojem, je nechat připravovat jídlo přímo dětmi, a to v rámci školní výuky, v družině, kroužku nebo doma s rodiči. Je mnohokrát odzkoušeno, že děti téměř nikdy **neodmítají ochutnat to, co samy připravily.** Čím větší úsilí děti musejí vynaložit, tím

s větší chutí konzumují např. domácí celozrnný chléb,

housky, ovocný salát s vlašskými ořechy, luštěninovou pomazánku sypanou čerstvě vypěstovanou řeřichou apod.

Děti téměř nikdy neodmítají ochutnat to, co samy připravily.

Z hlediska chuťových preferencí je velmi dobré, aby děti i dospělí dávali přednost přirozeným variantám potravy před konzumací ochucených výrobků. Díky vlastnímu dochucování si děti například vyrobí jogurt s velkými kousky ovoce, s opravdovou čokoládou, marmeládou či ořechy vždy přesně podle své potřeby. Výsledný pokrm přitom často obsahuje nižší množství přidaného cukru než jeho kupovaná varianta. Navíc je celkově výživově hodnotnější.

Příprava

Příprava na stravování a také samotná příprava pokrmů souvisí v první řadě s hygienou. Důležitá je nejen osobní hygiena, ale také důkladné omytí potravin, které to vyžadují, např. rýže, pohanky, ovoce, zeleniny, luštěnin, masa. **Aby nám strava přinášela celkový prospěch, musí být zdravotně nezávadná, tzn. správně uchovávaná, případně vhodně tepelně upravená.**

Co znamená „10 zlatých pravidel“?

Světová zdravotnická organizace shrnuje pravidla k zabezpečení zdravotní nezávadnosti potravin do 10 zlatých pravidel.*

1. Vybírejte při nákupech takové potraviny, které jsou zdravotně nezávadné (nejsou nahnilé, plesnivé či prošlé).
2. Potraviny a pokrmy dokonale vařte, pečte, smažte – dbejte na jejich dostatečnou tepelnou úpravu.
3. Konzumujte pokrm pokud možno bezodkladně po uvaření.
4. Uchovávejte potraviny a pokrmy buď v teplém stavu nad 60 °C, nebo ve stavu studeném při teplotě nižší než 5 °C.
5. Již jednou uvařené potraviny před opětovnou konzumací důkladně ohřejte.
6. Při vaření, skladování apod. zabraňte styku mezi syrovými a již uvařenými potravinami.
7. Umývejte si opakovaně ruce před začátkem přípravy pokrmů a po jakémkoli přerušení, podobně i po použití WC.
8. Udržujte všechno kuchyňské nádobí v bezvadné čistotě, raději ho umyjte dvakrát než ani jednou.
9. Chraňte veškeré potraviny a jídla před hmyzem, hlodavci a jinými zvířaty.
10. Používejte k přípravě pokrmů nezávadnou pitnou vodu.

Jak zacházet s potravinami?

Špatné zacházení s potravinami může vést k velmi nepříjemným **infekčním nákazám**, označovaných jako **alimenterární nákazy**. Mezi nejčastější alimenterární nákazy v České republice patří kamylobakteriíza, salmonelóza a virové střeční infekce**. Zdrojem nákazy bývá člověk nebo zvíře a k přenosu dochází nejčastěji **prostřednictvím kontaminovaných potravin nebo vody**. Potraviny mohou být kontaminovány **primárně** (jde o mléko, vejce a maso infikovaných zvířat), nebo **sekundárně**, to znamená stykem kontaminovaných potravin s potravinami, které se tepelně neupravují. **Prostředníkem** přenosu bývá často **kuchyňské náčiní nebo ruce kuchaře**. Za vhodných podmínek (teplota, čas) se mikroorganismy pomnoží na infekční dávku a po požití vyvolají infekci. Pouze **důkladná tepelná úprava** (po dosažení teploty minimálně 70 °C v celém pokrmu během doby 10 minut) usmrtí případné mikroorganismy, které by mohly vyvolat infekci. **Značnou pozornost musíme věnovat masu, vejci a mléku**.

K velmi nepříjemným nákazám může dojít, pokud používáme prkénka nebo nože na krájení **syrového masa** a poté to samé prkénko či nůž (neumyté) použijeme na zeleninu či ovoce, které dále tepelně neupravujeme. Opatrní musíme být také při rozmrazování a skladování chlazeného masa. V lednici musíme dávat pozor na odkapávání vody z masa například na čerstvou zeleninu či jiné potraviny, které se dále tepelně neupravují.

Vejce není třeba před skladováním umývat. Na povrchu vejce je ochranná vrstva, která brání průniku patogenů dovnitř vejce. Pokud vejce umyjeme, tuto ochrannou vrstvu narušíme. Vejce používáme nepoškozená, řádně označená a skladovaná v ledničce. Se syrovým vejcem včetně vnější skořápky by se mělo vždy zacházet jako s potenciálně infikovaným (např. salmonelózou).

Rizikové také může být **mléko**, které neprošlo tepelnou úpravou, tzn. mléko syrové, nepasterované, koupené přímo na farmě nebo v mlékomatu. V obchodech se běžně prodává mléko již tepelně zpracované (pasterované – čerstvé mléko, sterilované – UHT mléko).

Ze skupiny ovoce a zeleniny mohou být nebezpečné **melouny**. Dávejme vždy pozor na nákup porcovaných melounů, neboť nevíme, kdo a v jakých hygienických podmínkách je krájel a jak čisté byly nástroje. Samotný meloun by měl být vždy před porcováním důkladně omytý.

Pokud si v zahraničí nejsme jisti kvalitou pitné vody, kupujeme si vodu balenou a zkontrolujeme originální neporušený uzávěr. Pozor dejme i na led přidávaný do nápojů.

Co dělat se zaplísňenými nebo nahnilými potravinami?

Každou zaplísňenou a nahnilou potravinu je třeba celou vyhodit! V žádném případě nevykrajujme plísni napadené ovoce a zeleninu, neokrajujeme chléb či sýr, ani neodstraňujeme plíseň z povrchu marmelády, sirupu či kompotu. Plísňového podhoubí se takto sice do jisté míry zbavíme, nicméně plísňové jedy mohou být přítomny v celém obsahu potraviny, aniž bychom si toho mohli všimnout. Takovýmto jedům říkáme **mykotoxiny**. Mohou mít účinky, které u lidí způsobí „pouze“ zažívací potíže (například průjemy), ale **mohou způsobovat i závažnější zdravotní komplikace**, jako je poškození jater, ledvin, imunitního systému, tvorby krve, a přispívají také k rozvoji nádorového onemocnění.

* http://www.szu.cz/uploads/documents/czpzp/edice/letaky_pdf/jak_se_chranit_pred_prujm.onem.inf._puvodu.pdf

** <http://www.szu.cz/publikace/data/vybrane-infekcni-nemoci-v-cr-v-letech-2003-2012-relativne>

Jak uchovávat potraviny?

Potraviny by měly být uchovávány dle informací na obalech. Můžeme je uchovávat ve spíži, potravinové skříni, lednici, mrazáku či ve sklepech. Většina druhů ovoce a zeleniny vyžaduje pro skladování teplotu nepřesahující 6 °C (teplota v lednici). Pro skladování určitých druhů ovoce a zeleniny stačí teplota okolo 10 °C (např. avokádo, ananas, banány, grapefruit, citrony, limetky, mango, lilek, dýně, zázvor či brambory). Jak správně skladovat potraviny v chladničce a mrazničce, najdeme např. na webové stránce uvedené pod čarou*.

Jakými způsoby se potraviny tepelně upravují?

Vzhledem k tomu, že v dnešní době konzumujeme za syrova v podstatě pouze ovoce a zeleninu, je správná tepelná úprava pokrmů velmi podstatná. **Správnou tepelnou úpravou dodáváme pokrmům lepší chuť, vůni, stravitelnost, někdy i lepší využitelnost živin a jen nepatrně snížíme obsah některých vitaminů.** Naopak zničíme zárodky nežádoucích mikroorganismů či antinutriční látky (např. v luštěninách, bramborách). Avšak nesprávnou a nešetrnou tepelnou úpravou vznikne řada nebezpečných látek, podstatně se sníží výživová hodnota a mohou se také pomnožit choroboplodné zárodky. **Nejšetrnější tepelnou úpravou z hlediska zdravotního je vaření, zejména vaření v páře. Nejhorší úpravou je smažení, grilování a prudké pečení.** Proto takto upravené pokrmy doporučujeme dopřát si jen zřídka (max. dvakrát do měsíce).

Nesprávnou a nešetrnou tepelnou úpravou vznikne řada nebezpečných látek, podstatně se sníží výživová hodnota a mohou se také pomnožit choroboplodné zárodky.

Blanšírování

Krátkodobá tepelná úprava zeleniny spařením a povařením v horké vodě před dalším zpracováním. Blanšírováním odstraníme hořkost, nepříjemnou chuť, vůni, čpavé látky či štiplavost, ale zároveň spařením docílíme snadného odstranění slupky (např. u rajčat).

Vaření

Tepelná úprava, při které na potravinu v uzavřené nádobě působí horká tekutina (100 °C). Existují různé druhy vaření – v tlakovém hrnci, v páře či ve vodní lázni. Je to nejběžnější způsob tepelné úpravy potravin a výživově nejšetrnější (obzvláště vaření v páře). Uvařené pokrmy jsou lehce stravitelné.

Dušení

Při této úpravě je potravina částečně ponořena v tekutině a také na ni působí horká pára. Dusí se vždy v uzavřené nádobě.

Pečení

Při pečení na potravinu působí horký vzduch a zčásti i horký tuk (při teplotě 180 až 250 °C). Péct můžeme v troubě, v alobalu, na roštu nebo rožni. Různé způsoby pečení ovlivňují sensorické vlastnosti pokrmů, snižují výživové hodnoty a také při nich mohou vznikat látky, které působí nepříznivě na zdraví člověka.

Grilování

Grilování patří mezi formy pečení, při němž může docházet k tvorbě nežádoucích chemických látek. Vhodným způsobem grilování je takové, při kterém nedochází ke styku plamenů s potravinou a odkapávání tuku na rozžhavené uhlí.

Smažení

Podle množství použitého tuku se rozeznávají dva typy smažení: na tuku (např. restování či opékání) a v tuku (např. smažení ve fritézách). Při smažení je dobré používat vhodné druhy tuků a olejů. Pro delší smažení není vhodný slunečnicový olej, naopak nejvhodnější je řepkový. Vhodné jsou i pokrmové tuky určené ke smažení nebo fritovací oleje, případně vepřové sádlo.

Při smažení by neměla být překročena teplota 190 °C (u většiny tuků při vyšších teplotách vzniká namodralý kouř), jinak hrozí vznik zdravotně nebezpečných látek. Na druhé straně jsou smažené pokrmy velmi chutné, což je dáno vznikem sensoricky příjemných látek.

***Jak nejšetrněji uvařit potraviny?** Množství tekutiny volíme dle potřeby, větší množství vody je potřeba pouze pro potraviny, které vařením zvětšují svůj objem. Zeleninu a ovoce vkládáme do vařící vody, čímž zamezíme ztrátám vitamínu C. Vaříme vždy pod těsně přiléhající pokličkou, abychom zabránili ztrátám energie a případně těkavých, sensoricky významných látek. Míchání omezujeme na minimum, předejdeme tak ztrátám některých vitaminů, především vitamínu C. Potraviny vaříme jen do změknutí, pro některé je vhodnější nechat je pod pokličkou v páře či horké vodě jen „dojít“.*

* http://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/File/Publikace/MZe_letak_lednice.pdf

Jak docílit, aby luštěniny nenadýmaly?

Luštěniny obsahují řadu sacharidů, které tělo neumí rozložit. Tyto sacharidy procházejí tenkým střevem v nezměněné podobě a v tlustém střevě se stávají potravou pro bakterie. Ty svým trávením produkují plyny, které způsobují tolik nepříjemné nadýmání. Je proto vhodné před tepelnou úpravou luštěniny **namáčet ve vodě** (nejlépe přes noc), zmiňované látky se z části rozštěpí a z části vyluhují do namáčecí vody. Ačkoliv je následně voda obohacena i o vitaminy ve vodě rozpustné a také o bílkoviny, je z hlediska prevence nadýmání dobré po namáčení luštěnin vodu vylévat. Dalším způsobem, který se používá zejména v Asii, je naklíčení. **Přírodně nenadýmavá je červená čočka**, u které jsou nadýmavé slupky odstraněny.

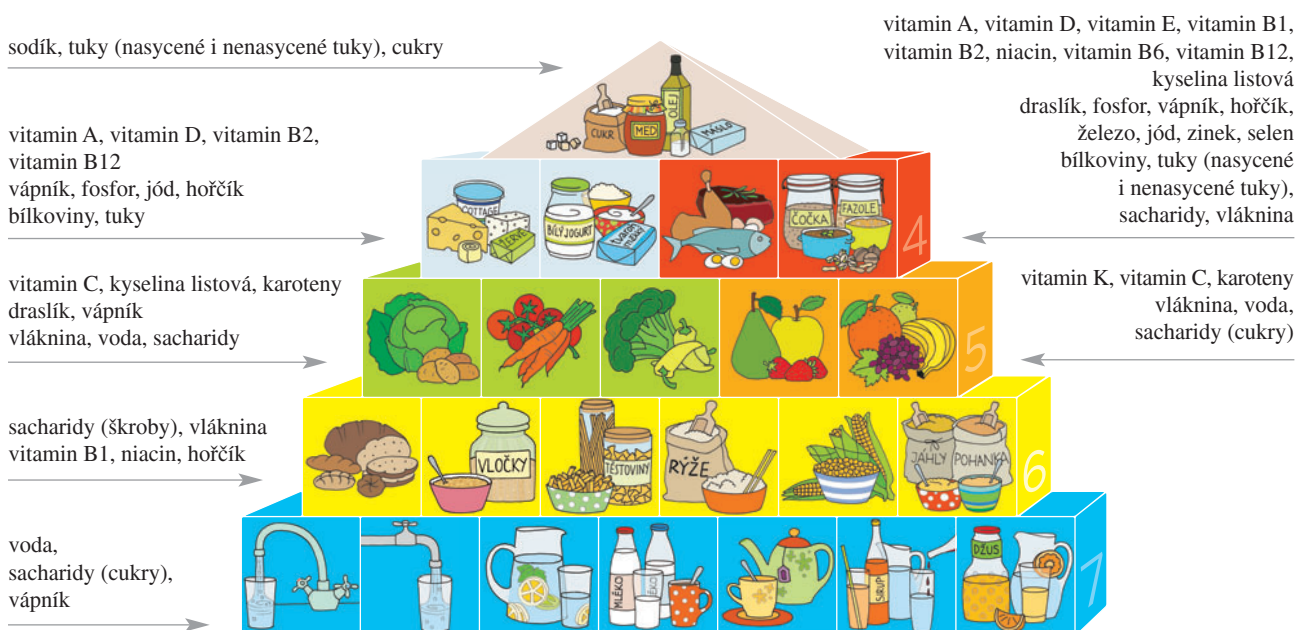
Pravdivost

Díky množství informací, které lze o výživě získávat, si častokrát nevíme rady, co je vlastně pravda. Oficiální doporučení vycházejí z vědecky podložených studií, ale je velká spousta rad a doporučení, která oficiální nejsou, a přitom zní tak přesvědčivě...

Kapitola přináší odpovědi na základní otázky, k čemu jsou jednotlivé živiny a jak se díky obalům potravin můžeme neustále vzdělávat a dobře vybírat při každém nákupu. Jako síto pro tok informací typu „co se ví o potravinách“ skvěle poslouží webové stránky Ministerstva zemědělství – Informačního centra bezpečnosti potravin*.

Proč používáme Pyramidu výživy pro děti?

V různých částech světa jsou obrazová výživová doporučení znázorňována v odlišných podobách: například ve Francii je to loď, v Číně pagoda, v Japonsku káča, v Kanadě duha a v Británii talíř. Pyramidu používá ve svém výživovém doporučení kromě České republiky velká část Evropy (Německo, Slovinsko, Rakousko). Jde o obrazová sdělení, která jsou srozumitelná nám všem.



Obr. 30 Pyramida výživy pro děti jako zdroj živin

Pyramida výživy pro děti zobrazuje denní doporučenou konzumaci různých potravinových skupin. Ve formě potravin znázorňuje denní doporučené dávky živin, které jsou pro tělo nezbytné.

* <http://www.bezpecnostpotravin.cz/>

K čemu jsou jednotlivé živiny?

Základní živiny jsou sacharidy, tuky a bílkoviny, odborně nazývané **makroživiny**. Včetně vlákniny jsou pro tělo **zdrojem energie**. Přijímáme je v poměrně velkém množství, v desítkách gramů. Ostatní živiny, jako jsou např. **vitaminy a minerální látky**, naše tělo potřebuje v mnohem menším množství. Jejich funkce je však stejně důležitá a jejich dostatečný příjem pro naše tělo je nezbytný.

• Sacharidy

Nejpohotovějším zdrojem energie jsou sacharidy. Fungují v lidském těle jako palivo, proto je potřebné je doplňovat v průběhu celého dne.

Podle chemického složení rozlišujeme **sacharidy jednoduché a složené**. Všechny slouží v lidském těle jako palivo pro udržení základních tělesných funkcí, pro pohybovou či jinou tělesnou činnost, případně také k vytvoření zásob energie. Při velkém nadbytku pak pro vytvoření tukových zásob.

| *Mozek a červené krvinky umí využít ke své činnosti pouze glukózu.*

Zdroje tzv. **jednoduchých sacharidů** jsou sladké (např. různé sladkosti, med, cukr, ovoce, mléko, ale také pivo). **Nazývají se cukry a tělu dodávají energii velmi rychle, avšak na poměrně krátkou dobu**. Ostatní zdroje (např. pečivo, rýže, výrobky z obilovin, těstoviny) obsahují tzv. **složené sacharidy** (též zvané škroby), které **sladké nejsou** a působením enzymů v tenkém střevě se musejí nejdříve rozštěpit na jednoduché sacharidy (glukózu). **Energie ze složených sacharidů je tedy do těla uvolňována pomaleji, a proto vydrží delší dobu.**

| *Když budeme chléb či pečivo delší dobu žvýkat, zesládně. Díky působení enzymu přítomného ve slinách může již v dutině ústní docházet k prvnímu rozštěpení složených sacharidů.*

Nadměrná konzumace sacharidů (především těch jednoduchých, tedy cukrů) **může mít nepříznivý dopad na zdraví člověka**. Pokud energie z nich není spotřebována např. na pohybovou aktivitu, tělo si z nich **vytváří zásoby ve formě tukové tkáně**. Navíc jednoduché sacharidy **přispívají ke vzniku zubního kazu**.

• Vláknina

Vláknina je souhrnný pojem pro tu část stravy, která se nerozkládá enzymy tenkého střeva, nicméně slouží jako zdroj potravy pro bakterie tlustého střeva, jež ji rozkládají a vzniklými produkty **ovlivňují dobrou kondici tlustého střeva**. Tím vzniká z vlákniny i malé množství energie. Určité druhy vlákniny fungují ve střevě jako kartáč a pomáhají střevu zbavovat toxických látek. Jiné přispívají k **udržení normální hladiny cholesterolu v krvi**. Většina druhů vlákniny nám pomáhá s hospodařením přijímané energie, např. **snižuje po jídle nárůst hladiny glukózy v krvi** a energie je tak do těla uvolňována pomaleji.

Vláknina zároveň **zvětšuje objem stolice**, zlepšuje její posouvání střevem a tím **minimalizuje vznik zácpy**. Vláknina se podílí na prevenci řady onemocnění: zubního kazu, onemocnění srdce a cév, obezity, cukrovky, onemocnění střev.

V dospělosti se doporučuje konzumovat denně přibližně 30 g vlákniny, pro děti školního věku je to přibližně poloviční množství. Bohatými zdroji vlákniny jsou luštěniny, dále obiloviny (především celozrnné), ovoce, zelenina a ořechy. **Pyramida výživy pro děti doporučuje dostatečné množství vlákniny splňuje.**

Cukry dodávají energii velmi rychle, ale na poměrně krátkou dobu. Energie ze složených sacharidů je do těla uvolňována pomaleji, a proto vydrží déle.

Vláknina se uplatňuje v prevenci řady onemocnění: zubního kazu, onemocnění srdce a cév, obezity, cukrovky, onemocnění střev.

Tabulka 5 Množství vlákniny ve významných zdrojích

Zdroj (typická porce pro dospělého)	Množství vlákniny (g)
Vařená čočka (100g porce)	5
Ovesné vločky (50g porce)	4
Celozrnný chléb (50g krajíc)	4
Chléb (50g krajíc)	2
Maliny (100g porce)	6
Hruška (100g porce)	3
Banán, jablko (100g porce)	2
Brokolice, fazolky (100g porce)	4
Mrkev (100g porce)	3
Brambory (200g porce)	3
Vlašské ořechy (30g porce)	2

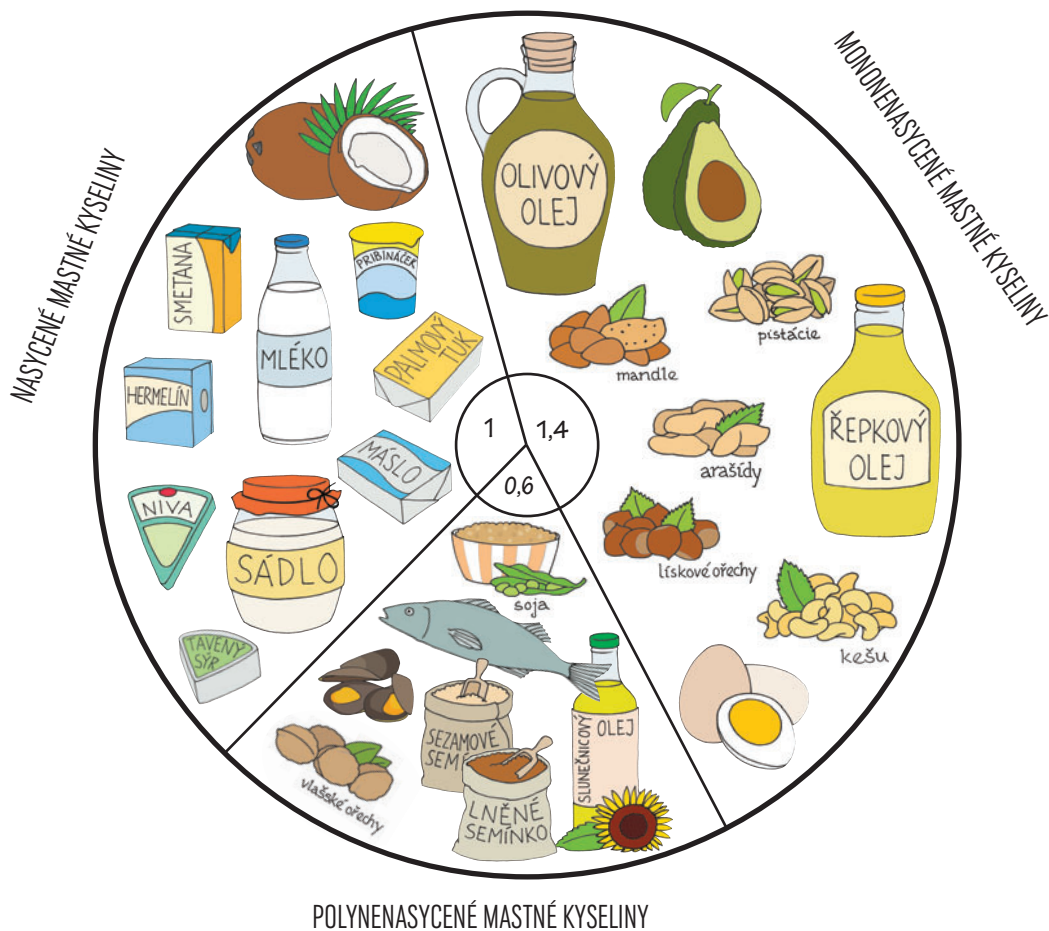
Mezi potraviny narušující zdraví zubů patří ty, které obsahují větší množství jednoduchých sacharidů (cukrů) a které jsou tzv. lepivé. Čím více zbytků stravy zůstává v ústech, tím se zvyšují podmínky pro rozvoj zubního kazu. Potraviny obsahující vlákninu je nezbytné delší dobu kousat a žvýkat. Podporuje se tak tvorba slin, která chrání před vznikem zubní eroze a kazu. Samotné žvýkání nás zbavuje potraviny ulpívající na zubech.

• Tuky

Mezi základní živiny patří i neprávem zatracované tuky. Jsou však naprosto nepostradatelné pro vývoj a růst dětí. Tuky potřebuje i dospělý člověk. Kromě toho, že zpříjemňují chuťový prožitek, usnadňují žvýkání i polykání a zasytí na delší dobu. **Jsou bohatými nosiči energie a v tuku rozpustných vitaminů (A, D, E, K).** Nezbytně nutné jsou pro tvorbu a funkci buněčných membrán, specificky vyživují mozek, působí v zánětlivých procesech a v krvi ovlivňují hladinu cholesterolu. Navíc pomáhají tělu udržovat teplo a v případě pádu člověka jejich tělesná zásoba tvoří mechanickou ochranu orgánů.

Tuky jsou přirozenou součástí mnoha potravin, jde o tzv. skryté tuky. Někdy se tuky cíleně do stravy přidávají, jsou to tzv. viditelné tuky (olej, máslo, sádlo). Zdravotní účinek tuků však souvisí s jejich chemickým složením. Tuky jsou **sloučeniny glycerolu a mastných kyselin**. Ty dle své chemické struktury mohou být tzv. **nasycené** nebo **nenasycené**. Tuky se od sebe odlišují i z hlediska funkce pro lidský organizmus. **Vysoké množství nasycených mastných kyselin** ve stravě často vede k problémům se **zvýšenou hladinou cholesterolu a tuků v krvi** a tím i ke zvýšenému riziku kardiovaskulárních chorob. Naopak **konzumace tuků s nenasyčenými mastnými kyselinami** (mononenasyčenými nebo polynenasycenými) je **tělu prospěšná**.

Tuky jsou
nosiči v tuku
rozpustných vitaminů
(A, D, E, K).



Obr. 31 Zdroje tuků

Kolečko tuků názorně rozděljuje zdroje tuků do tří částí, ze kterých je potřebné každý den vybrat a zkonsumovat přibližně stejné množství tuku. Doporučované denní množství mléka a mléčných výrobků je dobré vhodně doplňovat o libové maso, různé druhy ořechů, olejnatech semen, v kuchyni přednostně používat řepkový a olivový olej a nezapomínat ani na ryby či výrobky z ryb a vlašské ořechy. Umírněně konzumovat oplatky, mražené krémy, kakaové pochoutky a sladké pečivo bohaté na rostlinné tuky druhu kokosového či palmového (palmolein). Lepší variantou kakaové pochoutky je čokoláda, obsahující z rostlinných tuků pouze kakaový tuk.

Tabulka 6 Nenasycené mastné kyseliny a jejich specifické funkce (dle schválených zdravotních tvrzení EFSA, se kterými se můžeme setkat na obalech potravin)

Mastné kyseliny	Specifické funkce	Významné zdroje
Mononenasyčené i polynenasycené mastné kyseliny	příspěvají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi	ořechy, olejnata semena a oleje z nich, ryby
Polynenasycené omega 3 mastné kyseliny (z ryb)	příspěvají k normální činnosti srdce, k udržení normální činnosti mozku, stavu zraku, hladiny triacylglycerolů v krvi a krevního tlaku	ryby

Po celém světě neustále probíhají různé výzkumy zabývající se možnými účinky těchto a dalších uvedených živin na lidské zdraví. Neustále vznikají i různé fámy a mýty přisuzující živinám až nereálné účinky. V tabulkách jsou uvedena jen zdravotní tvrzení oficiálně uznána Evropským úřadem pro bezpečnost potravin (EFSA)*.

* <http://www.efsa.europa.eu>, <http://www.foodnet.cz>

Při výběru potravin stačí respektovat doporučení Pyramidy výživy pro děti a vybírat si libové maso, tučnější ryby, polotučné mléčné výrobky a pečivo s olejnatými semeny. Do pokrmů uvážlivě přidávat kvalitní rostlinné oleje a ořechy.

Při výběru mléčných výrobků je dobré sledovat množství tuku. Údaj o množství tuku v sušině se ale liší od množství tuku v celé potravine (např. 100 g eidamu s 30 % tuku v sušině neobsahuje 30 g tuku, ale asi jen 15 g). Mléko a mléčné výrobky však obsahují nasycené tuky, kterých má česká populace ve stravě obvykle nadbytek. Pokud není dítě obézní, mohou být občasným zpestřením stravy i tučnější mléčné výrobky (smetanové jogurty, tučné tvarohy, tučné sýry, plnotučné mléko). Přednostně je vhodné vybírat polotučné varianty.

A na čem smažit? V případě dlouhodobého smažení jsou z důvodu odolnosti vůči přepálení vhodné tuky s vysokým podílem nasycených mastných kyselin (např. vepřové sádlo či jiné tuky přímo určené ke smažení). Je však vždy dobré zvážit konzumované množství tuku z důvodu vysokého podílu nasycených mastných kyselin spojovaných s vyšším kardiovaskulárním rizikem. Na kratší smažení je dobré používat řepkový olej. Má vyšší obsah mononeenasycených mastných kyselin a je tak daleko tepelně stabilnější než olej slunečnicový, který obsahuje vyšší podíl polynenasycených mastných kyselin. Samotné máslo se při smažení velmi rychle přepaluje a přítomnost mléčných bílkovin způsobuje vznik látek, které nejsou zdraví prospěšné.

• **Bílkoviny**

Pro růst a vývoj tělesných tkání, ale také pro regeneraci svalové tkáně, správnou funkci imunitního systému a všech tělesných pochodů jsou nezbytné bílkoviny. Jejich hlavní zdroje se nacházejí ve 4. patře pyramidy a ve stravě by rozhodně neměly chybět. Třeba jen v malém množství by měly doplňovat každé jídlo rostoucího školáka.

Stavební jednotkou bílkovin jsou **aminokyseliny**. Některé aminokyseliny si lidské tělo dokáže přetvořit dle své aktuální potřeby, ale určité nepostradatelné aminokyseliny, tzv. **esenciální**, takto získat nelze a přijímají se pouze ze stravy. Dle obsahu esenciálních aminokyselin se **zdroje bílkovin** rozdělují na **plnohodnotné**, které obsahují všechny esenciální aminokyseliny (vejce, mléko a mléčné výrobky, maso) a **neplnohodnotné**, jimž některé esenciální aminokyseliny chybí (luštěniny, obiloviny).

Doporučené denní množství bílkovin ve stravě by se mělo pohybovat přibližně kolem 0,9 g bílkovin na 1 kg ideální tělesné hmotnosti školáka a 0,8 g na 1 kg tělesné hmotnosti dospělého.

Bílkoviny z živočišných zdrojů jsou plnohodnotné, protože obsahují všechny esenciální aminokyseliny. **Bílkoviny z rostlinných zdrojů určité esenciální aminokyseliny neobsahují** a v případě čistě rostlinné stravy je nezbytné zdroje rostlinných bílkovin v průběhu dne navzájem vhodně kombinovat. **Chybějící esenciální aminokyseliny se mohou z celkové stravy vzájemně doplnit** (např. luštěniny je vhodné kombinovat s obilovinami).

Pro růst a vývoj
tělesných tkání
jsou nezbytné bílkoviny.
Měly by doplňovat každé
jídlo rostoucího školáka.

• Vitaminy a minerální látky

V následujících tabulkách je přehledné znázornění funkcí živin v těle.

Tabulka 7 Vitaminy a jejich specifické funkce (dle schválených zdravotních tvrzení EFSA, s kterými se můžeme setkat na obalech potravin)

Živina	Funkce	Významný zdroj
Vitamin A	přispívá k udržení normálního stavu pokožky a zraku, funkci imunitního systému	játra mladých zvířat, tuňák, vejce, tvrdý sýr
Karoteny	provitamin vitaminu A (z karotenů se tvoří vitamin A)	mrkev, rajčata, listová zelenina
Vitamin D	přispívá k normálnímu využití vápníku a fosforu, udržení normálního stavu kostí a zubů, činnosti svalů, imunitního systému	tresčí játra*, ryby, vejce * Vybírejte si je dle původu, produkty ze znečištěných oblastí (např. Pobaltí) nejsou vhodným zdrojem.
Vitamin E	pomáhá ochraně buněk jako antioxidant	ořechy, slunečnicová semena
Vitamin K	přispívá k normální srážlivosti krve a k udržení normálního stavu kostí	zelená listová zelenina, brokolice, květák
Thiamin (vitamin B1)	podporuje normální látkovou přeměnu živin na energii, činnosti nervové soustavy, psychické činnosti a činnosti srdce	kvasnice, maso, luštěniny, celozrnné obiloviny
Riboflavin (vitamin B2)	přispívá k normální látkové přeměně živin na energii, činnosti nervové soustavy, udržení normálního stavu sliznic a pokožky, stavu zraku a metabolismu železa	kvasnice, játra mladých zvířat, vejce, mléčné výrobky
Niacin	přispívá k normální látkové přeměně živin na energii, činnosti nervové soustavy, psychické činnosti, udržení normálního stavu sliznic a pokožky, přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání	maso, celozrnné obiloviny, kvasnice
Pyridoxin (Vitamin B6)	podílí se při normální látkové přeměně živin na energii, metabolismu bílkovin a glykogenu, činnosti nervové soustavy, psychické činnosti, tvorbě červených krvinek, funkci imunitního systému, snížení míry únavy a vyčerpání, přispívá k regulaci hormonální aktivity	maso, luštěniny, kvasnice
Kobalamin (vitamin B12)	přispívá k normální činnosti nervové soustavy, tvorbě červených krvinek, normální funkci imunitního systému a látkové přeměně živin na energii	játra mladých zvířat, vejce, maso, mléčné výrobky

Živina	Funkce	Významný zdroj
Folát (Kyselina listová)	podílí se na normální krvetvorbě, funkci imunitního systému, psychické činnosti, snížení míry únavy a vyčerpání, přispívá k růstu zárodečných tkání během těhotenství	játra mladých zvířat, luštěniny, listová zelenina
Vitamin C	přispívá k udržení normální funkce imunitního systému, tvorbě kolagenu pro normální funkci kostí, chrupavek, dásní, kůže a zubů, přispívá k normální látkové přeměně živin na energii, činnosti nervové soustavy, psychické činnosti, přispívá k ochraně buněk jako antioxidant, přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání, zvyšuje vstřebávání železa	černý rybíz, paprika, kiwi, citrusy, brambory

Díky svým účinkům je vitaminu D přisuzován přímo životadárny význam. Právě s tímto vitaminem je spojováno lidové přísloví „Kam nechodí slunce, tam chodí lékař“. Ačkoliv je přijímán potravou, mezi jeho hlavní zdroje strava nepatří. Tím je sluneční osvit. Působením slunečního záření na kůži vzniká v těle vitamin D, který je krví přenášen do jater a ledvin, kde se rozvíjí jeho aktivní forma. Přibližně 30minutové slunění rukou a nohou či paží a tváří stačí k vytvoření potřebné denní dávky vitaminu D, v zimě se ale tato doba dvojnásobí. U většiny populace České republiky jsou zásoby tohoto vitaminu nedostatečné. Je proto dobré využívat slunečního svitu také v době školní výuky, a to zejména v zimních a jarních měsících. Pro dobré zásoby vitaminu D je vhodné zařazovat 2krát týdně tučné ryby a občas konzumovat tresčí játra.

Hlavním zdrojem vitaminu D je sluneční svit, proto jsou velmi žádoucí vycházky, a to zejména v zimních a jarních měsících.

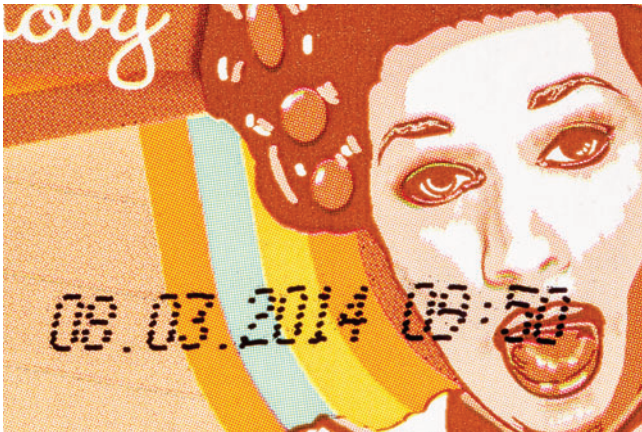
Tabulka 8 Minerální látky a jejich specifické funkce (dle schválených zdravotních tvrzení EFSA, s nimiž se můžete setkat na obalech potravin)

Živina	Funkce	Významný zdroj
Vápník	potřebný pro udržení normálního stavu kostí a zubů, přispívá k normální srážlivosti krve, činnosti svalů, funkci nervových přenosů	mléko a mléčné výrobky, brukvovitá zelenina, sardinky s kostmi, mák
Fosfor	přispívá k udržení normální látkové přeměně živin na energii, stavu kostí a zubů	mléko a mléčné výrobky, luštěniny, maso, vejce, olejnata semena a ořechy
Draslík	napomáhá normální činnosti nervové soustavy, svalů a udržení normální hladiny krevního tlaku	luštěniny, ořechy, zelenina a ovoce
Sodík	snížená konzumace přispívá k udržení normálního krevního tlaku	sůl a potraviny obsahující sůl, přídatné látky se sodíkem či minerální vody obsahující vysoké množství sodíku
Hořčík	podporuje normální psychickou činnost, snížení míry únavy a vyčerpání, udržení normálního stavu kostí a zubů a činnosti svalů	ořechy, olejnata semena, kakao, celozrnné obiloviny
Železo	přispívá k normální krve tvorbě, přenosu kyslíku v těle a ke snížení míry únavy a vyčerpání	játra mladých zvířat, maso
Jód	podílí se na normální činnosti nervové soustavy, udržení normálního stavu pokožky a normální činnosti štítné žlázy	ryby a plody moře, mléko a mléčné výrobky
Zinek	přispívá k normální látkové přeměně živin, udržení normálního stavu pokožky, vlasů, nehtů, kostí, zraku	maso, tvrdý sýr, vejce
Selen	podporuje udržení normálního stavu vlasů, nehtů, funkci imunitního systému, činnosti štítné žlázy, ochranu buněk jako antioxidant, přispívá k normální spermatogenezi	mořské ryby

Pestrou stravou doplňujeme všechny potřebné vitaminy a minerální látky. Je zbytečné užívat multivitaminové doplňky stravy obsahující komplex látek (vitaminů a minerálních látek), které se mohou vzájemně ovlivňovat a bránit vstřebávání. Užitek z těchto preparátů je pro tělo malý, některé látky spolu vytváří nevstřebatelné komplexy, může tak docházet k nežádoucímu hromadění těchto látek v těle či dokonce k riziku předávkování (např. vitaminy rozpustné v tucích).

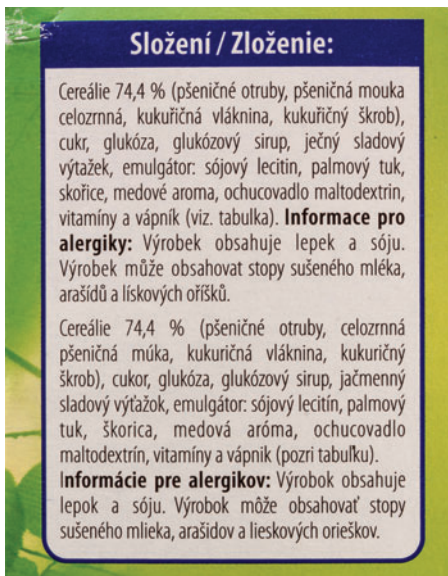
Jak správně nakupovat?

Při nákupu potravin jsou pro nás jejich obaly velmi dobrým zdrojem informací. Obsahují následující údaje: kdo potravinu vyrobil či dovezl, místo původu potraviny, množství výrobku, datum minimální trvanlivosti, datum použitelnosti (viz obr. 32), způsob skladování a použití, složení potravin (viz obr. 33) a údaj o alergenech. Doprovodné údaje na potravinách nesmí uvádět spotřebitele v omyl (viz. obr. 34).



Obr. 32 Informace na obalu potraviny – datum použitelnosti

Datum použitelnosti se uvádí u druhů potravin podléhajících rychle zkáze. Na potravinách se nejčastěji uvádí jako „Spotřebujte do...“. Po uplynutí tohoto data nesmí být výrobek prodáván ani nabízen zdarma a není doporučováno jej konzumovat.



Obr. 33 Informace na obalu potraviny – údaj o složení

Údaj o složení potraviny podle použitých surovin a přídatných látek je uváděn sestupně dle použitého množství. Na obalech potravin může být také uvedena tabulka výživových hodnot, která např. uvádí množství sacharidů, z toho cukrů apod.



Obr. 34 Informace na obalu potraviny – údaje o zdravotní prospěšnosti

Údaje o zdravotní prospěšnosti, tzv. zdravotní tvrzení, musí být vědecky prokázána (viz. schválená zdravotní tvrzení dle EFSA) a uváděna dle legislativy. Např. zdravotní tvrzení „Beta-glukany přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi“ může být použito pouze u potravin, které obsahují nejméně 1 g beta-glukanů z ovsu, ovesných otrub, ječmene, ječných otrub nebo ze směsi těchto zdrojů v kvantifikované porci. Aby bylo možné tvrzení použít, musí být spotřebitel informován, že příznivého účinku se dosáhne při příjmu 3 g beta-glukanů z ovsu, ovesných otrub, ječmene, ječných otrub nebo ze směsi těchto zdrojů denně.

Jak na nás působí reklama?

Reklama je placená nebo neplacená propagace výrobku, služby, společnosti, obchodní značky nebo myšlenky, mající obvykle za cíl zvýšení prodeje. Reklama na nás působí ze všech stran, valí se na nás z televize, rozhlasu, internetu, najdeme ji v novinách a kdekoliv na ulici. Reklamě se víceméně nedá uniknout, dají se však pochopit její triky, což nám pomůže přijímat reklamu s nadhledem.

Na obyvatele žijící ve větších městech může denně působit až 3000 reklam. Reklama v nás obecně vzbuzuje pocit, že neustále musíme něco nakupovat. Zejména u dětí má reklama vliv na potřebu něco vlastnit.

Reklama jednoznačně útočí na **zrak**. Kde vidíme jasné a hřejivé barvy, máme pocit harmonie, klidu a pohody. Reklama působí významně i na **sluch**, neboť řada reklam používá opakující se a vtírající jednoduché melodie a slogany, jejichž zapamatovatelnost je pro děti jednoduchá.

Každá reklama je cílena na určitou věkovou skupinu či pohlaví podle toho, o jaký produkt se jedná.

Pro děti je atraktivní vše barevné, blýskavé, třpytivé, kouzelné a působící na fantazii. Děti často láká také spojitost s pohádkovými bytostmi, populárními postavičkami nebo příběhy. Mezi typické triky patří i různé „dárky“ lákající děti a jejich rodiče ke koupi daného výrobku.

Reklama, která má oslovit dospívající a mladé lidi, klade důraz především na svobodu, jedinečnost a sounáležitost s nějakou partou vrstevníků. Zde se mohou objevovat různé adrenalinové sporty či nebezpečnější situace, neboť mladí lidé rádi riskují a mají rovněž mírně snížený pud sebezáchovy. Dospívající se stávají pomalu finančně autonomní a více než rodiče je ovlivňují vrstevníci. To jsou dva faktory, které mohou negativně ovlivňovat volbu potravin. Dítě navíc nedokáže oddělit klamavé informace od skutečnosti.

Žena je v reklamách pojímána jako ta, která se stará o teplo domova a spokojenost rodiny. V každé situaci vypadá krásně a upraveně. Reklamy rádoby budí dojem, že pokud žena daný výrobek používá, je dobrá matka, atraktivní žena, dělá pro rodinu to nejlepší. Rodina je tak bezproblémová a žena vše s přehledem zvládá. Velmi negativní vliv mají sugestivní reklamy působící na city matky. Takovéto reklamy používají slovní spojení jako např.: „Nejlepší maminky vždy chtějí dát dítěti to nej, aby bylo zdravé a plné života.“

Televizní reklama nás nenutí přemýšlet, nýbrž v nás fixuje automatické jednání. Někdy se reklama snaží i vyvolat pocit méněcennosti a nedokonalosti. Navíc v nás reklama vyvolává mylný pocit, že všechny informace vysílané v televizi jsou pravdivé.

Co je pravda?

„Čím tmavší pečivo, tím zdravější“

Barva pečiva není zárukou celozrnnosti. Výrobci mohou mouku či těsto dobarvovat praženým ječmenem či žitem. Celozrnné pečivo je označeno názvem celozrnné.

Je dobré dávat přednost výrobkům s vyšším obsahem celého zrna, tedy tzv. celozrnným, které by měly dle zákona obsahovat alespoň 80 % celozrnné mouky. Na trhu se však můžeme setkat i s názvy jako pečivo vícezrnné (kromě pšenice nebo žita je použito nejméně 5 % jiných obilovin, luštěnin nebo olejnin), mnohozrnné, tmavé či cereální pečivo, které však nevyjadřují, že je pečivo celozrnné.

„UHT mléko není vhodné pro děti“

UHT mléko je vhodné jak pro dospělé, tak pro děti. Při zpracování je zahříváno na teplotu 135 °C po dobu pár sekund (UHT = Ultra-high temperature processing). Při takovém procesu dojde ke ztrátám živin (přibližně 10 %), na druhou stranu mléko získává trvanlivost.

Čerstvé mléko prochází pouze pasterizací (ohřev na 70 až 75 °C). Při pasterizaci se nezničí všechny mikroorganismy, a pokud nedodržíme skladovací podmínky, tedy uchovávání v lednici, rychle se mléko kazí.

Na trhu jsou k dostání 3 typy mléka: plnotučné, polotučné a nízkotučné, neboli odstředěné. Z posledně zmiňovaného mléka se odstraňuje pouze tuk a tím pádem i vitaminy rozpustné v tucích, všechny ostatní živiny a zejména vápník zůstávají. Jelikož tuk dodává mléku chuť, je chuť odstředěného mléka chudší.

Mléko v obchodech podléhá přísným kontrolám, všechna mléka musí splňovat stanovená kritéria kvality. Proto i levná mléka jsou stejně kvalitní jako jejich dražší konkurenti.

„Do mléka se v ČR přidává voda“

Tato informace je zcela nepravdivá, výroba mléka v ČR podléhá přísným normám a standardům. Mléka na trhu jsou kontrolována, aby byla zaručena jejich kvalita. Kvalita mléka v obchodech je naprosto vyrovnaná, liší se pouze cenou.

„Převařování krabicového mléka“

Ve společnosti začala kolovat zpráva, že je krabicové mléko po uplynutí doby trvanlivosti převařováno a plněno zpět do krabic. Kód na spodní straně krabice údajně uvádí, kolikrát je mléko převařeno. Ale s mlékem se takto nezachází. Kód na krabici je jen informace pro balící linku, jak obal poskládat.

„Trvanlivé mléko obsahuje éčka – konzervanty“

Trvanlivé mléko je konzervováno vysokou teplotou. Spolu s obalem nepropouštějícím vzduch a světlo je to dostatečná ochrana a použití jiných konzervantů je zbytečné. Trvanlivá ani čerstvá mléka konzervanty neobsahují.

„Všechny jogurty neobsahují živé kultury“

Opět nepravdivé tvrzení. Bez živé kultury by se jogurt vyrobit nedal. Podle naší platné legislativy je přesně definováno množství jogurtové kultury, která musí být v jogurtu přítomna na konci data trvanlivosti.

„Trvanlivost kvalitních jogurtů je maximálně týden“

Dnes vyrobený jogurt může vydržet až 30 dní. Je to dáno vysokými hygienickými standardy výroby a plnění, kdy nedochází k sekundární kontaminaci, jak tomu bývalo dříve.

„Jogurt s trvanlivostí 1 měsíc musí obsahovat konzervanty“

I toto tvrzení je nepravdivé. Mikroorganismy přetvářejí mléčný cukr (laktózu) na kyselinu mléčnou. Ta zvyšuje kyselost v jogurtu. V kyselém prostředí se nedaří choroboplodným mikroorganismům.

„Mléčné výrobky jsou jedovaté, neboť obsahují nebezpečné makromolekuly“

Některé mléčné výrobky obsahují látku zvanou „modifikovaný škrob“. Nejde však o genetickou modifikaci, vyjadřuje se tak způsob úpravy přírodního škrobu. Uvedený škrob (např. bramborový, pšeničný, kukuřičný, rýžový) byl pomocí fyzikálně-chemických či enzymatických postupů upraven do funkční podoby stabilizátoru či zahušťovačla.

„Vejce negativně ovlivňuje kardiovaskulární zdraví“

Jedno vejce obsahuje přibližně 300 mg cholesterolu, což je doporučený limit denní konzumace cholesterolu. Vejce však obsahuje fosfolipidy, které snižují vstřebávání cholesterolu. Nicméně je lépe vejce konzumovat v uvařeném stavu. Smažením vzniká působením kyslíku ze vzduchu z cholesterolu tzv. oxidovaný cholesterol, který má vliv na zvyšování kardiovaskulárního rizika. Vejce je svým obsahem plnohodnotných bílkovin, řady vitaminů a dalších živin výbornou součástí pestré stravy.

„Máslo versus margarín“

Máslo má nezaměnitelnou chuť a vůni. Obsahuje vždy minimálně 80 % mléčného tuku s vyšším podílem nasycených mastných kyselin. Díky svému složení je hůře roztíratelné. Naproti tomu margaríny (neboli roztíratelné tuky) jsou složeny z rostlinných tuků a olejů, a tím obsahují vyšší množství omega 3 nenasycených mastných kyselin, které jsou zdravotně velmi prospěšné. Současná technologie výroby navíc umožňuje lépe zachovat nutriční přínos rostlinných olejů a margaríny lze z výživového hlediska zcela doporučit. V umírněném množství je dobré máslo či margaríny střídat. S dostatečnou pohybovou aktivitou se případný nadbytek energie z tuků využije. Je ale vždy nutné si pečivo mazat?

Mnohé informace
šířené veřejností
nejsou pravdivé.

„Éčka jsou jedy“

Jakákoli přídavná látka v potravině musí být vyznačena na obalu v údajích o složení. Uvádí se plný název nebo jen její číselný kód (E číslo). Toto kódování zavedla Evropská Unie, aby informovala spotřebitele o látkách povolených pro výrobu potravin na základě toxikologických studií. Všechna éčka splňují přísná kritéria pro bezpečnost potravin. Smí se používat pouze v míře, která je neškodná pro lidské zdraví. Slouží k zajištění hygienické nezávadnosti, zlepšení přípravy potravin, kvality potravin, zlepšení sensorických vlastností, udržení jejich výživové hodnoty a prodloužení jejich trvanlivosti. Mezi tato éčka se řadí i látky, které se běžně vyskytují v přirozené stravě (např. vitamin C, lecitin, karoteny, lykopen, pektiny) a jsou zdraví velmi prospěšné. Na druhou stranu může být při špatně sestavené stravě příjem různých éček vysoký a pro organismus nežádoucí. Pokud je na obalu potraviny uvedeno např. 10 éček, je dobré zvážit její větší konzumaci.

Éčka se nesmí přidávat do veškerých nezpracovaných potravin (např. do ovoce, zeleniny, luštěnin), medu, cukru, másla, rostlinných olejů, sádla, neochuceného mléka, smetany, kysaných mléčných výrobků a podmáslí, přírodních minerálních vod, sušených těstovin apod*. Při skladbě stravy je dobré dávat přednost potravinám, které přídavné látky neobsahují či jen v malém počtu.

„Strašák jménem glutamát“

Většinu “zaručených” informací o glutamátu lze označit za mýty a reklamní trik.

Látku známou pod názvem glutamát sodný představuje sůl kyseliny glutamové. Ta patří mezi aminokyseliny, které organismus sice potřebuje, ale dokáže si je vytvořit. Látka má na obalech označení E 621.

Glutamát sodný dokáže zvýraznit původní chuť a vůni potravin. Glutamát sodný je také přirozenou součástí některých potravin. Lidský organismus neumí rozlišit, je-li v potravině glutamát přirozený či uměle přidaný. Malé množství glutamátu obsahuje dokonce i mateřské mléko, takže většina lidí se s ním setkává už v raném období života.

Chuť glutamátu není slaná, sladká, hořká ani kyselá. Je to chuť nazývaná umami, dnes už označovaná jako pátá chuť. Specifickými přísadami k dosažení chuti umami bývají sójové omáčky, vegeta a různé kořeninové směsi, mořské řasy, sušené houby či dresinky typu majonéz.

Glutamát sodný patří mezi přídavné látky, které splňují přísná kritéria pro bezpečnost potravin (viz výše). Nevýhodou glutamátu sodného je v dnešní přesolené době obsah sodíku.

Pitný režim

Pitný režim znamená **pravidelný a současně dostatečný přívod vhodných tekutin v průběhu dne**. Správný přívod tekutin je pro každého z nás velmi důležitý, neboť voda v těle plní řadu funkcí, bez kterých organismus nemůže fungovat.



Obr. 35 První patro Pyramidy výživy pro děti

* <http://www.bezpecnostpotravin.cz/stranka/potravinarska-aditiva.aspx>

Proč je u dětí nutné dbát na pravidelný přísuv vody?

Voda tvoří více než polovinu hmotnosti lidského těla. U dětí školního věku je to přibližně 60 % jejich tělesné hmotnosti. V případě, že má člověk nadváhu, snižuje se relativně množství vody z důvodu vyššího množství tukové tkáně, která mnoho vody neobsahuje.

Dítě není malý dospělý. Dětský organizmus je mnohem citlivější na ztráty tekutin než dospělý. Čím je dítě menší, tím více vody tělo obsahuje a tím vyšší jsou nároky na přísuv tekutin. **Vyšší teplota okolí, suchý vzduch či intenzivnější pohyb vyžadují zvýšený přísuv tekutin.** Zvýšit přísuv tekutin bychom měli také tehdy, když je dítě nemocné, má horečku, zvrací nebo má průjem.

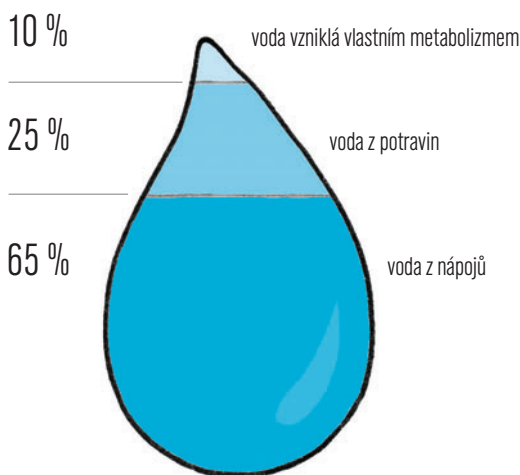
Vyšší teplota
okolí, suchý vzduch
či intenzivnější pohyb
vyžadují zvýšený přísuv
tekutin.

Jak má vypadat správný pitný režim?

Platí rovnováha: tekutiny, které v průběhu dne ztratíme, musíme doplnit.

Tekutiny se z těla ztrácí močí, stolicí, potem (jenž ochlazuje tělo) a dýcháním.

Tekutiny přijímáme z nápojů a mléka (přibližně 65 % z celkového příjmu vody), z potravin (25 %) a menší část vody si naše tělo vytváří samo metabolickým procesem (10 %).



Obr. 36 Příjem vody

Poměr příjmu vody z nápojů a potravin souvisí se složením stravy. Polévky, ovoce, zelenina, jogurty a další mléčné výrobky nám mohou dodávat značnou část celkově přijímané vody.

Tabulka 9 Celkové denní doporučené množství vody (v ml/kg optimální tělesné hmotnosti)

Věk	1-3	4-6	7-9	10-12	13-18	19-50	>50	těhotné	kojící
Denní potřeba vody	95	75	60	50	40	35	30	35	45

Např. desetileté dítě vážící 30 kg potřebuje denně asi 1500 ml vody. Přibližně 1000 ml přijímá z nápojů (7 sklenic velikosti pěti školáka), asi 350 ml z potravin a cca 150 ml přispěním vlastního metabolismu.

Jak poznat dítě, které nedostatečně pije?

Nedostatku tekutin v těle říkáme **dehydratace**. Již ztráta 1 až 2 % tělesných tekutin se projeví zcela zřetelně. **Dítě je unavené, slabé, nepozorné, zpomaluje se jeho myšlení, zhoršuje se postřeh.** Tělo začíná s vodou šetřit, tvoří se tak méně slin, hůře se polyká, dochází ke ztrátě chuti k jídlu, vysychání sliznic, riziku infekce či zácpě. V pozdějším věku hrozí také tvorba žlučových a ledvinových kamenů. **Prvním příznakem ztráty tekutin je žízeň, únava a bolest hlavy.** Žízni bychom měli předcházet. Je to již varovný signál nedostatku tekutin v těle. O správné hydrataci nás informuje četnost močení a barva moči. Tmavě žlutá zapáchající moč znamená nedostatek tekutin.

Děti mladšího školního věku by měly vypít za den přibližně 1 až 1,5 litru (viz výše uvedená tabulka), tj. 7 sklenic ve formě nápojů. Objem sklenice je srovnatelný s objemem sevřené pěsti. U menších dětí má sevřená pěst objem přibližně 140 ml, pěst většího dítěte cca 200 ml. Pokud děti vykonávají pohybovou aktivitu vyšší intenzity zatížení nebo pobývají v suchém či teplém prostředí, potřeba tekutin se logicky zvyšuje.

Příjem tekutin, stejně jako stravy, by měl být rozložen do celého dne a měl by být součástí všech jídel. Zbývající 2 porce, případně navýšené o aktuální potřebu organismu, mohou být zařazeny mezi jídly nebo i navyšovat příjem u jednotlivých jídel (např. 2 sklenky u oběda).

Pro školní praxi je z předchozího textu zřejmé, že děti, které se přiměřeně napily o přestávce, nepotřebují přijímat tekutiny během vyučovací hodiny, která trvá obvyklých 45 minut, neprobíhá v horkém a suchém prostředí nebo nevyžaduje střední nebo vyšší intenzitu pohybového zatížení. O přestávce by se mělo napítí dětem připomínat.

Jaké jsou vhodné nápoje?

Na prvním místě všech nápojů je **čistá voda**, tvoří základ pitného režimu.

Pro zpestření jsou vhodné i slabé čaje, neslazené nebo jen velice mírně oslazené. K doporučeným nápojům patří rovněž neochucené mléko a mléčné nápoje, jako je např. kakao nebo bílá káva (caro, melta). Pro děti jsou velmi atraktivní ředěné ovocné šťávy či ředěné 100% džusy. Jak u sirupů, tak u džusů je vždy nutné dbát na dostatečné ředění čistou vodou.

Velmi sladké a velmi studené nápoje zvyšují pocit žízně. Navíc u přechlazených nebo velmi horkých nápojů se ochromují chuťové pohárky jazyka a vnímání sladké chuti se značně snižuje. Pak i zcela přeslazený nápoj nám připadá sladký jen mírně.

Proč jsou některé nápoje nevhodné?

Pro děti (ale i dospělé) není vhodné pít pouze slazené nápoje. Limonády, neředěné džusy a slazené čaje **obsahují vysoké množství cukru** a stávají se při časté konzumaci bohatým **zdrojem „rychlé“ energie**, často pak nahrazují kvalitnější stravu. Na sladkou chuť si dotyčný konzument postupně více a více zvyká, následně ji i vyžaduje a méně sladké mu nestačí. Z toho pohledu jsou **rizikové i nápoje slazené sladidly**. Nejsou sice pro tělo ve většině případů zdrojem energie, chutnají však sladce. Díky tomu zvyk konzumovat sladké zůstává.

Preference sladké chuti je člověku geneticky daná a je zcela přirozená. Je ovšem důležité si nezvykat na stále sladší chuťové podněty a zvyšovat stupeň toho, co mi chutná „dost sladce“. Pro snížení chuti na sladké je lepší zmírnit slazení (např. čaj osladit jen jednou lžičkou cukru místo dvěma) než nahradit cukr sladidlem. Navíc cukr je přece jen přírodního původu a při dostatečném energetickém výdeji si s ním naše tělo přirozeně poradí.

Velmi nevhodné, ale bohužel dětmi často konzumované, jsou **kolové nápoje**. Pro svůj vysoký obsah fosforu způsobují nerovnováhu vápníku a fosforu v krvi. Následně se tělo snaží tuto nerovnováhu vyrovnat vyplavením vápníku z kostí. Při dlouhodobém působení může být konzumace kolových nápojů příčinou snižování kostní hustoty. V dětském věku je pití kolových nápojů obzvláště nebezpečné, neboť se kostní tkáň teprve tvoří.

Voda tvoří
základ pitného
režimu.

Taktéž nápoje obsahující **kofein** a jemu **podobné psychoaktivní látky** jsou pro děti nevhodné. Nacházejí se nejčastěji v kávě nebo v tzv. energetických nápojích. Zdrojem však je také silný zelený nebo černý čaj. Mezi nežádoucí účinky kofeinu patří např. působení úzkostných poruch či poruch spánku, problémy s trávicím systémem (refluxní choroby, žaludeční vředy, záněty sliznice střeva) a u citlivých osob může vyvolat migrény. Dětský organizmus je v mnoha ohledech citlivější k různým podnětům a nápoje obsahující kofein jsou pro něj velkým rizikem.

U dětí by mělo být střídme i pití sycených nápojů. Sycené nápoje jsou velmi osvěžující a díky tomu se jich vypije daleko nižší množství, než je aktuální potřeba vody v organismu. Navíc mohou způsobovat různé žaludeční obtíže. Je proto dobré vybírat si je jen občas a spíše v mírně sycené variantě.

I konzumace **minerálních vod** má svoji míru. Pro každodenní konzumaci se doporučují slabě mineralizované vody s celkovou mineralizací v rozmezí 150-500 mg/l (údaj o celkové mineralizaci je uveden na většině balených vod). Vody s vyšší celkovou mineralizací nejsou vhodné pro každodenní konzumaci, protože mohou podporovat tvorbu ledvinových, močových a žlučových kamenů a zvýšit krevní tlak.

Při hodnocení pitného režimu klademe důraz nejen na optimální příjem tekutin, ale také na vhodnost nápojů pro děti. Pokud dítě popije nápoje mimo Pyramidu výživy pro děti, naplňuje tzv. zákeřné kostky. Mezi nápoje ze zákeřných kostek patří jakékoli velmi slazené nápoje (limonády, ledové čaje, slazená ochucená mléka a různá velmi slazená dětská pitíčka). Kolové nápoje, energetické nápoje a nápoje s obsahem kofeinu (např. káva) by děti neměly pít vůbec.

Shrnutí

Jak uplatnit výše uvedené poznatky ve školní praxi?

Účinné uplatnění odborných poznatků v praxi vyžaduje vzdělané pedagogy, aktivní žáky a vstřícné pracovníky školy. V kapitole 2.1 jsme stručně vymezili, jak by škola, učitelé, vychovatelé, vedoucí školní jídelny a především žáci měli k problematice výživy přistoupit. Nyní priority týkající se výživy rozvedme podrobněji:

Šest priorit školy (VI P školy) – podrobnější verze

I. Pravidelnost v oblasti výživy

- Škola vytváří podmínky pro pravidelný stravovací režim žáků – svačina, oběd, případně odpolední svačina.
- Škola při vhodných podmínkách podporuje pravidelné svačiny připravované školní jídelnou.
- Učitelé ve spolupráci s rodiči usilují o to, aby žáci vždy zahajovali výuku nasnídaní (dle podmínek školy mohou žáci snídat v rámci ranní školní družiny nebo před zahájením samotné výuky, i zde se na přípravě může dle podmínek podílet školní jídelna).
- Učitelé a vychovatelé pomáhají žákům dodržovat pravidelnost v jídle a dohlížejí na vhodné intervaly mezi jídly. Interval mezi jednotlivými jídly by neměl být nikdy delší než 3 hodiny.
- Učitelé a vychovatelé podněcují žáky k pravidelné konzumaci ovoce a zeleniny.

II. Pestrost v oblasti výživy

- Jídla připravovaná pro žáky školní jídelnou jsou pestrá, chutná, zdraví prospěšná a žákům vhodně nabízená.
- Oběd ve školní jídelně je složen ze všech pater Pyramidy výživy pro děti a vždy by měl obsahovat minimálně jednu porci ovoce nebo zeleniny.
- Školní jídelny vhodně prezentují pestrost školních obědů, případně i svačin.
- Učitelé a vychovatelé žáky podněcují k pestré stravě složené ze všech pater Pyramidy výživy pro děti.

III. Přiměřenost v oblasti výživy

- Ve škole nejsou automaty a bufety s nevhodným sortimentem (nebo k nim žáci 1. stupně ZŠ nemají volný přístup).
- Školní jídelny vhodně prezentují doporučovanou frekvenci různých potravin.
- Učitelé a vychovatelé žáky nabádají ke střídmé konzumaci sladkých nápojů, sladkostí, příliš slaných nebo jiných nevhodných potravin (potravin z tzv. zákeřných kostek). Také konzumace sladkostí při školních oslavách narozenin a svátků je střídmá. Učitelé a vychovatelé nepoužívají sladkosti jako odměny.
- Učitelé a vychovatelé podněcují žáky k dostatečné konzumaci ovoce a zeleniny (při pobytu ve škole by žáci měli sníst minimálně 2 porce ovoce nebo zeleniny).

IV. Příprava v oblasti výživy

- Škola podporuje školní stravování žáků a účelně spolupracuje se školní jídelnou.
- Učitelé a vychovatelé jsou dostatečně vzděláni v oblasti výživy a snaží se o příkladné výživové chování.
- Učitelé a vychovatelé učivo o výživě vhodně aplikují. Snaží se o pozitivní přístup, který žáky motivuje ke konzumaci potravin z Pyramidy výživy pro děti a učí je střídmosti u potravin a nápojů z tzv. zákeřných kostek.

V. Pravdivost v oblasti výživy

- Učivo o výživě je součástí všech ročníků 1. stupně ZŠ, vychází ze současných vědeckých poznatků o výživě a není v rozporu s výživovým režimem a podmínkami školy.
- Učitelé zařazují učivo o výživě do výuky v rámci VO Člověk a jeho svět a VO Člověk a svět práce, také s ním pracují podobně jako s průřezovými tématy.

VI. Pitný režim v oblasti výživy

- Škola zajišťuje vhodný pitný režim (základem pitného režimu je voda nebo jen mírně ochucené nápoje a slabé čaje).
- Škola podporuje pití vody (pitné fontánky, hrníčky ve třídě, džbány s vodou ozdobené kouskem ovoce nebo bylinkou).
- Ve škole se neprodávají limonády a další velmi sladké nápoje (např. ledové čaje, dětská pitíčka).
- Vhodné nápoje jsou součástí školního oběda.
- Učitelé a vychovatelé pomáhají dětem dodržovat vhodný pitný režim.

I. Pravidelnost v oblasti výživy

- Žák se stravuje pravidelně, jí 5 až 6 jídel denně, intervaly mezi jídly nejsou delší než 3 hodiny, mezi jídly se snaží vyvarovat pojídání.
- Žák přichází do školy vždy nasnídaný nebo snídá ve škole ještě před začátkem výuky.
- Žák denně svačí a součástí každé svačiny je ovoce nebo zelenina.
- Žák pravidelně obědvá, jí polévku i hlavní jídlo a oběd zapíjí.
- Žák dbá na to, aby součástí každého oběda byla vždy minimálně jedna porce ovoce nebo zeleniny.

II. Pestrost v oblasti výživy

- Žák si vybírá potraviny dle Pyramidy výživy pro děti, ze všech potravinových skupin.
- Žák si denně vybírá různé druhy ovoce a zeleninu (pomáhá mu barevnost).

III. Přiměřenost v oblasti výživy

- Žák denně sní minimálně 5 porcí ovoce a zeleniny (porce jako pěst).
- Potraviny a nápoje z tzv. zákeřných kostek, jako jsou limonády, sladké nápoje, sladkosti, uzeniny, smažené pokrmy, chipsy, velmi slané potraviny apod. žák konzumuje jen málo – denně maximálně ve velikosti vlastní pěsti. Takovými potravinami nesmí nahrazovat potraviny a nápoje z Pyramidy výživy pro děti.
- Přijatou energii se snaží žák mít v rovnováze s energií, kterou vydává pohybem.

IV. Příprava v oblasti výživy

- Žák vždy dodržuje zásady hygieny při přípravě potravin i v době konzumace
- Žák si vždy vybírá potraviny zdravotně nezávadné a dobře skladované, ovoce a zeleninu řádně omytou.
- Žák se snaží dodržovat zásady vhodného stolování.

V. Pravdivost v oblasti výživy

- Žák podle doporučení Pyramidy výživy pro děti ohodnotí skladbu své stravy a případně ji vhodně doplní.
- Žák se při nákupu snaží nepodléhat reklamě, ale využívat znalostí o správné výživě. Vždy kontroluje nezávadnost potravin, všímá si obalů na potravinách a čte informace na obalech.

VI. Pitný režim v oblasti výživy

- Žák dodržuje vhodný pitný režim, jehož základem je voda, neslazený nebo jen mírně slazený čaj, slabě ochucené nápoje (voda s pomerančem, voda se sirupem, džus ředěný vodou) a neochucené mléko.
- Žák přizpůsobuje svůj pitný režim daným podmínkám (teplo, pocení, větší pohybová aktivita, nemoc).

4.2 Utváření výživové gramotnosti žáků

Co by mělo být obsahem výživového vzdělávání?

Důležitou součástí utváření výživové gramotnosti je **vzdělávání žáků v oblasti výživy**. Aby bylo výživové vzdělávání účelné, musí vycházet z obecných didaktických principů a být v souladu s výživovým režimem školy a rodiny. Učivo o výživě by mělo být součástí všech ročníků 1. stupně ZŠ, mělo by být koncipováno na principech **cyklického osnování učiva**, voleno vždy v přiměřené náročnosti na žáky a také by mělo děti bavit. Nesprávně pojaté výživové vzdělávání může na děti působit negativně. Například neustálé dělení na potraviny „zdravé“ a „nezdravé“ nebo zakazování „nezdravých“ potravin může u dětí vyvolat nechuť se cokoli dovídat o výživě, protože „zase jim někdo bude zakazovat, co jim tak chutná“. Navíc se někdy v dětech fixuje představa „co je zdravé, není chutné“.

Pojetí navrženého výživového programu se snaží dětem zprostředkovat výživové vzdělávání v pozitivním duchu: ve smyslu již zmíněného kréda „nejsou nezdravé potraviny, ale nezdravá jsou jejich množství“. Zavedením **Pyramidy výživy pro děti** jako ústředního prvku výživového vzdělávání se snažíme zdůraznit pestrost a vyváženost ve výživě dětí. Tzv. zákeřné kostky znázorňují především přiměřenost. Snažíme se navrhnout výživové vzdělávání tak, aby nepracovalo formou zákazů. Naším záměrem je naučit žáky sestavovat si vyvážený jídelníček, kde nechybí žádná část z Pyramidy výživy pro děti.

Pojetí navrženého výživového programu se snaží dětem zprostředkovat výživové vzdělávání v pozitivním duchu: „nejsou nezdravé potraviny, ale nezdravá jsou jejich množství“.

Co je obsahem vzdělávání v oblasti výživy dle RVP ZV?

Učivo o výživě pro 1. stupeň ZŠ je obsaženo ve vzdělávací oblasti **Člověk a jeho svět** (přesněji v jednom z pěti tematických okruhů této oblasti s názvem Člověk a jeho zdraví) a ve vzdělávací oblasti **Člověk a svět práce** (v jednom ze 4 tematických okruhů s názvem Příprava pokrmů).

Ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, v tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví se v **1. vzdělávacím období** vztahují ke zdraví a výživě následující očekávané výstupy (s. 41):

Žák

- ČJS-3-5-01 uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví

Ve 2. vzdělávacím období se vztahují ke zdraví a výživě tyto očekávané výstupy (s. 41):

Žák

- ČJS-5-5-01 využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života
- ČJS-5-5-06 uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou

Část **učiva** tematického okruhu Člověk a jeho zdraví je rámcově vymezeno následovně: péče o zdraví – zdravý životní styl, denní režim, správná výživa, výběr a způsoby uchovávání potravin, vhodná skladba stravy, pitný režim.

Ve vzdělávací oblasti Člověk a svět práce, v tematickém okruhu Příprava pokrmů, se v **1. vzdělávacím období** vztahují ke zdraví a výživě následující očekávané výstupy (s. 85):

Žák

- ČSP-3-4-01 připraví tabuli pro jednoduché stolování
- ČSP-3-4-02 chová se vhodně při stolování

Ve 2. vzdělávacím období vztahují ke zdraví a výživě tyto očekávané výstupy (s. 85):

Žák

- ČSP-5-4-01 orientuje se v základním vybavení kuchyně
- ČSP-5-4-02 připraví samostatně jednoduchý pokrm
- ČSP-5-4-03 dodržuje pravidla správného stolování a společenského chování
- ČSP-5-4-04 udržuje pořádek a čistotu pracovních ploch, dodržuje základy hygieny a bezpečnosti práce; poskytne první pomoc i při úrazu v kuchyni

Učivo tematického okruhu Příprava pokrmů je rámcově vymezeno následovně: základní vybavení kuchyně, výběr, nákup a skladování potravin, jednoduchá úprava stolu, pravidla správného stolování, technika v kuchyni – historie, význam.

Jak je patrné z předchozího přehledu, **podrobnější vymezení učiva o výživě je ponecháno na konkrétním školním vzdělávacím programu**, respektive na učitelích 1. stupně ZŠ. Učivo o výživě kvalitně nezpracovává ani většina učebnicových řad. Pojetí učiva o výživě je velmi rozdílné a nekoncepční. V případě tematického okruhu Příprava pokrmů je jakákoli metodická podpora vzácností. Proto navrhujeme rozpracování očekávaných výstupů a učiva do podrobnějších dílčích očekávaných výstupů a dílčího učiva.

Jaké mohou být dílčí očekávané výstupy a učivo pro oblast výživy?

Navržené dílčí očekávané výstupy pro oblast výživy jsou formulovány tak, aby výstupy byly orientovány na **vědomosti a dovednosti** a bylo možné hodnotit pokroky ve výsledcích učení o výživě. Správné **výživové chování** chápeme jako nejdůležitější očekávaný výstup, který však ovlivňuje mnoho dalších faktorů (výživové zvyklosti v rodině, tíživá ekonomická situace v rodině, zdravotní oslabení vyžadující specifickou dietu aj.). Proto žáci nemohou být hodnoceni (klasifikováni) za své výživové chování, ale pouze za vědomosti a dovednosti. Navržené výstupy jsou uspořádány dle **šesti priorit (VI P)** používaných v předkládaném programu. Jsou navrženy v souladu s RVP ZV pro 1. a 2. vzdělávací období. V 1. období jsou navíc označeny výstupy, které by v souladu s hlavními myšlenkami programu Pohyb a výživa měli zvládnout již žáci 1. ročníku.

Navržené dílčí očekávané výstupy pro 1. vzdělávací období:

Pravidelnost

- žák chápe význam pravidelného výživového režimu
- žák ví, kolikrát denně má jíst (již od 1. ročníku)
- žák ví, po kolika hodinách by jídla měla po sobě následovat, vysvětlí, proč lidskému organismu neprospívá hladovění ani neustále požívání
- žák přiřadí časový údaj k době jídla
- žák posoudí svůj osobní stravovací režim a navrhne možné změny
- žák navrhne vhodný denní výživový režim

Pestrost

- žák chápe, že správná výživa je pestrá, složená ze všech částí Pyramidy výživy pro děti
- žák vysvětlí význam pestré stravy
- žák vyjmenuje různé druhy ovoce a zeleniny dle barev
- žák popíše Pyramidu výživy pro děti včetně doporučených porcí
- žák zná doporučení pro konzumaci ovoce a zeleniny (již od 1. ročníku)
- žák zná velikost porcí, umí je přiřadit k jednotlivým potravinám
- žák zařadí jednotlivé (základní) potraviny do potravinových skupin
- žák posoudí svoji stravu dle pestrosti
- žák pomocí Pyramidy výživy pro děti navrhne a zhodnotí složení jednotlivých denních jídel
- žák rozliší potraviny dle rostlinného a živočišného původu
- žák rozezná u ovoce a zeleniny, zda se jedná o sezónní a tuzemské druhy, anebo dovozové druhy

Přiměřenost

- žák ví, které potraviny jsou velmi slané, sladké nebo příliš tučné a patří do tzv. zákeřných kostek
- žák posoudí, zda ve stravě není nadbytek potravin z tzv. zákeřných kostek
- žák ví, v čem spočívá nebezpečí vysokého příjmu potravin z tzv. zákeřných kostek

Příprava

- žák zná základní hygienická pravidla v souvislosti s přípravou i samotnou konzumací jídla (mytí rukou a omývání ovoce a zeleniny již od 1. ročníku)
- žák posoudí zdravotní nezávadnost potravin, ví jak nakládat se zkaženými potravinami
- žák ví, které potraviny mohou být v syrovém stavu nebezpečné jako zdroj nákazy a které nikdy syrové nekonzumuje
- žák ví, kde a jak se základní potraviny skladují
- žák ví, jak se chovat u stolu, a že u jídla by se nemělo zbytečně spěchat

Pravdivost

- žák přiřadí hlavní výživový význam k jednotlivým patřům Pyramidy výživy pro děti
- žák umí pracovat se základními údaji na obalu výrobku (spotřebujte do data, doporučení ke skladování)
- žák posoudí reklamu a zhodnotí její obsah i to, co reklama nabízí, nabízený výrobek porovná s potravinami nebo nápoji z Pyramidy výživy pro děti nebo s potravinami a nápoji z tzv. zákeřných kostek

Pitný režim

- žák zná doporučení k pitnému režimu
- žák znázorní doporučené množství nápojů pro sebe
- žák rozliší nápoje, které děti pít nesmí, které jsou pro děti vhodné jen v menším množství (nápoje ze zákeřných kostek) a které jsou pro děti velmi vhodné
- žák ví, které nápoje patří do tzv. zákeřných kostek
- žák ví, že nejvhodnějším nápojem je pitná voda (již od 1. ročníku)
- žák ví, co může v dětském těle způsobit nedostatek tekutin a kdy je třeba příjem tekutin zvýšit

Návrh základního učiva pro 1. až 3. ročník:

Ročník	Učivo	Poznámka
1.	<ul style="list-style-type: none"> - Pravidelný denní režim – 5 denních jídel – snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře, ke každému jídlu kousek ovoce nebo zeleniny, školní svačina - Pestrost ve výživě, Pyramida výživy pro děti – co vyjadřuje, potravinové skupiny - Ovoce a zelenina – 5 porcí ovoce a zeleniny, ovoce a zelenina v barvě duhy - Základní hygiena (mytí rukou, ovoce a zeleniny) - Voda – základ pitného režimu 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> - Pravidelný denní režim – 5 denních jídel, časové rozložení jednotlivých jídel - Pestrost ve výživě, Pyramida výživy pro děti – co vyjadřuje, přiřazování potravin do potravinových skupin, počet a velikost porcí, skladba snídaně a školní svačiny - Ovoce a zelenina – 5 porcí, ovoce a zelenina různých barev - Skladování potravin a nápojů, datum spotřeby (spotřebujte do data), nezávadnost potravin, dodržování hygieny při přípravě i konzumaci pokrmů a nápojů - Reklama, potraviny z tzv. zákeřných kostek - Pitný režim – voda a vhodné nápoje, doporučené množství tekutin, význam vody pro zdraví, potraviny s obsahem vody 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> - Pravidelný denní režim – 5 denních jídel, časové rozložení jednotlivých jídel, intervaly mezi jídly (pojídání – hladovění) - Pestrost ve výživě – Pyramida výživy pro děti, význam potravinových skupin, skladba jednotlivých denních jídel, původ potravin (místní, dovozové) - Ovoce a zelenina – 5 porcí, ovoce a zelenina různých barev - Přiměřenost – nápoje a potraviny z tzv. zákeřných kostek – co mohou způsobovat, reklama - Skladování potravin a nápojů, datum použitelnosti (spotřebujte do data), nezávadnost potravin, dodržování hygieny při přípravě i konzumaci pokrmů a nápojů, potraviny, které mohou být zdrojem nákazy - Pitný režim – voda a vhodné nápoje, doporučené množství tekutin, potraviny s obsahem vody, význam vody pro zdraví, nedostatek tekutin, kdy zvýšit příjem tekutin 	Rozšířené učivo: Výživová omezení – lepek, mléko.

Doporučená minimální časová dotace na ročník: 10 hodin

Vzhledem k tomu, že učivo se týká také částečně vzdělávací oblasti Člověk a svět práce, je možné využít také časovou dotaci určenou pro tuto vzdělávací oblast.

Navržené dílčí očekávané výstupy pro 2. vzdělávací období:

Pravidelnost

- žák vysvětlí význam pravidelného výživového režimu z hlediska lidského metabolismu
- žák ví, po kolika hodinách by jídla měla po sobě následovat, dokáže vysvětlit, proč lidskému organismu neprospívá hladovění ani neustále požívání
- žák posoudí výživový režim a navrhne možné změny
- žák zná výživová doporučení k pravidelné konzumaci ovoce a zeleniny, mléka a mléčných výrobků, ryb a luštěnin

Pestrost

- žák chápe, že správná výživa je pestrá, složená ze všech částí Pyramidy výživy pro děti
- žák vysvětlí význam pestré stravy v souvislostech se zdroji živin
- žák přesně popíše Pyramidu výživy pro děti včetně doporučených porcí
- žák zná velikost porcí a přiřadí je k jednotlivým potravinám
- žák zařadí jednotlivé potraviny a pokrmy do potravinových skupin v rámci Pyramidy výživy pro děti
- žák pomocí Pyramidy výživy pro děti navrhne a zhodnotí denní stravu

Přiměřenost

- žák posoudí, zda ve stravě není nadbytek velmi slaných, sladkých nebo nevhodných tučných potravin (z tzv. zákeřných kostek)
- žák vysvětlí, v čem spočívá nebezpečí vysokého příjmu potravin z tzv. zákeřných kostek
- žák vysvětlí rovnováhu mezi příjmem a výdejem energie

Příprava

- žák zná hygienická pravidla v souvislosti s přípravou i samotnou konzumací stravy
- žák posoudí zdravotní nezávadnost potravin, ví jak nakládat se zkaženými potravinami
- žák ví, které potraviny mohou být v syrovém stavu nebezpečné jako zdroj nákazy, které nikdy syrové nekonzumuje
- žák ví, kde a jak jednotlivé potraviny skladovat
- žák posoudí vhodnost technologické úpravy pokrmů ze zdravotního hlediska
- žák připraví jednoduchý pokrm (např. svačinu), složený ze všech pater Pyramidy výživy pro děti

Pravdivost

- žák zná význam jednotlivých potravinových skupin Pyramidy výživy pro děti
- žák ví, jaké složky výživy jsou důležité pro člověka, a k jednotlivým živinám (bílkoviny, sacharidy, vláknina, tuky, vitaminy: B, C, D, minerální látky: vápník, železo), uvede příklady potravinových zdrojů
- žák vysvětlí doporučení při užívání doplňků stravy (rizika multivitaminových preparátů)
- žák objasní údaje na obalu výrobku (složení, datum minimální trvanlivosti, datum použitelnosti, doporučení ke skladování)
- žák posoudí reklamu a zhodnotí její obsah

Pitný režim

- žák zná doporučení k pitnému režimu a navrhne vhodný pitný režim s ohledem na roční období, pohybovou aktivitu a složení stravy
- žák vysvětlí význam vody pro organizmus
- žák ví, jak rozpoznat nedostatek tekutin a kdy je třeba příjem tekutin zvýšit
- žák navrhne kritéria pro hodnocení vhodnosti nápoje
- žák připraví několik druhů vhodných nápojů

Návrh základního učiva pro 4. a 5. ročník:

Ročník	Učivo	Poznámka
4. a 5.	<ul style="list-style-type: none">- Pravidelný denní režim, metabolismus člověka, význam pravidelné konzumace ovoce a zeleniny, mléka, ryb a luštěnin- Pestrost ve výživě – Pyramida výživy pro děti, skladba jednotlivých denních jídel, význam potravinových skupin z hlediska obsahu živin- Ovoce a zelenina – 5 porcí denně, význam ve výživě, druhová rozmanitost, vhodná příprava a technologická úprava- Přiměřenost – nápoje a potraviny z tzv. zákeřných kostek a jejich vliv na zdraví člověka, příjem a výdej energie, přiměřená tělesná hmotnost, zdraví zubů- Hygienická pravidla při zacházení s potravinami a nápoji (výběr a nákup, skladování potravin a nápojů, data použitelnosti a minimální trvanlivosti, nezávadnost potravin, potraviny jako možné zdroje nákazy), technologická úprava pokrmů, příprava jednoduchých pokrmů- Význam potravinových skupin Pyramidy výživy pro děti, složky výživy, živiny – sacharidy, bílkoviny, tuky, vitaminy, minerální látky a jejich působení v lidském těle- Reklama a výživová doporučení- Pitný režim – voda a její význam v lidském těle, rovnováha v příjmu a výdeji tekutin, doporučené množství tekutin, vhodné nápoje a jejich příprava	Rozšířené učivo: Výživová omezení – lepek, mléko.

Doporučená minimální časová dotace na ročník: 10 hodin

Vzhledem k tomu, že učivo se týká také částečně vzdělávací oblasti Člověk a svět práce, je možné využít také časovou dotaci určenou pro tuto vzdělávací oblast.

Jakým způsobem je možné učivo o výživě žákům zprostředkovat a procvičovat?

Ke zprostředkování a procvičování učiva jsme zvolili **pracovní sešity**, které se snaží přiblížit žákům navržené základní učivo o výživě. Jsou sestaveny tak, aby učivo vycházelo ze šesti priorit (VI P) a bylo cyklicky rozvíjeno podle věku žáků. Pracovní sešity jsou navrženy pro ověření a snaží se respektovat věk, dovednosti žáků i souvislosti s učivem jiných předmětů.

Pracovní sešity byly vytvořeny pro potřeby pokusného ověřování. Protože v rámci pokusného ověřování nebudou mít žáci možnost projít celý pětiletý cyklus, ale pouze jeden školní rok, učivo v každém vyšším ročníku musí obsahovat také většinu učiva nižších ročníků. Pracovní sešity se snaží zpřístupňovat nejen navržené učivo a rozpracované očekávané výstupy, ale také přispívat k utváření výživového chování žáků a naplňování šesti priority (VI P – VIP školák).

Pro 1. vzdělávací období jsou pracovní sešity připraveny pro každý ročník, pro 2. vzdělávací období je pracovní sešit pro oba ročníky společný.

Při naplňování dílčích očekávaných výstupů z oblasti výživy je nutné samotnou práci s pracovním sešity podpořit **propojením učiva o výživě s učivem dalších předmětů** a zejména sladit s **vhodnými podmínkami výživového režimu školy**. Pokud se například žáci budou učit o pitném režimu a vhodných nápojích, je nezbytné ze strany školy a učitelů také vhodný pitný režim žáků zajistit. V tomto případě „atraktivní“ vodou. Odhodlání dětí nejen se o výživě učit, ale také se chovat v souladu s výživovými doporučeními, je nezbytné upevnit dalšími činnostmi učitele – **motivovat žáky** k dílčím složkám výživového chování, **vytvářet motivující hodnocení** např. u konzumace ovoce a zeleniny, **projevovat zájem o výživu svých žáků**, v rámci vzdělávací oblasti Člověk a svět práce **umožňovat dětem prožitek** (tzn. zkusit si něco vytvořit a ochutnat). Může to být alespoň voda s oloupaným citronem a mátou, ale pokud to podmínky školy dovolí, je dobré se pustit i do složitějších receptů (saláty, pomazánky nebo i domácí pečivo). Právě takové **prožitkové učení** může významně ovlivnit postoje dětí k výživě, zlepšit jejich výživovou gramotnost a přispět ke správnému výživovému chování, tj. k hlavnímu cíli výživového vzdělávání.

* Příklad

Básničky a hádanky v pracovních listech (Zuzana Pospíšilová)

Pyramida výživy pro děti

Ať mé tělo všechno zvládá,
musím mu dát, co si žádá.
A jak na to? Dobře vím,
pyramidu postavím.
Ať se stavba těžko zboří,
tekutiny základ tvoří.
V druhém patře vždycky mám
pečivo, co dobře znám.
Zdravých věcí je tu více -
jáhly, kroupy, kukuřice,
různé druhy od těstovin,
rýže a všech obilovin.
V třetím patře nepominu
ovoce a zeleninu.
V čtvrtém patře maso, sýry,
vajička a jogurt bílý.
Ořechy a mořské ryby -
to se mému tělu líbí.
Ať má střeva nejsou líná,
nesmí chybět luštěnina.
Každý den si budu v klidu
stavět svoji pyramidu!

Hádanka

Tekutina bílá, zdravá,
pokaždé nám sílu dává.
Za to, co máš v ledničce
vděčíš hlavně kravičce.
Co je to?

Cvičení

Vždy, když chvíli času mám,
svoje tělo rozhýbám.
Nejprve dám ruce v bok,
pokusím se o výskok.
Znovu dvakrát poskočím,
dokola se zatočím.
Na špičky si stoupnu pak,
mávám křídly jako pták.
Jsem na špičkách, a tak mohu
dosáhnout až na oblohu.
A když ještě sílu mám,
pět dřepů si udělám.
Vím, že když chci zdravě žít,
každý den mám pohyb mít.

Hádanka

Tuk ve svaly promění
každodenní _____.

Ovoce a zelenina

Ovoce i zelenina
je moc zdravá potravina.
Každý den sním porcí pět.
Proč? To zjistíš nejspíš hned.
Obsahují vitaminy,
sílu dají do vteřiny,
prospěšné jsou pro trávení,
lepšího snad už nic není.
Zeleninu s ovocem
doporučím proto všem.
Porce má být - všechna čest -
velká jako moje pěst.

Hádanka

Krásná jsou a sladoučká,
kulatá a dobroučká.
Víš, kde voní?
Na jabloni.
Chlapeček i holčička
Mají rádi _____.

Kdy jíme?

Svému tělu sílu dám,
když se dobře nasnídám.
Pak ušetřím chvíli
i na zdravou svačinku.
V poledne, to dobře znám,
teplé jídlo obědvám.
Odpoledne většinou
zaženu hlad svačinou,
a pak večer, když se smráká,
večere mě k jídlu láká.
Když to všechno spočítám,
pětkrát denně jídlo mám.

Hádanka

Mám teď vzkaz pro všechny žáky.
Ve škole se má jíst taky!
Když přestávka začíná,
nesmí chybět _____.

* Příklad

Pohádka o kouzelné zahrádce (pro 1. a 2. ročník)

(Lenka Březinová)

Úkolem žáků je reagovat smluveným pohybem (např. poskokem), kdykoli uslyší slovo ovoce, zelenina nebo slova podřazená (tedy různé druhy ovoce a zeleniny).

Na kraji jedné malé vesničky stál domek, ve kterém bydlel tatínek s maminkou a dvěma dětmi, Aničkou a Honzíkem. Všichni rádi chodili do zahrádky, která se rozkládala za jejich domkem. Rodiče tam pěstovali hodně zeleniny i ovoce, děti si zase rády hrály na trávníku nebo ve stínu stromů. Nikdo však netušil, co se v zahrádce děje, když všichni odejdou. Jakmile sluníčko zapadne a zešeří se, v tu chvíli zahrádka ožije a všechny rostliny si začnou spolu povídat. „Tak co, pane Květáku, jak se vám dnes daří?“ ptá se paní Kapusta. „Dnes sluníčko krásně hřálo, tak jsem zase kousek poporostl. Jen mě šimraly kořínky, jak se jimi proháněla žížalí rodinka. A co vy, paní Kapusto?“, zajímá se pan Květák. „My jsme se dnes měli s panem Salátem báječně. Anička nás zalila, tak jsme zahnali žízeň.“ „Kolem nás zase Honzík vytrhal plevel!“, ozvaly se Mrkve a Petržele. „To nic není,“ chlubila se paní Jahoda, „to u nás si Anička natrhala celou pěstičku červených jahod.“ „K nám si zase Honzík přišel pro lusky, také si natrhal celou pěst,“ volal pan Hrášek. A tak si povídali každou noc, jak se jim dařilo, jestli někoho nežerou housenky nebo jim hraboš neožírání kořínky. Jednou si však Anička zapoměla na zahrádce svoji nejmilejší panenku. Už se chystala spát, když si uvědomila, že ji nemá. „Honzíku“, mrkla se, jestli bráška ještě nespí, „pojď se mnou do zahrádky najít moji panenku. Nemůžu bez ní usnout.“ „Mně se nechce,“ zabručel Honzík. „Honzíčku, pojď se mnou,“ škemrala Anička. „Nikam nejdu, naši nám zakázali chodit večer do zahrady.“ Anička začala poňukávat. „Ach jo, ty zapomnětlivko jedna, tak pojď, ale potichu, jinak se budou naši moc zlobit,“ rozhodl se nakonec Honza. Děti potichoučku došly k vrátkům zahrádky, když najednou uslyšely tichý hlas. „Dnes mi dozrály další třešně, musím odehnat špačky, aby si je mohly zítra děti natrhat. Každý do své pěstičky,“ zašuměla větvemi stará třešeň. „Co to pořád máte, s těmi pěstičkami?“ zabručel pan Celer. „Ale pane Celere, to přece ví každé malé dítě, že má denně sníst 5 porcí ovoce nebo zeleniny ve velikosti své pěsti.“, odpověděla mu paní Cuketa. „Cože?“, zajásal pan Česnek, „děti si mají natrhat plnou ruku česneku a 5krát denně ho sníst?“ „Vy jste popleta,“ ozvala se rozvázná paní Cibule. „Vás a nás děti sní třeba v polévce nebo pomazánce s ostatními zeleninami.“ „Třeba s námi,“ překřikovaly se Rajčata a Papriky. „A myslíte si, že Anička i Honzík to ví, že mají za den sníst 5 porcí ovoce a zeleniny, které jsou velké jako jejich pěst?“ pochyboval rybíz na keři. „My máme hodně malé kuličky, tak nevím, nevím...“ „Jen se o ty naše děti nebojte, proč myslíte, že jsou pořád tak zdravé,“ pokývala větvemi paní Meruňka. To už ale Anička s Honzíkem na nic nečekali, popadli zapomenutou panenku a pelášili do postýlek. Oba totiž dobře věděli, že každé dítě má denně sníst ... Víte to, děti také? Udělejte si pěstičku a zabouchejte do lavice tolikrát, kolik máte sníst porcí ovoce a zeleniny.

4.3 Utváření výživového režimu žáků

Výživový režim dětí je ovlivňován řadou faktorů. Tím nejvýznamnějším jsou stravovací návyky v rodině, do kterých postupně zasahuje režim mateřské školy a režim základní školy. V období školní docházky se často výživový režim začíná měnit k horšímu. Oproti předškolnímu období se výrazně narušuje pravidelnost, často není dodržován požadavek vhodných intervalů mezi jednotlivými jídly, snižuje se pestrost a vhodnost jednotlivých pokrmů a nápojů. Výrazné je to například u školních svačin některých žáků v porovnání s kvalitou a pravidelností svačin připravovaných v mateřské škole.

4.3.1 Výživový režim žáků ve škole

Z podmínek pro uskutečňování RVP ZV (kap. 10) plyne, že by **škola měla zajistit optimální stravovací a pitný režim žáků**. Jak má škola k tomuto požadavku přistoupit, vychází z **výživových doporučení** formulovaných v kapitole 4.1. Je nutné si uvědomit, že děti mladšího školního věku tráví ve škole a školní družině podstatnou část dne. Všechny děti jsou ve škole v době dopolední svačiny, téměř všechny děti v době školního oběda a podstatná část dětí i v době odpolední svačiny. V praxi to znamená, že většina dětí přijímá nebo by měla přijímat téměř polovinu denní energie v době, kdy jsou pod dohledem pedagogů. Pro děti, které zůstávají v družině i po 15. hodině, je to okolo 60 % denního příjmu energie. Požadavek zajistit vhodný výživový režim ale neznamená, že škola má svým žákům připravovat denně svačiny a nesnídajícím žákům také snídaně. Jde především o to, aby se **požadavek optimálního výživového režimu řešil dle podmínek školy a ve spolupráci s rodiči. Učitelé, vychovatelé a další zaměstnanci školy by měli dětem denně pomáhat utvářet a dodržovat vhodný stravovací a pitný režim.**

Narušovat výživový režim školy mohou zejména školní automaty a bufety s nevhodným sortimentem, ale také přemíra sladkostí, které děti dostávají jako odměny ve výuce nebo ve školní družině. V některých dětských kolektivech se rozmohlo i nepřiměřené rozdávání sladkostí spolužákům v den narozenin nebo jmenin žáků.

Škola by měla
zajistit optimální
stravovací a pitný
režim žáků.

Výživové
chování dětí může
pozitivně ovlivňovat správné
výživové chování učitelů a vychovatelů,
neboť jsou zejména pro menší děti
velkými vzory a dětem velmi
záleží na jejich mínění.

Výživové chování dětí může naopak pozitivně ovlivňovat správné výživové chování učitelů a vychovatelů, neboť jsou zejména pro menší děti velkými vzory a dětem velmi záleží na jejich mínění. V neposlední řadě je důležitým faktorem také spolupráce s rodiči.

Výživový režim dětí během pobytu ve škole zásadním způsobem ovlivňují podmínky, které vytváří daná škola. Škola, která bude usilovat o plnění šesti P (VIP škola), bude vytvářet optimální podmínky pro výživový režim svých žáků a pomáhat jim dodržovat správné výživové chování. **Správné výživové chování by mělo být na VIP škole pro žáky dosažitelné tím nejjednodušším způsobem.**

4.3.1.1 Školní svačina

Pro děti školního věku je **dopolední svačina (přesnídávka)** naprosto nezbytná a její význam je o to větší, pokud děti nedostatečně snídají. Jak bude vypadat svačina dětí, může výrazně ovlivnit učitel. Pokud bude děti motivovat k vhodné svačině, jejíž součástí je vždy porce ovoce nebo zeleniny, a tento požadavek sdělí také rodičům, může výrazně ovlivnit složení přinášovaných svačin a tím i celkový výživový režim žáků. Také svačina samotného učitele nebo učitelky má prokazatelný vliv na svačiny žáků. Ať už je svačina přinesená z domova nebo připravená školní jídelnou, měla by být vždy pro děti nutričně vyvážená (tj. složená ze všech pater Pyramidy výživy pro děti), chutná a atraktivně připravená.

Jaké jsou základní typy školních svačin?

Způsobů, jakým lze svačinu zajistit, je několik. Nejčastější jsou svačiny připravené doma, svačiny připravené školní jídelnou nebo v horší variantě svačiny zakoupené cestou do školy, ve školním automatu či bufetu.

Svačina připravená doma je nejčastější variantou pro většinu žáků 1. stupně ZŠ. V případě, že se v rodině dodržují správné stravovací návyky, je o děti postaráno převážně velmi dobře. Svačiny nosí v plastových omyvatelných krabičkách a kromě obloženého pečiva v nich nechybí zelenina nebo ovoce. Jsou ale děti, které si přinášejí z domova zcela nevhodné svačiny počínaje sladkostmi nebo brambůrkami a konče kolovými nebo energetickými nápoji. V těchto případech by měl učitel vždy **řešit vhodnost svačin s rodiči**.

Méně vhodnou variantou bývají **svačiny, které si žáci kupují sami** cestou do školy nebo ve školních bufetech či automatech. Jen těžko se dá lacině pořídit svačina, která by byla atraktivní a navíc složená ze všech pater Pyramidy výživy pro děti. Navíc většinou „vítězí“ potraviny a nápoje z tzv. zákeřných kostek. V této souvislosti je nutné poznamenat, že **pro metabolismus dítěte je lepší méně vhodná varianta svačiny než nesvačit vůbec**. Stále však platí, že na školách by měl být sortiment školních bufetů a automatů pouze takový, který je pro děti zcela vhodný (např. mléko a mléčné výrobky, pekařské výrobky, müsli nebo ořechové tyčinky, ovoce).

Vhodnou alternativou je **příprava dopoledních svačin školní jídelnou**. Je to jedno z možných a velmi kvalitních řešení, jak zajistit školákům pravidelný režim v denním stravování. Význam takto připravovaných svačin spočívá také ve velké pestrosti nabízených pokrmů, v možnostech ochutnávání a postupného zařazování nových druhů pokrmů a také v minimalizaci sociálních rozdílů mezi dětmi. Svačiny mohou připravovat školní jídelny v režimu nadstandardních služeb. V rámci spolupráce s Českou školní inspekcí bylo dohodnuto, že pokud se jedná o službu cílenou výhradně na žáky, lze ji poskytovat i ve školách, které nemají ve své zřizovací listině povolenu doplňkovou činnost. Je však samozřejmé, že do ceny přesnídávek se musí v každém případě kromě částky za potraviny započítat i náklady na jejich přípravu, tzn. náklady mzdové a provozní. Tyto finanční prostředky pak jsou v rámci účetnictví školy řádně rozúčtovány jako příjmy z cizích zdrojů. I přes tyto náklady, které se promítnou do ceny za poskytované svačiny, není jejich cena vysoká (přibližně 12,- Kč). Praxe ukazuje, že o tuto službu bude zájem žáků (i rodičů) stoupat. Avšak jako každá nová věc, potýká se i tato činnost s problémy. Jedním z nich je ten, že se žáci musí přesunout o velké přestávce do jídelny. Aby byla zajištěna jejich bezpečnost, je zapotřebí pedagogického dozoru. To může v některých školách přinášet organizační potíže. Podávání školních svačin však není možné řešit jiným způsobem. Svačiny nelze donášet do tříd z těchto důvodů:

- hledisko hygienické a prostorové,
- hledisko bezpečnostní (svačina je podávána na porcelánových talířích, jednorázové plastové nádoby by cenu svačin velmi navýšilo nehledě na dopad na životní prostředí),
- hledisko organizační (bylo by nutné roznášet do jednotlivých tříd přesný počet svačin a nápojů a také odnášet použité nádoby zpět do jídelny).

Dalším důvodem, proč se program dopoledních svačin ve školách rozvíjí jen po malých krůčcích, je i prozatímni nezájem ze strany škol, rodičů či dětí. Pokud škola disponuje bufety a automaty, většinou necítí potřebu zajišťovat svačiny jiným způsobem. Pádným argumentem, proč podporovat svačiny připravované školní jídelnou, je zajištění velké pestrosti, která se často nedaří dodržovat při domácí přípravě svačin. Obava, že dětem nebudou některé svačiny (např. pomazánky) chutnat, není důvodem, proč svačiny připravované školní jídelnou zavrhnout. **Většina žáků je již zvyklá na obdobné svačiny z mateřské školy a při přechodu na základní školu mohou pokračovat ve stejném způsobu dopoledního stravování.** (I zde lze doporučit podobné řešení jako v mateřských školách: část pečiva zůstane bez pomazánky a děti si naberou jen množství, které jim bude vyhovovat, anebo namažou pečivo jinou variantou, např. tvarohovým sýrem, máslem nebo kvalitním margarínem.)

Kuchařky ze školních jídelen mají prostor i zkušenosti k přípravě mnoha variant svačin. Mezi nejosvědčenější patří nepřeberné množství pomazánek na pečivo (bílé, občas celozrnné), přednostně však chléb, kterého je dnes na trhu velká nabídka. Pomazánky mohou být luštěninové, zeleninové, z ryb, vajec, sýrů a mléčných výrobků. Občas je samozřejmě možné nabídnout malým strávníkům i různé sladké přesnídávky ve formě kaší (ovesná, pohanková, jáhlová nebo krupičná). Šlehané tvarohové krémy, jogurty a pudinky jsou též možným občasným zpestřením dopolední svačiny. Ke všem svačinám se pak pravidelně podává jedna porce ovoce nebo zeleniny dle povahy hlavního pokrmu. Jako nápoj slouží mléko, nejlépe bez příchutí a v pokojové teplotě (neboť u mnoha dětí může teplé mléko budit nelibost) nebo různé ovocné či bylinné čaje, které by se v ideálním případě měly podávat neslazené nebo slazené jen mírně. Pitný režim v rámci svačiny je vhodné doplnit vždy vodou.

Realizací nabídky svačin připravovaných školní jídelnou by se velmi dobře dařilo zajistit pro všechny školáky vhodnou svačinu, která by byla složena ze všech pater Pyramidy výživy pro děti a bez zákeřných kostek.

Realizací nabídky svačin připravovaných školní jídelnou by se velmi dobře dařilo zajistit pro všechny školáky vhodnou svačinu, která by byla složena ze všech pater Pyramidy výživy pro děti a bez zákeřných kostek.

Pokud jsou na škole vhodné podmínky, měla by škola nabízet pravidelné svačiny připravované školní jídelnou co největšímu počtu žáků.

Jakým způsobem organizovat dopolední svačiny?

K organizaci svačin nelze dát konkrétní nebo zcela univerzální doporučení, vždy bude záležet na podmínkách a celkovém režimu dané školy. Z hlediska výživového režimu bychom měli dbát především na **pravidelnost**:

- Děti by měly mít interval mezi jídly maximálně 3 hodiny.
- Žáci by měli zahajovat výuku nasnídaní (tj. snídat doma, případně při ranním pobytu v družině nebo před výukou ve třídě).
- Svačina by měla být zařazena po 2. vyučovací hodině (tj. mezi 9:30 a 10:00 hod.).
- Žáci by měli mít na svačinu dostatek času (minimálně 15 minut). Pokud se žáci přemísťují na svačinu do školní jídelny, je třeba počítat i s časem na přesun.
- Žáci by měli svačit v klidu (u jídla sedět a nevykonávat pohybové aktivity se svačinou v ruce).
- Pohyb by měl být zařazen o jiných přestávkách než o hlavní (svačinové).
- Pokud je interval mezi svačinou a obědem delší než 3 hodiny (děti přicházejí na oběd až po 13. hodině nebo později), je vhodné zařadit ještě jednu malou svačinu ve formě ovoce nebo zeleniny. Na malou svačinu dětem stačí obvykle jen pár minut. (Možné je zařadit oběd před odpolední vyučování.)

4.3.1.2 Školní oběd

V současné době je školní stravování asi ze dvou třetin finančně podporováno státem, který si vyhrazuje právo kontroly nad tím, zda jsou poskytované náklady využívány ve prospěch zdraví dětí. Odpovídající školní obědy musejí zajistit všechny školy a mají tak povinnost naplňovat platnou legislativu týkající se školního stravování. Od této největší součásti celkové denní výživové dávky (35 % denního příjmu energie) se očekává podání pestré a chutné stravy, která zajistí příjem všech živin ve vhodném poměru.

Školy by měly usilovat o co nejvyšší kvalitu nabízené stravy a co nejvyšší počet dětských strávníků. Polední menu (polévka, hlavní jídlo a nápoj) by mělo obsahovat potraviny a nápoje ze všech pater Pyramidy výživy pro děti.

Polední menu (polévka, hlavní jídlo a nápoj) by mělo obsahovat potraviny a nápoje ze všech pater Pyramidy výživy pro děti.

Jak by měl být sestaven jídelní lístek ve školní jídelně?

Jídelní lístek by měl být sestaven podle následujících doporučení*:

• Základní doporučení:

- Dodržovat energetickou a biologickou hodnotu stravy a spotřební koš.
- Při přípravě stravy upřednostňovat čerstvé suroviny a dle možností využívat sezónních a regionálních potravin. Vhodné je dále využívat mražené suroviny, sušenou zeleninu a bylinky. Co nejvíce omezit konvenientní výrobky (polotovary) a dochucovací přípravky.
- Dbát na různorodost pokrmů ve vztahu ke:
 - konzistenci (nekombinovat např. mletá masa a bramborovou kaši),
 - barevnosti (nekombinovat např. dýňovou polévku a svíčkovou omáčku),
 - chuti (fádní pokrmy kombinovat s chuťově výraznějšími),
 - technologické úpravě (využívat různé úpravy vaření, pečení, dušení, smažení dle nových technologií apod.),
 - sytosti a stravitelnosti pokrmů (nekombinovat sytou polévku se sytým hlavním jídelm a nekombinovat nadýmavou polévku a nadýmavé hlavní jídlo).
- Dbát na co největší pestrost ve výběru potravin z různých skupin, neboť jen tak je možné zajistit dostatečný přísun živin, vitaminů a minerálních látek.
- Dbát na estetickou úpravu pokrmu na talíři strážníka.

• Další doporučení:

Polévky

- Polévky by měly převažovat zeleninové a také v případě masového vývaru by měly obsahovat zeleninu.
- Polévky plně luštěninové nebo polévky s přídavkem luštěnin (několik fazolí, cizrny, čočky apod. na porci polévky) by měly být zařazeny každý týden.
- Zeleninové a masové vývary (hovězí, drůbeží, rybí) zařazovat 1 až 2krát týdně, vždy s přídavkem zeleniny a vhodnou zavářkou (kromě tradiční zavářky používat také jáhly, pohanku, kuskus, obilné vločky, kroupy, krupky, amarant, quinou atd.).
- Masové polévky, jako je gulášová nebo masový krém, zařazovat jen občas a vždy ve spojitosti s méně sytým hlavním pokrmem (rizota, těstovinové pokrmy a další pokrmy s nižším obsahem masa nebo zcela bezmasé zeleninové pokrmy).
- Uzená masa a uzeniny jako přídavek do polévek nepodávat dětem vůbec.

Hlavní pokrmy

- U hlavních pokrmů dbát na pravidelné střídání a frekvenci zařazování různých druhů mas jako součást masitých nebo polomasitých pokrmů (s poloviční porcí masa), jako jsou rizota, těstovinové pokrmy, maso-zeleninové nebo maso-luštěninové pokrmy apod.
- Vždy upřednostňovat masa libová, do měsíčního jídelního lístku zařadit 3 až 4krát drůbež (kuřecí, krůtí a další), minimálně 2krát ryby, maximálně 4krát vepřové, maximálně 5krát jiné druhy mas (hovězí, králičí a jiná) nebo kombinace mas, např. vepřového s hovězím (sekaná nebo masové kuličky), (kuřecí maso a kuřecí játra) apod.
- Droby drůbeží a vepřové zařazovat jen zcela zřídka, hovězí nezařazovat vůbec.
- Uzená masa a uzeniny nezařazovat vůbec.
- Z hlediska konzistence zařazovat masa v celých porcích, maso dělené nebo sekané maximálně 1 až 2krát za týden.

* Doporučení jsou sestavena tak, aby respektovala aktuální výživové trendy a současně legislativu reprezentovanou spotřebním košem (Výhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, v platném znění).

- Dbát na střídání různých druhů příloh, nezařazovat v týdnu jako přílohu stejný pokrm, který je zařazen jako bezmasé jídlo (např. nudle s mákem, jiný den kolínka jako příloha), upřednostňovat vařené brambory (cca 6 až 8krát měsíčně, včetně bramborové kaše), rýži (cca 4krát měsíčně), těstoviny (cca 3krát měsíčně), zkoušet zařazovat také méně tradiční a celozrnné varianty příloh, jako je kuskus, bulgur, pohanku, celozrnnou rýži, celozrnné těstoviny či knedlíky s přidavkem celozrnné mouky.
- Bezmasé pokrmy zařazovat 1 až 2krát za týden (přibližně 6krát za měsíc) s převahou nesladkých variant, např. bezmasá zeleninová nebo luštěninová jídla (luštěninové pokrmy by měly být kombinovány s obilovinami, např. fazolový guláš s chlebem, čočka s kroupami, naopak bezmasá rizota obohatit luštěninami nebo kombinovat s luštěninovými polévkami).

Saláty a dezerty

- Hlavní pokrm vhodně doplňovat saláty nebo čerstvým ovocem, zeleninový salát, případně ovoce, zařadit vždy, když zelenina není podstatnou součástí polévky nebo součástí hlavního pokrmu (saláty je možné obohatovat i o luštěniny).
- Jako dezerty přednostně zařazovat ovoce, případně mléčné výrobky (např. šlehaný tvaroh s ovocem, tvarohové řezy s ovocem).

Nápoje

- Děti by se měly učit pít neochucenou vodu a měla by jim být denně nabízena také ve školní jídelně. Pro lepší atraktivnost je možné vodu ozdobit oloupaným citrónem, pomerančem, kolečkem okurky nebo vhodnou bylinkou, jako je např. meduňka, máta, dobromysl. Voda by měla být vždy čerstvá, optimálně chladná.
- Pokud je nabízen sladký nápoj, měl by být nabízen vždy i nesladký (např. čaj slazený a neslazený), nápoje by měly být slazeny vždy jen mírně, čaje připravovat slabé, u sirupů a instantních nápojů dbát na dostatečné ředění vodou (ředit více než uvádí výrobce), vodou ředit také ovocné nápoje a džusy, snažit se vždy volit nápoje bez umělých barviv, aromat a přídatných látek, nápoje je důležité střídat.
- U slazených nápojů vždy upřednostňovat cukr před sladidly.
- Vhodným nápojem je také mléko (nejlépe v pokojové teplotě) nebo vhodný mléčný nápoj (kakao, caro).

• Doporučení k dodržení spotřebního koše:

- Ryby (mořské i sladkovodní) zařazovat minimálně 2krát za měsíc jako hlavní jídlo.
- Luštěniny zařazovat nejméně 1krát týdně v polévce a 1krát za měsíc jako hlavní jídlo.
- Zeleninu podávat denně, minimálně 2krát týdně zeleninu syrovou (saláty, zeleninové oblohy), 1 až 2krát týdně tepelně upravenou zeleninu jako součást hlavního jídla, preferovat zeleninové polévky, omezit používání sterilované zeleniny (nahradit zeleninou čerstvou či mraženou).
- Zabezpečit dostatečné dávky ovoce nejlépe v syrovém stavu.
- Snižovat dávky cukru a volných tuků, omezovat smažené pokrmy, k dochucování pokrmů používat kvalitní rostlinné oleje (řepkový, olivový).
- Omezit používání soli.

V současné době je možné využívat suroviny z vlastní produkce školy (např. bylinky či ovoce a zeleninu ze školního pozemku).

Součástí každého oběda by měla být vždy minimálně jedna porce zeleniny či ovoce.

Ve školní jídelně by měla být dětem denně nabízena voda v co nejatraktivnější podobě.

Jaký je vývoj chuťových preferencí dětí?

Jak již bylo uvedeno, školní oběd by měl být připraven tak, aby zajišťoval všechny potřebné živiny a dodával přibližně 35 % denního energetického příjmu. Význam školního stravování je ale mnohem větší. Nejen že zajišťuje velkou výživovou pestrost, ale také může nenásilně a postupně ovlivňovat výživové chování dětí a jejich chuťové preference.

Pro vytváření postojů k výživě (tj. k potravinám nebo jejich chuťovým preferencím) v dětství platí:

- Strach z neznámé chuti můžeme oslabit jedině opakovaným nenuceným kontaktem s potravinou. K tomu, aby dítě přijalo potravinu za svou, potřebuje ji přibližně 10krát ochutnat. Dítě si nejspíše oblíbí potraviny, které si vědomě i podvědomě spojuje s příjemnými pocity, s pocitem příjemných či milých situací.
- Nejspíše si dítě přivyká na sladkou chuť. Již kojeneček přijímá sladkou chuť jako velmi příjemnou a žádoucí. Po dlouhá století je sladké chuti dodáván jakýsi vyšší symbolický smysl, využívá se k slavnostním příležitostem a odměnám. Ostatním chutím se dítě učí přivykát složitěji, a to na podkladě opakované pozitivní zkušenosti. Proto musíme být opatrní a uvědomovat si, že si děti lehce zvykají na stále sladší a sladší chuť.
- Potraviny, jejichž konzumace je spojována s nevolností, s nemocí nebo zvracením, zařazují děti rychle mezi pokrmy, ke kterým mají averzi. Často jsou pak takové potraviny odmítány po celý život a tuto averzi nikdy nepřekonají.
- Při vytváření postojů k potravinám nebo jejich chuťovým vlastnostem je významný i efekt sociální nápodoby. Děti mají tendence přebírat preference svých rodičů, učitelů, vychovatelů a v pubertě také vrstevníků.
- Děti si málokdy oblíbí pokrm, během něhož jsou kárány nebo napomínány. Příjemná atmosféra u jídla zvyšuje chuť zkusit novou potravinu nebo pokrm.
- Pokud je dítě nuceno konzumovat potravinu, která nepatří mezi jeho oblíbené, ale zdůrazňuje se její přínos pro zdraví, může si postupně vytvořit dojem, že všechny tzv. zdravé potraviny jsou spíše nechutné, ale jsou „alespoň“ zdravé. Výsledkem může být dělení potravin na dvě skupiny: „dobré“ a „zdravé“ bez připuštění možnosti existence průniku obou tak rozdílných skupin („co je zdravé, je i dobré“). Rodiče navíc necítí většinou potřebu zdůrazňovat příznivý zdravotní účinek u potravin, jejichž konzumaci se dítě předem nebrání (jahody, banány apod.), ale zdůrazňují tento účinek u potravin typu rybího tuku, špenátu, brokolice, kysaného zelí apod.

Výše uvedené základní principy se velmi významně promítají do přijímání nabídky pokrmů ve školních jídelnách. Děti, které jsou z domova zvyklé na zcela odlišnou stravu, budou mít logicky více potíží si na školní jídlo zvyknout. Většina dětí si na školní stravování zvyká již v předškolním období v mateřské škole, přesto by naší snahou mělo být vytvoření co nejlepších podmínek pro výsledný efekt: **optimálně nasycení, spokojení strávníci – žáci.**

Žáci by měli přicházet do školní jídelny „zdravě“ hladoví a rozhodnutí ochutnat vše, co jim školní kuchyně připravila. Učitelé a vychovatelé by měli u dětí podporovat ochutnání všech součástí oběda, ale nikdy děti do jídla nutit.

Děti by měly mít možnost jíst ve školní jídelně v klidu a dostatečně dlouho (cca 20 minut). Děti by neměly být u jídla zbytečně napomínány, kárány, kritizovány nebo vyzívány k velké rychlosti jezení. Učitelé a vychovatelé by se měli vyvarovat neoprávněné kritiky potravin nebo pokrmů, neboť zejména pro menší děti jsou důležitými vzory ve

výživovém chování. (Pokud se např. učitelka zmíní, že se dnes těší na oběd, protože bude losos, tak bude řada dětí velmi motivována k ochutnání pro ně méně známé potraviny.)

Žáci by měli
přicházet do školní jídelny
„zdravě“ hladoví a rozhodnutí
ochutnat vše, co jim školní kuchyně
připravila. Učitelé a vychovatelé by
měli u dětí podporovat ochutnání
všech součástí oběda, ale nikdy
dětí do jídla nutit.

V souvislostech pro zařazování méně známých nebo méně oblíbených potravin (jako jsou např. luštěniny, bulgur, kus-kus, pohanka, amarant, některé ryby, některé druhy zeleniny) **a pokrmů z nich, by mělo platit následující:**

- pokrm na talíři by měl být lákavě upravený,
- talíř by měl být pestrý, velmi vhodná je kombinace tradičních potravin s těmi méně tradičními (např. pohanka v bramborové kaši, ovesné vločky v karbenátku, houskový knedlík s trochou celozrnné mouky),
- neznámé nebo neoblíbené potraviny by měly být nabízeny nejprve jako část pokrmu, přílohy, zeleninové oblohy či salátu, aby mělo dítě možnost potravinu ochutnat, ale nezůstalo hladové, když mu potravina nebude chutnat,
- neznámé nebo neoblíbené potraviny vzájemně příliš nekombinovat (např. rybu na celeru bude odmítat mnohem více dětí než rybu pečenou nebo vhodně smaženou),
- odrazovat může také výrazná chuť neznámého koření nebo výrazné byliny,
- dítě by si mělo samo rozhodnout o množství, které dostává na talíř,
- děti by měly být k ochutnání vhodně motivovány.

Způsobů, jak ve škole děti **motivovat k ochutnávání neznámých potravin** nebo pokrmů a tím postupně ovlivňovat jejich postoje a v důsledku i jejich výživové chování, je celá řada. Nutno ale podotknout, že výživové chování je poměrně složité a největší roli v něm hraje rodina dětí. Pro účinnou motivaci je potřebná spolupráce učitelů, vychovatelů, pracovníků školního stravování a rodičů.

* Příklady možné propagace školního stravování

- **Pyramida výživy pro děti na větším plakátě nebo vyrobená z kostek ve školní jídelně** může pomoci dětem chápat výživová doporučení a současně je učí hodnotit svoji výživu. Jednotlivé složky denního obědového menu mohou směřovat k patřičným částem pyramidy. Plakát Pyramidy výživy pro děti, stejně jako obrázky potravin se zajímavými informacemi, mohou děti vyrobit v pracovním vyučování, výtvarné výchově, v prvouce, přírodovědě nebo i ve školní družině.
- Školní jídelna seznamuje děti s novými trendy ve výživě a je prostředníkem nových chutí. Aby **obava z neznámých pokrmů** a chutí byla co nejmenší, je nutné děti k ochutnávání správně motivovat. Každou novinku je vhodné dětem popsat, přidat obrázek a zajímavost, přiblížit původ pokrmu či rostliny. Dětem vždy dát možnost zeptat se, z čeho je neznámý pokrm připravený. (Více informací k jídelním lístkům např. na webových stránkách školy by jistě uvítali také rodiče.)
- Školní jídelna by se mohla k těmto snahám připojit **pořádáním dnů či týdnů výživy** (např. v rámci dnů či týdnů zdraví), zaměřených na určité suroviny a pokrmy (např. týden italské kuchyně, týden regionálních receptů, týden plný zrn a semen).
- Dalším motivačním prvkem je **zapojení dětí do tvorby jídelního lístku** ve školní jídelně. Přinesené oblíbené recepty z domova mohou začlenit do školního jídelníčku vedoucí školní jídelny ve spolupráci s kuchařkou. Hlasováním o nejlepší domácí pokrm by mohl být takový týden či dva v průběhu pololetí završen. Obdobná iniciativa by mohla být též vyvinuta i v případě svačin.
- **Aktivní účast žáků na prostředí nebo chodu školní jídelny** je vždy velmi přínosná a motivující. Pedagogové dle podmínek školy mohou navrhnout projektovou výuku s tématem „Naše školní jídelna“. Cenné je také **hodnocení školních obědů dětmi**. Například děti mohou hodnotit oblíbenost pokrmu pomocí barevných fazolí umístěvanými do lahví od okurek. Výsledek bude patrný brzy všem.
- **Zaměstnanci školní jídelny mohou pomoci také při výuce žáků**. Tematický celek příprava pokrmů v rámci vzdělávací oblasti Člověk a svět práce ke spolupráci učitelů a zaměstnanců školního stravování přímo vybízí. V rámci výuky se děti seznámí s vybavením školní kuchyně, výběrem, nákupem a skladováním potravin. Vedoucí školní jídelny může pomoci zapůjčením balených potravin k názorným ukázkám. Při samostatné přípravě jednoduchých pokrmů lze spolupracovat s kuchařkou, která může předávat dětem svoje zkušenosti nebo zajistit tepelnou úpravu daného pokrmu (zejména pokud na škole není cvičná kuchyňka). Děti by mohly též navštívit školní kuchyni, avšak pouze za předpokladu dodržení přísných hygienických podmínek (např. v odpoledních hodinách, mimo běžný provoz, po dohodě s KHS) a seznámit se tak s prací personálu školní jídelny.

- Důležitým prvkem při konzumaci stravy je i **kultura stolování a prostředí**, ve kterém se školáci stravují. Proměnit školní jídelnu v útulnou restauraci s prostíráním, vázičkami, ubrousky, případně i vzornou obsluhou od dětí, bude jistě vyžadovat velké úsilí všech zúčastněných, ale vhodně naplní požadavky vzdělávací oblasti Člověk a svět práce – příprava pokrmů. (Do takovéto „restaurace“ mohou děti pozvat nejen své spolužáky, ale také své učitele či rodiče.)
- Úspěšnost školního stravování může významně podpořit **spolupráce školy a školní jídelny s rodiči** žáků. Většina rodičů si přeje, aby jejich děti dostávaly co nejlepší stravu, ale představu o tom, jak v současnosti vypadá a chutná školní oběd či svačina, obvykle rodiče nemají. Jednou z příležitostí, jak propagovat kvalitu školního stravování, je např. pořádání „**dnů otevřených dveří pro rodiče**“, kdy školní jídelna připraví ukázkou nabízených jídel a umožní rodičům je ochutnat. Jednalo by se o malá množství, tzv. degustační porce, nabízená například i v rámci třídních schůzek. Rodiče si pak sami mohou udělat názor na jejich výživovou hodnotu, chutnost a atraktivitu. (Financování těchto ochutnávek je možné pomocí sponzorů nebo z prostředků školy.)

Všechny doporučené aktivity se však budou hůře zajišťovat ve školách, které mají pouze výdejnu stravy. Zde bude velmi záležet na spolupráci s vyvažující školní jídelnou.

Zajišťuje školní jídelna i speciální druhy stravování?

Dle možností jednotlivých stravovacích zařízení lze za určitých, legislativou daných podmínek, připravovat kromě klasické i **stravu laktoovovegetariánskou**. Poněvadž se ale jedná o stravování společné, není možné požadovat po školních jídelnách, aby vycházely vstříc individuálním požadavkům strávnicků (žáků či jejich rodičů) na zajištění různých alternativních způsobů stravování.

Ani **dietní stravování** nepatří v současné době k povinnostem školního stravování, přesto se pracovníci těchto zařízení snaží požadavkům na dietní stravu vyhovět, a to dle personálních možností a úrovně technického vybavení. Samozřejmostí ve většině školních jídelen je zvýšená péče o přípravu stravy pro děti mající alergii na některou z potravin.

Aktuálně ministerstvo školství ve spolupráci s ministerstvem zdravotnictví řeší nová legislativní opatření týkající dietního stravování ve školních jídelnách.

Jaká jsou pro a proti při výběru ze dvou druhů jídel?

V mnoha zařízeních školního stravování je zavedenou praxí příprava dvou či více druhů jídel na výběr. V rámci komfortu a přilákání strávnicka se tato služba zdá být velmi žádoucí, avšak pod tlakem okolností (dětí, rodičů, pracovníků škol apod.) došlo během let k jisté odchylce od původního záměru. Ideou zavádění této novinky ve stravování školáků bylo, že budou mít na **výběr ze dvou obdobných jídel, z nichž si vyberou pro ně přijatelnější variantu** (např. špenát nebo kapustu, sladký nebo bezmasý slaný pokrm, rybu pečenou nebo rybu na leču, králíka nebo kuře, čočku nebo hrachovou kaši apod.). Výběr obdobných variant pokrmů měl zajistit, že děti budou odcházet ze školní jídelny řádně nasycené a spokojené. V dnešním pojetí se ale stává skutečností, že školák tzv. kličkuje a má dvakrát do týdne sladký pokrm a rybí maso nechutná vůbec. Legislativně je však vše v pořádku, protože školní jídelna má možnost vyhodnocovat spotřební koš zvlášť pro první menu a pro druhé menu.

Vhodným způsobem využívání nabídky dvou druhů jídel je příprava obdobných pokrmů v různých variantách. Jedině tak je možné zajistit plnohodnotné stravování dle doporučené pestrosti.

Velké školní jídelny nabízejí i třetí varianty obědů ve formě salátů, které v mnoha případech nesplňují požadavky na školní oběd formulované v předchozím textu. Taková varianta by neměla být nabízena dětem mladšího školního věku.

Vhodným způsobem využívání nabídky dvou druhů jídel je příprava obdobných pokrmů v různých variantách.

4.3.1.3 Odpolední svačina

Zasednout k odpolední svačině by měly děti **nejpozději 3 hodiny po obědě**. Pokud děti zůstávají v družině po 15. hodině, měly by svoji svačinu jíst právě tam za podpory vychovatelů. Také u odpolední svačiny by měl platit požadavek, aby byla složená ze všech pater Pyramidy výživy pro děti. Pokud má svačina přečkat od časného rána ve školní aktovce v odpovídajícím stavu a hygienicky nezávadná, je výběr svačiny omezený. Zcela **nevhodnou variantou** jsou svačiny, které obsahují součásti skladované v lednici, jako je máslo, sýr, šunka, jogurt, tvarohový krém apod. **Vhodnou svačinou** je trvanlivé mléko, müsli nebo ořechové tyčinky, suché pečivo, tvarohový, makový, jablečný koláč, tvarohová buchta, piškoty, ovoce a zelenina (nejlépe vcelku) nebo ovocná přesnídávka a nápoj. Pokud existují vhodné podmínky, byla by jednou z nejlepších možností **příprava odpolední svačiny školní jídelnou**.

Zasednout k odpolední svačině by měly děti nejpozději 3 hodiny po obědě.

| Na odpolední svačinu mohou děti využít ovoce, ovocný zákusek či jogurt, které dostávají jako součást školního oběda.

4.3.1.4 Pitný režim

Naučit děti pít vodu by mělo být jednou z priorit pilotních škol.

Splnit požadavek vhodného pitného režimu pro všechny žáky školy by mělo být poměrně jednoduché, protože v každé škole musí téct z vodovodního kohoutku pitná voda. Právě ta by měla být základem pitného režimu. Učitelé a vychovatelé by měli pít čisté vody podporovat a vytvářet podmínky pro vhodný pitný režim. Na chodbách školy mohou být různé pitné fontánky, ve třídách hrnky nebo sklenky, ve školních jídelnách džbány s vodou ozdobenou kouskem oloupaného citronu nebo pomeranče, kolečkem okurky nebo bylinou, jako je meduňka, máta, dobromysl apod. **Naučit děti pít vodu by mělo být jednou z priorit pilotních škol.** Školy by měly hledat cestu, jak dětem pít vody zatraaktivnit, a učitelé a vychovatelé by měli děti k pití vody motivovat. Rodiče jistě ocení, že aktovka malých školáků bude bez láhve s nápojem asi o půl kilogramu lehčí.

Dalšími vhodnými nápoji, kterými je možné zpestřit pitný režim dětí, jsou **slabé čaje**, a to neslazené nebo slazené jen mírně, nebo **vodou ředěné ovocné šťávy a džusy**. I tyto nápoje může škola a školní jídelna nabízet, ale takové zajištění pitného režimu s sebou nese úskalí finanční i organizační. Důležitou součástí této nabídky je **důsledné dodržování hygieny** (hygieny hrnečků, hygieny nádob s nápojem).

Škola může také nabízet **mléko**, případně jiný **mléčný nápoj**, a to jako součást oběda či svačiny, nebo si děti mohou kupovat dotované mléko v rámci programu Mléko do škol (viz dále). **Přednostně by se mělo nabízet mléko bez ochucení.**

Na všech školách by mělo být samozřejmostí, že **děti nemají přístup k nevhodným nápojům**, jako je káva, energetické nápoje a kolové nápoje. Ve školách by se také neměly prodávat sycené nápoje, silně mineralizované vody, limonády a další velmi sladké nápoje (např. ledové čaje a různá dětská pitíčka).

Úkolem učitelů a vychovatelů je **dohled nad dodržováním pitného režimu dětí**. Některým dětem je potřebné pít připomínat. **Nápoj by měl být součástí každého jídla, aby vhodně doplňoval aktuální potřebu organismu během celého dne.** Není ovšem nutné popíjet během celé vyučovací hodiny. Pokud dítě neustále popíjí sladký nápoj nebo ovocný džus, narušuje se pH rovnováha v jeho ústech, což může negativně ovlivňovat zubní zdraví.

Nápoj by měl být součástí každého jídla, aby vhodně doplňoval aktuální potřebu organismu během celého dne.

| Můžeme se také setkat s dětmi, které budou pít vody a neslazených nápojů zcela odmítat. Není jednoduché přesně poradit, jak si v takové situaci počínat, ale určitě by takové dítě nemělo zůstat žíznivé. Současně by se nemělo narušit odhodlání dalších dětí pít neochucenou vodu.

4.3.1.5 Projekty Ovoce a zelenina do škol a Mléko do škol

Ve většině škol se můžeme setkat s projektem **Ovoce do škol**, nově **Ovoce a zelenina do škol**. Jedná se projekt, který zdarma minimálně jednou za měsíc dodává žákům 1. stupně ZŠ přibližně 2 porce ovoce, zeleniny nebo ovocného moštu. Balení, porcování, sortiment i četnost dodávek se liší dle společnosti, která projekt Ovoce do škol zajišťuje. Z výživového hlediska je hlavním přínosem tohoto projektu spíše propagace a motivace ke konzumaci ovoce a zeleniny než samotné splnění doporučeného množství těchto potravin. Pokud učitelé uvedený projekt účelně využijí, mohou jeho efekt podstatně zvýšit a přispět k jedné z priorit programu Pohyb a výživa: zvýšení konzumace ovoce a zeleniny.

Projekt **Mléko do škol** (Mléko pro evropské školy, Mléko v evropských školách, Školní mléko nebo automat Happysnack) se snaží podpořit konzumaci mléka a mléčných výrobků u dětí. Školy zapojené do takového projektu nabízejí žákům ke koupi dotovaná mléka v přírodní i ochucené variantě. Některé školy nabízejí také mléčné výrobky, opět v přírodní i ochucené variantě. Škola buď zajišťuje prodej, nebo vše probíhá pomocí školního automatu Happysnack. Cena výrobků je zhruba poloviční oproti běžné obchodní síti a každé dítě má nárok na jeden výrobek každý školní den. Mléčné svačiny (dopolední i odpolední) jsou v dětské výživě vítány a mléčné výrobky se dají dobře využít jako rychlá snídaně před začátkem výuky.

4.3.2 Výživový režim žáků mimo školu

Jak je patrné z předchozího textu, pro celodenní výživový režim je nejdůležitější **pravidelnost**. Pestrá strava by měla být rozdělena do 5 až 6 denních jídel. Interval mezi jídlami by nikdy neměl být delší než 3 hodiny. Nevhodné je také požívání mezi jednotlivými jídlami. Častým nešvarem našich dětí je **opomíjení snídaní** a **odpolední domácí požívání**, proto se zde o nich zmíníme.

Děti by měly přicházet do školy vždy nasnídané. Pokud dítě nesnídá, může být unavené a při školní práci ne-soustředěné a roztěkané. Učitelé by měli na důležitost snídaní upozorňovat nejen své žáky, ale také jejich rodiče. Pokud z organizačních důvodů děti přicházejí do školy velmi brzy a bez dostatečné snídaně (navštěvují ranní družinu, nemají vhodné dopravní spojení), měly by mít **možnost se nasnídat ještě před samotnou výukou**.

Řada dětí **po příchodu ze školy** (z kroužku apod.) tráví hodně času při sledování televize, při hrách na počítači, tabletu, mobilu, při domácích úkolech a dalších sedavých činnostech. K těmto činnostem často připojuje neustálé požívání potravin a popíjení nápojů z tzv. zákeřných kostek. Děti místo pravidelné odpolední svačiny sní nějakou sladkou tyčinku, po které brzy dostanou hlad a chuť na další podobný pamlsek, a takto často pokračují až do doby, než jdou spát. Jejich trávicí systém je tak neustále zatěžován, dutina ústní nestačí vyrovnávat pH prostředí, hladina krevního cukru kolísá a přebytečná energie se ukládá jako zásobní tuk. Vše takto směřuje ke známým „civilizačním onemocněním“ (zubnímu kazu, nemocem trávicí soustavy, obezitě, cukrovce II. typu, srdečně cévním onemocněním atd.).

Učitel může vhodným způsobem žáky i rodiče motivovat k **důležitosti odpolední svačiny**. Pro rostoucí tělo dítěte je vhodné odpolední svačinu složit ze všech pater Pyramidy výživy pro děti, a to včetně pitného režimu, jak tomu bylo u dopolední svačiny. Dobře informované a motivované dítě si takovou svačinu může připravit doma samo. Dobře informovaný a motivovaný rodič dbá také o svoji svačinu a jde tak dítěti příkladem, případně svému dítěti s přípravou pomáhá a vytváří mu dobré podmínky pro výběr potravin.

Večeře jsou ve všední dny často jediným společným jídlem stráveným ve společnosti celé rodiny. Není důležité, aby byla večeře teplá, je ale dobré mít opět pestrý výběr potravin ze všech pater Pyramidy výživy pro děti. Vhodné je večeřet bez sledování televize a poslední jídlo dne jíst přibližně dvě hodiny před ulehnutím ke spánku.

Pro děti, které jsou velmi **pohybově aktivní** nebo jsou **ve fázi rychlého růstu** (období puberty), se doporučuje přidat buď druhou odpolední svačinu, nebo druhou večeři. Měla by však být jen lehká, dobře stravitelná (např. zelenina nebo ovoce, jogurt nebo jiný mléčný výrobek, malý kousek pečiva se sýrem atd.). I zde platí, že by se neměla jíst bezprostředně před usínáním.

4.4 Hodnocení výživové gramotnosti a výživového režimu žáků

Výživový režim i celkové výživové chování dětí ovlivňuje mnoho faktorů. Cílem programu Pohyb a výživa je snaha dosáhnout co nejlepšího výživového chování dětí založeného na odpovídající výživové gramotnosti. **Hodnocení výživové gramotnosti vychází z navržených rozpracovaných výstupů a učiva**, které je zpracováno v pracovních sešitech. Cílem je, aby žáci navržené učivo zvládli dle očekávaných výstupů vymezených pro jednotlivé ročníky. Součástí výživové gramotnosti je také požadavek, aby žáci dokázali posoudit a zhodnotit svůj výživový režim, jednotlivé složky výživy a celkovou pestrost a vhodnost jejich výživy.

Proč mají žáci hodnotit svoji výživu?

Při hodnocení výživového chování žáci uplatňují získané vědomosti a dovednosti v praktickém životě. Samotné hodnocení může být významným **motivačním prvkem** a může ovlivnit postoje dětí ke správné výživě na dlouhou dobu. Velký význam je i v tom, že v době hodnocení se děti velmi snaží naplnit požadavky správné výživy (např. konzumovat pět porcí ovoce a zeleniny) a po dobu hodnocení většinou mění své výživové chování dle požadavků a doporučení. I když u části dětí toto odhodlání trvá jen po dobu hodnocení, je znalost doporučené porce a dovednost toto doporučení naplňovat dětmi prožita a velmi dobře uložena do paměti.

Jak mohou žáci hodnotit svoji výživu?

Hodnotit výživové chování dětí, respektive složení stravy, je v dnešní době možné několika počítačovými programy. Pro přesný výpočet přijatých živin je ale potřebné zadávat přesná množství sněžené potravy i nápojů a zcela přesně definovat zkonsumovanou potravinu či nápoj. Tyto techniky hodnocení stravy v běžném životě nelze uplatnit a kvalitně s nimi mohou pracovat pouze nutriční terapeuti nebo lékaři. Žáky (i jejich rodiče) bychom měli naučit **hodnotit výživu** mnohem jednodušeji, aby metody hodnocení byly zcela **srozumitelné**, snadno zapamatovatelné a daly se kdykoli využít. Základem pro hodnocení správné výživy je opět Pyramida výživy pro děti. Žáci nižších ročníků ZŠ by se měli naučit hodnotit dílčí části **Pyramidy výživy pro děti**. Starší žáci (4. a 5. ročníků) by již měli umět s pyramidou dobře pracovat a využívat ji při hodnocení a sestavování (navrhování) svého jídelníčku. Na první místo klademe dostatečnou konzumaci ovoce a zeleniny (3. patro Pyramidy výživy pro děti), pak postupně patro nápojů nebo zdroje vápníku. Pro hodnocení priorit programu Pohyb a výživa jsou navržené metody, které posuzují dílčí priority (např. pravidelnost ve výživovém režimu) nebo metody, které komplexněji hodnotí výživové chování v souladu s prioritami **šesti P (VI P)** a jsou východiskem pro označení **VIP školák**.

Jaká je role učitelů a vychovatelů při hodnocení výživy žáků?

Hlavním úkolem pedagogů je **pracovat s navrženým učivem o výživě během celého školního roku**. V rámci navrženého učiva dle ročníků podněcovat žáky k hodnocení vlastního výživového chování. Vybírat nebo **vytvářet vlastní metody**, které budou v souladu s aktuálním učivem o výživě a budou žáky motivovat ke správnému výživovému chování. Učitelé by se měli během roku k hodnocení pravidelně vracet, **podněcovat žáky k sebehodnocení**, neustále se snažit propojovat výživovou realitu s výživovými doporučeními a učit žáky hodnotit například složení dopoledních svačtin nebo školního oběda pomocí Pyramidy výživy pro děti. Hodnocení pedagogů by měla být ve shodě s myšlenkami programu. Převažovat by mělo vždy pozitivní hodnocení. **Pedagogové by měli ocenit snahu žáků o správné výživové chování, správně sestavenou svačinu, zařazení vody do pitného režimu, dostatečnou konzumaci ovoce a zeleniny** atd. Učitelé a vychovatelé by měli dětem nejen pomáhat hodnotit jejich výživové chování, ale také vyhodnocovat jejich úspěchy a pokroky. Příkladem může být **vytvoření priorit pro VIP třídu**, v rámci které bude celá třída počítat sněžené porce ovoce a zeleniny nebo vypité sklenice vody. Důraz na hodnocení výživy by měl být vždy větší v rámci Týdnů nebo Dnů zdraví (viz dále).

Co mohou učitelé hodnotit u žáků z hlediska výživového režimu?

Úkolem školy je vytvářet takové podmínky, aby pro žáky bylo snadné naplňovat požadavky správného výživového chování. **Učitelé mohou hodnotit (klasifikovat) dosažené vědomosti a dovednosti** z oblasti výživy. **Správné výživové chování**, které je hlavním cílem vzdělávání a může významně ovlivnit zdravotní stav dětí, ale **učitelé klasifikovat nemohou**. Mohou však motivovat a podněcovat žáky ke správnému výživovému chování pochvalou a přiznáním označení **VIP školák**.



* Příklad

Hodnocení doporučené konzumace ovoce a zeleniny

Následující příklad je určený spíše pro žáky nižších ročníků, ale lze jej využít v každém ročníku. Cílem je sledování a hodnocení dostatečné konzumace ovoce a zeleniny. Nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny má prokazatelnou souvislost s řadou onemocnění, a proto zvýšení její konzumace na optimální úroveň je jedním z hlavních cílů programu Pohyb a výživa.

Úkol: Vybarvi si každý den v týdnu tolik kostek, kolik jsi snědl/a porcí ovoce a zeleniny. Porce je velká jako tvoje pěst. Vybírej stejnou barvu pastelky, jakou mělo ovoce nebo zelenina, a uvidíš, jestli jsi během týdne jedl/a ovoce a zeleninu různých barev. Pokud máš sněženo více porcí, než je kostek v jednom řádku, dokresli je.

Týden od – do:	
----------------	--



PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA



ČTVRTEK



PÁTEK

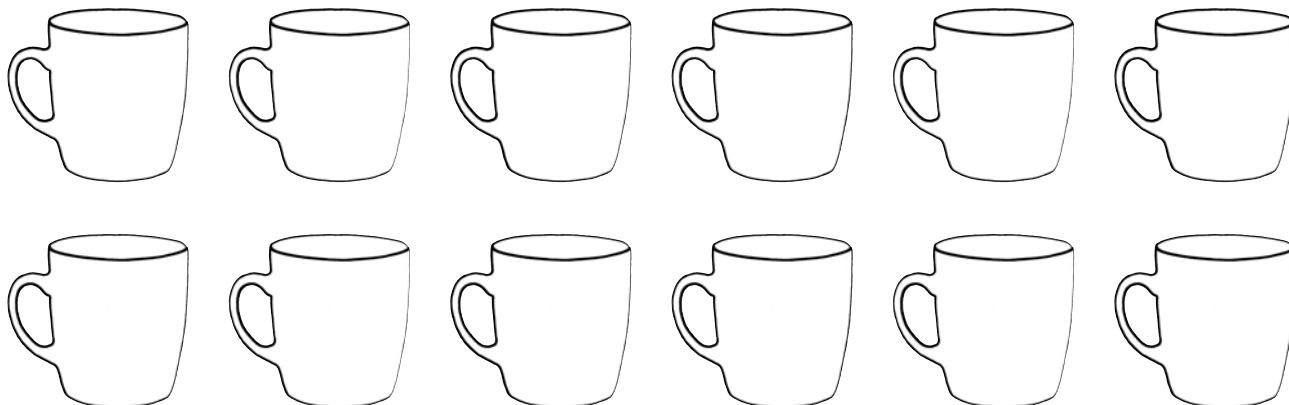
Máš vybarveny všechny kostky? Pak jíš ovoce a zeleninu jako VIP školák.

* Příklad

Hodnocení pitného režimu

Úkol: Vybarvi tolik hrníčků, kolik jsi dnes vypil/a nápojů. Hrníček je velký asi jako tvá pěst. Nezapomeň, že alespoň jeden hrníček by měl být naplněn čistou pitnou vodou. Na takový hrneček nakresli usměvavý obličej. Hrníčky, které budou naplněné limonádou nebo velmi sladkou šťávou, se budou mračit, protože nepatří mezi ostatní hrníčky ani do Pyramidy výživy pro děti. Patří do zákeřných kostek.

Datum:	
--------	--



Máš vybarveno alespoň 7 hrníčků, které se nemračí? Pak máš pitný režim jako VIP školák.

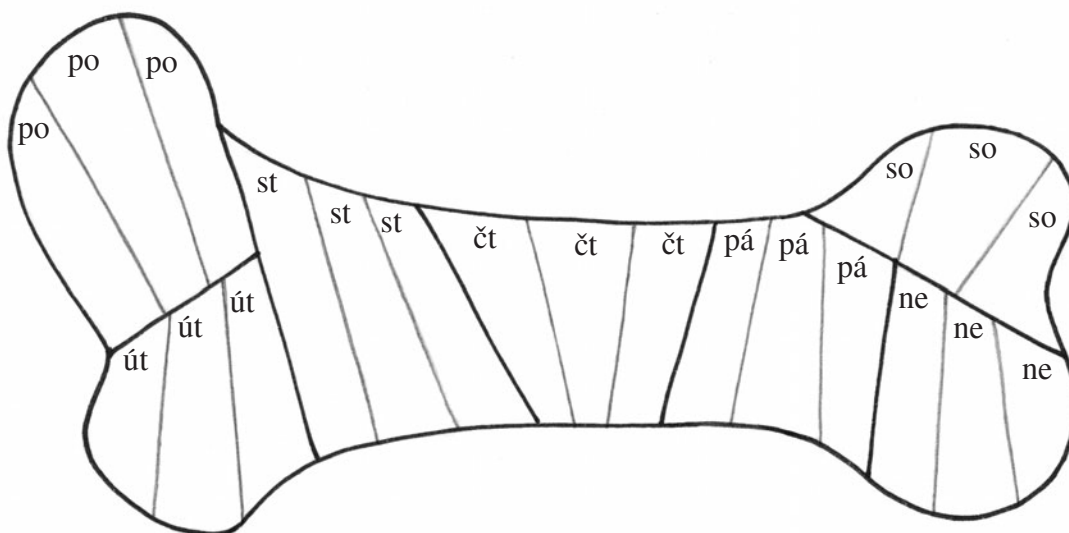
* Příklad

Hodnocení příjmu vápníku

Úkol: Pomocí obrázku sleduj, zda tvoje kost dobře roste a zda bude dost pevná. Každý den kosti uvnitř tvého těla potřebují 3 porce potravin, které obsahují hodně vápníku, hlavního stavebního prvku kostí. Za každou sněženou porci takové potraviny nebo nápoje si vybarvi příslušnou část kosti a za týden uvidíš výsledek. Porce u mléka*, mléčných nebo jogurtových nápojů, jogurtů, tvarohových dezertů, pudinků nebo mléčných kaší je velká jako tvoje sevřená pěst. U plátkových sýrů a tvarohových pomazánek je velká jako dlaň. Dobrým zdrojem vápníku jsou také nemléčné potraviny. Kost můžeš vybarvit, když sníš porci vařené brokolice nebo kapusty, hrst mletého máku nebo jednu sardinku.

Týden od – do:	
----------------	--

Je tvá kost celá barevná, nebo jsou na ní bílá místa?

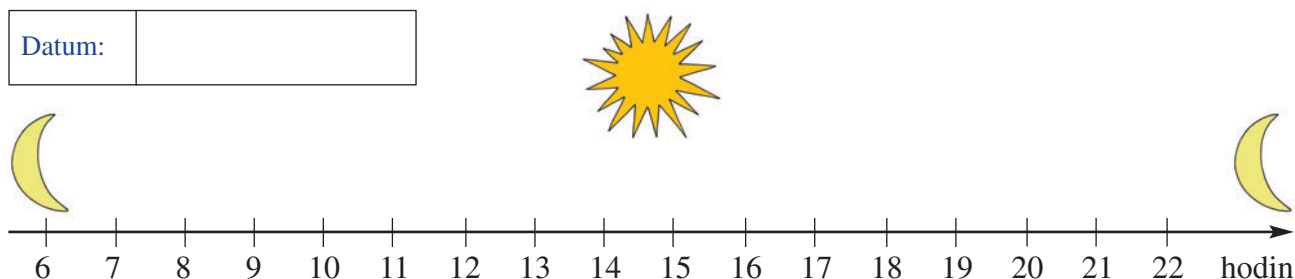


* Děti, které nemohou ze zdravotních důvodů konzumovat mléko a mléčné výrobky (např. z důvodu alergie na bílkovinu kravského mléka), budou hodnotit jinou náhradu zdroje vápníku, např. brukvovitou zeleninu (brokolici, kapustu, růžičkovou kapustu, zelí), mák, sardinky s kostmi.

* Příklad

Hodnocení pravidelnosti výživového režimu

Úkol: Do připravené časové osy vyznač čas svých denních jídel (snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře). Nezapomeň také vyznačit, pokud jsi jedl/a ještě další jídla.



Měl jsi 5 nebo 6 denních jídel? Nebyla časová vzdálenost mezi jídly nikdy delší než 3 hodiny?

* Příklad

Tabulka pro hodnocení výživového chování dětí

Pro hodnocení vhodného výživového chování je možné využít následující příklady. Děti si v připravených rádcích budou vybarvovat kostky vždy za jeden den. Kostku si mohou vybarvit za jakoukoli snídani, svačinu, oběd atd., bez ohledu na její složení. Cílem těchto kostek je hodnocení a motivace k pravidelné stravě. Důraz je kladen také na pitný režim. Jedna kostka odpovídá sklenici o objemu jedné sevřené pěsti (cca 150 ml). Mezi tekutiny zde počítáme také mléko a mléčné nápoje. Složení stravy a vhodný příjem živin je sledován pouze u vybraných potravinových skupin, u nichž je znám častý nedostatek a pro výživu dětí jsou velmi důležité. U ovoce a zeleniny je porcí rozuměna sevřená pěst. U mléčného výrobku je porcí sevřená pěst v případě jogurtů, tvarohových dezertů, pudinků nebo mléčných kaší, rozevřená dlaň v případě porce sýra (plátkového nebo roztíratelného) či tvarohové pomazánky.

Úkol: Do připravené tabulky zakresluj celý týden podle tvé stravy. Pokaždé, když jsi snídal/a, svačil/a, obědval/a atd., vybarvi čtvereček v příslušném políčku. Vybarvuj také čtverečky za každou vypitou porci vhodného nápoje, sněženou porci ovoce nebo zeleniny a porci mléčných výrobků*. Pokud vypiješ nebo sníš více porcí, než je předkresleno, dokresli další porce.

Týden od – do:	
----------------	--

	snídaně	svačina (dop.)	oběd	svačina (dop.)	večeře	pitný režim	ovoce a zelenina	mléčný výrobek
pondělí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	□□□□□□□□	□□□□□	□□
úterý	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	□□□□□□□□	□□□□□	□□
středa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	□□□□□□□□	□□□□□	□□
čtvrtek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	□□□□□□□□	□□□□□	□□
pátek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	□□□□□□□□	□□□□□	□□
sobota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	□□□□□□□□	□□□□□	□□
neděle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	□□□□□□□□	□□□□□	□□

* Děti, které nemohou ze zdravotních důvodů konzumovat mléko a mléčné výrobky (např. z důvodu alergie na bílkovinu kravského mléka), budou hodnotit jinou náhradu zdroje vápníku, např. brukvovitou zeleninu (brokolici, kapustu, růžičkovou kapustu, zelí), mák, sardinky s kostmi.

* Příklad

Otázky pro hodnocení (sebehodnocení) výživového chování dětí – 6 kostek

Otázky pro hodnocení výživy v níže uvedeném příkladu vycházejí z materiálů WHO (hodnocení nutričního skóre). Jsou upraveny pro potřeby programu Pohyb a výživa a respektují věk dětí. Slouží k rychlému hodnocení denní výživy a snaží se děti motivovat k co nejlepší výživě. Záměrně je zvoleno šest otázek podobně jako šest priorit výživy.

Úkol: Za každou odpověď ANO si vybarvi jednu kostku.

Datum:	
--------	--

1. **Měl/a jsi dnes pravidelnou stravu?** Jednotlivá jídla byla od sebe vzdálena maximálně 3 hodiny. Nepojídal/a jsi mezi jídly, výjimkou mohlo být ovoce nebo zelenina.
2. **Byla alespoň 3 jídla (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře) složena ze všech pater Pyramidy výživy pro děti?**
3. **Vypil/a jsi dnes nejméně 7 sklenic či hrnků vhodných tekutin velikosti tvé sevřené pěsti (cca 150 ml)?** Mezi vhodné tekutiny patří voda, slabé čaje nebo jen mírně ochucené tekutiny. Do pitného režimu se počítá i mléko a mléčné nápoje.
4. **Snědl/a jsi dnes nejméně 5 porcí ovoce a zeleniny velikosti tvé sevřené pěsti?** Počítá se i tepelně zpracovaná zelenina, jako jsou například vařené brambory, zeleninová polévka či ovocný kompot.
5. **Snědl/a jsi dnes 2 porce mléčných výrobků?** U mléčného výrobku je porcí sevřená pěst (v případě jogurtů, tvarohových dezertů, pudinků nebo kaší) nebo rozevřená dlaň (v případě porce plátkového nebo roztíratelného sýra či tvarohové pomazánky).
6. **Byl/a jsi střídmy/á v konzumaci potravin a nápojů z tzv. zákeřných kostek?** Znamená to, že jsi měl/a maximálně 1 zákeřnou kostku, což je např. 1 sklenice limonády nebo 1 čokoládová tyčinka nebo 1 oplatek nebo 1 smažený koblížek nebo několik bonbonů nebo hrst chipsů či hranolků.



Vyhodnocení:

6 kostek: Tvá výživa je výborná, dnes jsi opravdový VIP školák, který se vhodně stravuje.

5 kostek: Tvá výživa zaslouží pochvalu, přesto můžeš zítra ještě něco zlepšit.

4 kostky: Tvá výživa je dobrá, ale zkus být zítra lepší.

3 kostky a méně kostky: POZOR! Tvá výživa dnes nebyla úplně v pořádku, zítra to zkus určitě vylepšit.

* Příklad

VIP školák

Hodnocení je určené na období, kdy jsou již žáci seznámeni s hlavními prioritami programu Pohyb a výživa a jejich získané vědomosti a dovednosti by se měly odrážet v jejich obvyklém výživovém chování. Žáci by měli být motivováni získat označení VIP školák.

Úkol: Za každou odpověď ANO si vybarvi kostku s úsměvem, za odpověď NE kostku, která se mračí.

Jsem VIP školák, proto:

1. **Pravidelně** snídám, svačím, obědvám, svačím i odpoledne a večeřím. Přestávku mezi jídly nemám delší než 3 hodiny, ale také se snažím mezi jídly nepojídat.



2. V mé stravě jsou každý den potraviny a nápoje ze všech pater **Pyramidy výživy pro děti**.



3. Každý den sním minimálně **5 porcí ovoce a zeleniny** velikosti mé pěsti.



4. Potraviny a nápoje z tzv. **zákeřných kostek** konzumuji jen málo, denně maximálně ve velikosti vlastní pěsti. Pokud jich mám více, přidám porci pohybu.



5. Snažím se dodržovat zásady **hygieny a čistoty** při přípravě potravin i při jídle.



6. Součástí každého mého jídla je **tekutina**, základem mého **pitného režimu** je **voda**. Alespoň jedna z mých 7 sklenic denně je voda.



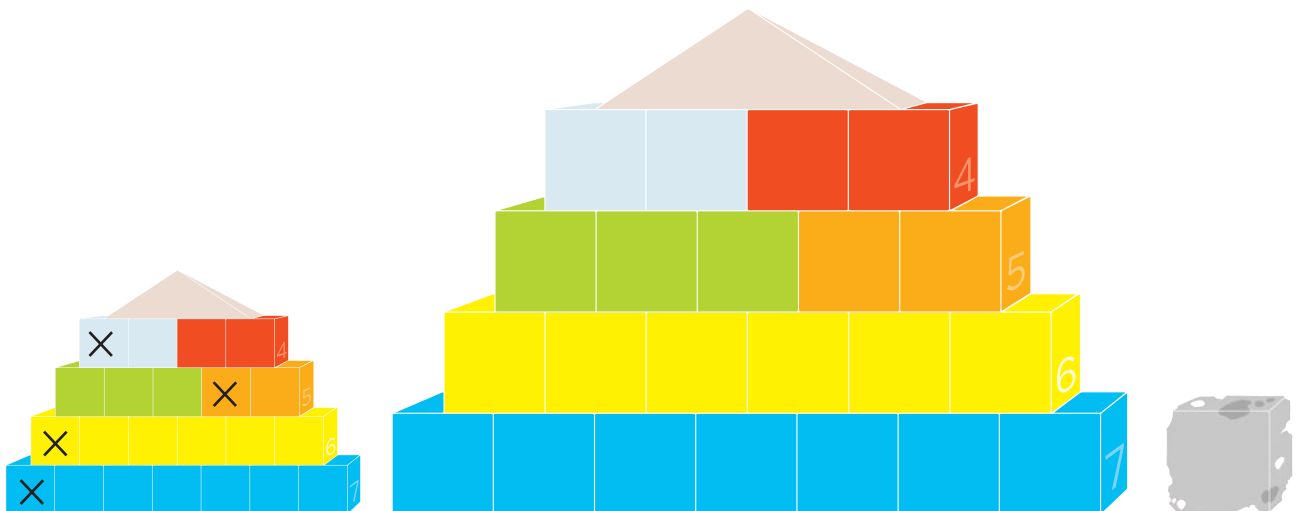
* Příklad

Hodnocení stravy podle Pyramidy výživy pro děti (1den)

Úkol: Vyznač do Pyramidy výživy pro děti vše, co jsi dnes snědl/a nebo vypil/a. Potraviny a nápoje ze zákeřných kostek vyznač do šedé kostky vedle pyramidy. Pokud máš více porcí, dokresli je, pokud máš jen polovinu porce, udělej jen jednu čáru z křížku. Ve třetím patře může ovoce nahrazovat zeleninu a zelenina zase ovoce.

Datum:	
--------	--

Vzor: V Pyramidě výživy pro děti je vyznačena snídaně: 1/2 rohlíku s tvarohovým sýrem, kakao, menší jablko.

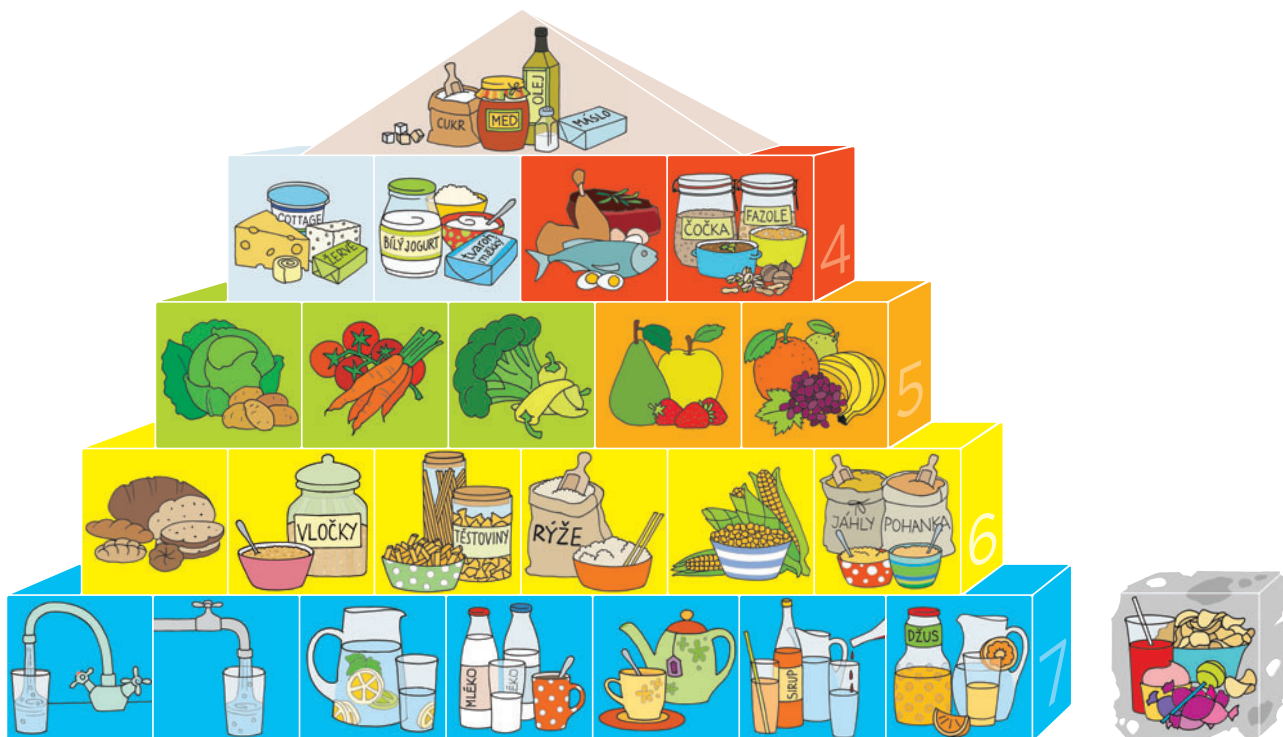


* Příklad

Hodnocení stravy podle Pyramidy výživy pro děti (1 den / týden)

Úkol: Vybarvuj podle toho, co jsi snědl/a a vypil/a. Pokud máš porcí více, než je předepsáno, dokresli je. Nikdy nezapomínej na pestrost! Ve třetím patře nemusíš rozlišovat, zda se jedná o ovoce nebo zeleninu. Důležité je dodržovat celkem 5 porcí z tohoto patra pyramidy.

Týden od – do:	
----------------	--



	Porce z Pyramidy výživy pro děti:	Zákeřné kostky:
v pondělí		

Poznámka: Je možné doplnit další dny.

5. POHYB A VÝŽIVA V DOPLŇUJÍCÍCH FORMÁCH EDUKACE

Pohybovou a výživovou gramotnost i pohybový a výživový režim žáků je třeba utvářet a podporovat i mimo obvyklou výuku a běžný pobyt ve škole. Existuje řada možností k obohacení tradiční edukace žáků a k podpoře jejich pohybového a výživového režimu. Některé z těchto možností uvádíme.

Vhodným doplňkem edukace žáků v oblasti pohybu a výživy, respektive celé oblasti **výchovy ke zdraví**, jsou tematické dny nebo týdny často nazývané **Dny zdraví** a **Týdny zdraví**. Tyto tematické dny nebo týdny se organizují v rámci povinné výuky, ale mohou zasahovat i do volného času žáků, a to vhodnou nabídkou zájmového nebo volitelného programu a vzdělávacích forem. Podaří-li se zorganizovat přitažlivé dny nebo týdny zdraví, zanechají u žáků výraznou kladnou stopu, která může ovlivnit celé jejich další chování a životní styl.

Co jsou Týdny zdraví?

Projekt *Týdny zdraví na základní škole* (dále jen Týdny zdraví) vznikl téměř před 20 lety na německé univerzitě v Greifswaldu a byl motivován snahou o řešení neuspokojivé situace v oblasti zdraví dětí. Protože Týdny zdraví mohou být koncipovány různým způsobem, uvádíme pouze základní inspirativní informace.

Týdny zdraví jsou pořádány **dvakrát ročně** jako občasné zdůraznění celoroční **výchovy ke zdraví**. Pro každý Týden zdraví se volí téma, kterým je ovlivněna veškerá výuka i všechny aktivity v průběhu tohoto týdne. Předpokládá se, že svým uspořádáním a rozmanitým obsahem může být Týden zdraví účinným prostředkem výchovy dětí ke zdravému životnímu stylu. Tento předpoklad byl úspěšně ověřován výzkumníky v Německu, Rakousku, Švýcarsku i v České republice.

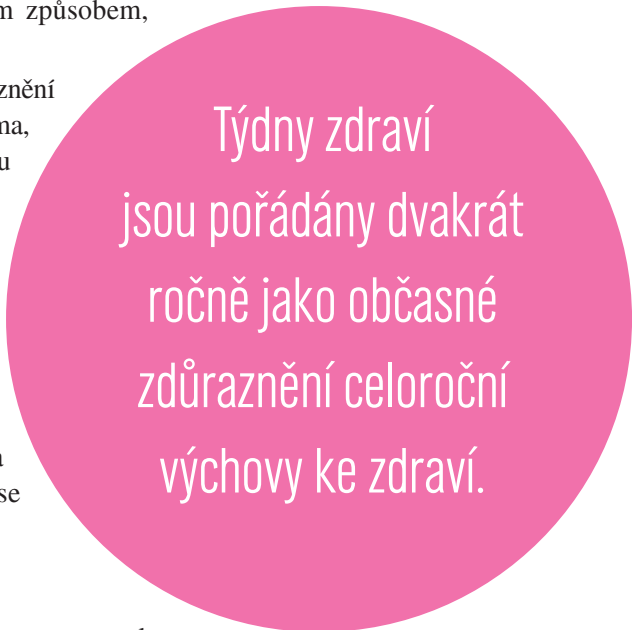
Během Týdnů zdraví se cíleně zvyšuje objem pohybové aktivity žáků a veškerá výuka je tematicky zaměřena na výchovu ke zdravému životnímu stylu. Zvýšený důraz je kladen také na úpravu jídelníčku. Žáci, kteří se stravují ve školní jídelně, se během Týdne zdraví sami na tvorbě jídelníčku podílejí.

Jaké jsou poznatky z ověřování Týdnů zdraví?

U nás i v zahraničí byly během ověřování Týdnů zdraví získány tyto poznatky:

Pozitivní poznatky

- Žáci se spolu s pedagogickým sborem škol aktivně podíleli na přípravě Týdnů zdraví.
- Během Týdnů zdraví se zlepšily znalosti žáků o zdravém způsobu života, což bylo prokázáno rozhovory i přímým pozorováním.
- Vědomosti, dovednosti a zkušenosti získané během Týdne zdraví se někteří žáci snažili zavést do svého denního života. Zřetelně se změnil vztah dětí k vlastnímu tělu.
- Jako velmi motivující se ukázal program zdravé výživy. Žáci se snažili praktické poznatky o výživě aplikovat do běžného života, a to nejen během Týdnů zdraví. Přesvědčili se, že nemusí platit vžitá tvrzení „co je zdravé, není chutné“.
- Více jak polovina žáků uvedla, že se po stravě během Týdne zdraví cítili lépe než jindy.
- Prohloubil se zájem dětí i učitelů o zdravý životní styl.
- Škola se stávala během Týdne zdraví středem pozornosti i pro žáky z vyšších ročníků, kteří se zapojovali do odpoledních pohybových aktivit.



Týdny zdraví
jsou pořádány dvakrát
ročně jako občasné
zdůraznění celoroční
výchovy ke zdraví.

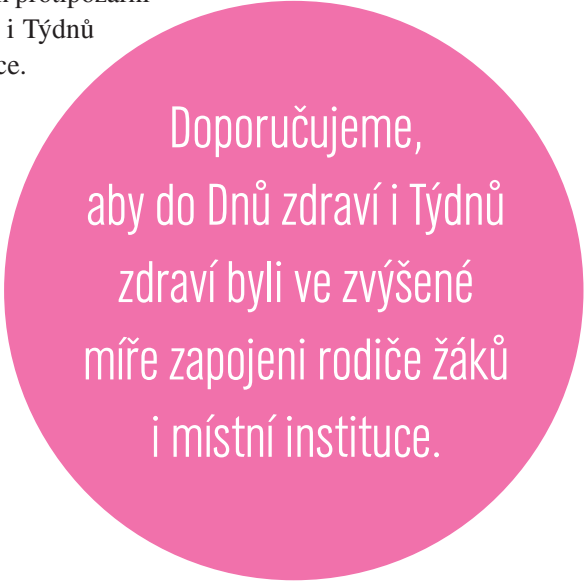
Negativní poznatky

- Neprojevilo se přímé působení Týdnů zdraví na ukazatele tělesného zdraví žáků (tělesnou zdatnost, držení těla, svalové funkce, nadváhu či obezitu). Hlavním důvodem byla nepravidelnost cílené pohybové aktivity i zdravé výživy mimo Týdnů zdraví a nedostatečná podpora zdravého životního stylu v domácím prostředí.
- Patrný byl nedostatečný zájem rodičů o přípravu i průběh Týdnů zdraví. Jejich spolupráce s organizátory byla ojedinělá.
- Nedařilo se významněji ovlivnit životní styl rodiny (stravu, pohybovou aktivitu), ani stravování dětí ve školní jídelně v období mimo Týdnů zdraví.

To vše jsou důvody, aby Týdnů zdraví byly organizovány jako **zvýraznění pravidelného pohybového a výživového režimu žáků**. Je evidentní, že pouhé Týdnů zdraví nestačí k účinnému ovlivňování zdraví žáků.

Co jsou Dny zdraví?

Dny zdraví jsou **tematicky zaměřené dny**, které se mohou pořádat **vícekrát ročně** jako **zdůraznění** celoroční výchovy žáků ke zdraví. V rámci dnů zdraví je možné pořádat Den pohybu, Den sportu, Den pro naše srdce, Den zdravé svačiny, Den ovoce a zeleniny, Den dopravní výchovy, Den protipožární ochrany, Den Země a další. Doporučujeme, aby do Dnů zdraví i Týdnů zdraví byli ve zvýšené míře zapojeni rodiče žáků i místní instituce.



Doporučujeme,
aby do Dnů zdraví i Týdnů
zdraví byli ve zvýšené
míře zapojeni rodiče žáků
i místní instituce.

5.1 Školní družina

Cílem edukace ve školní družině je vytvořit optimální podmínky pro odpočinek dětí po obědě a po dopolední práci ve škole, v době, kdy se rodiče nemohou o děti postarat. Nezbytnou součástí programu ve školní družině by měla být i **pohybová aktivita**, a to spontánní, částečně řízená či zcela řízená.

Z hlediska **výživového režimu** je nutné i ve školní družině dodržet vhodné intervaly mezi jednotlivými jídly. Děti by měly zasednout k odpolední svačině nejpozději 3 hodiny po svém obědě. Úkolem vychovatelů je vytvořit odpovídající podmínky pro odpolední svačinu. I v rámci družiny je možné zavést svačinovou přestávku v pravidelnou dobu, například po návratu z pobytu venku. Vhodný nápoj by měly mít děti k dispozici nejen u odpolední svačiny, ale také při pohybových aktivitách.

Nezbytnou součástí programu ve školní družině by měla být i pohybová aktivita, a to spontánní, částečně řízená či zcela řízená. Z hlediska výživového režimu je nutné i ve školní družině dodržet vhodné intervaly mezi jednotlivými jídly.

Metodické poznámky:

- Měly by být zachovány hygienické podmínky odpočinku po obědě i odpočinku po dopolední práci ve škole.
- Součástí odpočinku dětí je pohybová činnost. Pro tu by v družině mělo být dostatek prostoru, pomůček i osobní podpory vychovatelkami.
- Pohybové činnosti by měly být, podobně jako o přestávkách, nabízeny především vytvořením podmínek, ale i podněcovány vychovatelkou, její nabídkou, volbou konkrétního programu (pohybové hry, cvičení, vycházky, přesun na hřiště apod.).
- Po odpočinku po obědě je možné nabízet dětem také řízený program, motivovat je k pohybové činnosti, případně k řešení zábavných úkolů v souvislosti se školním programem.
- Je vhodné děti podněcovat k pohybu a podporovat jejich nápady, např. souhlasit s tím, že některé děti budou obíhat hřiště, některé při vycházce vyběhnou na svah u cesty apod.
- Nabídnutou činnost nemusejí vykonávat všechny děti, je možné uspořádat program a nabídku činností ve skupinkách.
- Základem pohybových aktivit v družině jsou jednoduché hry nebo činnosti.

ŠD nabízí také nepohybové zájmové kroužky (keramický, výtvarný a další). Tyto kroužky by neměly nahrazovat pohybové aktivity a pobyt dětí venku. Z hlediska výživy můžeme doporučit také kroužky vaření, přípravy pokrmů apod.

Bezpečnost

- je třeba stanovit jasná a jednoduchá pravidla
- je vhodné vymezit vždy pro jednotlivé aktivity vhodný prostor

Příklady her do družiny (nutno volit podle prostoru a počtu dětí):

- zábavná honička, míčová školka, švihadlová školka, skákání přes gumu, na jelena, na sochy (s různými cíli, včetně správného držení těla), přebíhaná, obíraná, zaháněná, přehazovaná a další.

* Příklady pohybových aktivit ve třídě

Přetahovaná

Pomůcky: noviny, švihadlo

Děti utvoří dvojice, každá dvojice dostane dva listy novin a švihadlo. První z dvojice se postaví na noviny tak, aby každý list byl umístěn pod jednou nohou. V průběhu hry se tento hráč drží švihadla a nesmí se dotknout nohou země. Úkolem druhého hráče „tahače“ je přepravit hráče na novinách na druhou stranu třídy pomocí tahání za švihadlo. Zde si vymění role a stejným způsobem se vrací zpět do místa startu.

Všimněte si: Zvládnou se děti táhnout? Dokáže jezdec udržet zpevněný postoj?

Vychylovaná

Pomůcky: noviny

Děti utvoří dvojice. Každý dostane list novin, který si položí na zem asi krok od sebe a postaví se na něj čelem k soupeři ve dvojici. Oba hráči se snaží vychýlit druhého hráče a donutit ho vykročit z novin jen pomocí tlaku či povolání tlaku dlaní. Držení za ruce je zakázáno. Dvojice se mohou obměňovat.

Obtížnější variantu hry získáme zmenšením plochy novin nebo obtížnějším základním postojem (např. stoj jedno nož).

Všimněte si: Dodržují děti pravidla? Zvládají prohru?

Opičí dráha

Pomůcky: lano

Vychovatel/ka vytvoří z dlouhého lana klikatou dráhu, po které budou děti různými způsoby přecházet (např. chůze a běh vpřed, bokem, pozadu, vymyslí si vlastní způsob apod.). Nikdo nesmí šlápnout na zem. Po zvládnutí mohou děti vytvořit dvojice, větší skupiny nebo jednu velkou skupinu držící se za ruce.

Všimněte si: Pomáhají si děti při společném přechodu? Jsou pozorné a udrží se na laně?

Schované lano

Vychovatel/ka vytvoří z lan na zemi libovolné tvary. Úkolem dětí je schovat celé lano svými těly. Hra není zaměřena na rychlost, ale na co nejpřesnější splnění úkolu.

Všimněte si: Jsou děti kamarádké a spolupracují?

* Příklady pohybové aktivity venku

Smolíček

Pomůcky: míč

Na začátku vychovatel/ka určí jednoho honiče (Jelen). Ostatní hráči jsou Jeskyňky, které mají dva životy. Zatímco se Jeskyňky schovávají do domečku (předem určené místo), Jelen schová někde na hřišti míč (Smolíček). Jeskyňky se snaží Smolíčka najít a přitom se nenechat chytit Jelenem. Pokud se jich Jelen dotkne, ztrácí jeden život, musí se vrátit do domečku a teprve potom mohou jít opět hledat Smolíčka. Hra končí, když Jeskyňky najdou Smolíčka nebo když Jelen pochyťá všechny Jeskyňky. Do hry můžeme přidat více míčů i honičů.

Všimněte si: Pochopily děti pravidla? Dodržují je (návrat pro život do domečku)?

Obr a Paleček

Pomůcky: malý a velký míč



Děti stojí s mírnými rozestupy v kruhu. Děti si předávají po obvodu kruhu dva míče různých velikostí (Obr a Paleček). Hra končí, když se míče setkají. Hru můžeme pozměnit postavením hráčů (čelem do kruhu, zády do kruhu), případně přidáním dalších míčů různých velikostí.

Všimněte si: Jak dokáží děti manipulovat s míči různých velikostí?

Chytej!

Děti stojí v kruhu a hází si míč. Pokud hráč míč nechytí, musí zaujmout náročnější polohu na chytání (stoj zkřížený), míč odehrát a příště jej také v této poloze chytit. Pokud se mu to podaří, vrací se opět do základního postavení (stoj). Pokud však míč opět nechytí, pokračují tresty v tomto pořadí: stoj zkřížený (druhou nohou vpřed), široký stoj rozkročný, stoj na pravé noze, stoj na levé noze, dřep (ve vhodném prostředí klek nebo sed). Pokud se v některé poloze podaří hráči míč chytit, vrací se postupně do stoje přes nižší tresty (tedy pokud je ve dřepu, pak musí stát nejprve na levé noze, pak na pravé noze, ve stoji rozkročném, ve stoji zkřížném druhou nohou vpřed, ve stoji zkřížném a konečně v základním postavení). Vychovatel/ka musí zajistit, aby děti pořadí jednotlivých poloh skutečně pochopily. Cílem hry by nemělo být někoho vyřadit, ale pokud již má trest, tak mu házet tak, aby míč chytit. Aby dítě nebylo vyloučeno ze hry při dosažení konečného trestu (dřep, sed), je vhodné, aby si započítalo trestný bod a začalo hrát znovu ve stoji.

Všimněte si: Jaká je dovednost dětí házet a chytat? Pomáhají tomu, kdo má trest a hází mu přesně, nebo naopak prudce, aby měl trestný bod?

Z pekla do pekla



Pomůcky: 2 lana

Vychovatel/ka vytvoří z lan velký kruh, který představuje peklo. Děti se rozestoupí po obvodu kruhu, dají si ruce v bok a na povel „do pekla“ skočí do vyznačeného kruhu, na povel „z pekla“ se vrátí zpět za lano. Stejný povel lze opakovat i několikrát po sobě (snažíme se děti splést). Za chybný pohyb dostane hráč trestný bod, vyhrává hráč s nejnižším počtem trestných bodů.

Všimněte si: Při jakém tempu pokynů začnou děti dělat chyby?

Příklady pohybové aktivity v tělocvičně

Cvičení v tělocvičně by mělo být řízeno volněji, nabízet především zábavná cvičení a hry, provokovat děti k vlastní aktivitě a tvořivosti. Vždy by měla být dětem poskytnuta volná chvíle pro spontánní pohyb v prostoru tělocvičny či hřiště.

Úvod cvičebního celku by měl být méně formální než ve výuce, tedy na signál se shromáždí děti a vychovatel/ka nabízí, co je dnes možné, jaké hry by bylo možné hrát a jaké pomůcky se nabízejí k vyzkoušení. Často děti vyžadují opakovat již známé hry. Je vhodné jim zčásti vyhovět a následně uvést ještě další hru, aby si zkusily také něco nového a měly větší zásobu her a činností.

Píchnutý balónek

Vychovatel/ka určí podle počtu hrajících dětí počet honičů. Honiči představují jehlu, mají vzpaženou ruku s vztyčeným ukazováčkem. Ostatní děti jsou nafukovacími balóny. Jakmile honič chytne (píchne) balónek, ten uchází hlasitým syčením k zemi (hráč si dřepne). Balónek může zachránit jiný balónek, a to 3x hlasitým foukáním s naznačeným šlapáním nafukovací pumpy (dřepy).

Všimněte si: Pomáhají si děti navzájem? Dodržují pravidla?

Balónková

Pomůcky: nafukovací balónek pro každého ve třídě

Každé dítě dostane nafukovací balónek, pohybuje se v prostoru chůzí, během či poskokem a zároveň lehce balónek nadhazuje či odráží nad hlavu. Na signál odpinkne svůj balónek co nejvýše (aby bylo více času na výměnu) a snaží se najít jiný balónek dřív, než „nový“ balónek dopadne na zem. S novým balónkem se dále pohybuje prostorem. Celý pohyb je možné podpořit hudbou v přiměřeném tempu. Vychovatel/ka může dát dětem prostor vymýšlet vlastní varianty předávek balónků.

Všimněte si: Zvládají děti výměny?

Honička s novinami

Pomůcky: listy novin

Vychovatelka určí dva honiče, ostatní děti dostanou listy novin. Děti si přiloží noviny na hrudník, nesmí je držet rukama. Honiči honí děti s novinami. Koho chytnou, ten odloží noviny a stává se také honičem. Komu noviny upadnou, musí se pro ně vrátit a znovu si je přiložit na hrudník dřív, než vyběhne (tím je snadnou kořistí honičů).

Všimněte si: Zvládají děti pohyb s novinami?

Do domečků

Pomůcky: listy novin

Každé dítě položí „své noviny“ na zem. Na hudbu či pokyn se děti volně pohybují v prostoru, na signál (ztišení hudby) se rychle vrací do svých domečků. Vychovatel/ka může listy novin ubírat a děti se tak musejí společně vejít do menšího počtu domečků. Na jaký nejmenší počet novin se vejdou všichni hráči?

Všimněte si: Dokáží se děti dobře orientovat? Pomáhají si navzájem, aby se do domečků vešly?

Námořníci

Pomůcky: noviny

Děti jsou rozděleny do družstev po maximálně čtyřech dětech, každý dostane jeden novinový list. Děti se stávají námořníky, kteří se nacházejí na rozbořeném moři a potřebují se co nejrychleji dostat do přístavu. Družstva stojí na jedné straně tělocvičny a snaží se co nejrychleji dostat na druhou stranu pomocí novin a přitom se nedotknout žádnou částí těla země. Vždy po přesunu na druhou stranu odebere vychovatel/ka družstvu jednu novinu. Vyhrává to družstvo, které se nejrychleji přemístí na druhou stranu tělocvičny s nejmenším počtem novin. Skupiny si nesmí navzájem bránit v přesunu.

Všimněte si: Jak děti spolupracují? Vymýšlejí děti ve skupinách strategie přechodu pomocí novin? Je někdo ve skupině vůdčí osobnost? Necháávají někoho bez pomoci?

Novinové posouvání

Pomůcky: noviny



Vychovatel/ka dá každému dítěti dva listy novin a táže se, jakým způsobem by se po nich dalo pohybovat, když se nesmí žádná část těla dotknout podlahy. Navrhne například dát každé chodidlo na jeden list novin a zároveň se snaží podnítit děti, aby vymyslely další způsoby. Každý vymyšlený způsob si všichni ihned vyzkouší. Pokud děti nic nenapadá, pomůže jim vychovatel/ka s vymýšlením dalších způsobů pohybu. Děti mohou na smluvené signály pohyby měnit.

Všimněte si: Kdo je tvořivý a vymýšlí možné posuny, kdo naopak jen opisuje? Dodržují děti pravidla, i když je pohyb obtížný? Volte přiměřený způsob pohybu, střídejte obtížný se snadnějším.

Cvičení s padákem

Rozbořené moře – děti drží padák a máchají s ním vzhůru a dolů (obvykle každý jinak), takže se padák vlní.

Kopule – všechny děti současně pohybují padákem vzhůru a dolů. Pokud není uprostřed otvor, padák se nadouvá a je možné jej „nafouknout“ a okraj držet u země (přišlápnout, přisednout, nebo se schovat pod padák atd.)

Kolotoč – všechny děti se drží padáku, rozbíhají se stejným směrem a tím roztácejí padák. Na povel brzdí, obrátí se a roztácejí padák druhým směrem.

Kolotoč s obíháním – všechny děti se drží padáku, jdou stejným směrem a tím roztáčí padák. Na předem domluvený povel (barva výseče padáku, děti s písmenem K ve jméně, děti v červeném tričku apod.) se vybrané děti pustí padáku, otočí se a běží v protisměru kolem padáku na své místo.

Kolotoč s úkoly – děti otáčejí padákem. Opět různými způsoby (barva držené úseče padáku, barva trička apod.) jsou zvoleny děti, které se pustí a musí provést domluvený úkol – dřep, pětkrát vyskočit, třikrát se otočit na místě, lehnout si atd. Po splnění úkolu se zařadí na své místo.

Schovávačky – děti nadouvají padák. S dostatečným předstihem při zvedání padáku je třeba vyvolat barvu výseče nebo jinak určit děti (viz výše), které vběhnou pod padák a udělají vzpor dřepmo, nechají se padákem přikrýt a při dalším nadzvednutí se vrátí na své místo.

Kutálení – děti drží padák, na který vychovatel/ka vhodí míč. Děti jej společně kutálejí napříč nebo po obvodu padáku, snaží se sladit ovládnutí padáku.

Vyhazování míče – míč na padáku lze nadouváním nadhazovat. Cílem je míč udržet na padáku.

Vyhazování míčků – varianta známé hry Na veverka a kuny. Polovina dětí vyhazuje malé míčky z padáku, druhá polovina je vrací zpět.

Chůze po vlnách – padák je rozložen na zemi, děti sedí kolem padáku, padák drží za okraje a vlní s ním. Vybrané děti se pak po něm procházejí.

5.2 Škola v přírodě

Školy v přírodě nejsou v dnešní době povinnou součástí výuky na 1. stupni ZŠ. Záleží na zájmu rodičů i ochotě učitelů a vedení školy, zda školu v přírodě uspořádají. Pokud škola pro své žáky školu v přírodě realizuje, trvá přibližně 3 až 7 dní.

Dobře zorganizovaná a připravená škola v přírodě má pro žáky nejenom ozdravný význam (zvláště pro žáky škol z velkých měst), ale pomůže také při vytváření a prohlubování dobrých vztahů mezi dětmi ve třídě i vztahů mezi učitelem a žáky. Celodenní pobyt umožní učitelům své žáky lépe poznat. Utvářejí si tak přesnější obrázek o třídním kolektivu a o jednotlivých žácích. Vzdělávací a výchovný význam školy v přírodě je zřejmý.

Zdravotní a rekreační význam škol v přírodě

Žáci by měli trávit převážnou část dne ve zdravém přírodním prostředí s dostatkem aktivního pohybu.

Žáci by měli trávit převážnou část dne ve zdravém přírodním prostředí s dostatkem **aktivního pohybu** na čerstvém vzduchu. Škola v přírodě přispívá také k upevnění správných hygienických návyků. Žáci si odpočinou od zaběhnutého stereotypu všedních školních dní, odpoutají se od každodenních starostí a prožijí nevšední zážitky v kolektivu svých spolužáků.

Výživový režim ve škole v přírodě by měl být pravidelný, rozdělený do 5 nebo 6 denních jídel s maximálními intervaly 3 hodiny mezi jídly. Snídaně by měla být podávána do jedné hodiny od probuzení žáků a večeře asi 2 hodiny před večerkou. Pokud je večeře podávána již kolem 18. hodiny a večerka je ve 21 hodin nebo později, je vhodné ještě zajistit druhou večeři ve formě mléka, jogurtu, ovoce či zeleniny nebo kousku pečiva. Stejná pravidla platí i pro dny, kdy je plánován celodenní výlet. Pozdější oběd je nutné nahradit svačinou navíc. Pro všechna denní jídla

by mělo platit, že budou sestavena ze všech pater Pyramidy výživy pro děti. Děti by měly dostat minimálně 5 porcí ovoce a zeleniny (o velikosti jejich pěsti). Vhodné nápoje by měly být dětem k dispozici celý den, tzn. i při delším pobytu venku.

Učitelé by měli před odjezdem upozornit rodiče, že není nutné resp. vhodné děti vybavit množstvím jídla, zejména sladkostí a limonád. Vhodnější je se s rodiči domluvit, aby sladkosti dětem nedávali vůbec nebo jen v malém domluveném množství (např. 1 sladkost na první den). Předejde se tak problémům, kdy děti mlsají velké množství sladkostí první dny pobytu, anebo jim učitelé sladkosti odebírají a pravidelně přidělují. Mnohem lepším řešením je společná odměna, sladká svačina nebo společný výlet „za pokladem“ (malou sladkostí). Pak se jistě bude dařit dodržovat doporučení VIP školáka: maximálně jednu „zákeřnou kostku“ denně.

Výživový režim ve škole v přírodě by měl být pravidelný, rozdělený do 5 nebo 6 denních jídel s maximálními intervaly 3 hodiny mezi jídly.

Organizace škol v přírodě

Jak připravit školu v přírodě, co je nutné zařídit, zákony, vyhlášky, povinnosti zdravotníka, zdravotní dokumentaci, pokyny pro jídelníček aj., najdete na stránkách: <http://pav.rvp.cz/>.

Pro školy v přírodě je vhodné použít táborové nebo etapové hry, jejichž témata a motivace provázejí žáky celým pobytem. Je přitom vhodné dodržovat několik hlavních zásad:

Pro každou etapovou hru jsou důležitá pravidla a motivace. Tou obvykle bývá tzv. libreto – příběh, který všem přečteme nebo vyprávíme. Od něj se pak odvíjí dějové pozadí všech činností ve škole v přírodě. Pravidla musí být jasná, stručná a přehledná. Učitel by je měl stanovit jasně a srozumitelně ještě před začátkem všech činností, stejně jako cíl každého družstva a způsob hodnocení aktivit. Všichni žáci by vždy měli mít stejné šance na vítězství. Spory v průběhu etapové hry musí učitel řešit ihned.

Pro každou etapu je nutné vymezit území, kde se bude hrát, stanovit signál pro zahájení a ukončení hry. Důležité je rovněž chránit prostředí (dle pravidla „co si přinesu, to si odnesu“) a předem upozornit na bezpečnost: při činnostech v přírodě dávat pozor na plechovky, sklo v potoce, na louce, v příkopech apod. Učitel by měl rovněž děti upozornit na nebezpečí, pokud cesta vede v blízkosti silnice nebo přejezdu a pro případ neočekávaných situací by měl mít s dětmi domluvené signály pro povely „zastav a čekej“, „konec hry“, „okamžitě se vrať zpět“ apod. Učitel by měl jasně určit konec hry (platí, že je vhodné v nejlepším přestat a hru uměle neprotahovat). Na konci etapy učitel činnosti zhodnotí.

Další náměty na hry nebo jiné pohybové aktivity ve škole v přírodě najdete na stránkách: <http://pav.rvp.cz/>.

5.3 Nepovinné předměty a zájmové kroužky

Součástí školní edukace jsou nepovinné způsoby vzdělávání žáků, mezi něž patří **doplňující vzdělávací obory** nebo **tematické okruhy**, které povinný vzdělávací obsah rozšiřují. Realizují se prostřednictvím nepovinných předmětů nebo zájmových kroužků, a to podle možností a podmínek jednotlivých škol.

Které doplňující formy vzdělávání mohou obohatit pohybový režim žáků?

Z hlediska pohybu patří mezi důležité doplňující vzdělávací obory především Taneční a pohybová výchova.

Z hlediska pohybu patří mezi důležité **doplňující vzdělávací obory** především **Taneční a pohybová výchova**, která poskytuje školám možnost rozšířit vzdělávací obsah vzdělávací oblasti Umění a kultura. Vzdělávací obsah Taneční a pohybové výchovy podporuje rozvoj kreativity žáků prostřednictvím tance vycházejícího z přirozeného pohybu člověka.

Tanec je pohybovou činností, kterou může do jisté míry vykonávat každý člověk. Taneční a pohybová výchova se nezaměřuje na prvenství, rychlost, výsledek, úspěch, ale nabízí vedle pohybu také soustředění, sebezpoznávání, úctu k druhým, radost a potřebu pečovat o společně sdílený prostor (více viz RVP ZV).

Tanec je vítanou a hodnotnou pohybovou aktivitou.

Součástí vzdělávacího oboru Tělesná výchova je tematický okruh **Zdravotní tělesná výchova**. Prvky zdravotní tělesné výchovy jsou preventivně využívány v povinné výuce tělesné výchovy nebo jsou zadávány žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení. Školám se současně doporučuje vyrovnávat pohybový deficit žáků III. zdravotní skupiny a jejich potřebu korektivních cvičení zařazováním povinného či volitelného předmětu vycházejícího z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova (více viz RVP ZV).

Prvky zdravotní tělesné výchovy jsou preventivně využívány v povinné výuce tělesné výchovy nebo jsou zadávány žákům se zdravotním oslabením.

Které zájmové formy vzdělávání mohou obohatit pohybový režim žáků?

Důležité je nabídnout žákům takové alternativy a možnosti, aby se uplatnili i pohybově méně talentované nebo zdravotně oslabené děti.

Je třeba zdůraznit, že nemusí jít pouze o sportovní kroužky nebo sportovní aktivity, např. v rámci školních sportovních klubů. Důležité je nabídnout žákům takové alternativy a možnosti, aby se uplatnili i pohybově méně talentované nebo zdravotně oslabené děti. Proto je nutné podporovat zájmové formy typu **turistický kroužek**, **pohybové hry**, **dramatický kroužek** (obsahující mimo jiné i různé druhy pohybových aktivit), **přírodovědný** nebo **vlastivědný kroužek** (spojený s vycházkami) a další.

Mimo školní prostředí přispívají k pohybovému režimu žáků **kroužky mladých hasičů**, **skautské oddíly** (Junák) a další mimoškolní organizace. Nezastupitelnou úlohu mezi nimi má však **Česká unie sportu** (ČUS, dříve ČSTV) sdružující většinu národních sportovních svazů a zhruba 8 900 sportovních klubů a tělovýchovných jednot.

V rámci rozdělení kompetencí v oblasti sportu mezi ČUS a Český olympijský výbor zajišťuje ČUS mimo jiné služby pro regionální sportovní organizace a komunikaci s místními partnery. V rámci programu Pohyb a výživa se očekává, že školy naváží spolupráci se všemi regionálně dostupnými organizacemi, které pomohou podpořit pohybový režim žáků. Jmenováním **ústředního koordinátora pro styk se školami** se ČUS zapojila do aktivit pokusného ověřování a bude podporovat místní kluby v **dalším rozšiřování široké členské základny**, a to jak ve výkonnostním, tak i v rekreačním pojetí.

Které zájmové formy vzdělávání mohou obohatit výživový režim žáků?

K výživové gramotnosti a současně k lepším stravovacím návykům a výživovému chování žáků může přispět jakýkoli kroužek s tematikou výživy, například **kroužek vaření**, **kroužek přípravy pokrmů** nebo **kroužek správné výživy**. Dobře vedený kroužek v malé skupince dětí rozšiřuje učivo tematického celku příprava pokrmů ze vzdělávací oblasti Člověk a svět práce. V těchto kroužcích se děti učí správnému výběru potravin, zacházení s potravinami, přípravě pokrmů studené i teplé kuchyně nebo zásadám stolování. V neposlední řadě účast v těchto kroužcích umožňuje dětem nové chuťové zážitky. Děti také získávají řadu dovedností pro praktický život a jsou mnohem více motivovány k přípravě pokrmů v domácím prostředí i ke zdravějšímu způsobu stravování.

K výživové gramotnosti a současně k lepším stravovacím návykům a výživovému chování žáků může přispět jakýkoli kroužek s tematikou výživy.

Literatura

- BARTŮNĚK, D. *Hry v přírodě s malými dětmi (4-8 let)*. Praha: Portál, 2001.
- BARTŮNĚK, D. *Kniha her a činností v klubovně i venku*. Praha: Portál, 2002.
- Basic Documents. Twenty-fourth Edition*. Geneva: WHO, 1974.
- BLAHUTKOVÁ, M. *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita, 2007.
- BLAHUTKOVÁ, M., KLENKOVÁ, J. aj. *Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti*. Brno: Masarykova univerzita, 2007.
- BLATNÁ, J., DOSTÁLOVÁ, J., PERLÍN, C., TLÁSKAL, P.
Výživa na začátku 21. Století aneb o výživě aktuálně a se zárukou. Praha: Výživaservis, 2005.
- BRÁZDOVÁ, Z. aj. *5x denně ovoce a zeleninu: osnovy pro učitele*. Brno: Masarykova univerzita, Lékařská fakulta, 1995.
- BŘEZKOVÁ, V., JANČEKOVÁ, K., POKORNÁ, J. *Zdravé a rychlé večeře pro školáky*. Brno: Computer Press, a. s., 2011.
- BUNC, V., HOŘIC, J., CINGÁLEK, R., MORAVCOVÁ, J. Tělesná zdatnost českých dětí a mládeže. In: *Sborník příspěvků národní konference Sport v České republice na začátku nového tisíciletí, díl 2*. Praha: Univerzita Karlova, 2001, s. 101-105.
- ČERMÁK, J., CHVÁLOVÁ, O., BOTLÍKOVÁ, V., DVOŘÁKOVÁ, H. *Záda už mě nebolí*. Praha: Jan Vašut, s.r.o., 2005.
- DOLEŽALOVÁ, E. *Hry na dětské tábory*. Praha: Grada, 2004.
- DOSTÁLOVÁ, I., MIKLÁNKOVÁ, L. *Posilování a protahování pro zdraví*. Olomouc: Hanex, 2005.
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007.
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002.
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu*. Praha: Grada, 2012.
- EDMISTON, M. C., MANDELL, M. *Magická kniha hlavolamů*. Praha: Portál, 2004.
- FARANA, R. *Šifrování*. Brno: Mravenec, 1994.
- FIALOVÁ, J. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. Brno: Barrister & Principal, 2012.
- FILIPOVÁ, V. Ozdravné chvílky I. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2000, (66), 26-27.
- FILIPOVÁ, V. Ozdravné chvílky II. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2000, (66), 26-27.
- FILIPOVÁ, V. Ozdravné chvílky III. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2000, (66), 39-40.
- FILIPOVÁ, V. Ozdravné chvílky IV. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2000, (67), 40-42.
- FILIPOVÁ, V. Ozdravné chvílky IX. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2002, (68), 32-33.
- FILIPOVÁ, V. Ozdravné chvílky VI. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2001, (67), 35-36.
- FILIPOVÁ, V. Ozdravné chvílky VII. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2001, (67), 31-32.
- FILIPOVÁ, V. Ozdravné chvílky VIII. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2001, (67), 37-38.
- FILIPOVÁ, V. Ozdravné chvílky X. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2002, (68), 35-36.
- FOGLOVÁ, M. *Táborové etapové hry*. Praha: Portál, 2006.
- FOSTEROVÁ, E. R., HARTINGEROVÁ, K., SMITHOVÁ, K. A. *85 her pro zlepšení kondice dětí od 4 do 14 let*. Praha: Portál, 1997.
- FRIEDEL, J. *261 her pro děti od tří let*. Praha: Grada, 2002.
- GOTTHARD, P. *Velká kniha her*. Brno: Informačník, 2001.
- HABISREUNTIGEROVÁ, J. M. *Hry na každý den*. Praha: Portál, 1999.
- HANŠPACHOVÁ, J. *Veselé hry s malými dětmi*. Praha: Portál, 1999.
- HERMOVÁ, S. *Psychomotorické hry*. Praha: Portál, 1994.
- HNÍZDIL, J., KIRCHNER, J., LOUKA, O. *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada, 2005.

- HOLČÍK, J. *Zdravotní gramotnost a její role v péči o zdraví*. Brno: MSD, 2009.
- HOLEČEK, M. *Regulace metabolismu cukrů, tuků, bílkovin a aminokyselin*. Praha: Grada, 2006.
- CHOUR, J. *Receptář her*. Praha: Portál, 2000.
- KALÁBOVÁ, N. *Hrajeme si a tvoříme se skřítky*. Praha: Grada, 2005.
- KALÁBOVÁ, N. *Hry a pohádkové cestování*. Praha: Grada, 2006.
- KAPLAN, A., BARTUNĚK, D. aj. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechem*. Praha: Portál, 2003.
- KIŠOVÁ, H. *Říkadla a jednoduchá cvičení*. Praha: Grada, 2010.
- KNEŘOVÁ, D. *Pohybová aktivita ve školním režimu žáků mladšího školního věku: diplomová práce*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta, 2007.
- KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita, 1995.
- KREJČÍ, M. *Setkání s jógou: Jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí na 1. stupni ZŠ*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita, 1997.
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., HARMANOVÁ, H., KABÍČEK, P., MRÁZOVÁ, E., SVOBODA, Z., WEDLICOVÁ, I. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009.
- MATĚJOVÁ, H., BŘEZKOVÁ, V. *Potravinová pyramida – pomůcka pro rychlé hodnocení výživy. Přednáškové CD Společnosti pro výživu*. Praha: Společnost pro výživu, 2009, s. 1-10.
- MAZAL, F. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007.
- MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000.
- MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R. a kol. *Unifittest (6–60)*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2002.
- MIKLÁNKOVÁ, L. *Etapová hra pro KAT/KTU1P*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. (nepublikováno)
- MIKLÁNKOVÁ, L. *Hudba jako prostředek motivace a iniciace žáka v tělesné výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007.
- MIKLÁNKOVÁ, L. *Kouzelné noty ve školní družině*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010.
- MIKLÁNKOVÁ, L. *Písnička si hraje s námi*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010.
- MIKLÁNKOVÁ, L. *Pohybová aktivita dětí na 1. stupni škol: rigorózní práce*. Brno: Masarykova univerzita, 2011.
- MIKLÁNKOVÁ, L. *Tělesná výchova metodicky, bezpečně, efektivně*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010.
- MIKLÁNKOVÁ, L. *Tělesná výchova na 1. stupni škol (základní gymnastika)*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012.
- MIKLÁNKOVÁ, L. *Tělesná výchova na 1. stupni škol*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009.
- MIKLÁNKOVÁ, L. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika)*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009.
- MIKLÁNKOVÁ, L. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012.
- MIKLÁNKOVÁ, L. *Umíš učit tělocvik?* Olomouc: Univerzita Palackého, 2010.
- MIKLÁNKOVÁ, L. *Základy gymnastiky. Akrobacie a cvičení na nářadí „nejen“ pro 1. stupeň základních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2013.
- MUŽÍK, V., DOHNALOVÁ, I. *Projekt Týdny zdraví na základní škole v České republice*. In: VÁLKOVÁ, H., HANELOVÁ, Z. (eds). *Pohyb a zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, s. 393-397.
- MUŽÍK, V., FOREJT, M., MATĚJOVÁ, H., MUŽÍKOVÁ, L., GOTTVÁLDOVÁ, E., HLAVATÁ, K., KOŠTÁLOVÁ, A., KUBRICHTOVÁ, L., SOVINOVÁ, H., ŠKALOUDOVÁ, L. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno: Paido, 2007.
- MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997.
- MUŽÍK, V., VLČEK, P. et al. *Škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010.
- MUŽÍKOVÁ, L. *Podněty pro implementaci výchovy ke zdraví do školních vzdělávacích programů*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010.
- NADEAU, M. *Relaxační hry s dětmi*. Praha: Portál, 2003.

- NEUMAN J. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál, 2001.
- PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004.
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004.
- POSPÍŠILOVÁ, Z., POLÁČKOVÁ, P. *Pohyb s říkadly pro nejmenší*. Praha: Grada, 2009.
- PROVAZNÍK, K. a kol. *Manuál prevence v lékařské praxi: souborné vydání*.
Dostupné z: <http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/manual/Manual%20souhrn-1.pdf>
- PRŮŠOVÁ, I. *Etapová hra 86, 87*. Brno: Mravenec, 2003.
- Referenční hodnoty pro příjem živin*. Praha: Výživaservis, s.r.o., 2011.
- SCHNEIDEROVÁ, H., SCHNEIDER, A. *Hrajte si a tančete s námi*. Praha: Česká obec sokolská, 1999.
- SIGMUND, E., MIKLÁNKOVÁ, L., SIGMUNDOVÁ, D., MITÁŠ, J., LOKVENCOVÁ, P.
Nástup dětí do první třídy základní školy z pohledu pohybové aktivity. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca*. 2008, (17), 65-67.
- SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*.
Olomouc: Univerzita Palackého, 2011.
- SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D., ŠNOBLOVÁ, R., MIKLÁNKOVÁ, L., NEULS, F., ELANSARI, W.
Pohybovou aktivitou ve školním prostředí ke zmírnění obezity 6–8letých dětí:
Výsledky tříleté longitudinální studie v České republice. *Česká kinantropologie*. 2011, (15), 61-75.
- SLAVÍKOVÁ, M., VLČKOVÁ, L. Doporučení k úpravám jídelníčku. *Výživa a potraviny: Zpravodaj pro školní stravování*. 2013, 68(2), 30-31.
- SUCHOMEL, A. Hodnocení tělesné zdatnosti ve školní tělesné výchově. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2004, 70(4), 2-7.
- SUCHOMEL, A. Současné přístupy k hodnocení tělesné zdatnosti u dětí a mládeže (FITNESSGRAM). *Česká kinantropologie*. 2003, 7(1), 83-100.
- SUCHOMEL, A. *Tělesně nezdatné děti školního věku: motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční program*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006.
- SZABOVÁ, M. *Cvičení pro rozvoj motoriky*. Praha: Portál, 1999.
- ŠIROVCOVÁ, I. *S dětmi v přírodě*. Praha: Portál, 2007.
- ŠTĚPÁNKOVÁ, I. *Pohybová aktivita ve školní družině: závěrečná práce*.
Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2013.
- UHROVÁ, R. *Cvičení dětí s rodiči*. Praha: Grada, 2010.
- VOLFOVÁ, H. *Hravé cvičení pro děti*. Plzeň: PC, 2006.
- VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 2*. Praha: Grada, 2009.
- VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 3*. Praha: Grada, 2011
- VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008.
- Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Praha: MŠMT ČR, odbor pro mládež, 2002.
- VRBAS, J. *Zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku. Analýza vybraných ukazatelů*.
Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010.
- ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her*. Praha: Olympia, 1987.
- ZEMÁNKOVÁ, M. *Pohyb nad zlato*. Olomouc: Hanex, 1996.
- ZIMMER, R. (eds). *Netradiční sportovní činnosti*. Praha: Portál. 2001.

Internetové zdroje

Broučková rozcvička. Dostupné z:

<http://www.predskolaci.cz/?p=14757#more-14757>

Jak se chránit před průjmovým onemocněním infekčního původu. Dostupné z:

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky_pdf/jak_se_chranit_pred_prujm.onem.inf._puvodu.pdf

Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Dostupné z:

<http://aplikace.msmt.cz/PDF/JKMPBOZzakudoPV.pdf>

Správné uchovávání potravin a pokrmů v chladničce = prevence vzniku onemocnění z potravin. Dostupné z:

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/plne_znani/plakaty/lednicka3.pdf

Testy obratnostních schopností. Dostupné z:

<http://cz-telesna-vychova.studentske.eu/2008/03/testy-obratnostnich-schopnost.html>

Upravený Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání platný od 1. 9. 2013. Dostupné z:

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

Vybrané infekční nemoci v ČR v letech 2004-2013 – relativně. Dostupné z:

<http://www.szu.cz/publikace/data/vybrane-infekcni-nemoci-v-cr-v-letech-2003-2012-relativne>

Výhláška Ministerstva zdravotnictví ze dne 2. března 2001 o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti. Dostupné z:

<http://www.adam.cz/dokumenty/vyh1106-01.htm>

Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR. Dostupné z:

http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne_letak_vyzivove_doporuceni.pdf

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). Dostupné z:

<http://www.msmt.cz/dokumenty/novy-skolsky-zakon>

Příloha

BATERIE MOTORICKÝCH TESTŮ

Metodický pokyn

Níže uvedené **baterie motorických testů** obsahující soubory dílčích motorických testů **jsou určeny ke sledování a hodnocení tělesné zdatnosti. Po jejich prostudování se zamyslete, která testová baterie by nejlépe vyhovovala vašim žákům i vám učitelům**, a to s ohledem na podmínky, ve kterých pracujete.

U jednotlivých testových baterií si povšimněte nároků na prostorové podmínky, požadavků na materiální zajištění, náročnosti na organizaci u jednotlivých testů, ale také přihlédněte k možnostem vašich žáků, vaší třídy. Pokuste se promyslet úskalí případné organizace vyučovacích jednotek, ve kterých testování uskutečníte. Na celou baterii budete pravděpodobně potřebovat 2 až 3 vyučovací jednotky.

Před volbou testové baterie je potřeba zvážit řadu aspektů: Mohou vám vaši žáci pomáhat při měření a testování? Zvládnou již cvičit samostatně v malých skupinách na stanovištích, zatímco vy budete jednu skupinu testovat? Mohou žáci při testování pracovat ve dvojicích a vzájemně si vyhodnotit výkony? Umí žáci psát a zaznamenat výkony své nebo svých spolužáků? Které z testů lze u žáků provádět hromadně a které jen v menších skupinách nebo ve dvojicích? Po zvážení těchto i dalších „pro a proti“ **zvolte pouze pro jednu kompletní testovou baterii**, kterou ve své třídě (tedy ve třídě, kde vyučujete TV) zrealizujete na začátku a na konci školního roku 2014/2015, a to v jeho prvním a posledním čtvrtletí.

Testování si rozvrhněte do několika vyučovacích hodin a pečlivě si naplánujte jejich organizaci v prostorách, které máte k dispozici pro tělesnou výchovu. Zajistěte si včas veškerý materiál potřebný pro realizaci testování. Tabulky, do kterých budete zapisovat výkony žáků přímo během testování ve výuce TV, jsou k dispozici na webových stránkách pokusného ověřování: <http://pav.rvp.cz/>.

U testů, kde žáci musí provádět pohyby v určitém tempu, jsou na webových stránkách k dispozici zvukové nahrávky ve formátu mp3. Můžete si je přenést na vhodný nosič.

Výsledky vašich žáků je nutné přepsat do tabulek, které budou rovněž na příslušných webových stránkách. Sběr výsledků je součástí pokusného ověřování, které má dokumentovat (vedle pedagogických aspektů) také tělesnou zdatnost současných dětí. Všechny pokyny k evidenci výsledků testování budou uvedeny na webových stránkách <http://pav.rvp.cz/>.

Informace k významu testování zdatnosti v rámci podpory zdraví dětí jsme již uvedli v základním textu tohoto metodického materiálu. Přesto znovu zdůrazňujeme, že **výsledky testování neslouží jako podklad pro klasifikaci žáků!** Výsledky testování je třeba pojímat vždy individuálně s ohledem na pohybové předpoklady žáků – jejich stavbu těla, konstituci, případné oslabení apod. Výsledky testování sdělujte žákům s pedagogickým taktem, aby je snaha po jejich zlepšení motivovala ke každodennímu cvičení. Cílem testování není jen konkrétní měření výkonů, ale zejména úkol naučit žáky posuzovat svou osobní zdatnost a poskytnout jim návody, jak zdatnost udržovat a zlepšovat. Nezapomeňte proto žákům nabídnout vhodná aerobní, posilovací a protahovací cvičení, a to taková, která mohou vzhledem ke svému věku vykonávat i samostatně, bez vašeho přímého dohledu.

UNIFITTEST (6-60)

Baterie slouží k hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby. Předkládáme testovou baterii Unifittest (6-60) jako jednu z možností motorického testování dětí mladšího školního věku. Primárně je baterie zaměřena na zjištění výkonnosti, ale primárně je naším cílem u dětí mladšího školního věku vnímání zdravotně orientované zdatnosti (viz cílové zóny testová baterie Fitnessgram viz níže).

Baterie obsahuje tyto testy:

Test Unifit T1 „Skok daleký z místa“

Test Unifit T2 „Leh-sed opakovaně“

Test Unifit T3 – testy aerobní vytrvalosti

- alternativa: T3a „Člunkový běh“

- alternativa: T3b „Běh po dobu 12 min“

- alternativa: T3c „Chůze na vzdálenost 2 km“.

Test Unifit T4 – volitelné testy podle věku žáků

- T4a „Člunkový běh 4x10 m“

- T4b „Hluboký předklon v sedu“

- T4c „Shyby (chlapci), výdrž ve shybu (dívky)“

Pomůcky, náčiní, nářadí: Testová baterie UNIFITTEST (6-60); formulář pro záznam výkonů, měřicí pásmo; žíněnky nebo gymnastický pás; stopky; 2 kužely.

V případě výběru testu „Člunkový běh“ také magnetofon se zvukovou nahrávkou signálů.

V případě výběru testu „Hluboký předklon v sedu“ také lavičku, měřítko/pravítko, izolepu.

Při využití volitelných testů: barevná izolepa; rovné pravítko; lavička; hrazda.

Test Unifit T1 „Skok daleký z místa“

Test dynamické silové schopnosti dolních končetin.

Pomůcky: žíněnky nebo gymnastický pás, měřicí pásmo

Prostor: odraz a doskok musí být proveden na rovné, neklouzavé podložce (např. za sebe položené žíněnky o stejné výšce nebo gymnastický pás. Je nutné zajistit nářadí před posouváním!), popř. venku na doskočišti pro skok daleký. Vyznačíme izolepou odrazovou čáru.

Provedení: ze stoje mírně rozkročněho odrazem snožmo skok vpřed. Povoleny jsou doprovodné pohyby paží, ale ne poskok na místě před odrazem!

Hodnocení: měříme vzdálenost v centimetrech, od odrazové čáry k zadnímu okraji poslední stopy v místě doskoku, popř. dopadu.

Test opakuje žák 3x, hodnotíme jeho nejlepší výkon z těchto tří pokusů.

Test Unifit T2 „Leh-sed opakovaně“

Test dynamické, silové vytrvalostní schopnosti břišních svalů a bedro-kyčlo-stehenního svalstva.

Pomůcky: žíněnky (ne molitanové!) nebo gymnastický pás, stopky nebo hodinky umožňující přesně odměřit 60 sekund.

Prostor: rozložit žíněnky nadél vedle sebe nebo rozložit gymnastický pás.

Provedení: žáci pracují ve dvojicích. Jeden žák provede leh pokrčmo (stehna a kolena svírají úhel 90°), ruce dá v tyl (prsty propletené!). Chodidla má ve vzdálenosti cca 20-30 cm od sebe. Spolužák mu fixuje chodidla za nártu na podložce (obrázek 1). Testovaný žák provádí opakovaně po dobu 60 s z lehu sed a vrací se zpět do lehu. V sedu se oběma lokty dotkne kolen, v lehu se dotknou podložky záda a hřbety rukou. Paty jsou stále na podložce. Po celou dobu cvičení je úhel v kolenou 90°. Na pokyn pedagoga žák zahájí cvičení a cvičí po dobu 60 s, cvičení ukončí také na pokyn pedagoga. Pohyb by měl být prováděn plynule, ale z důvodu únavy umožníme, aby cvičící žák dělal ve cvičení pauzy. Spolužák počítá, kolik cyklů bylo za dobu 60 s zopakováno (1 cyklus je z lehu do sedu a zpět do lehu). Hodnocení: test provádí žák 1x. Hodnotíme počet cyklů vykonaných za 1 min.



Obr. 1 Leh sed opakovaně

Test Unifit T3 – testy aerobní vytrvalosti

U tohoto testu vybereme pouze jednu alternativu ze tří nabízených!

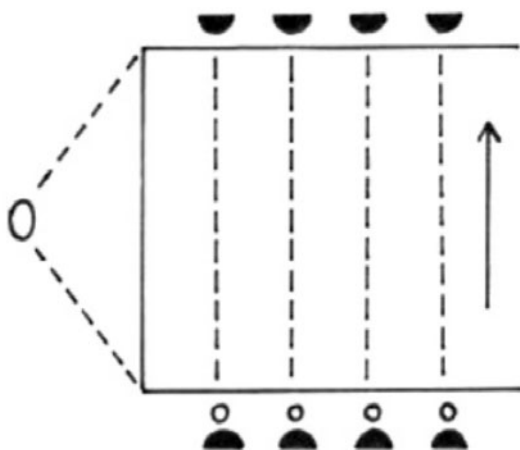
1. alternativa: T3a „Člunkový běh“

Pomůcky: magnetofon, zvuková nahrávka signálů, měřicí pásmo, kužely pro vymezení úseku, popř. barevná izolepa pro vymezení čar.

Prostor: v prostoru tělocvičny vymežíme vzdálenost 20 m (obrázek 2). Žáci jsou rozdělení do dvojic. Testovaní žáci jsou rozestaveni cca 1,5 m od sebe na startovní čáře. Jejich spolužáci stojí na druhé straně vymezeného prostoru, v zámezi. Na jedné straně vymezeného prostoru je umístěn magnetofon, ze kterého jsou přehrávány zvukové signály.

Provedení: na zvukový signál vyběhne každý testovaný žák z první (startovní) čáry směrem ke druhé čáře umístěné na konci vymezeného úseku 20m, kde stojí jeho spolužák. Cílem je přeběhnout vymezenou vzdálenost 20 metrů a doběhnout ke druhé čáře, než zazní další zvukový signál. Při signálu se otočí a běží zpět a snaží se zase doběhnout k první čáře. Tempo běhu mezi čarami se postupně zvyšuje, protože pauza mezi signály se zkracuje. Jestliže testovaný žák není schopen 2x po sobě dosáhnout některé z čar vymežujících prostor před zazněním zvukového signálu, jeho test končí. Spolužák, který je v roli pozorovatele a hodnotitele, sleduje, zda testovaný doběhl při zaznění signálu až k čáře (tolerance je max. 2 kroky od čáry). Test není vhodné provádět po jiné fyzicky zatěžující činnosti. V případě provádění venku je třeba vzhledem k fyzické zátěži při testu zvážit podmínky (horko, vítr).

Hodnocení: hodnotíme čas trvání běhu (registrujeme poslední číslo, které zazní ze zvukového záznamu před ukončením testu konkrétního žáka).



Obr. 2 Vymezení prostoru a postavení testovaných žáků a pozorovatelů.

2. alternativa: T3b „Běh po dobu 12 min“

Pomůcky: stopky, kužely na vymezení startu a cíle

Prostor: běžecká dráha nebo prostor s rovným terénem

Provedení: start na povel z polovysokého startu. Z důvodu únavy je možné, aby žák přešel z běhu do chůze.

Hodnocení: měříme uběhnutou vzdálenost v metrech.

3. alternativa: T3c „Chůze na vzdálenost 2 km“.

Pomůcky: stopky, hodinky

Prostor: rovný a přehledný terén, bez převýšení

Hodnocení: měříme čas v min.

Test Unifit T4 – volitelné testy podle věku žáků

T4a „Člunkový běh 4x10 m“

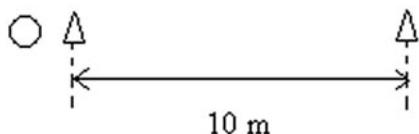
Test frekvenční rychlosti, dynamické síly dolních končetin a obratnosti.

Pomůcky: stopky, kužely na vymezení dráhy

Prostor: na rovném povrchu vyznačíme dráhu (obrázek 3), vzdálenost mezi kužely je 10 m.

Provedení: po zaznění startovního povelu testovaný žák vyběhne rovně k protějšímu kuželu, oběhne ho zprava, běží zpět k prvnímu kuželu a oběhne ho zleva, opět běží k protějšímu kuželu a oběhne ho zprava a běží zpět (rovně) k prvnímu kuželu, do cíle.

Hodnocení: měříme čas v sec.



Obr. 3 Dráha pro člunkový běh 4 x 10 m

T4b „Hluboký předklon v sedu“

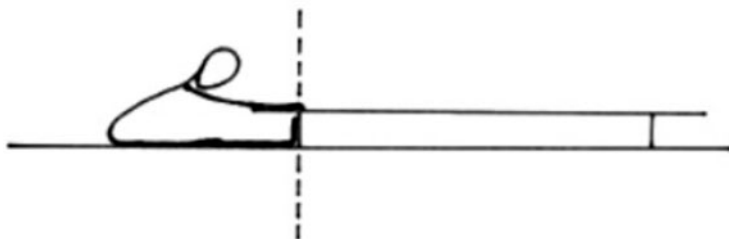
Test flexibility.

Pomůcky: lavička, měřidlo/pravítko, izolepa

Prostor: v prostoru umístíme lavičku. Na desku lavičky vyznačíme čarou místo, do kterého se promítá tzv. pata lavičky (čelo kolmé desky, na které lavička stojí). Tato čára vede napříč přes horní desku lavičky. Jedno měřidlo umístíme od vyznačené čáry vpřed, druhé směrem vzad (tedy jakoby směrem ke kolenům testovaného).

Provedení: testovaný žák si v sedu opře chodidla kolmo o patu lavičky (obrázek 4). Pomalu se předkloní, suně dlaně po horní desce lavičky a snaží se dosáhnout co nejdále. Na tomto místě se pak snaží udržet ruce po dobu 2 sec. Pokud žák nedosáhne ke špičkám prstů svých dolních končetin, měříme zápornou hodnotu. Test se opět provádí 2x a dále se pracuje pouze s druhou naměřenou hodnotou. Výsledky měříme v cm.

Hodnocení: měříme dosah prstů v cm.



Obr. 4 Poloha testované osoby vzhledem k lavičce.

Součástí testové baterie UNIFITTEST 6-60 je i testování dynamické síly horních končetin a svalů pletence ramenního, které ale nelze v této podobě doporučit k testování dětí mladšího školního věku (je určeno pro starší věkové kategorie). Pro úplnost informací však uvádíme popis tohoto testu ve variantě pro chlapce a pro dívky.

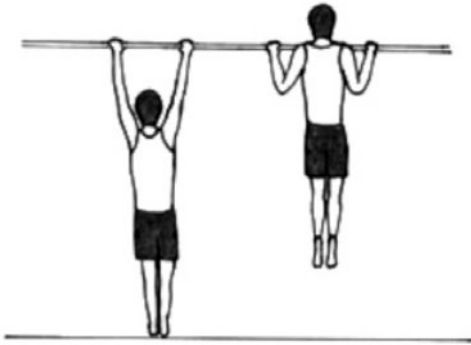
T4c „Shyby (chlapci), výdrž ve shybu (dívky)“

Test dynamické síly horních končetin (obrázek 5 a 6).

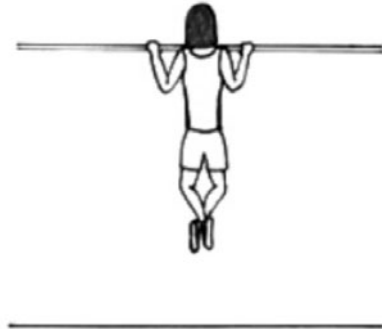
Pomůcky: hrazda, žíněnka

Prostor: pod připravenou hrazdu umístíme nízkou tužší žíněnku

Provedení: chlapci i dívky provádějí cvičení v držení nadhmatem.



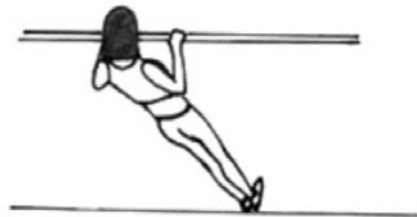
Obr. 5 Shyby – chlapci



Obr. 6 Výdrž ve shybu – dívky

Hodnocení: měříme – u chlapců dosažený počet správně provedených shybů, u dívek výdrž ve shybu v sec.

Modifikace: shyby provádíme na nízké hrazdě ze základní polohy svis ležmo.



Obrázek 7a a 7b Základní poloha pro chlapce i dívky – svis sležmo (před rukama)

EUROFITTEST

Obdobnou baterií jako je Unifittest (6-60), je testová baterie Eurofittest.

Baterie obsahuje tyto testy:

Test Eurofit T1 „Stoj jednož“

Test Eurofit T2 „Tapping rukou“

Test Eurofit T3 „Dosah v předklonu v sedu snožmo“

Test Eurofit T4 „Skok daleký z místa odrazem snožmo“

Test Eurofit T4 „Skok daleký z místa odrazem snožmo“

Test Eurofit T5 „Leh-sed“

Test Eurofit T6 „Shyby na hrazdě“

Test Eurofit T7 „Běh 10 x 5 m nebo sprint na 50 m“

Test Eurofit T8 „Vytrvalostní člunkový běh – Leger test“

Test Eurofit T9 „Ruční dynamometrie“

Pomůcky, náčiní, nářadí: Testová baterie EUROFITTEST; formulář pro záznam výkonů, měřicí pásma; pravítko, žíněny nebo gymnastický pás; stopky; 2 kužely, tři hranoly, dva terče, švédská bedna nebo stolec.

Test Eurofit T1 „Stoj jednož“

Test statické rovnováhy.

Pomůcky: stopky, nízká 3 cm široká kladinka (obrázek 8)

Prostor: kladinku umístit na rovné, neklouzavé podložce (je nutné zajistit před posouváním v případě ztráty rovnováhy!).

Provedení: testovaná osoba balancuje ve stoji jednož na preferované noze na nízké 3 cm široké kladince. Volná noha je pokrčena v kolenně, uchopena za nárt rukou na téže straně těla. Měřit začínáme při první stabilní poloze. Při ztrátě rovnováhy časoměřič zastaví stopky a znovu je spustí, když proband opět zaujme základní pozici.

Hodnocení: skóre je počet pokusů potřebných pro udržení rovnováhy po dobu 1 minutu.



Obr. 8 Kladinka vyrobená ze tří hranolů

Test Eurofit T2 „Tapping rukou“

Test frekvenční rychlosti pohybu horních končetin.

Pomůcky: stopky, švédská bedna nebo rovná podložka ve výšce pasu.

Prostor: dva kulaté terče o průměru 20 cm připevníme na rovný povrch tak, aby byl jejich střed vzdálen 80 cm (obrázek 9). Mezi terče umístíte obdélník o rozměrech 10x20 cm. Terče i obdélník jsou barevně odlišeny a můžeme je vyrobit z barevné samolepicí tapety nebo vystříhnout z výkresu a izolopou je nalepit na podklad.

Provedení: žák se postaví asi 30 cm od švédské bedny (horní plocha ve výšce pasu). Položí svou nedominantní ruku dlaní na obdélník a dominantní ruku na terč ležící na opačné straně (tak, aby paže byly překřížené). Na startovní povel začne přemísťovat dominantní ruku co nejrychleji z jednoho terče na druhý. Dotyk musí být provedený dlaní! Měří se čas, během něhož provedete 25 cyklů, a to tak, že dominantní ruka se dotkne 25x druhého i prvního terče. Dotyk mimo terč se nepočítá! Po dobu tappingu je druhá ruka položena stále na destičce. Je vhodné si pohyby nejprve vyzkoušet. Žák má 2 pokusy.

Hodnocení: Počítá se lepší čas ze dvou pokusů (na desetiny sekundy). Doporučujeme, aby testování prováděli dvě osoby, jedna měří čas (např. žák – pozorovatel) a druhá počítá cykly pohybů paže.



Obr. 9 Rozmístění terčů pro tapping

Test Eurofit T3 „Dosah v předklonu v sedu snožmo“

Test flexibility.

Pomůcky: lavička, měřidlo/pravítko, izolepa

Prostor: v prostoru umístíme lavičku. Na desku lavičky vyznačíme čárou místo, do kterého se promítá tzv. pata lavičky (čelo kolmé desky, na které lavička stojí). Tato čára vede napříč přes horní desku lavičky. Jedno měřidlo umístíme od vyznačené čáry vpřed, druhé směrem vzad (tedy jakoby směrem ke kolenům testovaného).

Provedení: testovaný žák si v sedu opře chodidla kolmo o patu lavičky (obrázek 10). Pomalu se předkloní, sune dlaně po horní desce lavičky a snaží se dosáhnout co nejdále. Na tomto místě se pak snaží udržet ruce po dobu 2 sec. Pokud žák nedosáhne ke špičkám prstů svých dolních končetin, měříme zápornou hodnotu. Test se opět provádí 2x a dále se pracuje pouze s druhou naměřenou hodnotou. Výsledky jsou v cm.

Hodnocení: Měříme dosah v cm.



Obr. 10 Dosah v předklonu

Test Eurofit T4 „Skok daleký z místa odrazem snožmo“

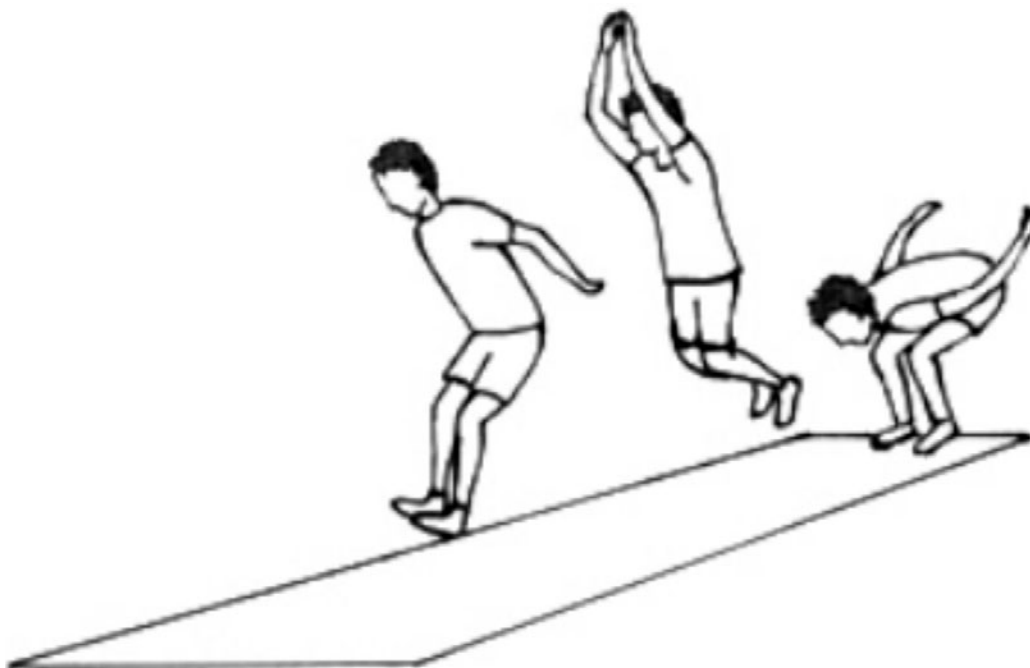
Test dynamické síly dolních končetin a úrovně obratnosti.

Pomůcky: pevná neklouzavá podložka (gymnastický pás, žíněnky – nesmí klouzat při odraze), izolepa (nebo křída) na vyznačení odrazové čáry, křída na vyznačení dopadu, měřicí pásmo.

Prostor: na podložku vyznačíme odrazovou čáru

Provedení: žák skáče od zřetelně vyznačené odrazové čáry. Z mírného stoje rozkročeného, špičkami chodidel těsně u odrazové čáry, chodidla rovnoběžně, provede testovaný žák skok odrazem snožmo (obrázek 11). Přípravné pohyby paží a trupu jsou povoleny, ne však poskok před odrazem.

Hodnocení: délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku pat s podložkou při doskoku (její zadní okraj). Určuje se poslední dotyk paty nohy, která je blíže k odrazové čáře. Vzdálenost měříme kolmo k odrazové čáře. Skok žák opakuje 3x a počítá se nejlepší výkon v centimetrech.



Obr. 11 Skok snožmo z místa

Test Eurofit T5 „Leh-sed“

Test síly břišních svalů a bedro-kyčlo-stehenních svalů.

Pomůcky: žíněnky (ne molitanové!) nebo gymnastický pás, stopky nebo hodinky umožňující přesně odměřit 60 sekund.

Prostor: rozložit žíněnky nadél vedle sebe nebo rozložit gymnastický pás, popř. užít karimatky.

Provedení: žáci pracují ve dvojicích (obrázek 12). Jeden žák provede leh pokrčmo (stehna a kolena svírají úhel 90°) a ruce dá v týl (prsty propletené!). Chodidla má ve vzdálenosti cca 20-30 cm od sebe. Spolužák mu fixuje chodidla za nártu na podložce.

Testovaný žák provádí opakovaně po dobu 60 s z lehu sed a vrací se zpět do lehu. V sedu se oběma lokty dotkne kolen, v lehu se dotknou podložky záda a hřbety rukou. Paty jsou stále na podložce. Po celou dobu cvičení je úhel v kolenou 90°. Na pokyn pedagoga žák zahájí cvičení a cvičí po dobu 60 s, cvičení ukončí také na pokyn pedagoga. Pohyb by měl být prováděn plynule, ale z důvodu únavy umožníme, aby cvičící žák dělal ve cvičení pauzy. Spolužák počítá, kolik cyklů bylo za dobu 60 s zopakováno (1 cyklus je z lehu do sedu a zpět do lehu).

Hodnocení: test provádí žák pouze 1x. Hodnotíme počet správně provedených cyklů vykonaných za 60 s.



Obr. 12 Leh-sed

Test Eurofit T6 „Shyby na hrazdě“

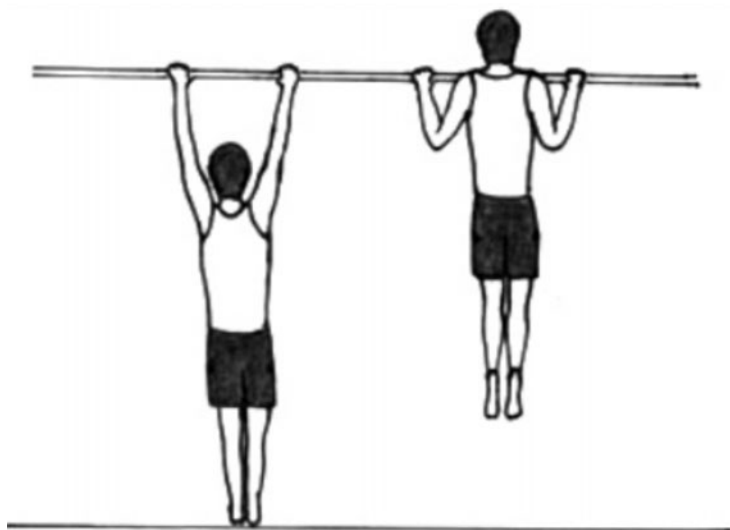
Test dynamické/statické síly horních končetin – varianta pro chlapce a varianta pro dívky

Chlapci

Pomůcky: doskočná hrazda o průměru žerďi 2,5 cm v takové výšce, aby testovaný žák mohl viset s napjatými pažemi i napjatými dolními končetinami, ale chodidly se nedotýkal podložky, žíněnka, stopky.

Provedení: testovaná osoba se drží nadhmatem (palec obepíná žerď zespodu) v šíři ramen. Má dosáhnout co největšího počtu shybů tak, že se z visu přitáhne tak vysoko, aby měla bradu nad žerdí (obrázek 13). Test se provádí plynule bez zastavení, nedělá se hmit ani přitřh. Měření je skončeno, když cvičící nevytáhne bradu nad žerď.

Hodnocení: skóre měříme v sekundách. Registrujeme počet správně provedených shybů. Test se provádí jednou. Během měření nehlásíme čas. Skóre se zaznamenává s přesností na 1 sekundu.

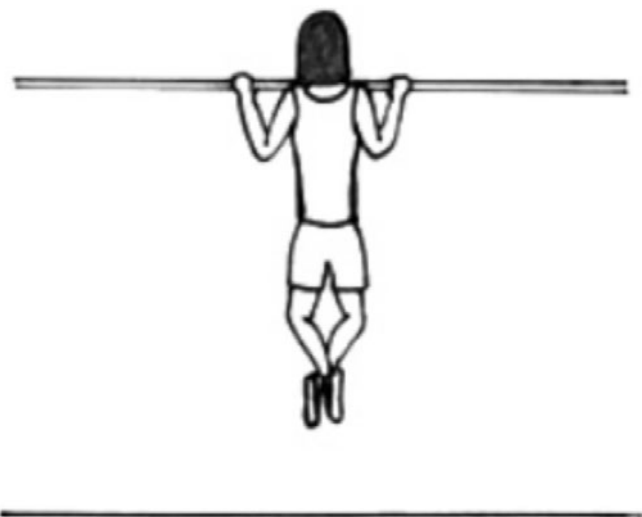


Obr. 13 Shyby – chlapci

Dívky

Pomůcky: doskočná hrazda o průměru žerďi 2,5 cm, pod hrazdou umístěná žíněnka, stolička, stopky.

Prostor: připravíme doskočnou hrazdu, pod ni umístíme žíněnky.



Obr. 14 Výdrž ve shybu – dívky

Provedení: testovanou žákyni vysadíme na hrazdu. Uchopí žerď nadhmatem (palec obepíná žerď zespodu) v šíři ramen. Zaujme polohu ve shybu, při níž je brada nad žerdí (obrázek 14). V této poloze vydrží co nejdéle, nedotýká se hrazdy žádnou částí obličeje. Test skončí, klesne-li brada pod úroveň hrazdy.

Hodnocení: skóre měříme v sekundách. Test se provádí jednou. Během měření nehlásíme čas. Skóre se zaznamenává s přesností na 1 sekundu.

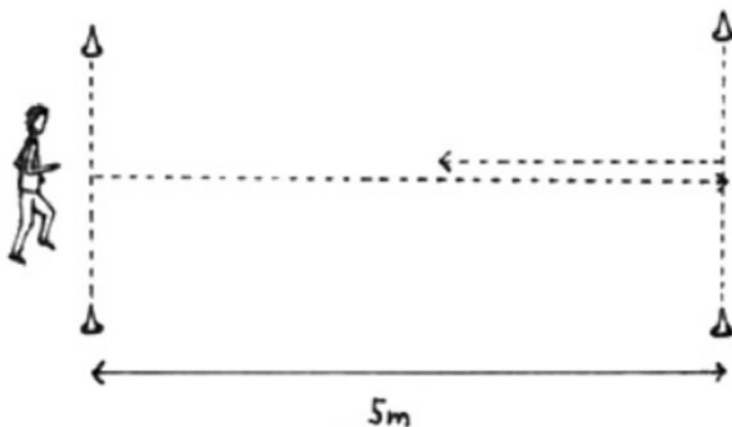
Test Eurofit T7 „Běh 10 x 5 m nebo sprint na 50 m“

Test běžecké rychlosti.

Pomůcky: stopky, hřiště s pevným, rovným, neklouzavým povrchem s vyznačenými čarami vzdálenými od sebe 5 m (obrázek 15).

Provedení: testovaná osoba opakovaně překonává vzdálenost 5 m od jedné hraniční čáry ke druhé. Jakmile dosáhne některé hraniční čáry, musí se jí dotknout. Vzdálenost překonává 9x, na konci desátého úseku se již čáry nedotýká.

Hodnocení: měříme čas v sec.



Obr. 15 Dráha pro běh 10 x 5m

Test Eurofit T8 „Vytrvalostní člunkový běh – Leger test“

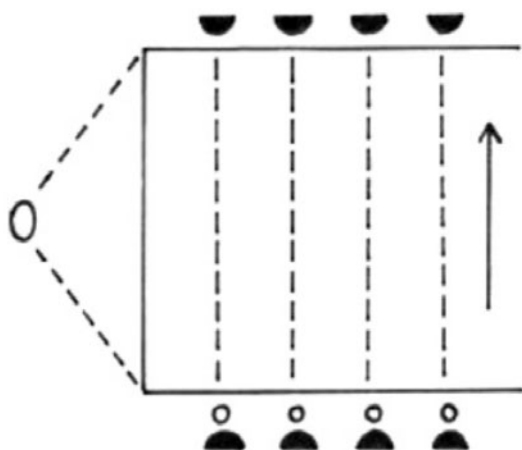
Test aerobní zdatnosti.

Pomůcky: magnetofon, zvuková nahrávka signálů, měřicí pásmo, kužely pro vymezení úseku, popř. barevná izolepa pro vymezení čar.

Prostor: v prostoru tělocvičny vymežíme vzdálenost 20m (obrázek 16). Žáci jsou rozděleni do dvojic. Testovaní žáci jsou rozestaveni cca 1,5 m od sebe na startovní čáře. Jejich spolužáci stojí v zámezi vymezeného prostoru. Na jedné straně vymezeného prostoru je umístěn magnetofon, ze kterého jsou přehrávány zvukové signály.

Provedení: na zvukový signál vyběhne testovaný žák směrem ke spolužákovi na protější straně vymezeného úseku. Cílem je přeběhnout vymezenou vzdálenost 20 metrů a doběhnout k protější čáře, než zazní další zvukový signál. Při signálu se otočí a běží zpět a snaží se doběhnout k další čáře. Tempo běhu se postupně zvyšuje, protože pauza mezi signály se zkracuje. Jestliže testovaný žák není schopen 2x po sobě dosáhnout některé z čar vymežujících prostor před zazněním zvukového signálu, jeho test končí. Spolužák, který je v roli pozorovatele a hodnotitele, sleduje, zda testovaný doběhl až k čáře při zaznění signálu (tolerance je max. 2 kroky od čáry). Test není vhodné provádět po jiné fyzicky zatěžující činnosti. V případě provádění venku je třeba vzhledem k fyzické zátěži při testu zvážit podmínky (horko, vítr).

Hodnocení: hodnotíme čas trvání běhu (registrujeme poslední číslo, které zazní ze zvukového záznamu před ukončením testu konkrétního žáka).



Obr. 16 Vymezení prostoru a postavení testovaných žáků a pozorovatelů

Test Eurofit T9 „Ruční dynamometrie“

Test statické síly horních končetin.

Tento test (dynamometrii) nebudeme moci v běžných podmínkách školy provádět. Protože je ale součástí EU-ROFITtestu, uvádíme jeho informativní popis:

Provedení: test se provádí pomocí přístroje dynamometr (obrázek 17). Test lze provádět vestoje, vsedě, nebo vleže, kdy testovaná osoba má za úkol postupně vyvinout maximální stisk proti pevnému odporu dynamometru. Ruka se nesmí opírat o jinou část těla. Stisk musí být provedený postupně a plynule, s maximálním úsilím. Testovaný žák má 2 pokusy.

Hodnocení: na stupnici odečteme výsledek. Ze dvou pokusů registrujeme lepší výsledek.



Obr. 17 Užití dynamometru (<http://www.topendsports.com/testing/tests/handgrip.htm>)

FITNESSGRAM

Testová baterie Fitnessgram je další z možností použití motorických testů. Oproti předchozím testovým bateriím je výhodou, že dítě není hodnoceno za maximální výkon, ale výsledkem je zařazení do dané „cílové zdravotní zóny“ s vysvětlením, jak na tom v daném testu je a co může dělat pro udržení nebo zlepšení zdravotně orientované zdatnosti.

Fitnessgram obsahuje více možností motorických testů v jednotlivých oblastech. Pro přehlednost uvádíme rychlý přehled vybraných testů z testové baterie Fitnessgram a pomůcky potřebné k testování zdravotně orientované zdatnosti.

Aerobní zdatnost

(volba jednoho testu)

- Vytrvalostní člunkový běh (preferovaný test)
- Běh na 1 míli
- Chůze na 1 míli

Tělesné složení*

(volba jednoho testu)

- Měření kožních řas
- Index tělesné hmotnosti
- Bioelektrická impedance nebo automatizovaný kaliper

Svalová zdatnost a flexibilita

Síla a vytrvalost břišních svalů

- Hrudní předklony v lehu

Síla a flexibilita extenzorů trupu

- Záklon v lehu na břicho

Síla a vytrvalost horní části trupu

(volba jednoho testu)

- 90° kliky (preferovaný test)
- Shyby ve svisu ležmo
- Shyby
- Výdrž ve shybu

Flexibilita

(volba jednoho testu)

- Předklon v sedu pokrčmo jednož (preferovaný test)
- Dotyk

*Problematika tělesné složení je obsáhleji řešena v jiné části dokumentu

Přehled vybraných (preferovaných) motorických testů testové baterie Fitnessgram

Hodnocení aerobní zdatnosti

Vytrvalostní člunkový běh (v originále pod zkratkou „PACER“) Vícestupňový – progresivní člunkový běh na vzdálenost 20 m (Kovář -Měkota 1993).

Pomůcky: CD se zvukovým signálem, kužely.

Hodnocení svalové zdatnosti

Silová vytrvalost břišních svalů

Hrudní předklony v lehu pokrčmo (v originále „Curl-up“)

Pomůcky: CD se stanoveným tempem (1 cvik za 3 s), pruh z gumy, lepenky nebo hladkého dřeva (7,5 cm u dětí ve věku 5-9 let a na 11,5 cm u jedinců ve věku 10-17let) položený na podložce.

Síla a pohyblivost extenzorů trupu

Záklon v lehu na břicho (v originále „Trunk Lift“)

Síla a vytrvalost svalů horní části trupu

90° kliky V naší literatuře byly popsány odlišné varianty testu. Tuto variantu ověřil Massicote (1990).

Hodnocení flexibility

Předklon v sedu pokrčmo přednožním pravou nebo levou (v originále „Back Saver Sit and Reach“).

Test FG T1 „Hrudní předklony v lehu pokrčmo“

Test silové vytrvalosti břišních svalů.

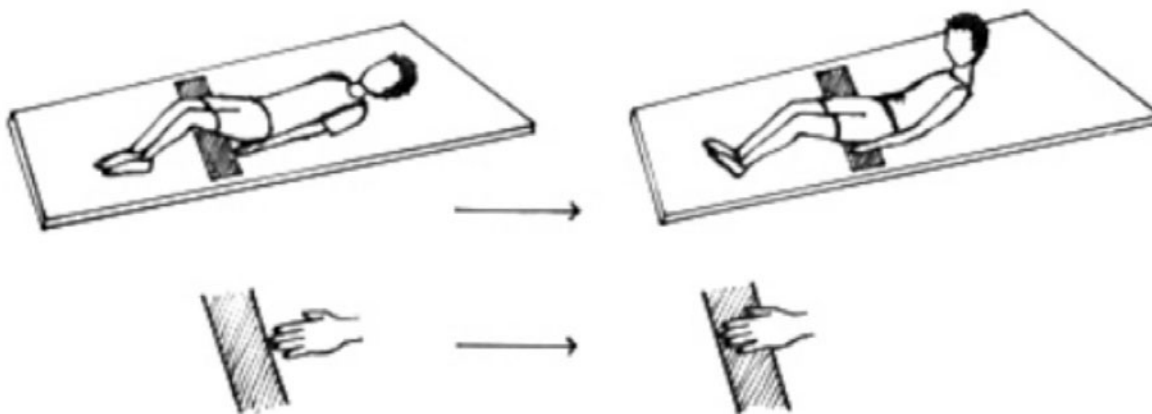
Uvedený test má řadu výhod oproti tradičnímu testu leh-sed opakovaně: odděluje působení břišních svalů (břišní svaly zodpovídají za prvních 30-45 % pohybu v testu leh-sed), nezapojují se při něm kyčelní ohybače kloubu, minimalizuje se stlačení páteře, poloha paží zabraňuje nadměrnému ohýbání v krční oblasti a navíc pravidelný rytmus zamezuje nepříznivým trhavým pohybům, nadměrné práci paží a odražení od země. Děti se mohou více soustředit na vlastní pohyb než na jeho rychlost.

Pomůcky: žíněnky nebo gymnastický pás, široká izolepa, pruh papíru/PVC o šíři 7,5 cm (pro starší 10 let 11,5 cm), magnetofon, CD se záznamem zvukových signálů (up – down = 1 pohyb za cca 3s).

Prostor: tělocvična. Žíněnku upravíme podle Obrázku 18. Na podložce vymežíme pás, po kterém se budou při zvednutí trupu z podložky posouvat dlaně. Šíře pásu, po kterém se posunují dlaně vpřed po podložce, je pro žáky 5-9leté stanovena na 7,5 cm a pro žáky od 10 let 11,5 cm.

Provedení: žák se položí do lehu pokrčmo (holeň a stehno svírají úhel 140°). Paže jsou podél těla, dlaně dolů, prsty na začátku vymezeného pásu. Při zvednutí trupu a hlavy na signál se dlaně posunují po podložce vpřed ve vymezeném rozsahu 7,5 cm (popř. 11,5 cm). Paty musí zůstat po celou dobu testu na podložce. Pohyb se provádí pomalu, v rytmu signálů z magnetofonu (up = vzhůru, down = dolů). Test vždy ukončíme v případech, když žák již 2x nestihne provést pohyb v určeném rytmu nebo pohyb neprovede v určeném rozsahu nebo testovanému se zvednou paty nad podložku nebo při pohybu zpět nepoloží hlavu na podložku nebo dosáhne 75 opakování pohybu.

Hodnocení: dosažený počet opakování, provedených bez chyb.



Obr. 18 Úprava podložky pro test (dostupné z:

<http://www.gdef-severimfaria.000space.com/pages/atividade-fisica-e-saude/fitnessgram.php>, upraveno)

Test FG T2 – testy aerobní zdatnosti

Volba jednoho testu z nabídky, doporučujeme preferovaný test 2a.

Vybraný test je spolehlivý pro maximální spotřebu kyslíku (VO₂max) u dětí starších 10 let. Pro mladší žáky nejsou stanoveny standardy.

Test 2a „Vytrvalostní člunkový běh – Pacer test“

Vytrvalostní člunkový běh (Víceступňový – progresivní člunkový běh na vzdálenost 20 m)

Provádí se v tělocvičně, ve které je možný běh "od čáry k čáře" na vzdálenost 20 m. Tento test je vhodné provádět i s dětmi, pro které nejsou určeny cílové zóny (6-9 let). Míra motivace je velmi vysoká.

Pomůcky: magnetofon, zvuková nahrávka signálů, měřicí pásmo, stopky, kužely pro vymezení úseku, popř. barevná izolepa pro vymezení čar mezi kužely a mety pro vymezení drah pro jednotlivé běžce.

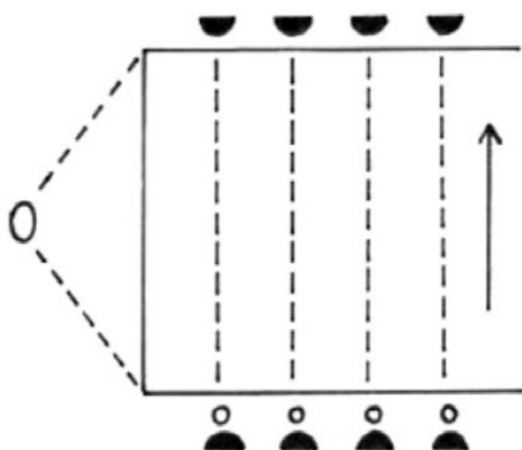
Prostor: V prostoru tělocvičny vymežíme vzdálenost 20 m (obrázek 19). Žáci jsou rozděleni do trojic. Testování žáci jsou rozestaveni cca 1,5 m od sebe na startovní čáře (dráhy je možné opticky oddělit kužely). Jejich spolužáci stojí v zámezí vymezeného prostoru. Na jedné straně vymezeného prostoru je umístěn magnetofon, ze kterého jsou přehrávány zvukové signály (Příloha 1). Start běžce začíná na zvukový signál.

Provedení: Na zvukový signál vyběhne testovaný žák směrem ke spolužákovi na protější straně vymezeného úseku. Cílem je přeběhnout vymezenou vzdálenost 20 metrů a doběhnout k protější čáře, než zazní další zvukový signál. Při signálu se vždy otočí a běží zpět a snaží se doběhnout k další čáře opět dříve nebo nejpozději ve stejnou chvíli, než zazní další zvukový signál. Tempo běhu se postupně zvyšuje, protože pauza mezi signály se zkracuje. Pokud doběhne k čáře dříve, musí počkat na signál k běhu zpět.

Jestliže testovaný žák není schopen 2x po sobě dosáhnout některé z čar před zazněním zvukového signálu, jeho test končí. Spolužáci, kteří jsou v roli pozorovatelů a hodnotitelů, sledují, zda testovaný doběhl až k čáře při zaznění signálu (tolerance je max. 2 kroky od čáry). Pokud nesplní tuto podmínku, signalizují učitelé zvednutím paže, že pokus byl neplatný.

Test není vhodné provádět po jiné fyzicky zatěžující činnosti. V případě provádění venku je třeba vzhledem k fyzické zátěži při testu zvážit podmínky (horko, vítr).

Hodnocení: Hodnotíme dosažený počet správně provedených přeběhů (registrujeme poslední číslo, které zazní ze zvukového záznamu před ukončením testu konkrétního žáka).



Obr. 19 Vymezení prostoru a postavení testovaných žáků a pozorovatelů

Test 2b „Běh na jednu míli“ (normy až od 10ti let věku)

Tento test nepreferujeme vzhledem k nižší míře motivace.

Pomůcky: stopky

Prostor: vymežit dráhu dlouhou 1600 m

Provedení: žáci vyběhnou z polovysokého startu. Chůze z důvodu únavy je povolena, ale čas samozřejmě běží dál.

Hodnocení: hodnotíme čas, za který žák uběhl danou vzdálenost 1600 m. Výsledný čas, pohlaví a BMI žáka je nutné dosadit do rovnice (Cureton, 1995; in Cooper Institute, 2008).

Test 2c „Chůze na jednu míli“

Stejně jako v předešlém testu (Test 2c) není tak vysoká míra motivace provedení jako u Testu 2a.

Pomůcky: stopky

Prostor: vymežit trasu dlouhou 1600 m

Provedení: žáci vyjdou na signál. Přerušení z důvodu únavy je možné, ale čas běží dál.

Hodnocení: hodnotíme čas, za který žák zvládl překonat danou vzdálenost (1600 m). Vedle výsledného času je nutné ihned po doběhnutí změřit hodnotu srdeční frekvence. Výsledný čas, hodnotu srdeční frekvence, věk, pohlaví, tělesnou hmotnost a BMI žáka je nutné dosadit do rovnice (Kline, 1987; in Cooper Institute, 2008).

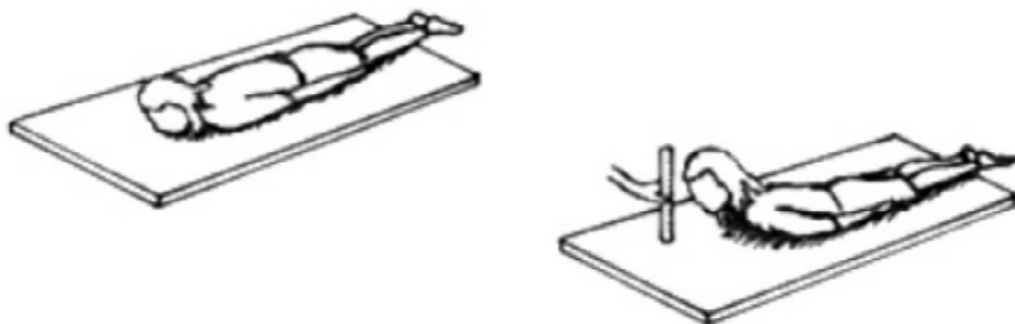
Test FG T3 – test síly a pohyblivosti extenzorů trupu

Pomůcky: žíněnky/karimatky nebo gymnastický pás, pravítko

Prostor: tělocvična nebo hřiště; před měřeným žákem je nutné mít plochu, kam umístíme značku přibližně 20-30 cm nad terén (do výše očí v lehu na břiše).

Provedení: pomalý záklon z lehu na břiše, ruce těsně u stehů (podložky se dotýkají hřbety rukou). Testovaná osoba se při pohybu dívá na značku, kterou umístíme na stěně před ní, a to přibližně v úrovni očí (obrázek 20).

Hodnocení: změříme vzdálenost mezi zemí a bradou (obrázek 20). Maximální hodnota je 30 cm.



Obr. 20 Test síly a pohyblivosti extenzorů trupu

Test FG T4 – testy síly a vytrvalosti svalů pletence ramenního a trupu

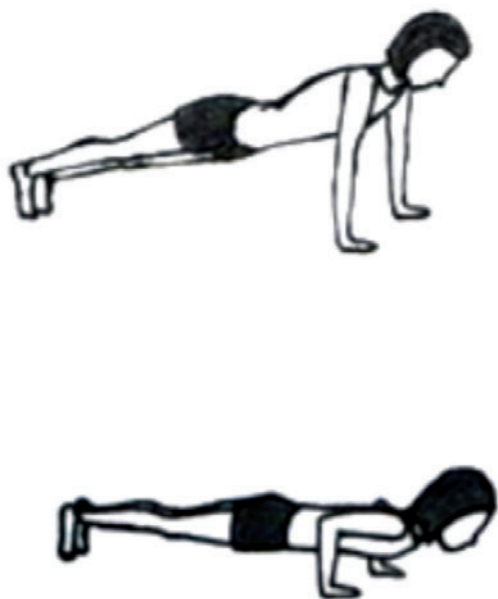
Test 4a „90°Kliky“ (preferovaný test)

Pomůcky: Žíněnky nebo gymnastický pás, magnetofon, CD s nahrávkou signálů, nižší gumové mety nebo středně velký míč (overbal).

Prostor: Tělocvična nebo hřiště + karimatka. Pod hrudník žáka je možné umístit gumovou metu nebo měkký míč – pomůže žákovi odhadnout potřebnou hloubku kliku.

Provedení: Ze vzporu ležmo provádí žák v rytmu zvukové nahrávky kliky (obrázek 21). Při správném provedení kliku svírá předloktí a pažní kost úhel 90°. Test ukončíme, pokud žák nedodrží stanovené tempo nebo nedosáhne předepsané polohy (úhlu) v kliku.

Hodnocení: Hodnotíme počet správně provedených kliků v daném tempu.



Obr. 21 90°Kliky

Test 4b „Modifikované shyby“

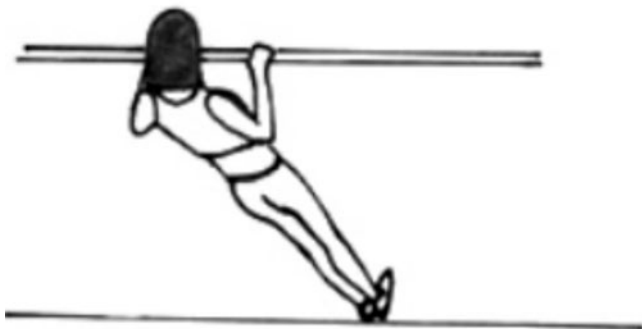
Pomůcky: hrazda, žíněnka

Prostor: tělocvična nebo hřiště s nastavitelnou hrazdou, žíněnka. V hloubce 18 cm pod hrazdou umístíme pásku, pod hrazdu položíme žíněnku.

Provedení: ze svisu ležmo provádí žák opakovaně shyby, a to tak, aby se vždy dotkl pásky bradou (obrázek 22).

Test ukončíme, pokud žák neudrží zpevnění těla nebo se nedotkne bradou pásky.

Hodnocení: hodnotíme dosažený počet správně provedených shybů.



Obr. 22 Modifikované shyby

Test 4c „Výdrž ve shybu“

Pomůcky: hrazda, žíněnka

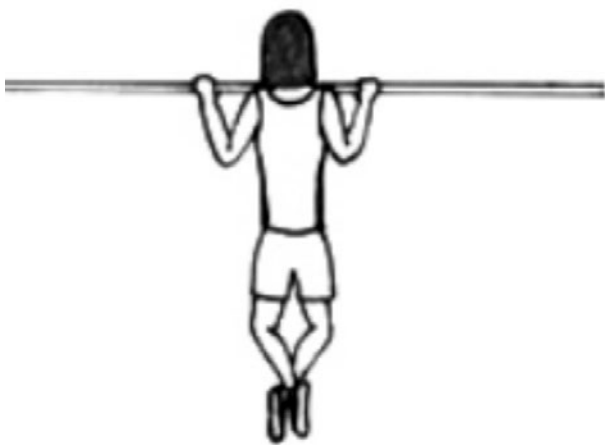
Prostor: tělocvična nebo hřiště s nastavitelnou hrazdou (doskočná výška), žíněnka je umístěna pod žákem.

Provedení: žákovi ve svisu na doskočné hrazdě pomůžeme provést shyb – brada je nad hrazdou.

V této poloze se žák snaží udržet co nejdéle. Test končí, pokud brada žáka klesne pod hrazdu.

Pozn. Brada se nesmí hrazdy dotknout (obrázek 23).

Hodnocení: Měříme počet vteřin, po které se žák udrží ve shybu, a to bez uvedených chyb.



Obr. 23 Výdrž ve shybu

Test FG T5 – testy flexibility

Test 5a „Předklony v sedu pokrčmo levou/pravou“ (preferovaný test)

Tato varianta testu představuje spolehlivé měření ohebnosti (rozsahu) svalů zadní části stehna a má výhodu v tom, že díky vhodnému postavení pánve zabraňuje nadměrnému ohnutí bederní páteře a velkému stlačení vazivové nebo chrupavčité části kloubů.

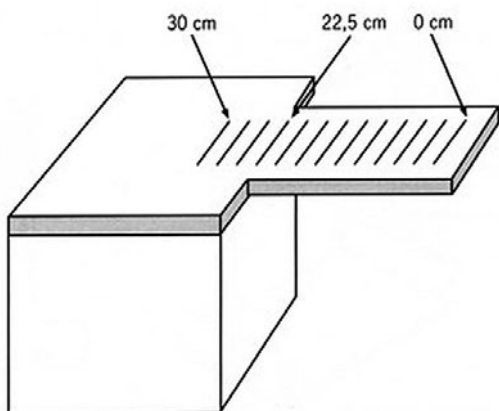
Pomůcky: box vysoký 32 cm (obrázek 24), pravítko/měřidlo, izolepa na přilepení měřítka.

Box se dá nahradit švédskou lavičkou, pokud dodržíme stejný postup přilepení měřítka

Prostor: tělocvična.

Provedení: měřidlo umístíme tak, že na kraji boxu je hodnota 23. Hodnotou 0 směřuje měřidlo k žákovi. Žák provede sed pokrčmo pravou, chodidlo levé dolní končetiny opře o stěnu boxu. V předpažení položí dlaně přes sebe, začne se pomalu předklánět a snaží se dosáhnout co nejdále na měřidlo.(obrázek 25). Paže jsou stále napnuté. Po zaznamenání dosažené vzdálenosti provede test znovu, tentokrát v sedu pokrčmo levou. V krajní poloze je nutné vydržet min. 1 sekundu.

Hodnocení: měříme hodnotu dosaženou prsty v předklonu, v centimetrech.



Obr. 24 Úprava stupnice měřidla

(dostupné z: <http://www.gdef-severimfaria.000space.com/pages/atividade-fisica-e-saude/fitnessgram.php>)



Obr. 25 Možnost využití švédské lavičky

Test 5b „Dosah prstů za zády“

Není preferovaným testem, pouze doplňkem při měření flexibility.

Pomůcky: 0

Prostor: tělocvična nebo hřiště.

Provedení: žák vzpaží pravou a zapaží levou. Obě paže pokrčí a snaží se za tělem spojit ruce (stačí dotyk prstů), (obrázek 26). Totéž provede v opačné pozici paží.

Hodnocení: hodnotíme každé provedení dotyku prsty způsobem „ano – ne“



Obr. 26 Dosah prstů za zády

Literatura

MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R., a kol. *Unifittest (6 – 60)*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy, 2002.

SUCHOMEL, A. *Současné přístupy k hodnocení tělesné zdatnosti u dětí a mládeže (FITNESSGRAM)*.

Česká kinantropologie. 2003, 7/1, s. 83-100.

SUCHOMEL, A. *Hodnocení tělesné zdatnosti ve školní tělesné výchově*. Těl. Vých. Sport. Mlád., 2004, 70/4, s. 2–7.

SUCHOMEL, A. *Tělesně nezdatné děti školního věku: motorické hodnocení, hlavní činitele výskytu, kondiční program*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006.

VRBAS, J. *Zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku. Analýza vybraných ukazatelů*.

Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010.

POZNÁMKY:

POZNÁMKY:

POZNÁMKY:

POZNÁMKY:

POZNÁMKY:

POZNÁMKY:

POZNÁMKY:

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

(č. j. MSMT-5488/2013-210)

Publikace je financována z prostředků
Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy

Vydal: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské
zařízení a zařízení pro další vzdělávání
pedagogických pracovníků

Praha 2014

