Národní ústav pro vzdělávání
školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků

TISKOVÁ ZPRÁVA

Program Pohyb a výživa se školám osvědčil, teď v něm chtějí pokračovat samy

Praha, 25. listopadu 2015

Zkvalitnit pohybový a výživový režim žáků na 1. stupni základních škol měl za cíl edukační program Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy nazvaný Pohyb a výživa. Ve školním roce 2014/2015 jej na 33 pilotních školách ověřil tým odborníků vedených Národním ústavem pro vzdělávání. Ředitelé a učitelé oceňují novou metodiku, žáci byli rovněž spokojeni: celkově program hodnotí známkou 1 minus.

Program Pohyb a výživa objasňoval dětem prostřednictvím tzv. pyramidy pohybu a pyramidy výživy priority v jejich denním režimu *(viz příloha)*. Kromě poznatků o správném stravování a nezbytnosti pohybu se téměř 5 700 zapojených dětí snažilo jak pohyb, tak zdravou výživu posílit ve školních aktivitách i doma.

Vedle inovativních prvků v tělesné výchově zařazovaly školy učení spojené s pohybem, pohybem vyplněné přestávky nebo nabízely pohybové aktivity v rámci školních družin, a to jak ráno, tak odpoledne. *„Program Pohyb a výživa, tak jak je navržen, umožňuje zvýšit objem pohybové aktivity žáků během času, který tráví ve škole, až na jednu hodinu denně, “* říká hlavní koordinátor programu Vladislav Mužík z Pedagogické fakulty MU Brno.

Školní jídelny zase obohacovaly jídelníček dětí ovocem, zeleninou a snažily se zvýšit pestrost nabízených pokrmů. *„Tam, kde na školách fungovaly bufety nebo automaty, se podařilo zčásti změnit sortiment, bohužel jen tři školy automaty plně zrušily,“* dodává Mužík.

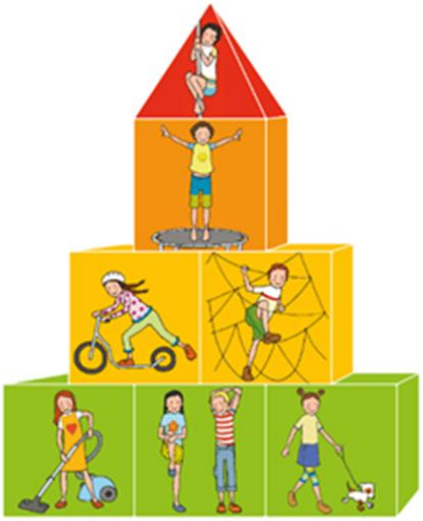
Celkem 255 třídních učitelů mohlo vyzkoušet novou metodickou příručku a další podpůrné materiály na RVP.CZ. Ředitelům program Pohyb a výživa nepřinesl zvýšené finanční ani personální nároky, většina škol v něm bude pokračovat i po jeho skončení, a to v plném rozsahu. *„Zřejmě i pro jednoznačně pozitivní přijetí jejich žáky: škála hodnocení se od 1. do 5. třídy pohybuje od 1,28 po 1,94 – čili průměrná známka 1 minus,“* shrnuje hlavní manažer programu Jan Tupý (NÚV).

Rádi zodpovíme vaše dotazy:

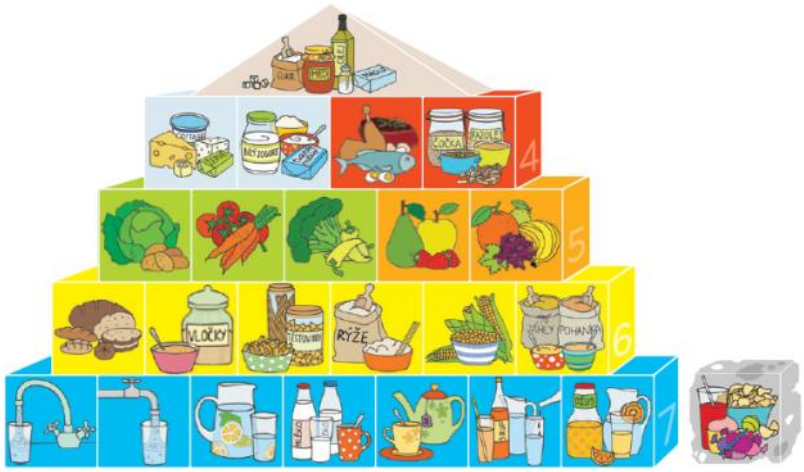
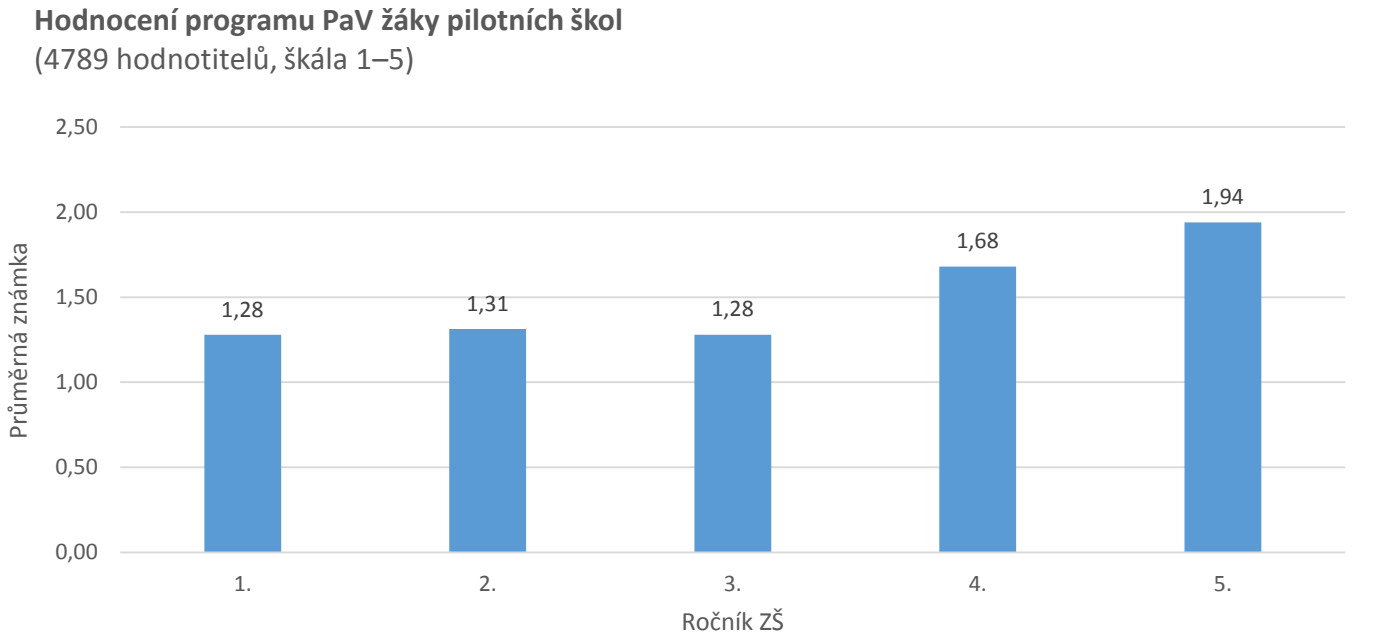
PaedDr. Jan Tupý, manažer programu Pohyb a výživa
e-mail: jan.tupy@nuv.cz, tel.: 274 022 602, 777 769 413

Markéta Růžičková, tisková mluvčí NÚV
e-mail: marketa.ruzickova@nuv.cz, tel.: 777 970 812

Příloha:



Pyramida pohybu pro děti: znázorňuje různé druhy pohybu, různou námahu (patra pyramidy) a optimální dobu trvání jedné „pohybové porce“. Porce jsou znázorněny jako kostky, ze kterých je pyramida sestavena. Jedna porce pohybu trvá asi 15 až 30 minut (pro děti – nejméně jako velká přestávka).



Pyramida výživy pro děti s tzv. zákeřnou kostkou: znázorňuje skupiny potravin a nápojů, které patří do stravy dětí každý den. Porce jsou znázorněny jako kostky, ze kterých je pyramida sestavena (např.: denně si dám nejméně sedm porcí tekutin a sním pět porcí ovoce a zeleniny). Potraviny a nápoje obsahující mnoho cukru, tuku, soli a dalších přídatných látek (sladkosti, limonády, chipsy, smažené pokrmy apod.) řadíme do tzv. zákeřných kostek. Přijatelná konzumace zákeřných kostek je jedna porce denně.