JAKÁ DOPORUČENÍ Z POKUSNÉHO OVĚŘOVÁNÍ PLYNOU?

Na základě pokusného ověřování programu PaV lze stanovit následující doporučení.

SOUHRNNÁ DOPORUČENÍ

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

DOPORUČENÍ PRO OBLAST POHYBU

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

DOPORUČENÍ PRO OBLAST VÝŽIVY

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

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

(č. j. MSMT-5488/2013-210)

Financováno z prostředků Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy

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

Praha 2015

http://pav.rvp.cz/

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Národní ústav pro vzdělávání

POHYB a VÝŽIVA

edukační program MŠMT pro 1. stupeň ZŠ

PV Pohyb a výživa

Výsledky pokusného ověřování edukačního programu

Proč byl edukační program Pohyb a výživa sestaven?

Dostatek pohybu a odpovídající výživa patří mezi základní životní potřeby dětí. Současný pohybový a výživový režim většiny dětí však těmto životním potřebám neodpovídá. Důsledkem je **pokles tělesné zdatnosti, nárůst obezity i zvyšující se výskyt dalších zdravotních oslabení**.

Co bylo hlavním cílem programu Pohyb a výživa?

Ověřovali jsme, jakým způsobem je možné zkvalitnit pohybový a výživový režim našich dětí. Denní režim školáků významně ovlivňuje především rodina a škola, ale i veřejnost. **Pokud se podaří společným úsilím školy, rodiny i veřejnosti zlepšit pohybové a výživové chování dětí, můžeme v dohledné době očekávat zlepšení zdravotního stavu celé populace.**

Na čem byl program Pohyb a výživa založen?

Program **Pohyb a výživa (PaV)** byl určen žákům 1. stupně ZŠ a objasňoval **šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků**. Škola měla za úkol utvářet **pohybovou a výživovou gramotnost žáků** a připravovat podmínky pro **optimální pohybový a výživový režim žáků během jejich pobytu ve škole**. Ve spolupráci s rodinou měla škola vést žáky ke zdravému životnímu stylu.

Jak se šest priorit projevuje v pohybovém režimu dítěte?

IV. PŘÍPRAVA
Umím se připravit na pohybové aktivity (vezmu si přilbu, rukavice...) a na tělesnou námahu (rozcvičím se).

III. PŘIMĚŘENOST
Pohybuji se s dostatečnou, ale přiměřenou námahou podle pater Pyramidy pohybu pro děti.

V. PRAVDIVOST
Znám svoje možnosti a pohybuji se zejména pro radost, osobní zdatnost, odpovídající hmotnost, pro zdraví.

II. PESTROST
Pohybuji se různým způsobem: chodím pěšky, běhám, doma pomáhám, hraji si, sportuji.

VI. PITNÝ REŽIM
Dodržuji pitný režim a při pohybu piji více a častěji.

I. PRAVIDELNOST
Pohybuji se pravidelně a každý den.

Co znázorňuje Pyramida pohybu pro děti?

Pyramida pohybu **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 15 až 30 minut (pro mladší školní věk – nejméně jako velká přestávka). "Porce sezení" omezují pohyb.

Jak se šest priorit projevuje ve výživovém režimu dítěte?

II. PESTROST
Vybírám si pestrou stravu ze všech pater Pyramidy výživy pro děti.

III. PŘIMĚŘENOST
Nepřejídám se a sním denně alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny (porce je velká jako moje pěst).

IV. PŘÍPRAVA
Dodržuji zásady hygieny jak při přípravě potravin (omývám ovoce a zeleninu), tak během jejich konzumace.

V. PRAVDIVOST
Využívám získané znalosti o výživě při hodnocení své stravy a ve svém stravování.

I. PRAVIDELNOST
Pravidelně se stravuji, jím 5 jídel denně, mezi hlavními jídly se snažím nepojídat.

VI. PITNÝ REŽIM
Dodržuji pitný režim a piji především vodu.

Co znázorňuje Pyramida výživy pro děti?

Pyramida výživy **znázorňuje skupiny potravin a nápoje**, které patří do stravy dětí každý den. Pro dobře složenou stravu platí, že hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) jsou složena ze všech pater pyramidy výživy. Toto složení doporučujeme i pro školní svačiny (např. nápoj, pečivo s máslem a sýrem, jablko).

Porce jsou znázorněny jako kostky, ze kterých je pyramida sestavena (např.: denně si dám nejméně 7 porcí tekutin a sním 5 porcí ovoce a zeleniny). Velikost jedné porce přirovnáváme k vlastní sevřené pěsti (u dětí např. půl banánu) nebo rozevřené dlani (u dětí např. půl krajíce chleba).

Potraviny a nápoje, které **nejsou zařazeny do pyramidy výživy**, řadíme do tzv. **„zákeřných kostek“**. Patří sem potraviny a nápoje obsahující mnoho cukru, tuku, soli a dalších přídatných látek (sladkosti, limonády, chipsy, smažené pokrmy apod.). **Přijatelná** konzumace „zákeřných kostek“ je jedna porce denně.

Jak měla škola přispívat k pohybovému režimu žáků?

Vedle tělesné výchovy (TV) byly zařazovány tělovýchovné chvilky, učení spojené s pohybem, pohybově rekreační přestávky, vycházky a další formy pohybových aktivit. Mimo výuku se předpokládala spoluúčast místních institucí i celostátních organizací, například České unie sportu, Asociace školních sportovních klubů, iniciativy Česko se hýbe a dalších.

Jak měla škola přispívat k výživovému režimu žáků?

Škola měla zajistit vhodný stravovací a pitný režim žáků, spolupracovat se školní jídelnou a vést děti k pochopení podstaty a nezbytnosti optimálního stravování.

O jaké motivační prvky se program opíral?

Žák, který dodržoval pravidla šesti P (VI P), byl považován za **velmi důležitou osobu pečující o své zdraví**. Takový žák mohl být označen názvem **„VIP školák“**. Škola, kde byla dodržována pravidla šesti P, mohla být označena za „VIP školu“. Podobně to mohlo být i v případě jednotlivých tříd, školních družin či jídelen.

Jak se mohli do ověřování programu Pohyb a výživa zapojit rodiče žáků a veřejnost?

Rodiče i veřejnost mohli zlepšovat pohybový a výživový režim dětí nebo rodiny podle návodu vyjádřeného v pyramidách pohybu a výživy.
Rodiče i veřejnost mohli aktivně přispívat k realizaci programu na školách (dobrou spoluprací se školou, vedením kroužků, spoluúčastí na Dnech zdraví nebo Týdnech zdraví, nabídkou kurzů, exkurzí apod.).
Zájemci se mohli podrobněji seznamovat s programem na webových stránkách Pohyb a výživa a průběžně se vyjadřovat k programu na adrese: **http://pav.rvp.cz/**

JAKÝM ZPŮSOBEM BYL PROGRAM POHYB A VÝŽIVA OVĚŘOVÁN?

Edukační program PaV byl autorským kolektivem sestaven ve školním roce 2013/2014. Program obsahoval metodickou příručku pro učitele, pracovní sešity pro žáky s tzv. evaluačními listy, názorné plakáty pro školy, třídy, školní družiny a školní jídelny, informační brožuru pro rodiče žáků a informační brožuru pro veřejnost. V průběhu pokusného ověřování byly na vytvořené webové stránky s názvem Pohyb a výživa vkládány další doplňující metodické materiály (příklady dobré praxe), na jejichž přípravě se podíleli zejména učitelé pilotních škol. Veškeré základní i doplňující materiály edukačního programu jsou dostupné elektronicky na webových stránkách pokusného ověřování: **http://pav.rvp.cz/**.

↖ Metodický materiál pro učitele
↙ Pracovní sešity pro žáky
↓ Informační brožura pro rodiče

Vlastní ověřování programu PaV se uskutečnilo v roce 2014/2015 na 33 pilotních školách všech typů (plně organizované ZŠ, neúplně organizované ZŠ, malotřídní ZŠ) ve všech hlavních regionech ČR. Ověřování se zúčastnilo téměř 5700 žáků 1. až 5. ročníku ZŠ pod vedením 255 třídních učitelů a dalších pedagogických pracovníků. Do ověřování byly také zapojeny vychovatelky školních družin a vedoucí školních jídelen se svým personálem. Realizaci programu pomáhali usměrňovat lektoři – odborní poradci pro oblast pohybu a odborní poradci pro oblast výživy.

O jaké metody se pokusné ověřování opíralo?

Ověřování se opíralo o tyto evaluační metody:

- popis a porovnání vstupních a výstupních **podmínek pilotních škol** pomocí dotazníků a SWOT analýz,
- **realizace edukačního programu** v rozdílných podmínkách jednotlivých škol i jednotlivých tříd,
- průběžné a závěrečné hodnocení programu **řediteli pilotních škol** prostřednictvím průběžných konzultací a závěrečných dotazníků,
- průběžné hodnocení obsahu a průběhu realizace edukačního programu zúčastněnými učiteli prostřednictvím elektronických záznamů v tzv. Denících učitelů na webových stránkách pokusného ověřování,
- průběžné a závěrečné hodnocení programu **lektory** pomocí elektronických protokolů lektorů a závěrečného dotazníku,
- závěrečné hodnocení programu zúčastněnými **učiteli, vedoucími školních družin, vedoucími školních jídelen** a **žáky** prostřednictvím dotazníků nebo anket,
- průběžné a závěrečné hodnocení programu **rodiči žáků** pomocí anketního dotazníku.

JAKÉ JSOU VÝSLEDKY POKUSNÉHO OVĚŘOVÁNÍ?

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

Porovnání vstupních a výstupních podmínek pilotních škol

V pilotních školách se zcela nebo převážně dařilo:

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

V pilotních školách se spíše nedařilo:

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

Realizace programu Pohyb a výživa v pilotních školách

V oblasti POHYBU se převážně dařilo:

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

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

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

V oblasti POHYBU se spíše nedařilo:

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

V oblasti VÝŽIVY se převážně dařilo:

- začlenit učivo o výživě do výuky všech ročníků 1. stupně ZŠ (33 škol),
- pracovat s pracovními listy pro žáky (33 škol),
- zapojit školy do projektu Ovoce a zelenina do škol (33 škol),
- dbát na pitný režim žáků – doložena podpora pití čisté vody, vody s citronem, bylinkami, mírně slazeného čaje nebo dalších nápojů (28 škol),
- prosadit více ovoce a zeleniny do výživy žáků,
- podporovat výživový režim žáků ve ŠD – často příprava jednoduchých pokrmů, diskuze o zdravé stravě, hygieně, stolování, kvízy, soutěže, pěstování zeleniny, poznávání ovoce a zeleniny včetně návštěvy obchodů apod. (30 škol),
- zvýšit pestrost nabízených pokrmů ve školních jídelnách,
- většinou se na školách, kde byly školní bufety nebo automaty, podařilo změnit sortiment nabízených potravin (automaty zrušily 3 školy, výrazně změnily sortiment automatu nebo bufetu na 7 školách).

V oblasti VÝŽIVY se spíše nedařilo:

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

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

Hodnocení programu Pohyb a výživa ředitelů pilotních škol

Program hodnotili ředitelé průběžně při komunikaci s řídícím týmem pokusného ověřování a při komunikaci s lektory. Své názory vyjádřili také v závěrečném dotazníku, kde program zhodnotilo všech 33 ředitelů pilotních škol.

Většina ředitelů pilotních škol konstatuje:

- program Pohyb a výživa je jako celek přínosný pro výchovu a vzdělávání žáků (viz graf 1),
- program lze implementovat do ŠVP,
- program nepřinesl zvýšené finanční a personální problémy, jen určité organizační potíže,
- v realizaci programu bude škola pokračovat v plném rozsahu i po ukončení pokusného ověřování.

Graf 1 – Stanovisko ředitelů pilotních škol k výroku: Program PaV považuji za přínosný pro výchovu a vzdělávání žáků.

Ředitelé pilotních škol převážně doporučují:

- na základě připomínek z pilotních škol upravit a uplatnit program Pohyb a výživa plošně ve všech základních školách v ČR, a to včetně zavedení navrženého učiva o výživě do vzdělávání žáků všech ročníků 1. stupně ZŠ,
- podle připomínek učitelů pilotních škol upravit a následně vydat metodické materiály Pohyb a výživa,
- podporovat pohybový a výživový režim žáků při zohlednění níže uvedených připomínek,
- ve školních družinách uplatňovat každodenní program s pohybovou složkou,
- podporovat školní stravování u co největšího počtu žáků.

Ředitelé pilotních škol převážně nedoporučují:

- na 1. stupni ZŠ povinnou třetí hodinu tělesné výchovy,
- alespoň jednou týdně zařazovat do výuky tzv. integrovanou terénní výuku (cílené vycházky),
- realizovat plošně doplňující vzdělávací obor Taneční a pohybová výchova,
- plošně uplatňovat navržené motivační označení VIP školáci, VIP škola, případně VIP třída, VIP družina a VIP jídelna (VIP školáci = žáci pečující o své zdraví).

Cíle programu se dařilo plnit i ve školách, kde nebyla zavedena 3. hodina TV.

Hodnocení programu Pohyb a výživa třídními učiteli

Program v elektronických Denících učitelů průběžně hodnotili všichni třídní učitelé pilotních tříd. Průběžného i závěrečného dotazníkového hodnocení se zúčastnilo 255 třídních učitelů.

Hlavní poznatky z oblasti pohybu:

- cíle programu se dařilo plnit i ve školách, kde nebyla zavedena 3. hodina TV,
- značná pozornost byla věnována zkvalitnění výuky TV,
- k testování zdatnosti ve výuce TV měli učitelé ambivalentní postoje,
- ranní cvičení, tělovýchovné chvilky a učení v pohybu byly bez obtíží realizovány po celý rok,
- pohybové přestávky byly cíleně rozvíjeny, učitelé si však stěžovali na vlastní omezení, hluk, nebezpečí úrazů, roztěkanost žáků apod.,
- průběžné sledování pohybového režimu žáků bylo pro učitele často na úkor dalších předmětů,
- projekt byl srozumitelný a realizovatelný, a proto kontakty s lektory pro oblast pohybu nebyly příliš časté ani nutné,
- spolupráce s rodiči nebyla významněji rozvíjena, našly se ale příklady dobré praxe.

V oblasti výživy viděli učitelé větší přínos programu PaV než v oblasti pohybu.

Hlavní poznatky z oblasti výživy:

- učivo o výživě se dařilo začlenit do řady předmětů,
- zvýšila se výživová gramotnost pedagogů,
- žáci nosili pestré svačiny (v souladu s pyramidou výživy) a byl patrný větší podíl ovoce a zeleniny (někde si žáci chystali svačiny sami),
- spolupráce s rodiči byla většinou dobrá,
- školy a školní jídelny se snažily zajistit zdravé svačiny, ale zájem byl často malý,
- zlepšila se nabídka stravy ve školních jídelnách, což na některých školách oceňují rodiče žáků,
- průběžná realizace a sledování výživového režimu byly pro učitele často obtížné a na úkor dalších předmětů,
- sebehodnocení žáků, zejména v elementárních třídách, bylo dle učitelů velmi subjektivní,
- v oblasti výživy viděli učitelé větší přínos programu PaV než v oblasti pohybu,
- postupně se výrazně zlepšovalo hodnocení pracovních sešitů programu PaV.

Třídní učitelé pilotních tříd převážně doporučují:

- na základě poznatků z pokusného ověřování upravit, vydat a plošně uplatnit na 1. stupni ZŠ metodické materiály programu PaV (viz graf 2).
- vést žáky k sebehodnocení pohybového a výživového režimu,
- zařazovat témata o pohybu do výuky předmětů v rámci vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět (tj. i mimo výuku TV),
- uplatnit učivo o výživě ve vzdělávání žáků 1. stupně ZŠ,
- pro testování tělesné zdatnosti žáků vytvořit novou, jednoduchou testovou baterii vhodnou pro 1. stupeň ZŠ,
- ve školních družinách uplatňovat každodenní program s pohybovou složkou,
- nabízet žákům pohybově nebo sportovně zaměřené zájmové kroužky pořádané školou.

Graf 2 – Stanovisko třídních učitelů k vydání a plošnému uplatnění programu PaV (n = 255)

Třídní učitelé pilotních tříd převážně nedoporučují:

- ve shodě s řediteli zavést na 1. stupni ZŠ tři povinné hodiny tělesné výchovy týdně,
- alespoň jednou týdně zařazovat tzv. integrovanou terénní výuku (cílené vycházky) – důvodem jsou organizační problémy a legislativní požadavek předepisující dvě dospělé osoby na 25 žáků,
- plošně uplatňovat navržené motivační označení VIP školáci, VIP škola, případně VIP třída, VIP družina a VIP jídelna (VIP školáci = žáci pečující o své zdraví).

Hodnocení programu Pohyb a výživa lektory

Učitelé 1. stupně ZŠ se cítí dostatečně vzděláni pro odbornou výuku tělesné výchovy.

Lektoři (odborníci na tělesnou výchovu nebo výživu) průběžně plnili v pilotních školách funkci odborných konzultantů. Každá pilotní škola měla k dispozici lektora/lektorku pro oblast pohybu a lektorku pro oblast výživy. Lektoři průběžně zapisovali poznatky o realizaci programu PaV do elektronických protokolů lektorů a zúčastnili se závěrečného hodnocení pokusného ověřování.

Učitelé vnímají katedry tělesné výchovy pedagogických fakult jako dostupná konzultační střediska.

Lektoři pro oblast pohybu konstatují:

- učitelé 1. stupně ZŠ se cítí dostatečně vzděláni pro odbornou výuku tělesné výchovy,
- program PaV přesto zvýšil pohybovou gramotnost učitelů v oblasti pohybového režimu žáků,
- učitelé požadují větší dostupnost metodických materiálů zaměřených na mladší školní věk dětí,

- učitelé nejsou dostatečně připravováni na testování tělesné zdatnosti žáků a využívání výsledků zdatnosti pro hodnocení a sebereflexi žáků v oblasti tělesného zdraví,
- učitelé vnímají katedry tělesné výchovy pedagogických fakult jako dostupná konzultační střediska,
- v rámci programu PaV se vesměs nepodařilo prohloubit spolupráci s místními tělovýchovnými organizacemi při zapojování žáků do mimoškolních pohybových aktivit.

Lektoři pro oblast výživy konstatují:

- program PaV zvýšil výživovou gramotnost pedagogických pracovníků i personálu školních jídelen,
- realizaci programu PaV významně ovlivňovaly osobní postoje členů vedení pilotních škol a jednotlivých učitelů,
- osobní motivace učitelů se promítala do realizace programu PaV i do shromažďovaných příkladů dobré praxe, prezentovaných na webových stránkách PaV,
- osvědčilo se didaktické zpracování programu PaV v oblasti výživy,
- je třeba zřetelně podporovat školní jídelny a školní stravování včetně svačin připravovaných školní jídelnou,
- lze doporučit zavedení systémového regionálního poradenství dostupného všem školám,
- velmi důležitá je úzká spolupráce škol a školních jídelen,
- nezbytné je propojení výživového režimu školy s učivem o výživě (i pohybu).

Osvědčilo se didaktické zpracování programu PaV v oblasti výživy.

Hodnocení programu Pohyb a výživa vedoucími školních družin

Na realizaci programu PaV se podíleli také pracovníci školních družin. Z jejich závěrečného hodnocení programu PaV jednoznačně vyplynulo, že pohybová složka výrazně obohatila program školních družin a že školní družiny mohou významně ovlivňovat celkový pohybový režim žáků.

Důležitou úlohu hrají vychovatelé školních družin také při utváření výživového režimu žáků. Ve spolupráci s učiteli a školní jídelnou a pomáhají aplikovat poznatky dětí o výživě do jejich života (školní obědy, odpolední svačiny, pravidelnost ve stravování, pitný režim).

Školní družiny mohou významně ovlivňovat celkový pohybový režim žáků.

Hodnocení programu Pohyb a výživa vedoucími školních jídelen

Pokusného ověřování se zúčastnily rovněž školní jídelny (ŠJ). Hlavním cílem byla podpora výživového vzdělávání a chování žáků v součinnosti se školní výukou. Praktickou aplikací předem stanovených pravidel ověřovaly ŠJ možnosti programu PaV. Dle stanovených pravidel a podmínek jednotlivých ŠJ a za podpory lektorek pro výživu se ŠJ snažily vytvářet optimální podmínky pro výživové chování dětí.

Velmi důležitá je úzká spolupráce škol a školních jídelen.

Do programu PaV bylo zapojeno 31 ŠJ. Ze závěrečného hodnocení programu PaV vedoucími ŠJ vybíráme tyto hlavní poznatky:

- naprostá většina vedoucích ŠJ program PaV uvítala, ztotožnila se s jeho obsahem a hodlá v nastolených pozitivních změnách pokračovat i nadále,
- oproti výchozímu stavu se dařilo v pilotních školách více propagovat školní stravování a zlepšit spolupráci školní jídelny s vedením školy,
- v součinnosti s hlavními výživovými prioritami se podařilo zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny, zlepšit pestrost jídelníčků dle Pyramidy výživy pro děti a zavést vhodný pitný režim,
- zcela kladně byla hodnocena spolupráce s lektorkami pro výživu, většina vedoucích ŠJ by uvítala tuto spolupráci i nadále,
- pouze částečně se dařila spolupráce ŠJ s rodiči žáků,
- ve většině případů se nedařilo nabízet žákům dopolední svačiny (nabízelo jen 11 škol) nebo odpolední svačiny (nabízely jen 2 školy).

Zcela kladně byla hodnocena spolupráce s lektorkami pro výživu.

Hodnocení programu Pohyb a výživa zúčastněnými žáky

Realizace programu PaV se zúčastnilo téměř 5700 žáků pilotních škol, s nimiž pracovalo 255 třídních učitelů i řada dalších učitelů nebo pedagogických pracovníků. Program

Graf 3 – Hodnocení programu Pohyb a výživa žáky pilotních škol (n = 4789 žáků, škála 1-5)

v plném rozsahu absolvovalo a vyhodnotilo 4789 žáků 1. stupně ZŠ. Nejvíce byli zastoupeni žáci 1. ročníků (1111 žáků), nejméně žáci 5. ročníků (771 žáků).
Od uvedeného počtu 4789 žáků byly získány tzv. evaluační listy, které byly součástí pracovních sešitů pro žáky. Vyplněné úkoly vztahující se k pohybovému a výživovému režimu žáků dovolily posoudit, jakým způsobem program PaV ovlivnil pohybovou a výživovou gramotnost žáků včetně jejich pohybového a výživového režimu i chování. Lze konstatovat, že program PaV zřetelněji ovlivnil výživu dětí než jejich pohybový režim.
Součástí evaluačních listů bylo také celkové zhodnocení programu PaV jednotlivými žáky. Průměrné hodnocení programu PaV žáky je velmi pozitivní a je uvedeno v grafu 3.

Hodnocení programu PaV žáky je velmi pozitivní.

Hodnocení programu Pohyb a výživa rodiči žáků

Součástí výše uvedených evaluačních listů pro žáky byla také hodnotící anketa pro rodiče žáků, v níž se otevřeným způsobem vyjadřovali, jak program PaV ovlivnil celkový pohybový a výživový režim dítěte a zda program ovlivnil také pohybový a výživový režim celé rodiny.
Výše uvedené konstatování, že program měl významnější vliv na výživový režim a výživové chování žáků než na jejich pohybový režim a pohybové chování, dokládají také výsledky ankety pro rodiče. Z celkového počtu 4789 rodičů žáků, kteří absolvovali program PaV v plném rozsahu, se ke vlivu programu PaV na žáky a na rodinu vyslovilo 3917 rodičů (tj. 81,8 %). Někteří z rodičů uváděli, že program PaV neměl na dítě nebo na rodinu vliv proto, že rodina dodržuje zdravý životní styl.
Přesto téměř 50 % rodičů konstatovalo, že program PaV měl pozitivní vliv na výživu jejich dítěte a téměř 30 % rodičů připustilo vliv programu PaV na výživu celé rodiny (viz graf 4).
Protože anketa pro rodiče byla uskutečněna formou otevřených odpovědí na otázky týkající se pohybového a výživového režimu i chování žáků, výše prezentované kvantifikované výsledky byly získány na základě kvalitativního hodnocení dílčích výroků rodičů.
Příklad výroku rodičů dokládajícího vliv programu PaV na žáka i na rodinu: *„Syn mnohem více přemýšlí o tom, co jí, a více se pohybuje. Díky jeho postřehům se i my dospělí více soustředíme na zdravé jídlo a pohyb.“ (5. roč., žák č. 730)*

Téměř 50 % rodičů konstatovalo, že program PaV měl pozitivní vliv na výživu jejich dítěte.

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

Graf 4 – Pozitivní změny pod vlivem programu PaV dle vyjádření rodičů žáků (n = 3917 rodičů)

Využití webových stránek programu Pohyb a výživa

Program PaV byl prezentován jako součást Metodického portálu RVP (http://pav.rvp.cz/). Na stránkách programu byly průběžně zveřejňovány informace o záměrech a realizaci programu PaV a v elektronické verzi i všechny metodické materiály vytvořené v rámci pokusného ověřování programu PaV.
Na stránkách programu byla mj. zřízena i sekce pro doplňující metodické materiály, kam byly průběžně vkládány příklady dobré praxe zasílané zúčastněnými učiteli, případně dle podnětů učitelů lektory pokusného ověřování. I když bylo řídícím týmem očekáváno větší množství příkladů dobré praxe, více než 100 inspirativních námětů hovoří o aktivním zapojení učitelů pilotních škol do realizace programu PaV.[1]
Téměř nevyužita zůstala webová „Anketa pro rodiče a žáky pilotních škol“, v níž se v průběhu pokusného ověřování objevily jen čtyři výroky rodičů.

81 inspirativních námětů hovoří o aktivním zapojení učitelů pilotních škol do realizace programu PaV.

[1] Příklady dobré praxe: **http://pav.rvp.cz/edukacni-program-doplnujici-materialy-2**