

**MASARYKOVA UNIVERZITA**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví

**Názory rodičů na pohybový a výživový režim  
žáků na 1. stupni ZŠ**

*Diplomová práce*

Brno 2017

**Vedoucí práce:**

PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.

**Autor práce:**

Anna Stražilová

**Jméno a příjmení autora:** Anna Strašilová

**Název diplomové práce:** Názory rodičů na pohybový a výživový režim žáků na  
1. stupni ZŠ

**Název práce v angličtině:** Parents' opinions on the nutritional and physical  
regimen of primary school pupils

**Katedra:** tělesné výchovy a výchovy ke zdraví

**Vedoucí diplomové práce:** PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2017

## **Anotace**

Diplomová práce je zaměřena na výživový a pohybový režim žáků 1. stupně základní školy. Teoretická část představuje základní pojmy z oblasti výživy a pohybu, které jsou spojeny se zdravým životním stylem, udržením a podporou zdraví. Dále se zabývá výživovými a pohybovými doporučeními, která vycházejí z edukačního programu Pohyb a výživa a jeho stručnou charakteristikou. Zvláštní pozornost je věnována vlivu rodiny a školy na výchovu a vzdělávání pohybově a výživově gramotného jedince a důležitosti, kterou v tomto procesu hraje mezigenerační učení. Praktická část práce předkládá výsledky hodnotící ankety, zjišťující názory rodičů žáků 1. stupně základní školy na vliv programu Pohyb a výživa na výživový a pohybový režim dítěte a rodiny. Dále jsou zjišťovány rozdíly v názorech rodičů vzhledem k ročníku základní školy, který jejich dítě navštěvuje, a hodnoceny konkrétní připomínky rodičů k obsahu a průběhu edukačního programu Pohyb a výživa.

## **Klíčová slova**

pohybový režim, pohybová gramotnost, výživový režim, výživová gramotnost, mladší školní věk, názory rodičů, zdraví

## **Annotation**

The diploma thesis focuses on a nutritional and physical regimen of primary school pupils. The theoretical part is introducing some basic nutritional and physical terms, which relates to healthy lifestyle, maintaining, and promoting of health. It also focuses on nutritional and physical recommendations, which are based on the educational program "Pohyb a výživa" and its brief characteristics. A special attention is given to the influence of family and school in educating physically and nutritionally literate individual with an extra focus on the role of intergenerational learning in this process. The practical part of the thesis presents the results of an evaluation survey which is focused on opinions of primary school children parents about how the participation of their child in the educational program "Pohyb a výživa" has influenced the physical and nutritional regimen of the child and family. It also evaluates the differences in parents' opinions depending on grade in which the child is currently

studying and specific comments related to content and process of the educational program “Pohyb and výživa.

## **Key words**

physical regimen, physical literacy, nutritional regimen, nutritional literacy, , primary school age, parents‘ opinions, health

## **Prohlášení**

*Prohlašuji, že jsem diplomovou práci *Názory rodičů na pohybový a výživový režim žáků na 1. stupni ZŠ* vypracovala samostatně, s využitím pouze citovaných literárních pramenů, dalších informací a zdrojů v souladu s Disciplinárním řádem pro studenty Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity a se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů.*

V Brně dne 28. 3. 2017

.....

Anna Strašilová

## **Poděkování**

*Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí své diplomové práce PhDr. Mgr. Leoně Mužilkové, Ph.D. nejen za odbornou pomoc, metodické vedení a poskytnutí cenných rad při zpracování této diplomové práce, ale také za trpělivost a vstřícnost.*

*Velké poděkování patří také mým blízkým, kteří mě při studiu podporovali.*

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	10
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	11
<b>1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY</b> .....	11
1.1 Zdraví.....	11
1.2 Životní styl.....	13
1.3 Zdravotní gramotnost.....	13
1.3.1 Výživový režim a výživová gramotnost.....	14
1.3.2 Pohybový režim a pohybová gramotnost.....	16
1.4 Rodina a škola a jejich role při výchově pohybově a výživově gramotného dítěte.....	18
<b>2 OBLAST POHYBU A VÝŽIVY V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ</b> .....	19
2.1 Oblast výživy v RVP ZV pro první stupeň ZŠ.....	19
2.2 Oblast pohybu v RVP ZV pro první stupeň ZŠ.....	21
<b>3 EDUKAČNÍ PROGRAM POHYB A VÝŽIVA</b> .....	23
3.1 Základní materiály.....	23
3.2 Zapojení rodiny do programu.....	28
<b>4 VLIV RODINY A ŠKOLY NA VÝCHOVU VÝŽIVOVĚ A POHYBOVĚ GRAMOTNÉHO JEDINCE</b> .....	30
4.1 Model č. 1.....	30
4.2 Model č. 2.....	31
4.3 Model č. 3.....	32
4.4 Model č. 4.....	33
4.5 Model č. 5.....	34

4.6 Další faktory ovlivňující výchovu a vzdělávání pohybově a výživově gramotného dítěte .....	34
5 MEZIGENERAČNÍ UČENÍ.....	36
5.1 Informální mezigenerační učení v rodině.....	36
6 DALŠÍ PRÁCE ZABÝVAJÍCÍ SE PODOBNOU TEMATIKOU .....	39
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	41
7 EVALUACE OBLASTÍ VÝŽIVY A POHYBU V PROGRAMU POHYB A VÝŽIVA .....	41
7.1 Cíle a metodika evaluace.....	41
7.1 Názory rodičů žáků 1. ročníku na program Pohyb a výživa .....	45
7.1.1 Názory rodičů žáků 1. ročníku na výživový režim dítěte .....	46
7.1.2 Názory rodičů žáků 1. ročníku na pohybovou aktivitu dítěte .....	48
7.1.3 Názory rodičů žáků 1. ročníku na výživový režim rodiny.....	50
7.1.4 Názory rodičů žáků 1. ročníku na pohybovou aktivitu rodiny.....	52
7.2 Názory rodičů žáků 2. ročníku na program Pohyb a výživa .....	53
7.2.1 Názory rodičů žáků 2. ročníku na výživový režim dítěte .....	54
7.2.2 Názory rodičů žáků 2. ročníku na pohybovou aktivitu dítěte .....	56
7.2.3 Názory rodičů žáků 2. ročníku na výživový režim rodiny.....	57
7.2.4 Názory rodičů žáků 2. ročníku na pohybovou aktivitu rodiny.....	59
7.3 Názory rodičů žáků 3. ročníku na program Pohyb a výživa .....	61
7.3.1 Názory rodičů žáků 3. ročníku na výživový režim dítěte .....	62
7.3.2 Názory rodičů žáků 3. ročníku na pohybovou aktivitu dítěte .....	63
7.3.3 Názory rodičů žáků 3. ročníku na výživový režim rodiny.....	65
7.3.4 Názory rodičů žáků 3. ročníku na pohybovou aktivitu rodiny.....	66
7.4 Názory rodičů žáků 4. ročníku na program Pohyb a výživa .....	68
7.4.1 Názory rodičů žáků 4. ročníku na výživový režim dítěte .....	69
7.4.2 Názory rodičů žáků 4. ročníku na pohybovou aktivitu dítěte .....	70



7.4.3	Názory rodičů žáků 4. ročníku na výživový režim rodiny .....	72
7.4.4	Názory rodičů žáků 4. ročníku na pohybovou aktivitu rodiny .....	74
7.5	Názory rodičů žáků 5. ročníku na program Pohyb a výživa .....	75
7.5.1	Názory rodičů žáků 5. ročníku na výživový režim dítěte .....	76
7.5.2	Názory rodičů žáků 5. ročníku na pohybovou aktivitu dítěte .....	78
7.5.3	Názory rodičů žáků 5. ročníku na výživový režim rodiny .....	79
7.5.4	Názory rodičů žáků 5. ročníku na pohybovou aktivitu rodiny .....	81
7.6	Porovnání názorů rodičů žáků jednotlivých ročníků na program Pohyb a výživa .....	84
7.6.1	Porovnání názorů rodičů žáků jednotlivých ročníků základní školy na výživový režim dítěte .....	85
7.6.2	Porovnání názorů rodičů žáků jednotlivých ročníků základní školy na pohybovou aktivitu dítěte .....	87
7.6.3	Porovnání názorů rodičů žáků jednotlivých ročníků základní školy na výživový režim rodiny .....	88
7.6.4	Porovnání názorů rodičů žáků jednotlivých ročníků základní školy na pohybovou aktivitu rodiny .....	89
7.7	Konkrétní připomínky rodičů k programu PaV .....	90
7.8	Shrnutí výsledků .....	93
8	DISKUZE .....	95
	<b>ZÁVĚR</b> .....	97
	<b>POUŽITÉ ZDROJE</b> .....	101
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK</b> .....	104
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ</b> .....	105
	<b>PŘÍLOHA – HODNOTÍCÍ ANKETA</b> .....	106

# ÚVOD

Pohyb a výživa hrají v životě člověka nezastupitelnou roli. Nejenže dostatek pohybu a vhodná výživa napomáhá správnému fungování lidského organismu, zároveň ale také plní funkci preventivní a napomáhají nejen k udržení, ale také k podpoře lidského zdraví. Proto bychom měli správné výživě a dostatečnému pohybu věnovat dostatečnou pozornost a měli bychom ke stejnému chování vést také děti.

Cílem diplomové práce je zjistit názory rodičů žáků 1. stupně základní školy na vliv programu Pohyb a výživa na výživový a pohybový režim dítěte a rodiny, a jejich konkrétní připomínky k obsahu a průběhu tohoto programu. Dále také zjistit rozdíly v názorech rodičů vzhledem k ročníku, které jejich dítě navštěvuje.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části práce jsou uvedeny základní pojmy spojené se zdravým životním stylem a zdravím. Tyto pojmy slouží jako východisko pro následující část práce zabývající se výživovými a pohybovými doporučeními vycházejícími z programu Pohyb a výživa. Tento program je stručně popsán v následující kapitole, jsou také popsány základní materiály spojené s jeho realizací. Téma pohybu a výživy je zasazeno do kontextu školství, což je podloženo krátkým rozbohem odpovídajících částí RVP ZV. Zvláštní pozornost je věnována vlivu rodiny a školy na výchovu a vzdělávání pohybově a výživově gramotného jedince a důležitosti, kterou v tomto procesu hraje mezigenerační učení.

V úvodu praktické části práce je popsána metodika výzkumu a jsou stanoveny jednotlivé výzkumné otázky. Výzkum je zaměřen na evaluaci hodnotících anket, ve kterých se rodiče žáků 1. stupně základní školy vyjadřovali k vlivu programu Pohyb a výživa na pohybový a výživový režim dítěte a rodiny. Dále na rozdíly v názorech rodičů vzhledem k ročníku ZŠ, který jejich dítě navštěvuje a na závěr se také zabývá konkrétními připomínkami rodičů, k průběhu a obsahu programu Pohyb a výživa. Tyto výzkumné otázky jsou v závěru práce zodpovězeny. Poté následuje diskuze a závěrečná doporučení vyplývající z výsledků výzkumu.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY

V této kapitole jsou vysvětleny základní pojmy, které jsou stěžejní pro uvedení do tématu práce. V první části je definováno zdraví, popsány jeho aspekty a determinanty. Dále je vysvětlen vliv životního stylu na zdraví, který odkazuje na druhou část kapitoly, v níž je popsán vliv výživového a pohybového režimu na zdraví jedince.

### 1.1 Zdraví

Přestože se v dnešní době mluví o zdraví v mnoha souvislostech, jeho skutečnou důležitost si člověk často uvědomí až ve chvíli, kdy je jeho vlastní zdraví v ohrožení. V tu chvíli může být již obtížné napravovat to, co bylo na zdraví napácháno. Proto je nezbytně nutná znalost rizikových faktorů, které zdraví ohrožují, a je vhodné se chovat tak, abychom jejich vlivu zabránili, nebo jej alespoň omezili.

Abychom se stali jedincem, který si svého zdraví cení a dokáže se k němu chovat ohleduplně ve všech aspektech života, je třeba začít od toho, co pro nás zdraví znamená.

Pojmu **zdraví** podvědomě rozumíme, přesto si jej každý vykládáme jinak. Pro někoho zdraví znamená nepřítomnost nemoci, pro jiného může zdraví zahrnovat také další aspekty lidského života. Stejně tak se liší i názory odborníků. Křivohlavý (2001, s. 40) chápe zdraví jako „... celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“ Jinou definici uvádí Holčík (2004, s. 20), který říká, že „slovem zdraví se označuje široce pojímaný zdravotní stav lidí a současně se berou v úvahu i všechny jevy a události, které zdraví ovlivňují i provázejí.“

Často je také užívána definice Světové zdravotnické organizace (dále jen WHO) z roku 1948, která definuje zdraví takto: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady...“ (Machová, 2009, s. 12)

Z uvedených definic vyplývá, že přemýšlíme-li o zdraví komplexně, musíme vzít v úvahu veškeré aspekty, které jej ovlivňují. Ty můžeme rozdělit na zdraví duševní, tělesné a sociální. Zdraví tělesné chápeme jako nepřítomnost nemoci, udržení tělesných funkcí a funkcí orgánů. Oproti tomu zdraví duševní zahrnuje především emocionální pohodu a zdraví sociální postihuje schopnosti vytvářet hodnotné mezilidské vztahy a zvládat sociální role. (Holčík, 2010)

Zdraví a jeho uchování vyžaduje nejenom uvědomění si těchto tří dimenzí, ale zároveň také faktorů, které svým působením zdraví ovlivňují. Tyto faktory, ať působící kladně či záporně, mají nepopiratelný vliv na zdraví jedince. WHO popisuje determinanty zdraví jako „*charakteristiky životního prostředí, osobní, sociální a ekonomické faktory, které ovlivňují zdraví jedince a populace.*“ (WHO, 1998, s. 6)

**Determinanty zdraví** můžeme rozdělit na vnitřní a zevní. Determinanty **vnitřní** jsou dědičné faktory, které jedince získává od obou rodičů již na začátku svého ontogenetického vývoje. Ty považujeme za genetickou výbavu jedince, do které se promítají jak vlivy přírodního a společenského prostředí, tak i způsob života. Oproti tomu faktory **zevní** můžeme rozdělit do tří skupin, které zahrnují:

- životní prostředí
- kvalitu životního a pracovního prostředí
- úroveň a kvalitu zdravotnických služeb a péče (Machová, 2009)

Jednotlivé faktory ovlivňují zdraví různou měrou. Zatímco genetická výbava jedince ovlivňuje jeho zdraví asi z jedné pětiny, většina studií se shoduje na tom, že nejvýznamněji je zdraví ovlivňováno životním stylem, a to asi z 50 %.

Změnit genetický základ a úroveň zdravotnických služeb není v silách jedince, naopak ale změna životního a pracovního prostředí a změna životního stylu je v životě člověka dosažitelná. Uvážíme-li zároveň i fakt, že v životním stylu hraje nejpodstatnější roli správná výživa a dostatek pohybu, je zcela zřejmé, že je těmito dvěma oblastem nutno věnovat náležitou pozornost. (Pohyb a výživa, 2014)

## 1.2 Životní styl

**Životní styl** lze charakterizovat jako souhrn dobrovolného chování v daných situacích, které jsou založeny na výběru z různých možností. Jedinec má možnost zvolit zdravé alternativy a odmítnout ty, které jeho zdraví neprospívají. Rozhodnutí jedince ovlivňující jeho životní styl tedy závisí nejen na životní situaci, ale také na jeho dobrovolném chování. (Machová, 2009)

Přestože má jedinec možnost svobodného rozhodnutí, toto rozhodnutí je z velké míry ovlivněno celou řadou faktorů, jako jsou například rodinné zvyklosti a tradice společnosti. Je také limitováno ekonomickou situací společnosti i jedince a jeho sociální pozicí. Rozhodování člověka a jeho chování proto závisí na věku, temperamentu, vzdělání, zaměstnání, příjmu, příslušnosti k rase, pohlaví a hodnotové orientaci. (Machová, 2009)

Aby se mohl jedinec o svém chování zodpovědně rozhodovat, je nutné, aby měl dostatečné znalosti o tom, co jeho zdraví podporuje a co mu naopak škodí. Význam životního stylu pro zdraví člověka je natolik zásadní, že je nutno již od útlého věku dítěte rozvíjet dovednosti a návyky, které dítěti umožní zformovat vlastní postoje, jež budou v souladu se zdravým životním stylem. (Machová, 2009)

## 1.3 Zdravotní gramotnost

Člověka, který vědomě jedná v souladu se zásadami zdravého životního stylu a aplikuje tyto zásady k udržení svého vlastního zdraví, můžeme považovat za zdravotně gramotného. WHO popisuje **zdravotní gramotnost** jako kognitivní a sociální dovednosti, které určují motivaci a schopnost jedince získat přístup k informacím, chápat a použít je takovým způsobem, který podporuje a udržuje dobré zdraví. (WHO, 1998) Míru zdravotní gramotnosti lze také chápat jako schopnost získávat a chápat základní informace a služby spojené se zdravím, které vedou k rozhodnutím v oblasti zdraví. (Nielsen-Bohlman, 2004)

V současné době vyvstává potřeba vychovávat zdravotně gramotné jedince daleko více než dříve. Nejen, že nástup moderních technologií připravil člověka o přirozenou potřebu pohybu, ale současně jej také vystavil množství stresujících

podnětů. Nutností pro zachování zdraví v této uspěchané době je právě dostupnost potřebných informací a schopnost jejich využití k podpoře a udržení vlastního zdraví.

### 1.3.1 Výživový režim a výživová gramotnost

Jedním z faktorů, který má přímý vliv na zdraví jedince, je výživa. Člověk potřebuje energii získanou konzumací potravy k zajištění činnosti organismu a jeho správnému vývoji. Pro zdravé fungování organismu by měla energetická hodnota potravy přijaté, odpovídat energii vydané. V případě, že je příjem energie nižší než výdej, nezbyvá dostatek energie k zajištění fungování organismu. Naopak v případě příjmu energeticky bohatší potravy, než odpovídá energetickému výdeji, se přebytečná energie v těle ukládá a jedinec zvyšuje riziko obezity či nadváhy.

Proto, aby člověk ke své výživě a potažmo také zdraví přistupoval zodpovědně, musí mít v této oblasti „...*dostatečné vědomosti a dovednosti, které uplatňuje ve svém výživovém (stravovacím) režimu.*“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 65) Takového člověka lze považovat za výživově gramotného. **Výživovou gramotnost** lze také chápat jako míru, do jaké je člověk schopný získávat a chápat informace spojené s výživou. (Zoellner, 2009)

S výživovou gramotností je spojen pojem **výživový režim**, který lze chápat jako „... *pravidelnost v příjmu potravy a tekutin, které jsou součástí denního režimu člověka.*“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 13) Za stěžejní faktor, nutný pro utváření výživového režimu u dítě, považujeme především podnětné prostředí. Dítě by mělo být ke správnému výživovému chování vedeno v rodině i ve škole. Za správné **výživové chování** považujeme takové, které zahrnuje všech **šest výživových priorit (VI P)**.

#### **Pravidelnost**

Pravidelností rozumíme rozložení jednotlivých jídel během dne. Autoři programu doporučují jíst nejméně pětkrát denně, a to snídani, svačinu, oběd, svačinu a večeři. U každého z jídel by se měl dodržovat také pitný režim. Časové intervaly mezi jednotlivými jídly by neměly přesáhnout tři hodiny a poslední jídlo dne by mělo být konzumováno nejméně dvě hodiny před spánkem. (Pohyb a výživa, 2014)

## **Pestrost**

Pestrost stravy je jedním z nejdůležitějších ukazatelů kvality stravy. Pestrou stravou zajistíme tělu dostatek potřebných živin a vyhneme se nutnosti konzumace doplňků stravy. (Pohyb a výživa, 2014)

## **Přiměřenost**

Pravidlo přiměřenosti napomáhá s určením velikosti jednotlivých porcí potravy. Autoři programu PaV přirovnávají velikost vhodné porce k velikosti sevřené pěsti či rozevřené dlaně. Toto přirovnání je velice názorné a usnadňuje stanovení vhodné velikosti porce nejen dětem, ale i dospělým. (Pohyb a výživa, 2014)

## **Příprava**

Příprava pokrmů souvisí především s osobní hygienou, s hygienickými zásadami při úpravě potravin a jejich skladování. (Pohyb a výživa, 2014)

## **Pravdivost**

Díky snadnému přístupu k velkému množství informací je v dnešní době obtížné rozeznat, které informace jsou pravdivé. Proto je vhodné vyhledávat ověřené informace, jež vycházejí z vědecky podložených studií. Jedině tak je možné zajistit, že výživová doporučení, kterými se řídíme, prospívají našemu zdraví. (Pohyb a výživa, 2014)

## **Pitný režim**

Dodržování pravidelného a dostatečného přívodu vhodných tekutin v průběhu dne zajišťuje řadu funkcí, bez kterých se organismus neobejde. Proto je nutné dodržovat nejen dostatečné množství přijatých tekutin, ale také jejich pravidelný příjem. (Pohyb a výživa, 2014)

**Šest výživových priorit** je výživové doporučení, které bylo navrženo autory programu PaV. Takto stanovená doporučení jsou velmi srozumitelná a snadno zapamatovatelná, a to i pro dítě mladšího školního věku. Jejich jednoduchost napomáhá dítěti k porozumění a usnadňuje jejich dodržování. Dítě, jež se řídí šesti výživovými prioritami, předchází nejen tzv. civilizačním nemocem a psychické nepohodě, ale minimalizuje také rizika daná genetickou dispozicí. Důležitost vzdělávání v oblasti výživy potvrzuje také Zpráva o zdraví obyvatel z roku 2014, která uvádí, že od roku

1996 se počet dětí a mladistvých s diagnózou obezity ztrojnásobil. (Zpráva o zdraví obyvatel, 2014) Je proto nutné pamatovat na to, že výživová gramotnost je zásadním předpokladem vhodného výživového chování, které má společně s pohybovou aktivitu zásadní vliv na zdraví člověka.

### 1.3.2 Pohybový režim a pohybová gramotnost

Významným faktorem ovlivňujícím zdraví jedince je také pohyb. Nejenže pohyb patří mezi základní projevy existence člověka, současně ale také patří mezi jednu ze základních životních potřeb. Přestože s příchodem moderních technologií byla nutnost pohybu značně omezena, stále platí tvrzení, že aktivní pohyb je důležitým předpokladem pro udržení a podporu zdraví.

Za pohybovou aktivitu není nutně považován pouze pohyb ve formě sportovních aktivit. Naopak množství činností, které člověk během dne provádí, můžeme považovat za pohybovou aktivitu. Mezi takovéto činnosti patří například veškeré aktivity zahrnující chůzi – nejpřirozenější formu pohybu. Jestliže si toto uvědomíme, můžeme snadno zjistit množství námi běžně vykonávaných činností, které se dají považovat za pohybovou aktivitu, a které tudíž podporují naše zdraví. „*Souhrn všech pravidelných pohybových činností, které jsou součástí denního režimu člověka, nazýváme **pohybový režim**.*“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 13) Jedince, který má potřebné pohybové dovednosti a umí je efektivně využívat k naplňování pohybového režimu, považujeme za **pohybově gramotného**. (Pohyb a výživa, 2014)

Stejně jako v oblasti výživy, i zde uvádějí autoři programu PaV doporučení. Jedná se o **šest priorit v oblasti pohybu (VI P)**, které lze považovat za základní doporučení pro oblast pohybu.

#### **Pravidelnost**

Pravidelnost pohybu je považována za základní předpoklad zdravého životního stylu. Pro dítě je pohyb nezbytnou biologickou potřebou, což je nutno respektovat a dítěti umožnit tuto potřebu během dne naplnit. (Pohyb a výživa, 2014)



## **Pestrost**

Čím pestřejší je nabídka pohybových aktivit, tím více dovedností si dítě osvojí a o to vyšší je předpoklad k tomu, že se dítě bude pohybovat rádo. (Pohyb a výživa, 2014)

## **Přiměřenost**

Přiměřenost při volbě úkolů a fyzického zatížení je důležitým faktorem při získávání dětí pro účast na pohybových aktivitách. Vhodně zvolený úkol v odpovídajícím zatížení, umožní dítěti úspěšně překonávat překážky a neodradí jej případným neúspěchem. (Pohyb a výživa, 2014)

## **Příprava**

Příprava na pohybové aktivity je důležitou součástí pohybové gramotnosti. Dítě je schopno zvolit oblečení, obutí, ochranné pomůcky atd. odpovídající vykonávané pohybové aktivitě, správně se rozcvičit, naplánovat pohybovou aktivitu a vše potřebné k její realizaci. (Pohyb a výživa, 2014)

## **Pravdivost**

Pravdivost v pohybových aktivitách souvisí především s dodržováním pravidel, fair play chováním, ale také s informacemi o vlivu pohybových aktivit na zdraví člověka. (Pohyb a výživa, 2014)

## **Pitný režim**

Důležitost pitného režimu při pohybových aktivitách je třeba dítěti připomínat, protože dítě na pití během pohybové aktivity často zapomíná. (Pohyb a výživa, 2014)

Jedince, řídícího se šesti prioritami v oblasti pohybu považujeme za pohybově gramotného. **Pohybově gramotný člověk** je nejen obeznámen s vlivem vhodného pohybového režimu na své zdraví, současně ale tuto znalost využívá k pohybově aktivnímu způsobu života a své zdraví tak nejen udržuje, ale i podporuje. Proto by měla být pohybová gramotnost jedním z cílů důležitého pohybového vzdělání. (Pohyb a výživa, 2014)

## **1.4 Rodina a škola a jejich role při výchově pohybově a výživově gramotného dítěte**

Primární roli ve výchově jedince hraje rodina, kde dítě získává první znalosti v této oblasti, a kde hlavní roli při předávání znalostí a postojů hraje vzor. V rodinách, které jsou si vědomy významu zdravého životního stylu pro zdraví člověka, získává dítě často vhodné návyky, vedoucí k výchově jedince uvědomujícího si odpovědnost za vlastní zdraví. Takový jedinec má odpovídající znalosti, dovednosti a návyky vedoucí k tomu, aby vhodným životním stylem své zdraví podporoval a pečoval o něj. V případě že dítě pochází z rodiny, kterou nelze považovat za vhodný vzor v oblasti životního stylu, přebírá dítě návyky získané výchovou v tomto prostředí, které mu neumožní tvorbu postojů korespondujících se zdravým životním stylem.

Významnou roli ve výchově a vzdělávání hrají také vzdělávací instituce, jimiž jedinec během života prochází. Se základními návyky nutnými k uplatňování zdravého životního stylu se dítě seznamuje již v mateřské škole. Tyto návyky jsou prohlubovány i během základního vzdělávání, kde dítě získává znalosti a dovednosti, jež mu umožňují tvorbu vlastních postojů k dané problematice.

## 2 OBLAST POHYBU A VÝŽIVY V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

**Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání** (dále jen RVP ZV) je platný kurikulární dokument, který byl zaveden dne 1. září 2007. Fakta použitá v této práci vychází z jeho upravené verze, jež vyšla v platnost dne 1. září 2013.

RVP ZV je dokument státní úrovně, který vymezuje závazné rámce vzdělávání pro etapu základního vzdělávání. Na jeho základě jednotlivé vzdělávací instituce sestavují **školní vzdělávací programy** (dále jen ŠVP), podle kterých je v nich uskutečňováno vzdělávání. RVP ZV navazuje na rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání a je východiskem pro koncepci rámcových vzdělávacích programů pro střední vzdělávání. Specifikuje úroveň klíčových kompetencí, vymezuje vzdělávací obsah, očekávané výstupy a učivo, a zařazuje průřezová témata. (RVP ZV, 2013)

RVP ZV stanovuje za cíl pro základní vzdělávání především tvorbu a rozvoj klíčových kompetencí, a poskytnutí spolehlivého základu všeobecného vzdělání, které je zaměřeno především na praktické jednání. (RVP ZV, 2013) Z devíti cílů uvedených v RVP ZV je zde uveden pouze ten, který je relevantní k tématu práce a odkazuje na oblast pohybu a výživy. RVP ZV si klade za cíl: *„učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný“* (RVP ZV, 2013, s. 9) Aby mohlo být dosaženo takto stanoveného cíle, byly do RVP ZV zakomponovány vzdělávací oblasti, očekávané výstupy a učivo, které k jeho naplnění směřují.

### 2.1 Oblast výživy v RVP ZV pro první stupeň ZŠ

Oblast výživy není ve školním vzdělávání zastoupena samostatným předmětem, a stejně tak není ani v RVP ZV vymezena a popsána jako nezávislá vzdělávací oblast, naopak spadá pod více vzdělávacích oblastí.

Vzdělávací oblast **Člověk a jeho svět** je rozdělena do pěti tematických celků: Místo, kde žijeme, Lidé kolem nás, Lidé a čas, Rozmanitost přírody a **Člověk a jeho**

**zdraví.** Poslední z nich postihuje témata, která jsou důležitá pro vzdělávání v oblasti výživy.

Očekávané výstupy v **prvním období** (1. až 3. ročník ZŠ) jsou:

- „žák uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví.“ (RVP ZV, 2013, s. 41)

Ve **druhém období** (4. až 5. ročník ZŠ) jsou očekávané výstupy následující:

- „žák využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života
- žák uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou.“ (RVP ZV, 2013, s. 41)

S tématem výživy se setkáváme také v probíraném učivu, kde se žák seznámí se stavbou, funkcemi a projevem lidského těla, životními potřebami, pohlavními rozdíly mezi mužem a ženou, změnami v dospívání, základy reprodukce, vývojem jedince a péčí o zdraví. Dále také se zdravým životním stylem, denním režimem, správnou výživou, výběrem a způsobem uchování potravin, vhodnou skladbou stravy, pitným režimem, nemocemi, ochranou před infekcemi, drobnými úrazy, prevencí nemocí a úrazů, první pomocí při drobných poraněních a osobní, intimní a duševní hygienou. (RVP ZV, 2013)

Do vzdělávací oblasti **Člověk a svět práce** je zařazena také **Příprava pokrmů.** Očekávané výstupy pro **první období** jsou:

- „žák připraví tabuli pro jednoduché stolování
- žák se chová vhodně při stolování“ (RVP ZV, 2013, s. 85)

Očekávané výstupy pro **druhé období** jsou:

- „žák se orientuje v základním vybavení kuchyně
- žák připraví samostatně jednoduchý pokrm
- žák dodržuje pravidla správného stolování a společenského chování

- *žák udržuje pořádek a čistotu pracovních ploch, dodržuje základy hygieny a bezpečnosti práce; poskytne první pomoc i při úrazu v kuchyni“ (RVP ZV, 2013, s. 85)*

S tématem výživy se také setkáváme v probíraném učivu, kde se žák seznámí se základním vybavením kuchyně, výběrem, nákupem a skladováním potravin, jednoduchou úpravou stolu, pravidly stolování a kuchyňskou technikou. (RVP ZV, 2013)

## **2.2 Oblast pohybu v RVP ZV pro první stupeň ZŠ**

Oblast pohybu lze zařadit především do oboru **Tělesná výchova**, a stejně tak je uváděna jako samostatný vyučovací předmět na základní škole. RVP ZV obsahuje množství informací upravující tuto oblast. V této části jsou uvedeny pouze vybrané příklady, které se přímo vztahují k tématu této práce.

Očekávané výstupy pro **první období** jsou:

- *„žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti*
- *žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení*
- *žák uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy*
- *žák uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy“ (RVP ZV, 2013, s. 78)*

Očekávané výstupy pro **druhé období** jsou:

- *„žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti*

- *žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her*
- *žák uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka*
- *žák pravidelně zařazuje do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování“ (RVP ZV, 2013, s. 78)*

V probíraném učivu se žák seznámí mimo jiné také s významem pohybu pro zdraví, pohybovým režimem, jeho délkou a intenzitou. S přípravou organismu před pohybovou činností, uklidněním po zátěži, protahovacími cvičeními, zdravotně zaměřenými činnostmi, správným držením těla, průpravnými, kompenzačními a relaxačními cvičeními a jejich využitím. Dále také s hygienou při pohybu, vhodným oblečením a obutím pro pohybové aktivity, bezpečností při pohybových činnostech, organizací cvičebního prostoru, bezpečností a první pomocí v podmínkách tělesné výchovy. V rámci zdravotní tělesné výchovy je také zařazeno učivo o zdravotním oslabení, prevenci, pohybovém režimu, zásadách správného držení těla, dechových cvičeních, vnímání pocitů při cvičení a nevhodných cvičeních. (RVP ZV, 2013)

### 3 EDUKAČNÍ PROGRAM POHYB A VÝŽIVA

**Pohyb a výživa** je edukační program vznikající od roku 2013, který se zaměřuje na pohybový a výživový režim žáků mladšího školního věku. Jeho cílem je vytvořit školní prostředí, které je podnětné pro výživový a pohybový režim žáků, a zároveň ověřit možnosti využití programu v podmínkách různých typů základních škol. Program vychází z poznatků o důležitosti vhodného výživového a pohybového režimu, které mají nesporný vliv na zdraví jedince. Je zaměřen na žáky mladšího školního věku, a to z důvodu důležitosti tohoto období pro formaci postojů, vhodného chování a celoživotních hodnot jedince.

Přestože vhodný pohybový a výživový režim patří mezi základní potřeby dítěte, režim většiny dětí tyto potřeby neuspokojuje. Výsledkem je dítě s nevyrovnaným příjmem a výdejem energie, u kterého se zvyšuje riziko obezity i dalších zdravotních oslabení.<sup>1</sup> Program PaV otevírá možnost zdravého životního stylu již dětem v mladším školním věku a současně usiluje o „*zlepšení pohybového a výživového chování dětské populace a v jeho důsledku zlepšení zdravotního stavu naší populace*“. (Pohyb a výživa, 2014, s. 9)

Pokusné ověřování programu probíhalo ve školním roce 2014/2015 na 33 základních školách z deseti krajů České republiky. Zúčastnilo se jej 13 plně organizovaných škol, 9 škol s pouze prvním stupněm a 11 škol malotřídních. Během pokusného ověřování byla prováděna průběžná evaluace, která byla doplněna evaluací závěrečnou. Byla nashromážděna data, jež byla objektivně zhodnocena a na jejich základě byla sestavena doporučení pro inovaci rámcových i školních vzdělávacích programů a pro tvorbu nových metodických materiálů, jež si kladou za cíl především vzdělávání žáků v oblasti výživy a pohybu.<sup>1</sup>

#### 3.1 Základní materiály

Základním metodickým materiálem programu PaV je **Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ**. Text je vhodný nejen pro učitele, vychovatele a rodiče žáků zapojených do pokusného ověřování

---

<sup>1</sup> Dostupné z: <http://pav.rvp.cz/o-pokusnem-overovani-projektu-pohyb-a-vyziva-2> [cit. 27. 2. 2017]

programu, ale i pro širokou veřejnost se zájmem o informace týkající se pohybového a výživového režimu. Text je strukturován do následujících **kapitol**:

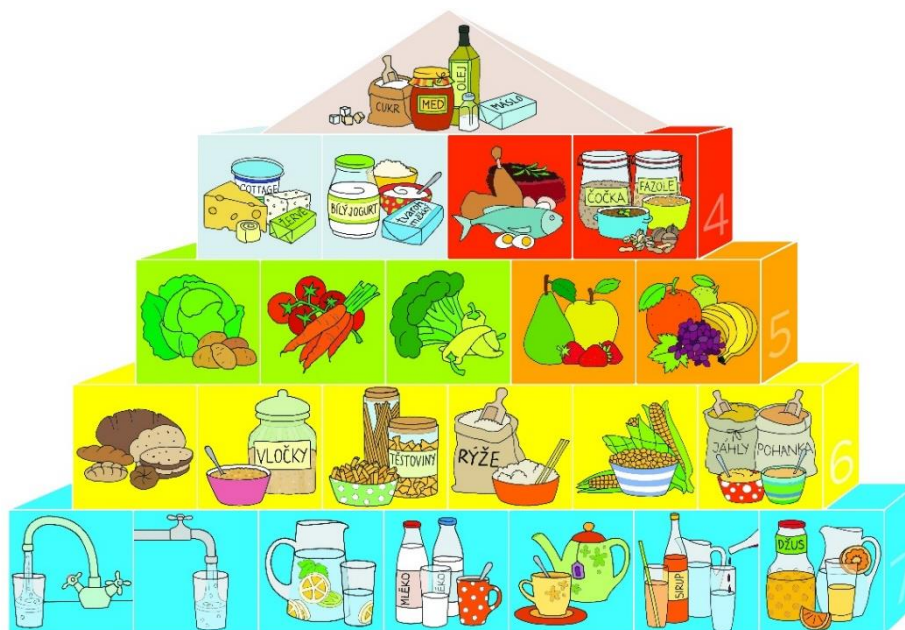
1. Pohyb a výživa – základ zdraví
2. Pohybový a výživový režim žáků
3. Pohyb – pohybový režim a pohybová gramotnost
4. Výživa – výživový režim a výživová gramotnost
5. Pohyb a výživa v doplňujících formách edukace

Metodický materiál je zpracován velmi přehledně a je dobře srozumitelný i pro širokou veřejnost. Uvedené informace jsou doplněny grafickými prvky usnadňujícími jejich porozumění. Kromě faktických informací jsou v materiálu uváděny také praktické příklady, doporučení a náměty, které slouží jako příklady dobré praxe. Celý text vychází z koncepce edukačního programu PaV, nicméně účast v programu je pro jeho porozumění irelevantní. Může proto sloužit nejen jako metodický materiál pedagogickým pracovníkům zapojeným do pokusného ověřování, ale i jako rádce každému, kdo usiluje o zlepšení vlastního pohybového a výživového režimu a potažmo také životního stylu.

Mezi další základní materiály patří **Pracovní sešit pro VIP školáky Výživa i Pohyb**. Jedná se o čtyřdílnou sadu pracovních sešitů, které jsou určeny pro žáky prvního stupně v závislosti na ročníku, který navštěvují (1. ročník, 2. ročník, 3. ročník, 4. – 5. ročník). Obsahově jsou si všechny čtyři díly velmi podobné, pouze množství informací a charakter úloh v jednotlivých dílech jsou přizpůsobeny kognitivním schopnostem žáků daného věku. Pracovní sešity jsou členěny velmi přehledně. Na jednotlivých stranách se nachází úkoly, které jsou srozumitelně zpracovány a doplněny grafickými prvky. Ty jsou vhodně voleny vzhledem k charakteru úkolu a věku žáků. Velikost písma i celkové grafické zpracování odpovídá potřebám žáků jednotlivých ročníků a působí uceleně. V zápatí jednotlivých stran se vždy nachází zadání úkolů, doplněné zajímavými informacemi a otázkami k zamyšlení. Úkoly jsou převážně orientovány na oblast výživy, doplňují je úkoly zaměřující se na vhodný pohybový režim. V závěru pracovního sešitu se nachází hodnotící anketa pro rodiče, jejíž výsledky byly podkladem pro praktickou část této diplomové práce.



Dalšími ze základních materiálů jsou **Pyramida výživy pro děti** a **Zákeřná kostka**. Tyto dvě ilustrace jsou základním podkladem pro oblast výživy, na jejichž základě jsou přístupnou formou popsána základní pravidla správného výživového režimu.



**Obr. 1** *Pyramida výživy pro děti<sup>2</sup>*

**Pyramida výživy pro děti<sup>2</sup>** (Obr. 1) je doporučení pro oblast výživy, které bylo zpracováno autory programu PaV do podoby, která je nejen velmi přehledná a názorná, ale také snadno pochopitelná. Jednotlivá patra pyramidy zastupují potravinové skupiny a počet jednotlivých stavebních kostek znázorňuje počet porcí, které by měly být během dne konzumovány. Velikost jedné porce představuje množství potravy odpovídající sevřené pěsti či rozevřené dlani strážníka. Pyramida výživy pro děti se skládá ze sedmi skupin, z čehož jedna skupina je zastoupena nápoji a šest skupin náleží potravinám. Ve spodním patře se nachází sedm porcí nápojů, přičemž jedna porce odpovídá například sklenici či hrnku s nápojem. Ve druhém patře jsou zastoupeny obiloviny, pekařské výrobky, těstoviny apod., které představují zásadní zdroj energie. Třetí patro pyramidy tvoří zelenina a ovoce, jejichž konzumace by měla být během dne zastoupena nejméně pěti porcemi. Pestrá potravin z tohoto patra pyramidy zajistíme především konzumací

<sup>2</sup> Dostupné z: [http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Pyramidy\\_pohybu\\_a\\_vyzivy/PYRAMIDA-VYZIVA.jpg](http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Pyramidy_pohybu_a_vyzivy/PYRAMIDA-VYZIVA.jpg) [cit. 28. 2. 2017]

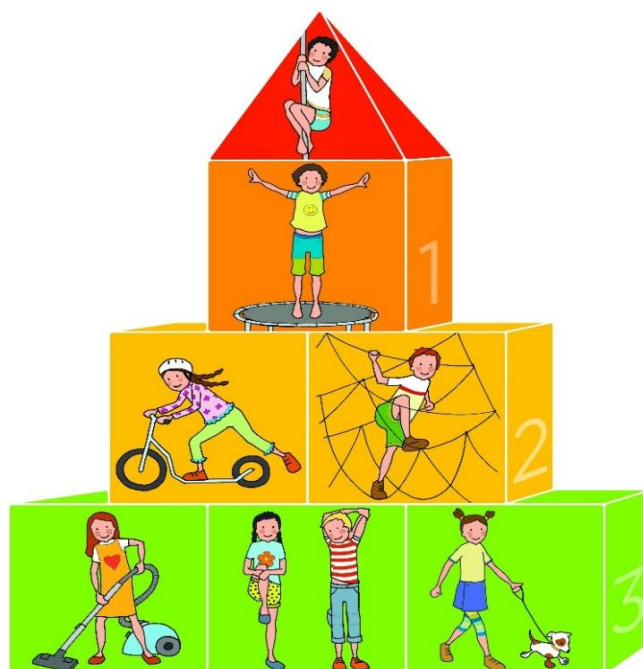
různých druhů ovoce a zeleniny. Ve čtvrtém patře pyramidy se nachází především zdroje bílkovin, jako například mléčné výrobky, vejce, maso, ryby, luštěniny apod. Zdrojem bílkovin je také mléko, které bylo pro lepší porozumění zařazeno do prvního patra pyramidy, protože je dítětem konzumováno převážně v tekuté podobě. Vrchol pyramidy představuje potraviny, jež jsou používány především k dochucení pokrmů, jako je například sůl, med, olej apod. Doplňkem výživové pyramidy



**Obr. 2** Zákeřná kostka<sup>3</sup>

je **zákeřná kostka**<sup>3</sup>. (Obr. 2) Ta znázorňuje potraviny, které jsou sice významným zdrojem energie, mají ale nízkou výživovou hodnotu, a nejsou proto v pyramidě zastoupeny. Do zákeřných kostek řadíme například potraviny s vysokým obsahem soli, přidaných látek, sladidel a dalších. (Pohyb a výživa, 2014)

Paralelou výživové pyramidy pro oblast pohybu je **Pyramida pohybu pro děti**.<sup>4</sup> (Obr. 3) Jedná se o stěžejní ilustraci pro oblast pohybu, která snadno pochopitelnou



**Obr. 3** Pyramida pohybu pro děti<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Dostupné z: [http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Pyramidy\\_pohybu\\_a\\_vyzivy/ZAKERNA\\_KOSTKA.jpg](http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Pyramidy_pohybu_a_vyzivy/ZAKERNA_KOSTKA.jpg) [cit. 28. 2. 2017]

<sup>4</sup> Dostupné z: [http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Pyramidy\\_pohybu\\_a\\_vyzivy/PYRAMIDA-POHYB.jpg](http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Pyramidy_pohybu_a_vyzivy/PYRAMIDA-POHYB.jpg) [cit. 28. 2. 2017]

formou zprostředkovává základní informace o vhodném pohybovém režimu dítěte. Předpokladem pro práci s pyramidou je porozumění tomu, že existují různé druhy pohybových aktivit s různou intenzitou zatížení, jejichž doba trvání je odlišná a jejichž frekvence může být také různá.

Podstatou Pyramidy pohybu pro děti je sdružování pohybové aktivity do **pohybových porcí**, podobně jako tomu bylo u výživy. Pohybovou porci tvoří aktivity s obdobnou intenzitou zatížení, které trvají v součtu 20 až 30 minut. Samotná pyramida je tvořena třemi patry a stříškou, které v součtu představují minimální objem pohybové aktivity, kterou by dítě mladšího školního věku mělo během dne vykonat. **První patro** zahrnuje aktivity s nízkou intenzitou zatížení, u kterých se dítě sice nezadýchá, ale i přesto se pohybuje. Takové porce jsou doporučovány nejméně tři. **Druhé patro** pyramidy je tvořeno dvěma pohybovými porcemi, u kterých je intenzita zatížení o něco vyšší a dítě by se u nich mělo zadýchat. Příkladem takovéto aktivity je například rychlejší chůze, projížďka na bruslích, kole, koloběžce. **Třetí patro** pyramidy tvoří jedna pohybová porce aktivity s vysokou intenzitou zatížení. Dítě by se mělo u takovéto aktivity hodně zadýchat. Mezi aktivity tohoto typu patří například skákání na trampolíně, plavání, koulování, rychlá jízda na kole apod. **Střechu pyramidy** tvoří aktivity s velmi vysokou intenzitou zatížení, u kterých musí dítě vynaložit velké úsilí. Příkladem takovéto aktivity je šplh na tyči, běh do schodů apod. Délka trvání takovéto aktivity by neměla přesáhnout 20 sekund a vždy by po ní měl následovat aktivní odpočinek trvající alespoň jednu minutu. (Pohyb a výživa, 2014)

Aby byla délka trvání pohybových porcí odpovídající pyramidě pohybu, měly by aktivity s nízkou intenzitou zatížení trvat denně alespoň 60 až 90 minut, aktivity se střední intenzitou by měly trvat alespoň 40 až 60 minut, aktivity s vysokou intenzitou zatížení alespoň 20 až 30 minut, a to vše by mělo být doplněno krátkými aktivitami s velmi vysokou intenzitou zatížení. Takový objem pohybové aktivity za den lze považovat za minimum, na které by mělo každé dítě mladšího školního věku dosáhnout, aby byl pohybový režim odpovídající jeho potřebám. Počet pohybových porcí může být samozřejmě vyšší. (Pohyb a výživa, 2014)

Mezi další materiály patří také **motivační plakáty** určené pro školu, třídu, školní družinu, jídelnu a další. Pro rodiče žáků zapojených do programu byl vytvořen letáček

**Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ – informace pro rodiče**, který obsahuje nejdůležitější informace o programu, jeho cílech, metodách a návrzích na zapojení rodiny do programu. Veškeré výše zmíněné materiály jsou k dispozici široké veřejnosti a je možné je nalézt na adrese <http://pav.rvp.cz/>.

### 3.2 Zapojení rodiny do programu

Pokusné ověřování programu PaV probíhalo převážně v rámci školy, kde žáci realizovali převážnou část veškerých aktivit spojených s programem. I přesto však autoři programu očekávali nejen zapojení žáka, ale také jeho rodiny. Stejně jako se rodiče podílejí na domácí přípravě dítěte v rámci běžných školních předmětů, i účast na pokusném ověřování programu PaV tuto spolupráci předpokládala. K tomu byli rodiče přímo vyzváni autory programu v **edukačním materiálu určeném pro rodiče** (viz výše). Zde autoři nabízejí rodičům možnosti, jak se do průběhu pokusného ověřování aktivně zapojit, a to:

- zlepšením pohybového a výživového režimu dítěte i celé rodiny za pomoci výživové a pohybové pyramidy
- aktivním přístupem k realizaci programu na jejich škole
- průběžným hodnocením programu na webových stránkách<sup>5</sup>

Někteří z rodičů se zapojili do programu aktivně. Jako příklad dobré praxe lze uvést vánoční besídku se zdravým cukrovím od maminek ze ZŠ Jaroměř, kde maminky připravily zdravé vánoční cukroví na třídní besídku žáků druhé třídy. <sup>6</sup> Většina rodičů, ačkoliv se nezapojila do programu aktivně v rámci školy, podporovala průběh pokusného ověřování a zapojení jejich dítěte do programu. Jak se ukázalo při zpracovávání výsledků v praktické části této práce, rodiče podporující své dítě byli nakloněni uzpůsobení výživového režimu rodiny novým požadavkům dítěte. Byli ochotni zařadit do jídelníčku širší paletu potravin, nakupovat více ovoce a zeleniny,

---

<sup>5</sup> Dostupné z: [http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni\\_materialy/3\\_letacek\\_A5\\_rodice\\_web.pdf](http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/3_letacek_A5_rodice_web.pdf) [cit. 28. 2. 2017]

<sup>6</sup> Dostupné z: [http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Ed\\_materialy\\_spoluprace\\_s\\_rodici/Vanocni\\_besidka\\_Jarom%C4%9B%C5%99.pdf](http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Ed_materialy_spoluprace_s_rodici/Vanocni_besidka_Jarom%C4%9B%C5%99.pdf) [cit. 28. 2. 2017]

zkoušet nové druhy potravin, pomáhat dítěti s přípravou jednoduchých pokrmů, trávit více volného času aktivním pohybem, zařazovat společné sportovní aktivity i pomoci s vypracováním úkolů v pracovním sešitě Pohyb a výživa. Rodiče také ocenili zájem dítěte o danou problematiku a přijímali nové poznatky dítěte otevřeně. Samozřejmě se našli i takoví rodiče, kteří s myšlenkou programu zcela nesouhlasili a své dítě zapojené do programu výrazně nepodporovali.

Několik rodičů také využilo možnosti vyjádřit svůj názor na program či jeho průběh na webových stránkách programu PaV.<sup>7</sup> Tímto způsobem měli možnost předat své postřehy přímo autorům programu. Vzhledem k zařazení hodnotící ankety pro rodiče již do pracovních sešitů jednotlivých žáků, možnosti zaslat svůj názor přes webovou stránku nevyužilo mnoho z nich a počet komentářů zaslaných touto cestou se pohyboval v řádu jednotek.

---

<sup>7</sup> Dostupné z: <http://pav.rvp.cz/anketa-pro-rodice-a-zaky-pilotnich-skol> [cit. 28. 2. 2017]

## 4 VLIV RODINY A ŠKOLY NA VÝCHOVU VÝŽIVOVĚ A POHYBOVĚ GRAMOTNÉHO JEDINCE

O tom, že rodina a škola jsou primárním zdrojem informací a hrají nejdůležitější roli při formování postojů dítěte, především v mladším školním věku, není pochyb. Ne vždy se ale vědomosti a postoje, které si dítě přináší z rodiny, shodují s tím, co je mu předkládáno ve škole a naopak. Vzhledem k mnoha faktorům ovlivňujícím výchovu a vzdělávání dítěte jak v rodině, tak i ve škole, není samozřejmě možné, aby obsah informací, které dítě získává z těchto dvou zdrojů, byl naprosto totožný. Čím podobnější jsou si ale informace, které dítě přijímá, tím menší je konflikt se kterým se potýká a tím snazší je pro něj zpracování takovýchto informací a formování postojů z nich plynoucích. V případě, že se z nějakého důvodu informace příliš liší, je dítěti znesnadněno jejich zpracování a dítě poté přijímá informace pouze z jednoho zdroje, jejich kombinaci či je nepřijímá vůbec. V ideálním případě se rodina a škola ve svých názorech podporují a doplňují. Pokud je tato rovnováha z jakéhokoliv důvodu narušena, přenos informací z rodiny do školy a ze školy do rodiny je také narušen.

Aby bylo možno lépe porozumět tomu, v jakých konkrétních případech je vztah mezi informacemi poskytovanými školou a rodinou ideální, bylo níže popsáno **pět modelů**, které mohou v tomto vztahu nastat. Byl také popsán jejich konkrétní vliv na přenos informací a také to, jak jednotlivé situace působí na dítě.

Vzhledem k zaměření této práce jsou středem zájmu především takové informace, které přispívají k formování pohybově a výživově gramotného dítěte a jejichž znalost má přímý vliv na tvorbu postojů v těchto oblastech. Jednotlivé situace jsou pro potřeby práce nazvány **modely** a pro usnadnění orientace jsou očíslovány.

### 4.1 Model č. 1

**Model č. 1** představuje ideální situaci, která umožňuje přirozený přenos informací z rodiny do školy a naopak, a podporuje utváření a upevňování návyků v dané oblasti.

Přístup rodiny k problematice zdravého životního stylu téměř nebo úplně odpovídá tomu, s čím se žák setkává ve škole. Rodina sama žije v souladu se zásadami zdravého životního stylu nebo se tímto směrem alespoň ubírá. V obou případech ale chápe nutnost vzdělávání dítěte v této oblasti a plně jej podporuje. Informace získané ve škole považuje za přínosné, je otevřena získávání nových znalostí a upravování vlastních návyků, pokud již nejsou v rodině zavedeny. Přestože rodina přistupuje k informacím získaným ve škole se zájmem a velmi pozitivně, jejich sdělení dokáže kriticky zhodnotit a k podobnému uvažování vede také dítě.

Spolupráce rodiny se školou je na vysoké úrovni. Rodina se zajímá o činnost školy a v rámci svých možností ji podporuje. Primárním zdrojem informací přenesených ze školy do rodiny je dítě, které je rodinou ve vzdělávání vždy podporováno.

Dítě pocházející z této rodiny má nejlepší předpoklad pro rozvoj a upevňování návyků získaných v rodině a ve škole, a to především z toho důvodu, že se tyto dva informační zdroje navzájem podporují a doplňují. Informace, se kterými se dítě setkává v rodině i ve škole, působí jednotně a upevňují tak v dítěti pocit o jejich pravdivosti a důležitosti, a usnadňují mu jejich přijetí.

## **4.2 Model č. 2**

Modelovým příkladem č. 2 je rodina, jejíž znalosti v oblasti zdravého životního stylu jsou na nízké úrovni a dítě nemá v rodině příliš mnoho možností pro vytváření vhodných stravovacích a pohybových návyků.

Důvodem k nedostatku znalostí v této oblasti může být hned několik. Může se jednat o rodinu s nižším sociálním statutem, kde výchova k pohybové a výživové gramotnosti není považována za důležitou. Dalším důvodem může být jednoduše nezájem rodiny o tuto problematiku a výchovu zdravotně gramotného dítěte. Anebo může být nízká úroveň znalostí v této problematice způsobena neznalostí a nedostatkem potřebných informací.

Ať už je důvod k nízké úrovni znalostí v oblasti pohybu a výživy jakýkoliv, dítě je značně znevýhodněno chybějícím vzorem, což mu neumožňuje utváření vhodných

návyků v této oblasti již při výchově v rodině. Úlohu rodiny v tomto případě do jisté míry nahrazuje škola, kde dítě získává potřebné informace a je podporováno v utváření vhodných výživových a pohybových návyků. V tomto případě je role školy obzvláště důležitá. Stává se z ní jediný zprostředkovatel informací potřebných pro výchovu pohybově a výživově gramotného jedince. Nese tak zodpovědnost za to, aby dítěti předala odpovídající informace, které mu pomohou s vytvářením návyků, které nemá možnost získat v rodině. Rodina informace přicházející ze školy vnímá jako důležité, nicméně své výživové a pohybové chování není ochotna upravit a své návyky nezmění.

Dítě pocházející z této rodiny je již od počátku znevýhodněno při získávání a upevňování návyků vedoucích k podpoře a udržení zdraví. Kvůli nedostatku pozitivních vzorů v rodině se snižuje předpoklad přijetí zásad spojených se zdravým životním stylem. Přestože dítě získává potřebné informace ve škole, rozdílné chování rodiny mu jejich přijetí znesnadňuje.

### **4.3 Model č. 3**

Model č. 3 vychází z podobné situace v rodině, jako je tomu u modelu č. 2, pouze s tím rozdílem, že v tomto případě rodina počínání školy nejen nepodporuje, ale nejeví o něj žádný zájem.

Důvodem k takovému počínání může být například nízký sociální status rodiny, nezájem o danou problematiku, nezájem o vzdělávání dítěte, odlišné kulturní zvyklosti apod.

Nejenže rodina neplní funkci dobrého vzoru v oblasti pohybu a výživy, současně také odmítá veškeré informace spojené s touto problematikou, které dítě získává ve škole. Vzhledem k nezájmu rodiny není ani dítě žádným způsobem motivováno k získávání nových znalostí a jejich přenosu do rodiny. Role školy se v tomto případě stává nepodstatnou, veškeré informace z ní pocházející jsou rodinou považovány za nedůležité a není jim věnována žádná pozornost.

Dítě vyrůstající v této rodině je značně znevýhodněno při získávání znalostí spojených se zdravým životním stylem a při utváření návyků z nich plynoucích. Dítě často přejímá postoje, jež pozoruje v rodině, a samo se staví ke vzdělávání v oblasti



zdraví odmítavě či s nezájmem. Odmítavý přístup rodiny s nezájmem o informace nabízené školou neposkytuje dítěti podporu při jejich upevňování. Nenabízí mu možnost tvorby návyků důležitých pro podporu a udržení jeho zdraví, a to ani v případě kdy dítě samotné o problematiku jeví zájem.

#### **4.4 Model č. 4**

Modelovým příkladem č. 4 je rodina, jejíž výživové či pohybové preference se neshodují s výživovým a pohybovým doporučením MŠMT a informace předávané dítěti ve škole, řídicí se tímto doporučením, jsou v rozporu s životním stylem rodiny.

Rodina má vyhraněný názor na výživový či pohybový režim, sama se podle něj řídí a vede k tomu také dítě. Nejčastěji se jedná o rodiny stravující se alternativním způsobem, který se více či méně rozchází s výživovými doporučeními, se kterými se dítě setkává ve škole. Často se jedná právě o stravu vegetariánskou a její odvětví frutariánské, nebo veganské. V oblasti pohybu se může jednat například o velmi jednostranné zatížení organismu vlivem náročného sportovního tréninku s nedostatkem relaxace a regenerace, či o jiné extrémní zatížení organismu způsobené zařazováním příliš dlouhých aktivit s velmi vysokou intenzitou zatížení apod.

V případě že rodina žije v souladu s alternativním způsobem života, vzdělává dítě v této oblasti a je jeho vzorem při tvorbě návyků spojených s tímto konkrétním životním stylem. Současně by ale měla dítěti poskytnout pravdivé informace spojené nejen s tímto konkrétním způsobem života, ale také jej informovat o dalších možnostech, jejich výhodách a nevýhodách. Tímto způsobem také připraví dítě na to že informace, se kterými se setká ve škole, se budou do značné míry rozcházet s tím, jak je vychováváno v rodině.

Dítě pocházející z této rodiny je taktéž znevýhodněno při utváření návyků vedoucích k podpoře a udržení zdraví, a to především kvůli výrazné rozdílnosti informací získaných v rodině a ve škole. Tvorba návyků je výrazně ovlivněna vzorem rodiny, který je v rozporu s informacemi předávanými dítěti ve škole. Dítě v mladším školním věku není schopno samo vyhodnotit informace plynoucí z dvou různých zdrojů. Záleží proto na přístupu rodiny, která nese zodpovědnost za poskytnutí

informací, jež jsou pro dítě srozumitelné a usnadní mu porozumění rozdílnosti přístupu školy a rodiny.

#### **4.5 Model č. 5**

Model č. 5 představuje situaci, v níž je rodina sice v souladu se školou, nicméně úroveň znalostí rodiny v dané problematice výrazně předstihuje školu.

Rodina se o činnost školy zajímá, považuje ale vzdělávání dítěte v oblasti zdravého životního stylu za úkol rodiny. Snahu školy o poskytování informací v této oblasti sice oceňuje, nicméně nepřikládá jí přílišnou důležitost.

Přenos informací ze školy do rodiny není nutný, rodina už veškeré informace má, a dítě je vedeno k utváření odpovídajících návyků podporujících jeho zdraví. Dítě funguje jako zdroj informací především ve škole, kde uplatňuje znalosti získané v rodině a doplňuje či opravuje učitele. Škola neslouží jako zdroj nových informací, utvrzuje ale dítě ve správnosti jeho počínání a umožňuje mu upevňování návyků získaných v rodině.

Dítě pocházející z této rodiny má velmi dobrý předpoklad pro utváření návyků vedoucích k podpoře a udržení zdraví, a to především díky významnému zdroji informací, kterým je rodina. Škola v tomto procesu hraje roli spíše minimální, veškerou zodpovědnost za výchovu dítěte v této oblasti nese rodina. Ta se sama řídí zásadami zdravého životního stylu a poskytuje tak dítěti vhodný vzor. Úroveň informovanosti dítěte v této problematice je vysoká, proto je škola jako informační zdroj odsunuta do pozadí a nehraje ve vzdělávání dítěte v oblasti výživy a pohybu důležitou roli.

#### **4.6 Další faktory ovlivňující výchovu a vzdělávání pohybově a výživově gramotného dítěte**

Všechny výše popsané modely vycházejí z předpokladu, že veškeré proměnné hrající roli při edukaci, fungují tak jak mají a podávají pravdivé informace odpovídající věku a kognitivním schopnostem dítěte. Mezi tyto proměnné patří především všechny subjekty podílející se na vzdělávacím procesu dítěte. Mezi tyto subjekty řadíme školu jako takovou, především ale jednotlivé učitele, kteří nesou zodpovědnost za obsah

a formu sdělení, které svým žákům předávají. Předpokládáme také, že informace předávané jednotlivými učiteli jsou obsahově správné, vycházejí z ověřených informačních zdrojů, které zaručují jejich pravdivost, a nejsou ovlivněny osobními preferencemi konkrétního učitele.

Dalším předpokladem výše uvedených modelů je přítomnost všech účastníků vzdělávacího a výchovného procesu a plnění jejich role při tomto procesu.

Za účastníky procesu považujeme rodinu, dítě a školu, jejíž funkce byla již popsána výše. Dítě považujeme nejen za přenašeče informací mezi rodinou a školou, ale také za jejich příjemce, na kterého je celý výchovně vzdělávací proces zaměřen. Rodina je oproti tomu považována za primární zdroj informací pro dítě, a za příjemce informací přenesených dítětem ze školy. Aby celý proces mohl efektivně probíhat, musejí mít všichni účastníci zájem o jeho průběh a aktivně se na něm podílet.

Škola se aktivně podílí na výchově a vzdělávání dítěte v čase, který dítě ve škole tráví. Úkolem dítěte je přijímat informace poskytované školou a aktivně se podílet na procesu učení. Podobnou roli jako má škola, plní také rodina. Jejím úkolem je kromě zajištění veškerých potřeb dítěte také jeho výchova a vzdělávání. Předávání znalostí v rodině považujeme také za učení, ačkoliv probíhá spíše neformálně a vychází z každodenních situací. Zdrojem informací nejsou pouze členové rodiny, ale stává se jím také dítě. Tento proces předávání informací v rodině nazýváme mezigenerační učení, které je základem předpokladem pro předávání znalostí a dovedností v rodině.

## 5 MEZIGENERAČNÍ UČENÍ

Rozvoj zájmu o **mezigenerační studia**, pod která spadá také problematika mezigeneračního učení, je v dnešní době patrný především v zahraničí. Tento koncept je chápán jako „*soubor teoretických, výzkumných a aplikačních znalostí a aktivit, které jsou zaměřeny na vytváření přínosů z mezigeneračních interakcí. Jedná se o setkávání a výměny mezi lidmi z různých generací*“ (Sanchéz, 2006, s. 107).

O **mezigeneračním učení** lze uvažovat v mnoha rovinách. Uvažujeme-li o učení záměrném a nezáměrném, může vést jak k cílenému získávání dovedností, návyků a postojů (Nakonečný, 2003), tak i k aktivnímu zvládnání životních podmínek v širokém smyslu slova (Čáp, 2001). Stejně tak můžeme uvažovat v rovinách učení vědomého a nevědomého (Průcha, 2005). Rabušicová (2011) uvažuje o mezigeneračním učení jako o učení neformálním a informálním. **Neformální mezigenerační učení** je chápáno především jako účast dětí a rodičů v různých kurzech, či programech, které mohou být organizovány například školami, centry volného času a podobnými institucemi. Oproti tomu **mezigeneračním učení informálním** označujeme společné činnosti dětí a rodičů (prarodičů), které si rodina organizuje sama. Tyto činnosti jsou především zaměřeny na učení v širokém slova smyslu.

O mezigeneračním učení nehovoříme pouze v souvislosti s rodinou. Takové učení může probíhat v rozličných prostředích, jako je například škola, zaměstnání apod. Nejdůležitějším znakem odlišujícím mezigenerační učení od ostatních typů učení je jeho zaměřenost na účastníky různých generací, ať už jsou to dvě generace následující za sebou, nebo generace dětí a prarodičů.

Vzhledem k povaze této práce se v centru zájmu pozornosti nachází prostředí rodiny. Pozornost je zaměřena především na informální mezigenerační učení v rodině, které je považováno za základní prostředek přenosu informací spojených s podporou a udržením zdraví.

### 5.1 Informální mezigenerační učení v rodině

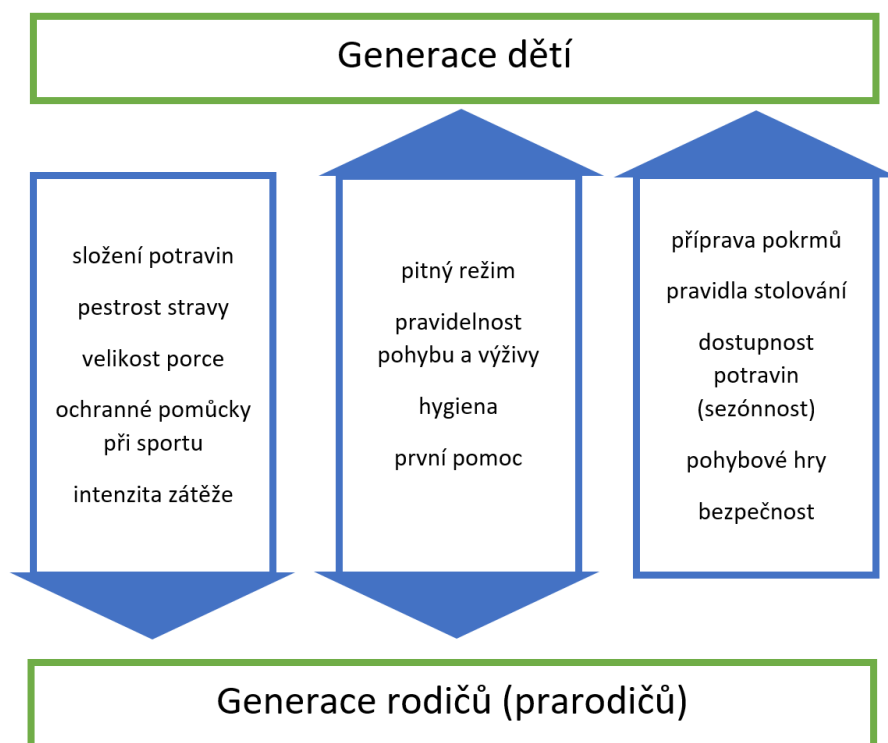
Jak už bylo uvedeno výše, informální učení zahrnuje především společné činnosti rodičů (prarodičů) a dětí, které jsou zaměřeny na učení v širokém smyslu slova.

Rabušicová popisuje mezigenerační učení v kontextu rodinného života jako „...jevy a procesy, které napomáhají obousměrnému (vzájemnému) přenosu poznatků, zkušeností a postojů v rodině.“ (Rabušicová, 2011, s. 15) Důležitým aspektem je právě ona vzájemnost přenosu, který probíhá mezi dvěma generacemi.

Cherri (2008) uvádí, že učení v rodině je ovlivněno řadou faktorů, jako jsou například rodinné vztahy, emoční vztahy, sociální role, tradice a další. **Mezigenerační učení v rodině** je podle něj převážně situační a probíhá formou osobních rozhovorů a sdílených aktivit. Každá ze zapojených stran vnáší do učení vlastní perspektivu, ovlivněnou osobní zkušeností. Současně ale obě strany učení přispívají a obě z něj také těží. Takové učení může probíhat kdykoliv, záleží pouze na účastnících a momentální situaci, ve které se nacházejí. Cherri uvádí, že významnou roli v procesu hrají především rodiče (prarodiče), kteří nejenže zastupují starší generaci ve vztahu mezigeneračního učení, zároveň by ale také měli dítě podporovat v získávání a předávání znalostí, a motivovat ho k zájmu o proces učení.

Uvažujeme-li o **mezigeneračním rodinném učení v oblasti výživy a pohybu**, je patrné, že se předávání znalostí a zkušeností dotýkajících se této problematiky nijak neliší od témat ostatních. Potřeba mezigeneračního učení v této oblasti vyvstala především z rychle se proměňujících podmínek ovlivňujících zdraví člověka, které s sebou přináší současná doba. Generace dnešních dětí získává ve škole množství znalostí z této oblasti, které jejich rodiče (prarodiče) neznají, a to především proto, že za časů jejich povinné školní docházky nebylo nutné tato témata vůbec vyučovat. Děti se dostatečně pohybovaly a správná výživa nebyla ohrožována všudypřítomností fast foodů. Oproti tomu současné dítě má větší přehled o širokém sortimentu dostupných potravin, jejich složení, vlivu na zdraví apod.

**Obr. 4** ukazuje příklady konkrétních informací z oblasti výživy a pohybu, k jejichž přenosu v rodině dochází. Obrázek prezentuje generace dětí a rodičů (prarodičů), mezi nimiž k přenosu dochází, a příklady informací, které jsou předmětem mezigeneračního učení. Směr toku informací je naznačen šipkami, z jejichž umístění vyplývá, že mezigenerační učení v oblasti výživy a pohybu je přínosné pro obě generace, přičemž každá z nich poznatky předává a současně přijímá.



**Obr. 4** Přenos informací v rodině

Z výše uvedeného vyplývá, že mezigenerační učení v oblasti výživy a pohybu je velmi významné, a to především pro získávání informací a formování postojů, které přispívají k podpoře a udržení zdraví napříč všemi generacemi.

## 6 DALŠÍ PRÁCE ZABÝVAJÍCÍ SE PODOBNOU TEMATIKOU

Problematikou výživového a pohybového režimu žáků prvního stupně ZŠ se zabývají další práce studentů Masarykovy univerzity. Jako příklad jsou uvedeny některé z nich.

Nábělková (2016) ve své práci *Názory učitelů 1. – 5. ročníků ZŠ na výživový režim žáků* hodnotí výsledky dotazníkového šetření prováděného v rámci pokusného ověřování programu PaV, kde učitelé 1. až 5. ročníků ZŠ hodnotí výživový režim dětí a zpracování oblasti výživy v programu PaV. Z výsledků jejího výzkumu vyplývá, že názory učitelů jsou velmi pozitivní. Učitelé uvádějí, že díky účasti v programu se zlepšil výživový režim i výživová gramotnost žáků i samotných učitelů. Z výsledků také vyplývá, že nejlépe hodnotí oblast výživy programu PaV učitelé malotřídek, poté učitelé 3. ročníků, 4. ročníků, 2. ročníků, 1. ročníků a nejhůře učitelé 5. ročníků.

Výsledky pokusného ověřování výživové části programu PaV se ve své práci zabývá také Kalinová (2016). Její diplomová práce s názvem *Názory učitelů 1. stupně na výživový režim žáků* se zabývá rozdíly v přínosu výživové části programu v závislosti na typu školy. Výsledky dotazníkového šetření ukazují, že nejlépe hodnotí přínos programu učitelé malotřídních škol, poté učitelé plně organizovaných škol a dále učitelé škol jen s prvním stupněm.

Bedřichová (2016) ve své práci *Pohybový a výživový režim žáků ve 3. ročníku ZŠ* hodnotí současný pohybový a výživový režim žáků 3. ročníku základních škol. Poukazuje na to, že většina žáků 3. ročníku ZŠ je schopna pochopit a dobře vykonávat úkoly související s jejich pohybovým a výživovým režimem. Data hodnocená ve výzkumné části její práce byla nasbírána během pokusného ověřování programu PaV.

Pohybový a výživový režim žáků hodnotí ve své práci *Pohybový a výživový režim žáků ve 4. ročníku ZŠ* také Januš (2016). Jeho práce se zabývá stejnou problematikou jako práce Bedřichové, pouze s tím rozdílem, že Januš hodnotí pohybový a výživový režim žáků 4. ročníku základní školy. I Januš ve své práci uvádí, že většina

žáků je schopna dobře vykonávat úkoly související s jejich pohybovým a výživovým režimem.

Paroulková (2014) se ve své práci *Analýza pohybového režimu všedního dne dětí mladšího školního věku* zabývá především problematikou školní pohybové aktivity. V praktické části své práce analyzuje data získaná z časového snímku dne dětí mladšího školního věku vzhledem k obsahu, objemu a intenzitě školní pohybové aktivity. Ve výzkumné části uvádí také hodnocení zájmu učitelů o pohybovou aktivitu žáků.



# PRAKTICKÁ ČÁST

## 7 EVALUACE OBLASTÍ VÝŽIVY A POHYBU V PROGRAMU POHYB A VÝŽIVA

### 7.1 Cíle a metodika evaluace

Počátek povinné školní docházky je vždy doprovázen velkými změnami v pohybovém a výživovém režimu dítěte. Nejenže zodpovědnost za výživový režim a odpovídající pohybovou aktivitu velké části dne přebírají rodiče, ale i dítě by mělo být zvolna připravováno, aby v odpovídajícím věku dokázalo zodpovědnost za vhodný výživový režim a pohybovou aktivitu převzít samo. Aby tak mohlo učinit, musí být v této oblasti vhodným způsobem edukováno. Prioritní je zcela jistě vzdělání, které dítě získává v rodině. Ta, ať už vědomě nebo i zcela nevědomě, předává dítěti jisté vzory chování v oblasti výživy a pohybu, které mohou být správné, ale i nesprávné. Poté vždy nastupuje škola, kde by měly být tyto vzory potvrzeny, či upraveny. V těchto oblastech školám pomáhá program Pohyb a výživa, který byl realizován formou pokusného ověřování na pilotních školách.

Cílem práce je zjistit, jaký mají rodiče žáků jednotlivých ročníků prvního stupně základních škol názor na jednotlivé součásti programu Pohyb a výživa. Dále také zjistit, zda a jakým způsobem program ovlivnil pohybovou aktivitu a výživový režim žáka a pohybovou aktivitu a výživový režim rodiny. Dílčím cílem je porovnání přínosu programu podle ročníku základní školy, který žák navštěvuje (první, druhý, třetí, čtvrtý, pátý). Z uvedeného cíle plynou následující **výzkumné otázky**:

- Jak rodiče hodnotí vliv programu na změny v pohybové aktivitě dítěte/rodiny a výživovém režimu dítěte/rodiny?
- Jsou pozorovatelné rozdíly v názorech rodičů na přínos programu PaV vzhledem k ročníku ZŠ, který jejich dítě navštěvuje?
- Jaké konkrétní připomínky k programu PaV rodiče uvádějí?

Program Pohyb a výživa byl za účelem pokusného ověřování realizován ve školním roce 2014/2015 na 33 základních školách v České republice. Jako jedna z množství evaluačních metod, použitých na závěr pokusného ověřování, byla zařazena také hodnotící anketa pro rodiče žáků (viz příloha). Ta byla zaměřena na zjišťování názorů rodičů na vliv programu PaV na výživový a pohybový režim dítěte a rodiny. Tato hodnotící anketa slouží jako nástroj pro hledání odpovědí na výzkumné otázky.

Do projektu bylo zapojeno 4789 žáků, hodnotící anketu vyplnili rodiče 3917 žáků. Rodiče odpovídali na dvě otázky, z nichž každá je pro účely výzkumu rozdělena na dvě podotázky. První otázka se zabývá změnami v oblasti výživy a pohybu u dítěte. Druhá z nich se dotazuje na změny v oblasti výživy a pohybu v rodině. Rodiče se vyjadřovali formou otevřených odpovědí.

Každá **hodnotící anketa** je pro účely výzkumu rozdělena na čtyři dílčí výpovědi:

- zda a jaké konkrétní změny nastaly v oblasti výživy u dítěte (dále jen „*výživa dítě*“)
- zda a jaké konkrétní změny nastaly v oblasti pohybu u dítěte (dále jen „*pohyb dítě*“)
- zda a jak se změny v oblasti výživy projeví v rodině (dále jen „*výživa rodina*“)
- zda a jak se změny v oblasti pohybu projeví v rodině (dále jen „*pohyb rodina*“)

Vzhledem k rozsahu výzkumného vzorku a zaměření této diplomové práce jsou jednotlivé dílčí výpovědi kvantifikovány a vyjádřeny pomocí posuzovací škály s hodnotami 1 až 5 – „nastaly/projevily“ (1), „spíše nastaly/spíše projeví“ (2), „nevím“ (3), „spíše nenastaly/spíše neprojevily“ (4), „nenastaly/neprojevily“ (5). Vzhledem k potřebě kvantifikovat kvalitativní výpovědi byl stanoven systém, kde každá z výše uvedených hodnot zastupovala výpověď jisté kvality.

Jako kritérium pro třídění dílčích výpovědí zabývajících se změnami v oblasti pohybu/výživy jsem zvolila četnost výskytu šesti priorit v pohybovém/výživovém

režimu dítěte (pravidelnost, pestrost, přiměřenost, příprava, pravdivost, pitný režim) jednotlivých výpovědích. Podle množství výskytu priorit byla každé výpovědi přisouzena odpovídající hodnota ze škály. Zvolený systém je následující:

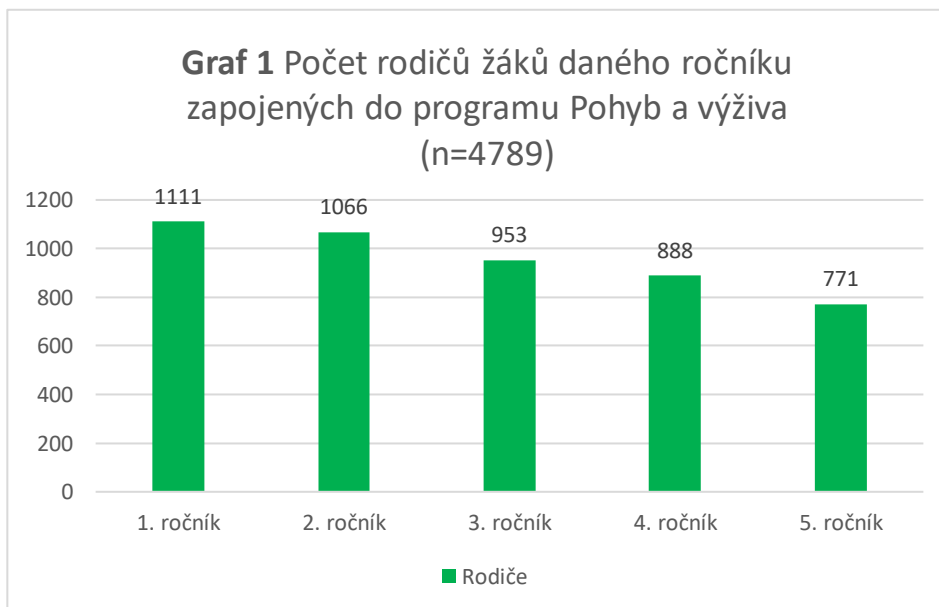
- hodnota (1): změny nastaly/projevily se
  - došlo ke změnám alespoň u tří z výše uvedených kategorií
- hodnota (2): změny spíše nastaly/spíše se projeví
  - došlo ke změnám u jedné, nebo dvou z výše uvedených kategorií
- hodnota (3): nevím
  - změny nelze posoudit
- hodnota (4): změny spíše nenastaly/neprojevily se
  - došlo ke změnám v přístupu k problematice
  - došlo k uvědomění si nutnosti změn, avšak bez jejich vykonání
- hodnota (5): změny nenastaly/neprojevily se
  - nedošlo ke změnám z důvodu neúčinnosti programu
  - nedošlo ke změnám, protože nebylo třeba nic měnit

Každou z uvedených změn lze chápat jako pozitivní, či naopak negativní. Takto kvantifikované výpovědi umožňují vyjádření četnosti výskytu jednotlivých hodnot a také vyjádření relativní četnosti hodnot vzhledem k jednotlivým ročníkům.

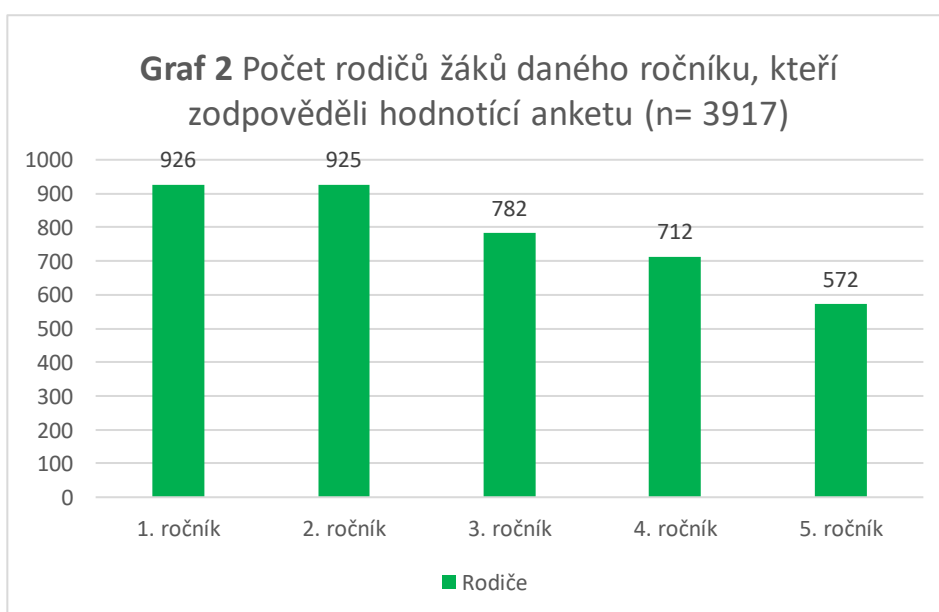
Tato práce se především zaměřuje na evaluaci názorů rodičů žáků jednotlivých ročníků prvního stupně základní školy na změny v pohybovém a výživovém režimu dítěte/rodiny. Je doplněna o přímé citace názorů rodičů na průběh programu PaV a jeho vlivu na případné změny v oblasti pohybu a výživy u dítěte a v rodině.

**Graf 1** znázorňuje celkový počet rodičů žáků jednotlivých ročníků, zapojených do programu PaV (4789 žáků). Nejpočetnější skupinu rodičů žáků zapojených do programu tvoří rodiče žáků prvních ročníků (1111 žáků). V těsné blízkosti jsou rodiče žáků druhých ročníků (1066 žáků), poté rodiče žáků třetích (953 žáků) a čtvrtých

ročníků (888 žáků). Na závěr nejméně početnou skupinu tvoří rodiče žáků pátých ročníků (771 žáků).



**Graf 2** znázorňuje počet rodičů žáků zapojených do programu PaV, kteří se vyjádřili v hodnotící anketě (3917 rodičů). Největší počet výpovědí rodičů pochází od žáků prvních ročníků (926 rodičů) a od žáků druhých ročníků (925 rodičů). Následují rodiče žáků třetích ročníků (782 rodičů) a rodiče žáků čtvrtých ročníků (712 rodičů). Nejméně početná skupina je tvořena rodiči žáků pátých ročníků (572 rodičů).

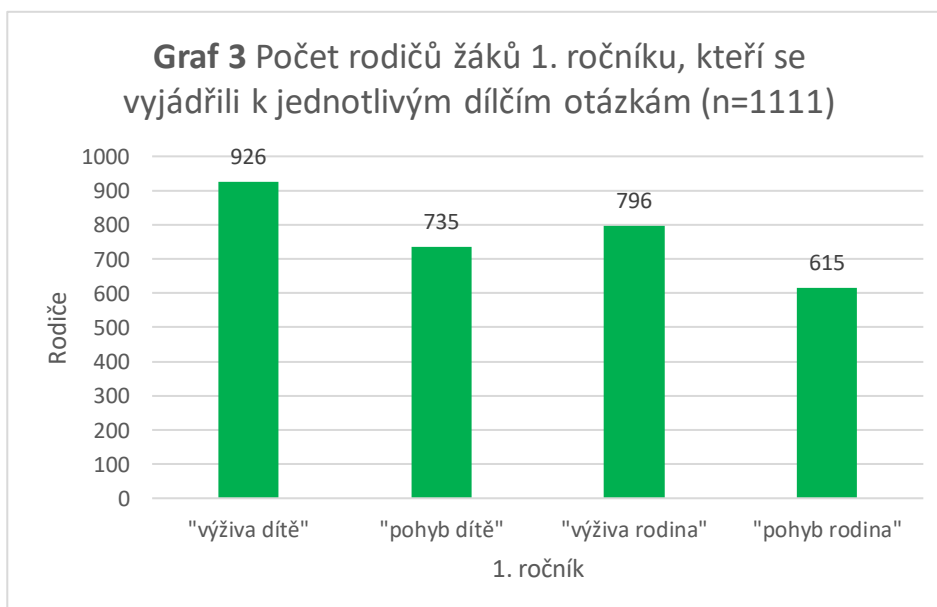


Sběr dat probíhal koncem školního roku 2015. Poté byla data z hodnotící ankety kvantifikována a zpracována v programu Microsoft Excel 2016. Následně byla převedena do grafů, které jsou popsány v následující části.

## 7.1 Názory rodičů žáků 1. ročníku na program Pohyb a výživa

Následuje evaluace hodnotící ankety rodičů žáků prvních ročníků. Tato skupina žáků zapojených do pokusného ověřování byla nejpočetnější ze všech (1111 žáků) a stejně tak počet rodičů, kteří vyplnili hodnotící anketu byl nejvyšší (926 rodičů). Naopak hodnotíme-li relativní četnost rodičů, kteří se v hodnotící anketě vyjádřili, řadí se skupina rodičů žáků prvního ročníku s počtem 83,4 % na druhé místo za žáky druhých ročníků. Pro přehlednost evaluace byla každá dílčí otázka z ankety hodnocena zvlášť. Aby bylo srovnání názorné, zvolila jsem grafické vyjádření pomocí výšečových grafů.

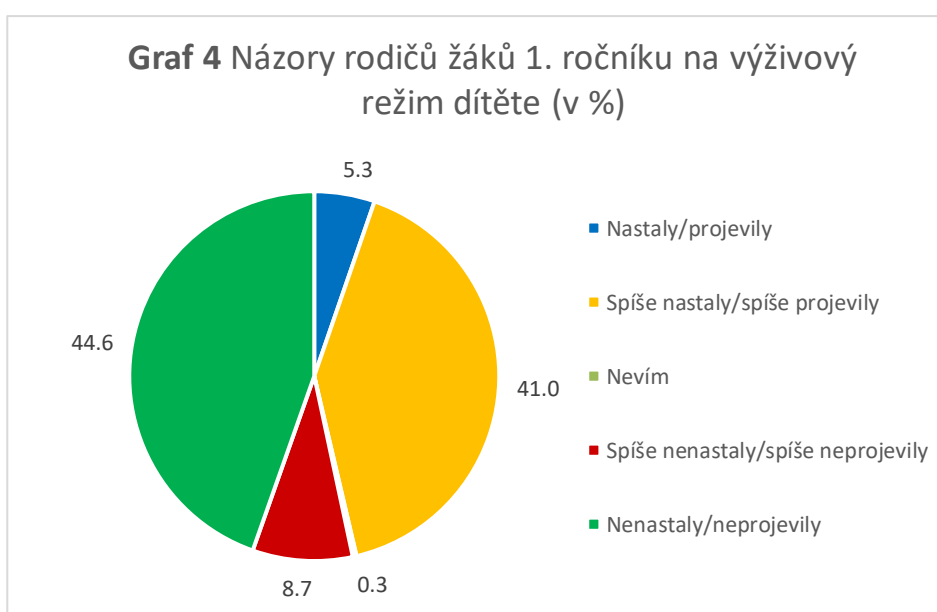
**Graf 3** vyjadřuje počet rodičů žáků prvních ročníků, kteří se vyjádřili k dané otázce v hodnotící anketě. Na první pohled je patrné, že nejvíce rodičů (926) se vyjádřilo k změnám v oblasti výživy dítěte. Druhou nejfrekventovanější výpovědí bylo vyjádření ke změnám ve výživovém režimu rodiny (796) a dále následovaly výpovědi týkající se změny ve pohybovém režimu dítěte (735) a rodiny (615).



### 7.1.1 Názory rodičů žáků 1. ročníku na výživový režim dítěte

Zdravá strava a vhodný výživový režim je v dnešní době tématem velmi aktuálním, převážně mezi mladými lidmi a zejména mezi rodiči. Část rodičů se v dnešní době zajímá o vhodné stravování a vedou k tomuto způsobu života také své potomky. Tyto děti poté považují vhodný výživový režim za běžnou součást života a školní vzdělávání v této oblasti pouze posiluje jejich povědomí. Na druhé straně v rodinách, kde zásady vhodného stravování nejsou předávány dětem pomocí vhodného příkladu, musí tuto roli zastoupit škola a odpovídajícím způsobem žáky v této problematice vzdělávat. K tomu školám, a především učitelům napomáhá program PaV, jehož vliv na změny ve výživovém režimu dítěte na závěr pokusného ověřování, hodnotili i rodiče žáků prvních ročníků. Ke změnám ve výživovém režimu dítěte se vyjádřilo celkem 926 rodičů ze 1111, což dělá tuto otázku nejčastěji zodpovídanou položkou mezi rodiči žáků prvních ročníků.

Z **grafu 4** je možné zjistit, že téměř polovina rodičů zaznamenala změny způsobené vlivem pokusného ověřování programu PaV. 5,3 % z nich si myslí, že změny u dítěte nastaly a 41 % zastává názor, že změny „spíše nastaly“. Naopak 44,6 % rodičů je přesvědčených, že u jejich dítěte změny vlivem programu „spíše nenastaly“ a 8,7 % rodičů zastává názor, že u jejich dítěte vlivem programu změny „nenastaly“. Pouhých 0,3 % rodičů tyto změny nedokázalo posoudit a spadají tak pod položku „nevím“.



Procentuálně nejčastěji byla zaznamenána odpověď změny „spíše nenastaly“. Je třeba si uvědomit, že podle metodiky výzkumu do této kategorie spadají především výpovědi rodičů, u jejichž dítěte nebyly pozorovatelné změny v konkrétních činnostech, nicméně program přesto ovlivnil přístup dítěte k dané problematice, a to převážně v pozitivním smyslu. Rodič žákyně číslo 169 uvedl: „*Dcera začala sama více uvažovat o tom, co je a není zdravé. Její návyky se nezměnily, ale více o jídle a pohybu přemýšlí.*“ Dalším příkladem je výpověď rodiče žákyně číslo 142, který uvedl: „*My vyznáváme zdravý životní styl, tyto věci jsou již v rodině známy. Dcerka se ale začala více zajímat, proč to tak je.*“

Zaměření odpovědí na změny ve výživovém režimu dítěte:

- a) „nastaly“ tj. odpovědi typu: pije čaj místo sladkých šťáv; pije více vody; ochutnává nové druhy ovoce a zeleniny; začal jíst ryby
- b) „spíše nastaly“ tj. odpovědi typu: jí více ovoce a zeleniny; začal jíst zdravěji; preferuje čistou vodu; zajímá se o složení jídla
- c) „nevím“ tj. odpovědi typu: není možné posoudit
- d) „spíše nenastaly“ tj. odpovědi typu: ptá se, co je zdravé a co ne; větší zájem o téma výživy; přemýšlí o skladbě jídelníčku; lepší fixace těchto zásad
- e) „nenastaly“ tj. odpovědi typu: žádná změna – jedli jsme zdravě i před programem; žádná změna, náš jídelníček vždy obsahoval ovoce a zeleninu

Druhým nejčastějším názorem rodičů je, že změny ve výživovém režimu dítěte „spíše nastaly“. Do této kategorie spadají výpovědi rodičů, kteří uvedli, že změny v této oblasti nastaly alespoň u dvou P z šesti priorit ve výživovém režimu dítěte. Rodič žáka číslo 630 uvádí: „*Syn začal jíst více druhů zeleniny než doted'. Také pije více čisté vody.*”

Téměř devět procent rodičů uvedlo, že u jejich dítěte nenastaly změny způsobené vlivem programu PaV. Je třeba si uvědomit, že do této kategorie jsou zařazeni žáci, u nichž změny nenastaly z důvodu neúčinnosti programu, stejně tak jako

žáci, u nichž změny sice také nenastaly, nicméně tomu tak bylo z důvodu nedostatku nutnosti změnu provádět. Jako příklad uvádím výpověď rodiče žákyně číslo 1073, který uvedl: *“Bohužel žádná změna nenastala. Dcera jí pořád málo.”* Oproti tomu výpověď rodiče žákyně číslo 1071 uvádí: *“K žádným změnám nebylo třeba přistupovat, zdravou výživu a dostatek pohybu dodržujeme již delší dobu.”*

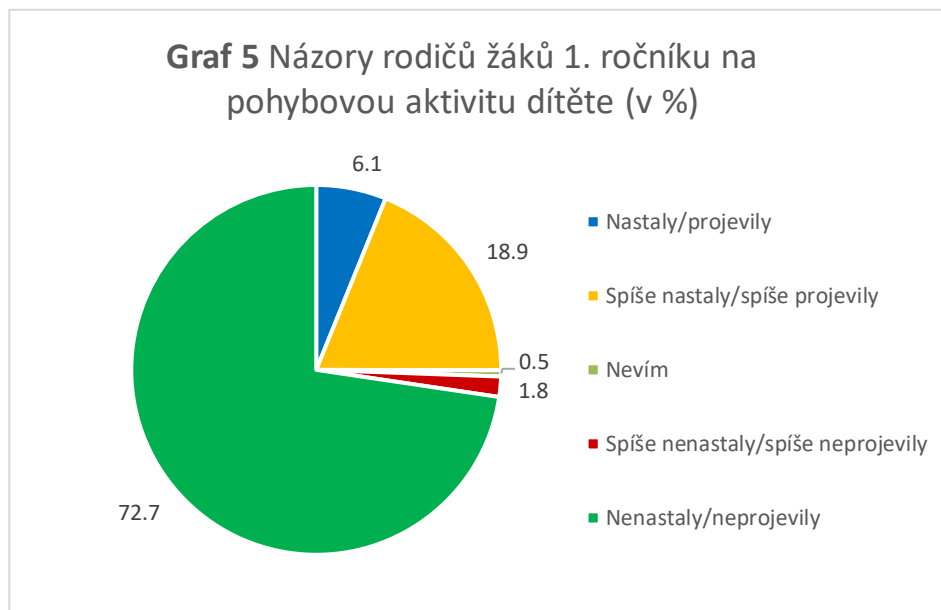
### **7.1.2 Názory rodičů žáků 1. ročníku na pohybovou aktivitu dítěte**

Přechod z mateřské školy na školu základní je provázen celou řadou změn v režimu dítěte. Jednou z nich je úbytek možnosti volného pohybu během času stráveného ve škole. Oproti pravidelným vycházkám a pohybovým blokům realizovaným v mateřské škole, se žáci prvních ročníků potýkají s převahou prosezeného času, který je proložen přestávkou umožňující pouze krátkou pohybovou aktivitu. Úbytek pohybu během dopoledne stráveného ve škole je třeba dítěti vynahradit během zbytku dne. Mnoho rodičů tráví volný čas aktivním pohybem s dětmi, nebo volí k tomuto účel pohybově zaměřené zájmové kroužky. Jsou to právě rodiče, kteří převážně rozhodují o tom, jakým způsobem dítě tráví volný čas a zda je součástí běžného dne také dostatek pohybové aktivity, umožňující zdravý vývoj dítěte. Program PaV se kromě jiného zaměřuje také na to, aby dítě pochopilo nutnost dostatku pohybové aktivity a dokázalo ji samo do režimu svého dne zařadit. Jestliže dítě získá v této oblasti vhodné návyky již v mladším školním věku, bude dostatek pohybu vždy považovat za součást zdravého životního stylu.

Možnost vyjádřit svůj názor na změny v pohybovém režimu dítěte mělo celkem 1111 rodičů žáků prvních ročníků. Této možnosti využilo 735 rodičů, čímž se stává třetí nejvíce hodnocenou otázkou mezi rodiči žáků prvních ročníků. Jak ukazuje **graf 5**, v tomto případě má většina rodičů, a to konkrétně 72,7 % pocit, že program PaV neměl vliv na změny v pohybové aktivitě jejich dítěte, a že žádné změny v této oblasti nenastaly. Pouze 1,8 % rodičů si myslí, že změny „spíše nenastaly“, kdežto téměř 18,9 % rodičů se přiklání k možnosti změny „spíše nastaly“. Výrazně pozitivně se k vlivu programu na pohybovou aktivitu vyjádřilo 6,1 % rodičů, kteří věří, že změny u jejich dítěte „nastaly“. Pouze 0,5 % rodičů nedokázalo vliv programu na jejich dítě posoudit.



**Graf 5** Názory rodičů žáků 1. ročníku na pohybovou aktivitu dítěte (v %)



Zaměření odpovědí na změny v pohybové aktivitě dítěte:

- „nastaly“ tj. odpovědi typu: začal pravidelně navštěvovat tréninky; lepší kondice a vytrvalost; větší zájem o pohybové aktivity; začala doma cvičit
- „spíše nastaly“ tj. odpovědi typu: je pohybově zdatnější; před učením si nejdříve zacvičí; více a raději běhá; více chodíme na procházky a jezdíme na kole
- „nevím“ tj. odpovědi typu: dítě je v první třídě, proto změnu nemohu hodnotit
- „spíše nenastaly“ tj. odpovědi typu: program ji ujistil, že pohyb je správný, ;větší zájem o sport; naučil se, že musí dostatečně sportovat
- „nenastaly“ tj. odpovědi typu: nepostřehla jsem žádné změny; naše rodina vždy měla dostatek pohybu

Velká část rodičů, kteří si myslí, že změny v pohybové aktivitě vlivem programu nenastaly uvedla, že je tomu tak především z toho důvodu, že vhodná pohybová aktivita byla součástí života dítěte již před zahájením pokusného ověřování programu. Rodič žáka číslo 966 uvedl: „U našeho dítěte žádné změny nenastaly. Od mala vedeme děti ke zdravé výživě a dostatečnému pohybu.“ Další z rodičů (žákyně číslo 917) napsal: „Naše dítě mělo a má dostatek pohybu každý den, jak během svých kroužků, tak ve svém

*volném čase. Naopak ho musíme krotit, aby to nepřeháněl.*“ Naopak rodič žákyně číslo 915, který uvedl, že vlivem programu změny u jeho dítěte „nastaly“ napsal: *„Více se zapojuje do aktivních her, jezdí na kole, kolečkových bruslích i se zapojuje do kolektivu, kde je více dětí.“*

### **7.1.3 Názory rodičů žáků 1. ročníku na výživový režim rodiny**

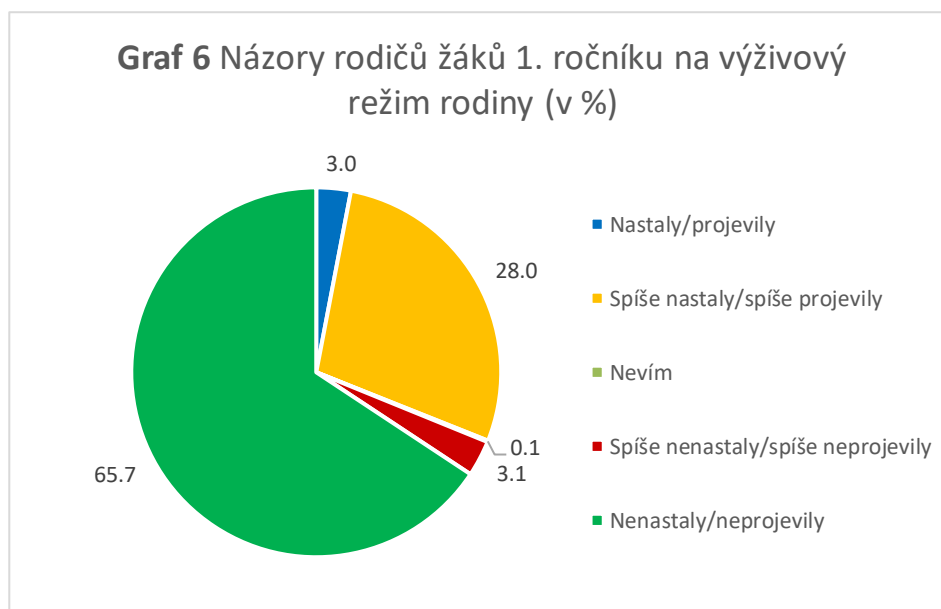
Výživa dítěte a výživa celé rodiny jsou neodmyslitelně spojeny. Jako v kterékoliv jiné oblasti života i zde dítě přejímá návyky od svých vzorů. Chtějí-li rodiče vést dítě k vytváření vhodných výživových návyků, je nutné, aby vytvořili takové prostředí, které dítěti poskytne v této oblasti odpovídající vzor. Školní vzdělávání poté již jen utvrzuje dítě ve správnosti návyků získaných v rodině a potvrzuje jejich nutnost pro zdravý vývin člověka. Stejně tak jako přenáší dítě informace a zkušenosti z rodiny do školy, funguje přenos informací i naopak. Dítě, jehož prekoncepty se vlivem školního vzdělávání ustalují, má potřebu přenosu nových informací a zkušeností do rodiny, čímž může docházet k úpravě návyků rodiny, stejně tak jako dítěte.

Rodiče žáků prvních ročníků měli možnost posoudit, zda tímto způsobem program PaV ovlivnil také změny ve výživovém režimu rodiny. Tato položka se stala druhou nejčastěji zodpovídanou mezi rodiči žáků prvních ročníků. Ke změnám ve výživovém režimu rodiny způsobeným vlivem programu PaV se vyjádřilo 796 rodičů z celkového počtu 1111 rodičů. Jak je možno zjistit z **grafu 6**, větší část rodičů (65,7 %) se přiklonila k volbě, že vlivem programu PaV se změny ve výživovém režimu rodiny „neprojevíly“. Pouze 3,1 % rodičů si myslí, že se změny „spíše neprojevíly“. Naopak 28 % rodičů se shodlo na tom, že změny se v této oblasti „spíše projevíly, přičemž další 3 % si myslí, že se změny ve výživovém režimu rodiny „projevíly“. Pouze 0,1 % z celkového počtu rodičů nedokázalo tuto změnu posoudit.

Zaměření odpovědí na změny ve výživovém režimu rodiny

- a) „projevíly“ tj. odpovědi typu: začali jsme pít výhradně vodu; pravidelně konzumujeme zeleninu a ovoce; zdravě vaříme; kupujeme více ovoce a zeleniny

- b) „spíše projevily“ tj. odpovědi typu: do jídelníčku zařazujeme více ovoce a zeleniny; snažíme se o zdravější stravu; pijeme více čisté vody
- c) „nevím“ tj. odpovědi typu: toto je první pracovní list, tudíž nemohu posoudit
- d) „spíše neprojevily“ tj. odpovědi typu: více čteme složení výrobků; pokoušíme se omezit sladkosti
- e) „neprojevily“ tj. odpovědi typu: nemá na rodinu vliv; naše rodina ctí zásady zdravé výživy již od narození dětí; stále jíme stejně

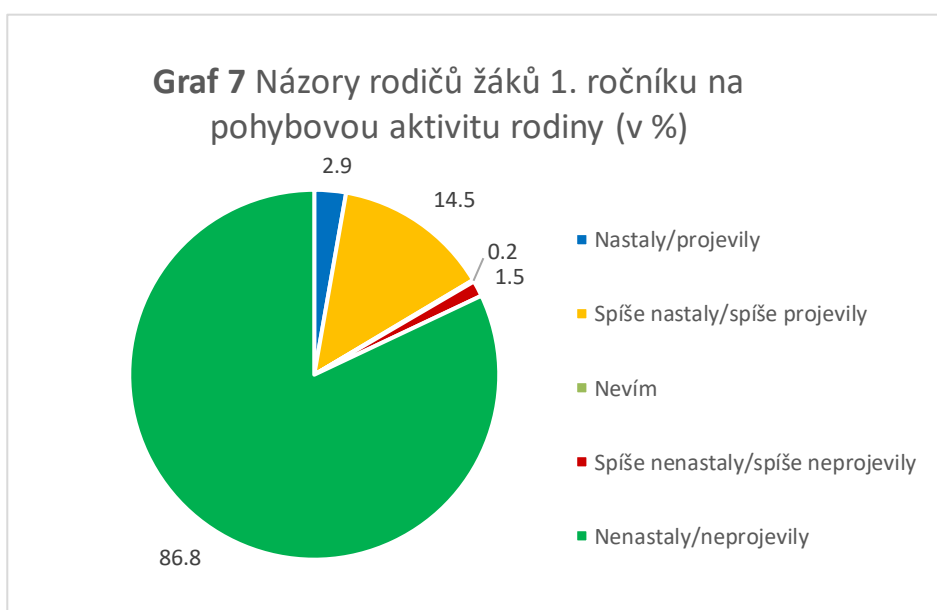


Rodiče, kteří se přiklonili k tvrzení, že program na změny ve výživovém režimu rodiny neměl vliv uvádějí: „Snažíme se stále, tak změny nepociťuji.“ (Rodič žákyně číslo 602). „V celé rodině výrazné změny nenastaly. Celá rodina žijeme aktivním životem a vybíráme si a zařazujeme zdravou a rozmanitou stravu. Ale i přesto jsem se v pracovním sešitě dozvěděla hodně cenných informací... Děkuji, jen tak dál.“ (Rodič žákyně číslo 377). Příkladem z opačné strany škály je výpověď rodiče žákyně číslo 378, který uvádí: „Ano, celá naše rodina se snaží pít výhradě vodu. Častěji a pravidelněji se snažíme konzumovat zeleninu a ovoce. Já osobně jsem začala cvičit a více se snažím se zdravěji stravovat a připravovat zdravé jídlo i mé rodině.“

#### 7.1.4 Názory rodičů žáků 1. ročníku na pohybovou aktivitu rodiny

První z šest priorit v pohybovém režimu dítěte je pravidelnost. (Pohyb a výživa, 2014) Pohybová aktivita by měla být vhodně rozložena do celého dne, stejně tak i do celého týdne. Není ale nezbytně nutné zařizovat dítěti na každý den v týdnu organizovanou pohybovou aktivitu. Místo toho je možné zařazovat kratší pohyb vícekrát během dne. Například místo dojíždění do školy prostředky městské hromadné dopravy je možné zařadit chůzi či jízdu na kole. Tyto pohybové chvíle nejen prospívají zdraví, umožňují také členům rodiny trávit společně čas aktivním způsobem. Jak program PaV ovlivnil pohybovou aktivitu rodiny, hodnotili rodiče žáků prvních ročníků. Na tuto otázku zodpovědělo celkem 651 rodičů, z celkového počtu 1111 rodičů žáků zapojených do pokusného ověření programu PaV, což dělá tuto otázku nejméně zodpovídanou položkou mezi rodiči žáků prvních ročníků.

Jak zobrazuje **graf 7**, jedná se také o otázku, kde se největší procento rodičů (86,8 %) přiklonilo k názoru, že vlivem programu se změny „neprojevíly“. 1,5 % rodičů si myslí, že se změny „spíše neprojevíly“, naopak u 14,5 % rodičů převládá názor, že se změny „spíše projevíly“. Podle rodičů se změny „projevíly“ u 2,9 % žáků zapojených do programu. Změnu v tomto případě nedokázalo posoudit 0,2 % rodičů.



Zaměření odpovědí na změny v pohybové aktivitě rodiny

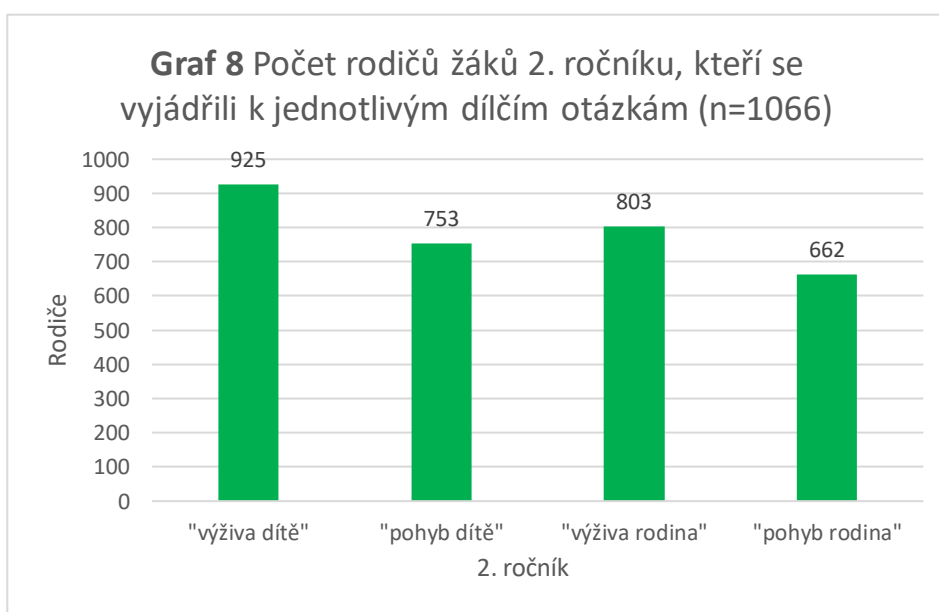
- a) „projevily“ tj. odpovědi typu: chodíme více na procházky a plaveme; změnili jsme denní režim a více se pohybujeme
- b) „spíše projevíly“ tj. odpovědi typu: přidali jsme více zeleniny a ovoce; omezili jsme sladké; začali jsme dávat pozor na množství tekutin při sportu; pravidelně se pohybujeme
- c) „nevím“ tj. odpovědi typu: nemohu posoudit, sledujeme množství pohybu
- d) „spíše neprojevily“ tj. odpovědi typu: připomněli jsme si důležitost dostatku pohybu; menší změny k lepšímu
- e) „neprojevily“ tj. odpovědi typu: vedeme děti k pohybu od narození; žádné změny nenastaly

Většina rodičů zastává názor, že se změny v pohybové aktivitě rodiny vlivem programu „neprojevily“ a to především z toho důvodu, že již před realizací programu byla pohybová aktivita celé rodiny dostatečná a pravidelná. Rodič žákyně číslo 324 uvádí: „*Nijak se neprojevily. Sportem se zabýváme už od malička.*“ Rodič žákyně číslo 686, který si myslí, že se vlivem programu změny v pohybové aktivitě celé rodiny „projevily“ uvádí: „*Doprovázíme dceru na tenis pěšky, vodíme ji pěšky do školy a ze školy. Chodíme na vycházky s novým pejskem. Chodíme plavat do bazénu.*“

## **7.2 Názory rodičů žáků 2. ročníku na program Pohyb a výživa**

Na ročníky první navazuje evaluace hodnotící ankety rodičů žáků ročníků druhých. Podobně jako u prvních ročníků i tato skupina žáků svou početností přesáhla přes jeden tisíc, konkrétně se pokusného ověření zúčastnilo 1066 žáků. V závěrečné hodnotící anketě svůj názor vyjádřilo 925 rodičů, což je pouze o jednoho méně, než tomu bylo u ročníků prvních. Hodnotíme-li relativní četnost rodičů, kteří se v hodnotící anketě vyjádřili, staví se skupina žáků druhého ročníku do jejich čela, s nejvyšším procentem rodičů (86,8 %).

**Graf 8** zobrazuje počet rodičů žáků druhých ročníků, kteří se v hodnotící anketě vyjádřili k jednotlivým dílčím otázkám. Z grafu je patrné, že nejvíce rodičů (925) zodpovědělo otázku zaměřenou na výživový režim dítěte. Dále se 803 rodičů vyjádřilo k otázce na změny ve výživovém režimu rodiny, těsně následované otázkou zaměřenou na pohybovou aktivitu (753 rodičů). Nejméně rodičů (662) se vyjádřilo ke změnám v pohybovém režimu rodiny.

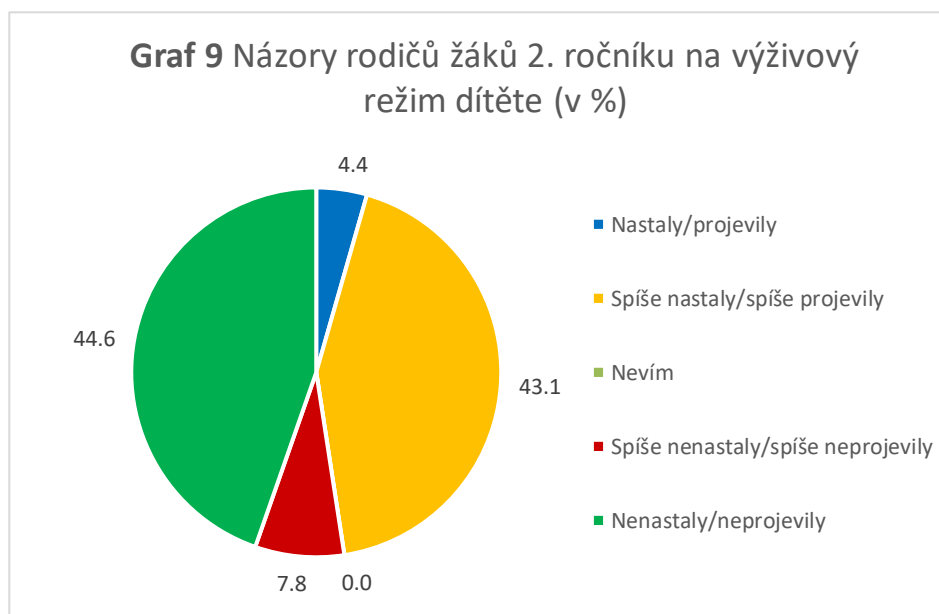


### 7.2.1 Názory rodičů žáků 2. ročníku na výživový režim dítěte

Zodpovědnost za stravování dítěte nesou především rodiče, kteří připravují většinu pokrmů, které dítě během dne konzumuje. Jak dítě dospívá, začíná postupně přebírat část této zodpovědnosti samo. Proto je vhodné, aby bylo k tomuto odpovídajícím způsobem vedeno již od útlého věku. Pro děti v mladším školním věku může být velmi motivující například příprava vlastní svačiny, nebo jednoduchého pokrmu. Aby dítě mohlo takový pokrm připravit a uplatnit u toho zásady vhodného stravování, je třeba, aby bylo v této oblasti vzděláváno jak v rodině, tak i ve škole.

Na vzdělání dítěte v této oblasti je zaměřen také program PaV, jehož se během pokusného ověřování účastnilo také 1066 žáků druhých ročníků. K tomu, zda měl program vliv na výživový režim žáka se v hodnotící anketě vyjádřilo 925 rodičů. Zjištěné výsledky v **grafu 9** ukazují, že téměř polovina (44,6 %) rodičů je přesvědčena,

že účast jejich dítěte v programu PaV neměla vliv na výživový režim a změny v této oblasti „nenastaly“. Téměř stejný počet rodičů (43,1 %) zastává názor, že změny v této oblasti „spíše nastaly“. Pouhých 4,4 % rodičů pozorovalo změny ve výživovém režimu dítěte, kdežto 7,8 % rodičů si myslí, že změny v této oblasti „spíše nenastaly“.



#### Zaměření odpovědí na změny ve výživovém režimu dítěte

- „nastaly“ tj. odpovědi typu: začala jíst více ovoce a zeleniny; pije pouze čistou vodu; začal pravidelně snídat; začala konzumovat jogurty
- „spíše nastaly“ tj. odpovědi typu: dlouhodobě zvyšujeme podíl ovoce a zeleniny; dbá na konzumaci ovoce a zeleniny; o dost méně mlsá
- „nevím“ tj. odpovědi typu: -
- „spíše nenastaly“ tj. odpovědi typu: více se zamýšlí nad tím, co jí a pije; dítě získalo teoretické poznatky; občas pronese poznámku o vhodnosti potravin; hlídá si spotřební dobu u potravin
- „nenastaly“ tj. odpovědi typu: děti již dávno vedeme k vyvážené stravě; stravuje se pořád stejně

Rodiče, jejichž výpovědi byly zařazeny do kategorie změny „spíše nastaly“ často uváděli, že jejich dítě během účasti v programu začalo konzumovat více ovoce

a zeleniny a stavělo se otevřeně k ochutnávání nových druhů těchto potravin. Rodič žáka číslo 977 uvádí: *“Syn jí více zeleniny a ovoce. Nyní jí více druhů ovoce než v minulosti. Též více pije pouze čistou neochucenou vodu.”* Další z rodičů (žák číslo 512) napsal: *“Syn se snaží jíst více ovoce a zeleniny. Ochutnává i druhy, které dříve odmítal.”*

### **7.2.2 Názory rodičů žáků 2. ročníku na pohybovou aktivitu dítěte**

Nutnost pohybu je jednou z životních potřeb dítěte v mladším školním věku. Stejně tak jako je nutné poskytnout dítěti během dne dostatek času k odpočinku, je nezbytné mu dopřát také prostor a čas k aktivnímu pohybu. Dítě mladšího školního věku by se mělo pohybovat alespoň 90 minut denně, přičemž tato doba může být rozložena do kratších (5-10 minut trvajících) úseků. (Pohyb a výživa, 2014) Vzhledem k tomu, že dítě tráví část dne ve škole, je nezbytné, aby i během tohoto času mělo možnost svoji potřebu uspokojit. Informace, jak vytvořit takové prostředí se během pokusného ověřování dozvídali také učitelé prvního stupně škol zapojených do programu PaV. Rodiče žáků, kteří se zúčastnili pokusného ověřování, na závěr hodnotili kromě jiného také to, zda vlivem programu došlo ke změnám v pohybové aktivitě dítěte.

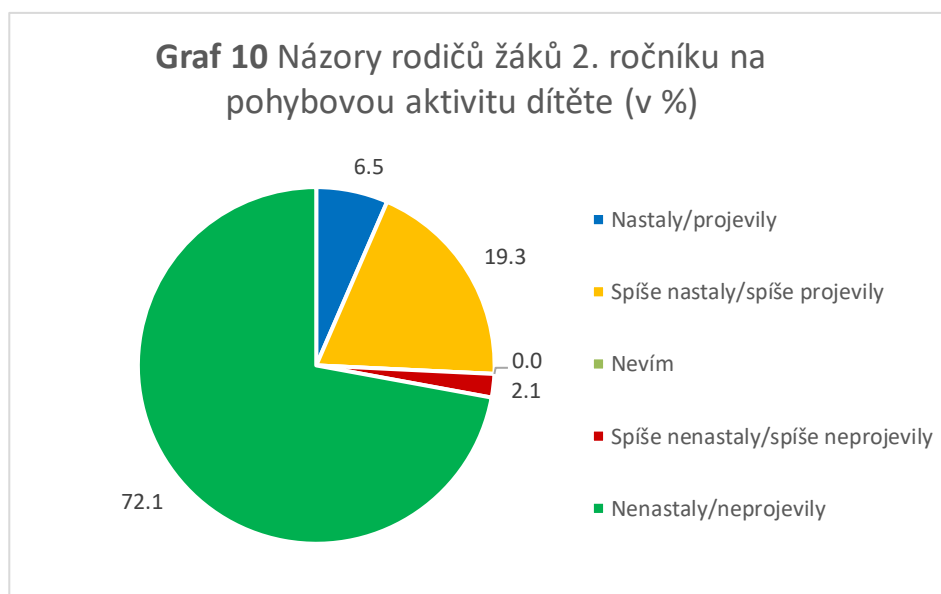
Tato položka je třetí nejčastěji zodpovídanou mezi rodiči žáků druhých ročníků. Ke změnám v pohybovém režimu dítěte se vyjádřilo 753 rodičů z celkového počtu 1066. Z výsledků znázorněných v **grafu 10** vyplývá, že 72,1 % rodičů je přesvědčených, že vlivem programu změny v pohybové aktivitě jejich dítě „nenastaly“. Oproti tomu pouhých 6,5 % rodičů zastává názor opačný a myslí si, že změny u dítěte „nastaly“. Dále vidíme, že 19,3 % uvedlo, že u jejich dítěte změny „spíše nastaly“ a pouze 2,1 % rodičů je přesvědčeno, že změny „spíše nenastaly“.

Zaměření odpovědí na změny v pohybové aktivitě dítěte

- a) „nastaly“ tj. odpovědi typu: více jezdí na kole, běhá; tráví více času venku při pohybové aktivitě; je daleko čilejší a hbitější
- b) „spíše nastaly“ tj. odpovědi typu: začal více sportovat; má větší radost z pohybu; více pohybu ve škole i ve volném čase



- c) „nevím“ tj. odpovědi typu: -
- d) „spíše nastaly“ tj. odpovědi typu: více se zorientoval v tematicce; je více informován
- e) „nenastaly“ tj. odpovědi typu: pohybu měla vždy dost; dítě se vždy hýbalo rádo, již od mala vedeme dítě k pohybu



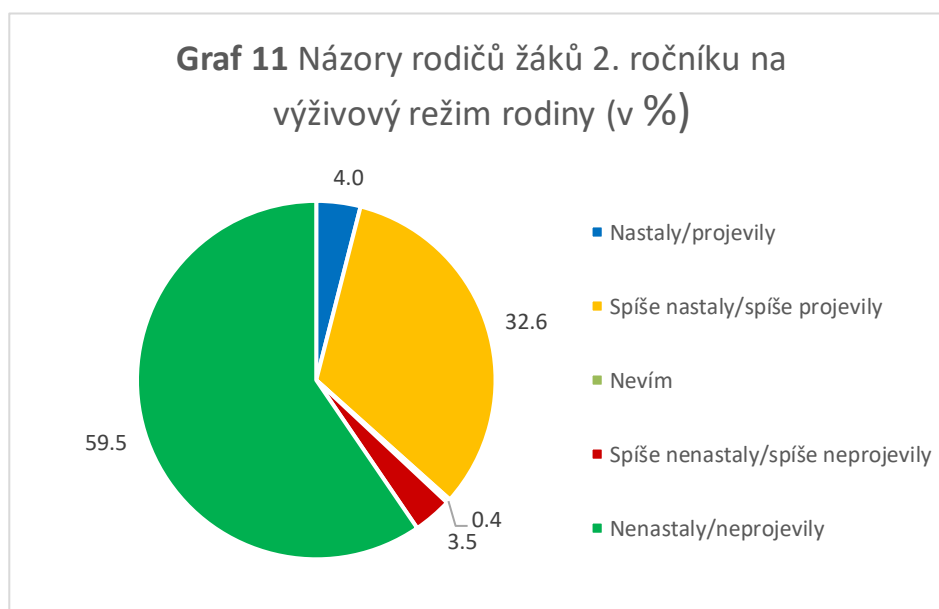
Rodiče, kteří uvedli, že změny u jejich dítěte „nastaly“ často psali, že jejich dítě začalo uplatňovat pravidlo pravidelnosti, (Pohyb a výživa, 2014) a začalo zařazovat pohybovou aktivitu vícekrát během dne, či týdne. Rodič žáka číslo 112 uvádí: „*Syn začal pravidelněji ve svém volném čase sportovat. Jezdí na kole, bruslích, s kamarády chodí občas na fotbal a začal se učit tenis.*“ Další z rodičů (žákyně číslo 549) napsal: „*Myslím, že vydržela poměrně dlouhou dobu pravidelně cvičit a posilovat. Potřeba pohybu jí zůstala.*“

### 7.2.3 Názory rodičů žáků 2. ročníku na výživový režim rodiny

Stává se, že dítě nechce určitou potravinu konzumovat ještě předtím, než ji poprvé ochutná. Často se jedná o jisté druhy ovoce, či zeleniny, kterým se dítě vyhýbá i přesto, že jejich chuť vlastně nezná. Potom se výživa dítěte v této oblasti stává jednostrannou a postrádá nezbytnou různorodost. I přestože se rodina snaží s tímto rozmarem bojovat, dítě je mnohdy neústupné. Cestou, jak překonat tuto tvrdohlavost,

může být společná příprava pokrmu za použití těchto potravin. Jak uvádějí autoři práce Pohyb a výživa, „*Děti téměř nikdy neodmítají ochutnat to, co samy připravily.*“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 86) Pokud se rodič v této oblasti setká s úspěchem, může si celá rodina pochutnat na pokrmu, který společně připravili a který je zároveň také zdravý. Nápad, jak společně připravovat jednoduché a výživově hodnotné pokrmy se dozvěděli také účastníci pokusného ověřování programu PaV. Rodiče žáků druhých ročníků poté v závěrečné hodnotící anketě vyjadřovali také svůj názor na výživový režim rodiny. Na tuto otázku odpovědělo 803 rodičů z 1066.

Jak je znázorněno v **grafu 11**, 4 % rodičů si myslí, že program PaV měl vliv na výživový režim rodiny a změny se v této oblasti „projevily“, dalších 32,6 % rodičů zastává názor, že se změny „spíše projeví“. Oproti tomu 3,5 % rodičů žáků druhých ročníků uvedlo, že se v rodině vlivem programu změny „spíše neprojevily“ a 0,4 % nedokázalo tuto změnu posoudit, spadají tedy do kategorie „nevím“. Největší skupinu (59,5 %) tvoří rodiče, jež se přiklonili k možnosti, že výživový režim rodiny nebyl programem ovlivněn a změny se „neprojevily“.



#### Zaměření odpovědí na změny ve výživovém režimu rodiny

- a) „projevily“ tj. odpovědi typu: začali jsme sledovat složení potravin; jíme zdravější potraviny; otec si uvědomil nadváhu a upravil si jídelníček

- b) „spíše projevily“ tj. odpovědi typu: celá rodina jí více ovoce a zeleniny; zařadili jsme více ovoce a zeleniny; dostáváme přednášky o zdravé výživě
- c) „nevím“ tj. odpovědi typu: nemůžu posoudit
- d) „spíše neprojevily“ tj. odpovědi typu: více se snažíme; více si uvědomujeme, co během dne jíme
- e) „neprojevily“ tj. odpovědi typu: zdravé stravování dodržujeme dlouhodobě; žádné nové návyky nepozorují

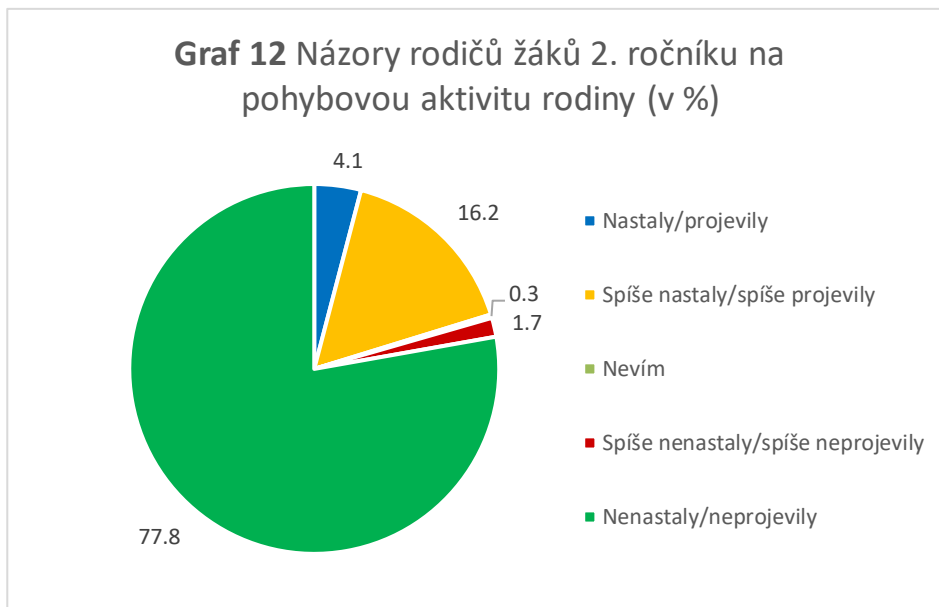
Rodiče žáků, kteří byli zařazeni do kategorie změny se „spíše projevily“ často uváděli, že dítě mělo potřebu nově získané poznatky v této problematice předávat ostatním členům rodiny. Rodič žáka číslo 617 uvádí: *„Od té doby, co se syn vzdělává v tomto programu, jeho pokusy v oblasti gastronomické nabyly chutnějšího rázu, a samozřejmě zdravějšího. Jsme neustále poučováni a upozorňováni na nedostatky v naší výživě, i podléháme a poučujeme se.“* Další z rodičů (žák číslo 14) uvádí: *„Syn si dává větší pozor na to, co jí. Snaží se jíst více ovoce a zeleniny. Ví, jaké potraviny jsou nezdravé. Poznatky z výuky předává i své mladší sestře.“*

#### **7.2.4 Názory rodičů žáků 2. ročníku na pohybovou aktivitu rodiny**

Stejně tak jak by měly být ve škole realizovány „*tělovýchovné chvílky*“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 28), měl by být součástí dne rodiny také čas, kdy se její členové věnují pohybové aktivitě. Jak ovlivnil program PaV pohybovou aktivitu rodin dětí zapojených do pokusného ověřování, k tomu se vyjadřovali také rodiče žáků druhých ročníků.

Ke změnám v pohybové aktivitě rodiny se vyslovilo 662 rodičů z 1066, což dělá tuto otázku nejméně zodpovědanou položkou mezi rodiči žáků druhých ročníků. Jak znázorňuje **graf 12**, více než tři čtvrtiny rodičů (77,8 %) je přesvědčených, že vlivem účasti jejich dítěte v programu se změny v pohybové aktivitě rodiny „neprojevily“. Pouze 1,7 % si myslí, že se změny „spíše neprojevily“. Na opačné straně škály jsou 4,1 % rodičů, kteří si myslí, že se změny v pohybové aktivitě rodiny „projevily“.

a 16,2 % rodičů, jejichž názor je, že se změny „spíše projevíly“. 0,3 % rodičů nedokázalo změny posoudit, a proto byli zahrnuti do kategorie „nevím“.



Zaměření odpovědí na změny v pohybové aktivitě rodiny

- a) „projevily“ tj. odpovědi typu: necháváme auto doma a chodíme více pěšky; celá rodina se začala věnovat denně sportu
- b) „spíše projevíly“ tj. odpovědi typu: začali jsme jíst zeleninu a ovoce; společné vycházky v přírodě; společně jezdíme na kole
- c) „nevím“ tj. odpovědi typu: nemůžu posoudit
- d) „spíše neprojevily“ tj. odpovědi typu: více chápeme důležitost pohybu; pozitivní přístup; uvědomili jsme si, že stále máme málo pohybu
- e) „neprojevily“ tj. odpovědi typu: vedeme děti k pohybu odmala; pohyb je od mala přirozenou záležitostí; chováme se stále stejně

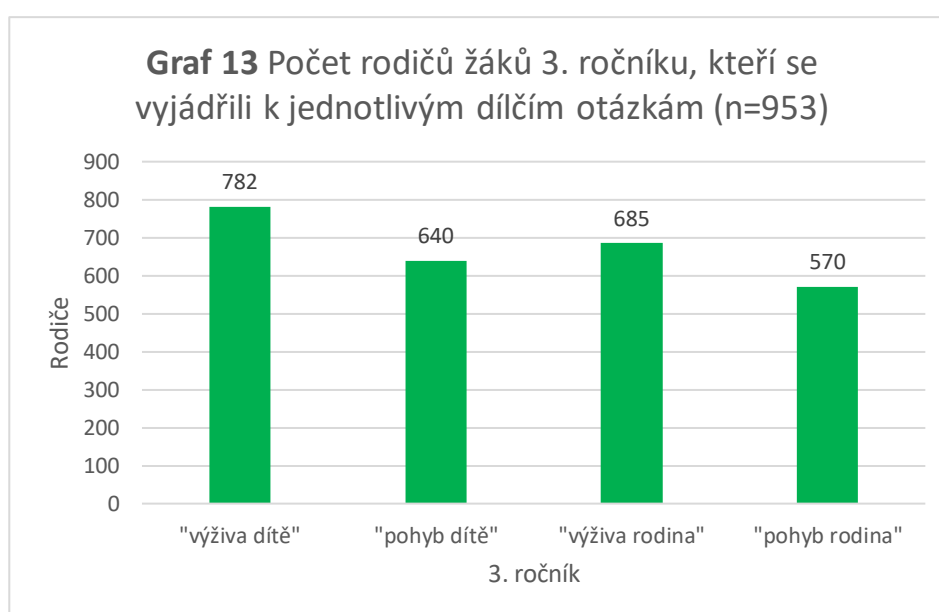
Velké množství rodičů, kteří spadají do kategorie změny se „neprojevily“ uvádí, že program neměl na pohybovou aktivitu jejich rodiny vliv z toho důvodu, že celá rodina měla již před zahájením pokusného ověřování zcela dostatečnou pohybovou aktivitu, a proto nebylo nutné přistupovat k jakýmkoliv změnám v této oblasti. Rodič žákyně číslo 369 uvedl: „Žádné větší změny nenastaly. Pravidelný pohyb nám nechybí,

denně jsme na čerstvém vzduchu (jízda na koloběžce, kole, procházky se psem, hra s míčem).“ Další z rodičů (žákyně číslo 683) napsal: „*J sme sportovně založená rodina, pohyb je u nás naprosto přirozená věc. Kolo, procházky, míčové hry, plavání, lyže.*“

### 7.3 Názory rodičů žáků 3. ročníku na program Pohyb a výživa

Následuje evaluace hodnotící ankety rodičů žáků třetích ročníků. Skupina žáků třetích ročníků se svou početností (953 žáků) řadí na třetí místo, hned za žáky prvních a druhých ročníků. V hodnotící anketě svůj názor vyjádřilo 782 rodičů, čímž se při hodnocení relativní četnosti rodičů, kteří se v hodnotící anketě vyjádřili, stává s 82,1 % na třetí místo. Tento i když ne tak výrazný úbytek rodičů, kteří se v hodnotící anketě vyjádřili se zdá být zcela pochopitelný. Dítě postupující ročníky prvního stupně základní školy se začíná postupně osamostatňovat a rodiče nepociťují nutnost neustálé kontroly školního vzdělávání svého potomka natolik intenzivně, jak tomu bylo v předchozích ročnících. Dítě přebírá část zodpovědnosti za svou domácí přípravu. Rodiče stále hrají nezastupitelnou roli při této přípravě, ale ta se postupně zmenšuje.

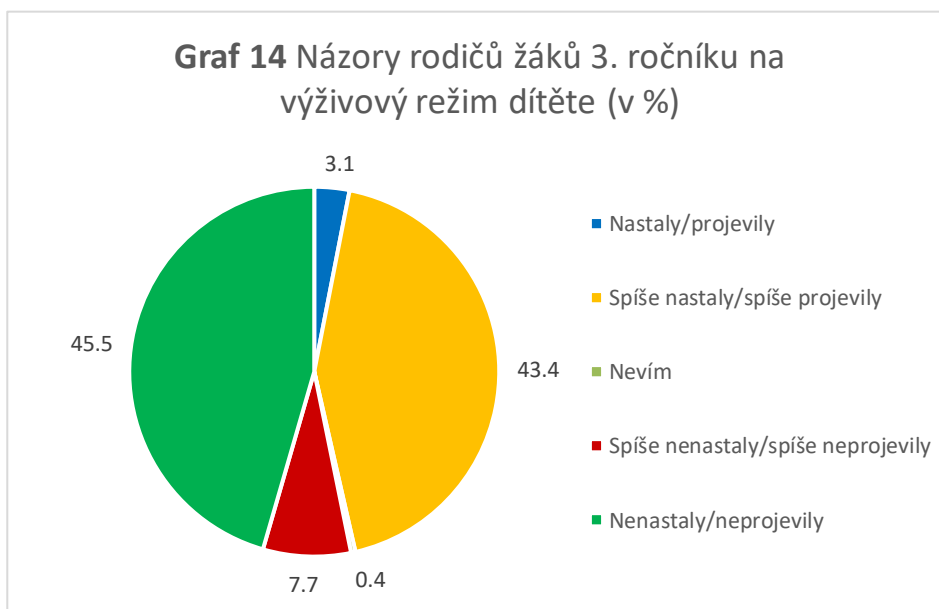
Z výsledků znázorněných v **grafu 13** vyplývá, že rodiče žáků třetích ročníků se nevíce vyjadřovali ke změnám ve výživovém režimu dítěte (782) a rodiny (685). Ke změnám v pohybovém režimu dítěte se vyjádřilo 640 rodičů, kdežto ke změnám v pohybovém režimu rodiny pouze 570 rodičů.



### 7.3.1 Názory rodičů žáků 3. ročníku na výživový režim dítěte

Program PaV kromě jiného také zdůrazňuje důležitost dodržování dalšího ze šesti P ve výživě a tím je pravidelnost. Nevyjadřuje pouze to, kolikrát za den je třeba jíst, ale také to, kdy je třeba jíst. Velký význam je kladen na první jídlo dne, kterým je snídaně. Dítě by nemělo odcházet do školy bez toho, aniž by snědlo alespoň něco menšího a lehce stravitelného a napilo se. (Pohyb a výživa, 2014) Ke změnám ve výživovém režimu dítěte vlivem programu PaV se vyjadřovali také rodiče žáků třetích ročníků.

Na otázku odpovědělo 782 rodičů z celkového počtu 953 rodičů žáků zapojených do pokusného ověřování, čímž se takto položka stává nejčastěji zodpovídanou otázkou mezi rodiči žáků třetích ročníků. Jak je znázorněno v **grafu 14**, téměř polovina rodičů je přesvědčena o změnách ve výživovém režimu dítěte, které nastaly vlivem programu. 3,1 % rodičů si myslí, že změny „nastaly“ a 43,4 % rodičů zastává názor, že změny „spíše nastaly“. Oproti tomu 45,5 % je přesvědčeno, že změny vlivem programu „nenastaly“ a 7,7 % si myslí, že změny „spíše nastaly“. Zbývajících 0,4 % rodičů náleží do kategorie „nevím“.



Zaměření odpovědí na změny ve výživovém režimu dítěte

- a) „nastaly“ tj. odpovědi typu: nekupujeme sladké limonády; jíme daleko méně cukru; syn dbá na složení stravy; zajímá se o složení potravin
- b) „spíše nastaly“ tj. odpovědi typu: děti jí raději ovoce a zeleninu; dítě pije převážně vodu; více si hlídá, jaké nápoje pije
- c) „nevím“ tj. odpovědi typu: nevím, jestli nastaly změny
- d) „spíše nenastaly“ tj. odpovědi typu: děti se dotazují, jaké jídlo je zdravé; objevily se nové teoretické znalosti; často se bavíme o tom, proč je zdravá strava důležitá
- e) „nenastaly“ tj. odpovědi typu: už před projektem se děti stravovaly zdravě; stravujeme se pořád stejně

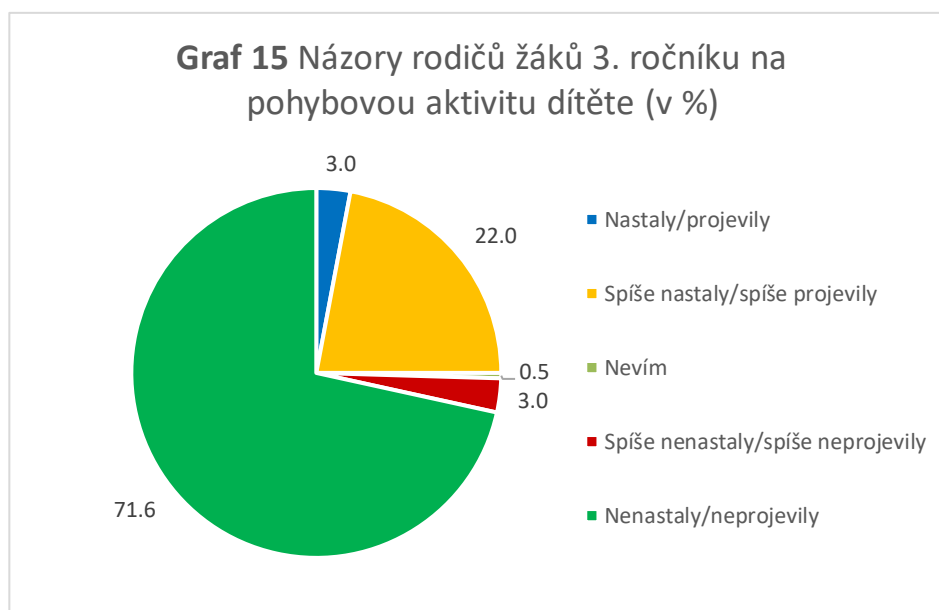
Velké množství rodičů, jejichž názory byly zařazeny do kategorie změny „spíše nastaly“ uvádělo, že jejich dítě začalo věnovat více pozornosti pitnému režimu, a kromě snahy dodržovat odpovídající množství přijatých tekutin také vyměnilo pití doslazovaných nápojů za čistou vodu. Rodič žáka číslo 462 uvedl: „*Lépe dodržuje pitný režim a je ochotný pít i neslazené nápoje, což dříve odmítal.*“ Další z rodičů (žáka číslo 5) uvedl: „*Nejí už moc sladké a pije přírodní vodu víc než sladkou.*“

### 7.3.2 Názory rodičů žáků 3. ročníku na pohybovou aktivitu dítěte

Dítě během dne vykonává množství činností, které zahrnují pohyb, aniž by o tom přemýšlelo a činilo tak vědomě. Především pro děti v mladším školním věku je toto naprosto přirozené. I přesto je důležité, aby si dítě význam přítomnosti pohybové aktivity v každodenním životě uvědomovalo. O zvýšení úrovně pohybové gramotnosti u dětí mladšího školního věku usiluje také program PaV. V závěru pokusného ověřování měli možnost vyjádřit se k vlivu programu na pohybovou aktivitu dítěte také rodiče žáků třetích ročníků.

Na otázku týkající se změn v pohybové aktivitě dítěte odpovědělo 640 rodičů z 953, čímž se stává třetí nejčastěji zodpovězenou otázkou mezi rodiči žáků třetích ročníků. Z **grafu 15** lze vyčíst, že téměř tři čtvrtiny rodičů (71,6 %) je přesvědčeno, že

program PaV neměl vliv na pohybovou aktivitu jejich dítěte a změny vlivem tohoto programu „nenastaly“. Pouhá 3 % rodičů si myslí, že změny „spíše nastaly“ a stejný počet rodičů (3 %) si naopak myslí, že změny vlivem programu „nastaly“. Do kategorie změny „spíše nastaly“ bylo zařazeno 22 % rodičů. Zbývajících 0,5 % jsou rodiče, kteří změnu nedokázali posoudit a spadají tak pod „nevím“.



#### Zaměření odpovědí na změny v pohybové aktivitě dítěte

- „nastaly“ tj. odpovědi typu: daleko více času tráví venku a má větší potřebu pohybu; daleko více pohybových aktivit; pořízení krokoměru
- „spíše nastaly“ tj. odpovědi typu: dodržuje pitný režim u sportu; kontroluje si dostatek pohybu; dítě se mnou začalo cvičit
- „nevím“ tj. odpovědi typu: nedokážu posoudit
- „spíše nenastaly“ tj. odpovědi typu: lépe si uvědomuje nutnost pohybu; uvědomil si důležitost pohybu
- „nenastaly“ tj. odpovědi typu: snažíme se dostatek pohybu dodržovat stále; vždy se hýbal dostatečně, program nic nezměnil

Mezi rodiči, kteří si myslí, že u jejich dítěte změny „nastaly“ převládaly výpovědi o tom, že dítě vlivem programu začalo věnovat více pozornosti pohybové

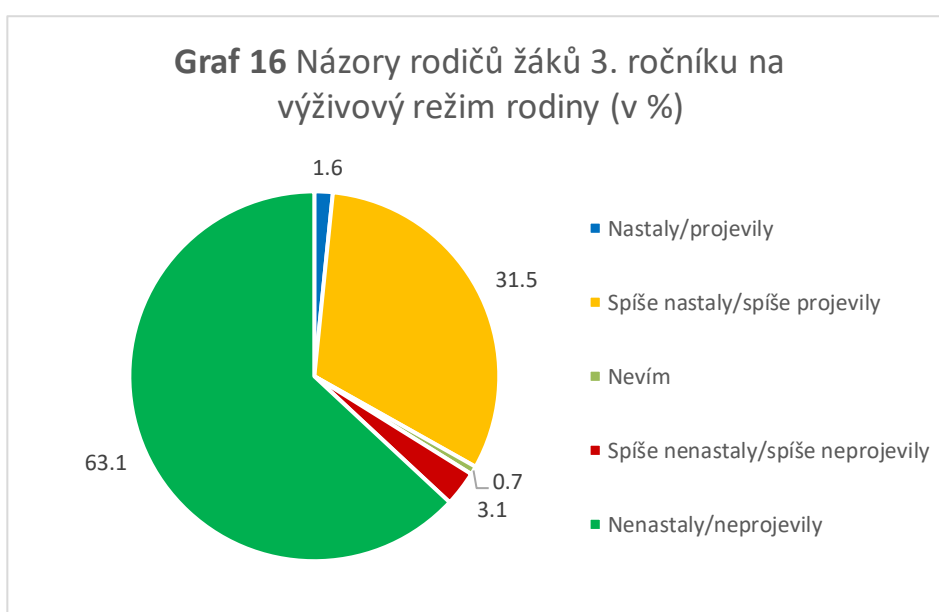


aktivitě, a to jak její pravidelnosti, tak i různorodosti. Rodič žáka číslo 8 uvedl: „Navštěvoval pravidelně klub, a s kamarádem chodil na plachty, jezdil na kole, hrál ping-pong.“ Podobný názor zastává také rodič žákyně číslo 85, který uvedl: „Dcera začala chodit pěšky do školy, asi 1 km do kopce. Často jezdí na kole, koloběžce a bruslích.“

### 7.3.3 Názory rodičů žáků 3. ročníku na výživový režim rodiny

Děti zapojené do programu PaV se kromě jiného také učí, jaké množství jídla odpovídá jedné porci. „Jedna porce je velká jako sevřená pěst, či rozevřená dlaň“. (Pohyb a výživa, 2014, s. 82) Jednoduchá pomůcka, která usnadňuje dítěti odhadnout správnou velikost porce byla zavedena autory programu PaV a je ve velké míře oblíbená nejen dětmi, ale také rodiči, kteří byli prostřednictvím dítěte s touto pomůckou seznámeni. Také rodiče žáků třetích ročníků hodnotili, zda se vlivem programu projeví změny ve výživovém režimu jejich rodiny.

Tato položka se stala druhou nejčastěji zodpídanou otázkou mezi rodiči žáků druhých ročníků. Svůj názor vyjádřilo 685 z 953 rodičů. Z výpovědí znázorněných v **grafu 16** vyplývá, že převážná většina rodičů (63,1 %) je přesvědčena, že změny ve výživovém režimu rodiny se vlivem programu „neprojeví“ a 3,1 % si myslí, že se změny „spíše neprojeví“. Oproti tomu 31,5 % rodičů věří, že program měl na



výživový režim rodiny vliv a změny se „spíše projevíly“. Pouze 1,6 % rodičů vyjádřilo, že se změny vlivem programu „projevíly“ a 0,7 % z celkového počtu rodičů nedokázalo tuto skutečnost posoudit a byli proto zařazeni do kategorie „nevím“.

Zaměření odpovědi na změny ve výživovém režimu rodiny

- a) „projevíly“ tj. odpovědi typu: daleko více dbáme na zdravou výživu; kupujeme více ovoce a zeleniny; omezení sladkostí a smaženého jídla
- b) „spíše projevíly“ tj. odpovědi typu: vaříme zdravější jídla; pestřejší skladba stravy; větší pravidelnost ve stravování
- c) „nevím“ tj. odpovědi typu: nemohu posoudit
- d) „spíše neprojevíly“ tj. odpovědi typu: pozitivní myšlení o zdravém způsobu života; vliv na sourozence; více si o potravinách a jejich vlivu povídáme
- e) „neprojevíly“ tj. odpovědi typu: naše rodina vždy jedla zdravě; výživa byla vždy pestrá a dostačující; rodina se stravuje stejně

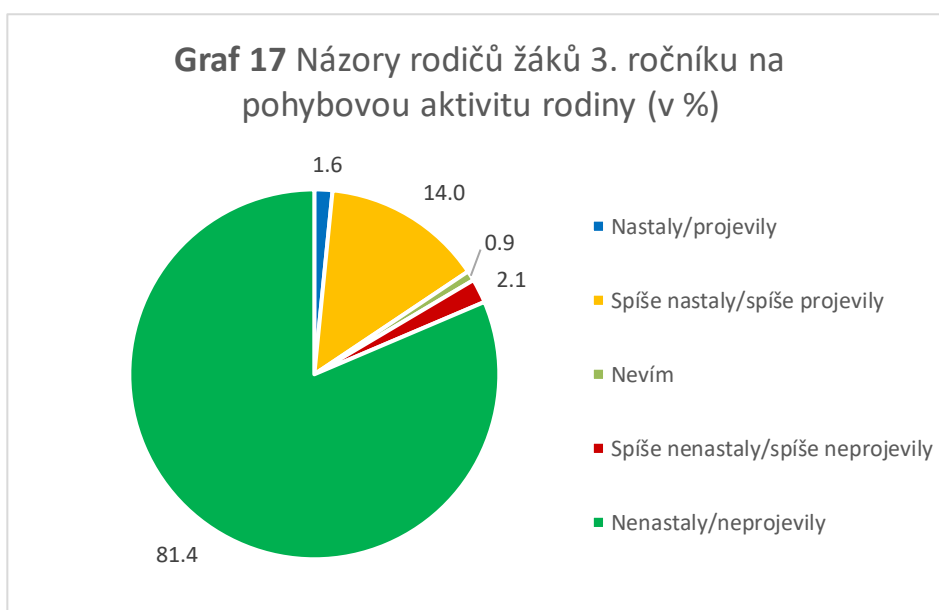
Mezi 3 % rodičů zařazených do kategorie změny se „spíše neprojevíly“ spadají především rodiny, u nichž vlivem programu nedošlo k žádným změnám v konání, nicméně program přesto ovlivnil jejich uvažování o vhodném výživovém režimu rodiny, nebo byl alespoň podnětem k diskusi na toto téma. Rodič žáka číslo 894 uvedl: *„Projevílo se to u nás tím, že více mluvíme o zdravém a nezdravém jídle.“* Rodič žákyně číslo 534 napsal: *„Více si povídáme o tom, co budeme vařit.“* Další z rodičů (žákyně číslo 447) uvedl: *„Dcera nutí nás rodiče i sourozence zamyslet se nad svou stravou, když náš upozorní, co je a co není zdravé.“*

### **7.3.4 Názory rodičů žáků 3. ročníku na pohybovou aktivitu rodiny**

V dnešní době již některé děti necítí potřebu pohybu a upřednostňují trávit čas pasivním sledováním televize, či sezením u počítače. Proto jsou to právě rodiče, kteří musejí děti k pohybovým činnostem motivovat. Často volí variantu společné pohybové činnosti, jakou je například jízda na kole, koloběžce či procházka. Z důvodu časové vytíženosti rodičů však ne vždy zbývá na tyto činnosti dostatek času. Na důležitost

pohybových aktivit rodiny upozorňuje také program PaV. V závěrečné hodnotící anketě měli možnost vyjádřit svůj názor na tuto problematiku také rodiče žáků třetích ročníků.

Potřebu vyjádřit svůj názor na vlivu programu PaV na pohybovou aktivitu rodiny mělo 570 rodičů z celkového počtu 953, což dělá tuto otázku nejméně zodpovědanou položkou mezi rodiči žáků třetích ročníků. Jak znázorňuje **graf 17**, převážná většina (81,4 %) rodičů si myslí, že vlivem programu se změny v pohybové aktivitě rodiny „neprojeví“. Dále 2,1 % rodičů zastává názor, že se změny „spíše neprojeví“. Oproti tomu 14 % si myslí, že se změny „spíše projeví“ a 1,6 % že se „projeví“. Do kategorie „nevím“ bylo zařazeno 0,9 % rodičů, kteří vliv programu na pohybovou aktivitu rodiny nedokázali posoudit.



Zaměření odpovědí na změny v pohybové aktivitě rodiny

- „projevily“ tj. odpovědi typu: velké množství rodinných výletů; začali jsme jezdit na kole a plavat; ovlivnilo to chod rodiny
- „spíše projeví“ tj. odpovědi typu: společné sportovní víkendy; chodíme více pěšky; častěji sportujeme v přírodě; dbáme na pravidelnější pohyb
- „nevím“ tj. odpovědi typu: nemohu posoudit
- „spíše neprojeví“ tj. odpovědi typu: na realizaci musíme ještě zpracovat, lépe si ale uvědomujeme důležitost pohybu

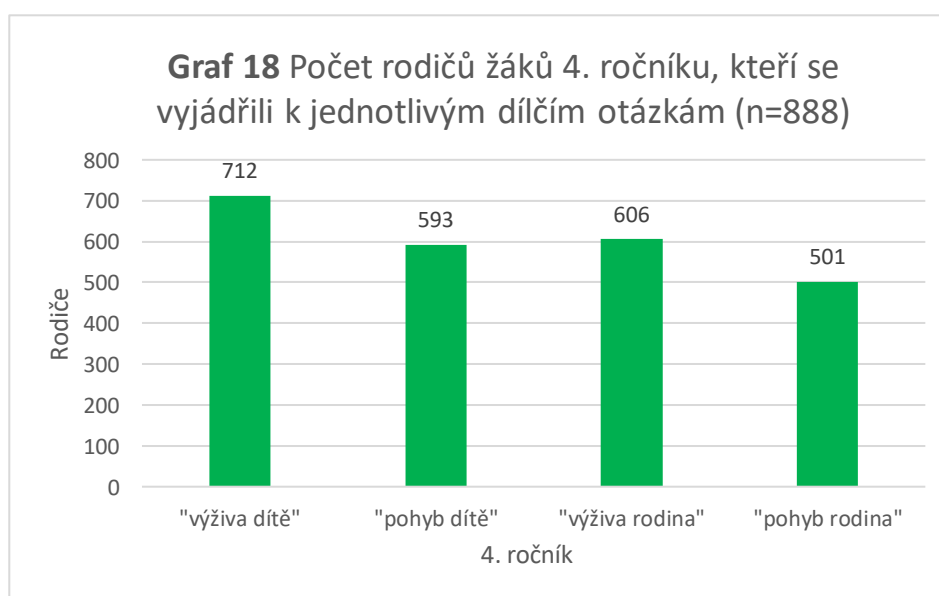
- e) „neprojevíly“ tj. odpovědi typu: pohybu máme dostatek; rekreačně sportujeme; pořád stejný stav, konkrétní změny jsme nedělali

Nejvíce rodičů spadá do kategorie změny se „neprojevíly“. Velké množství z těchto rodičů má pocit, že v této oblasti nebylo nutno přistupovat k žádným změnám, protože jejich rodina vykonává dostatečnou a vhodnou pohybovou aktivitu, a proto vlivem programu k žádným změnám v této oblasti nedošlo. Rodič žáka číslo 115 napsal: „*Celá rodina v zimě hodně lyžuje a plave. V létě jezdíme na kole a plaveme. Děti mají pohybové kroužky.*“ Další z rodičů (žákyně číslo 622) uvedl: „*Celá rodina žijeme aktivně a víkendy trávíme pohybem, činnostmi na zahradě, sportem. Takže změny se u nás žádné velké neprojevíly, ale program je fajn a určitě má smysl.*“

#### 7.4 Názory rodičů žáků 4. ročníku na program Pohyb a výživa

Tato kapitola se zabývá evaluací hodnotící ankety rodiči žáků čtvrtých ročníků. Co se týče početnosti, jedná se s počtem 888 žáků zapojených do pokusného ověřování o druhou nejméně početnou skupinu. Stejně pořadí zaujímá i v počtu rodičů, kteří se vyjádřili v hodnotící anketě (712 rodičů) a taktéž při hodnocení relativní četnosti rodičů, kteří se v hodnotící anketě vyjádřili (80,2 %).

Jak vyplývá z **grafu 18**, rodiče žáků čtvrtých ročníků se taktéž nejčastěji vyjadřovali ke změnám ve výživovém režimu dítěte (712). Dále ke změnám ve

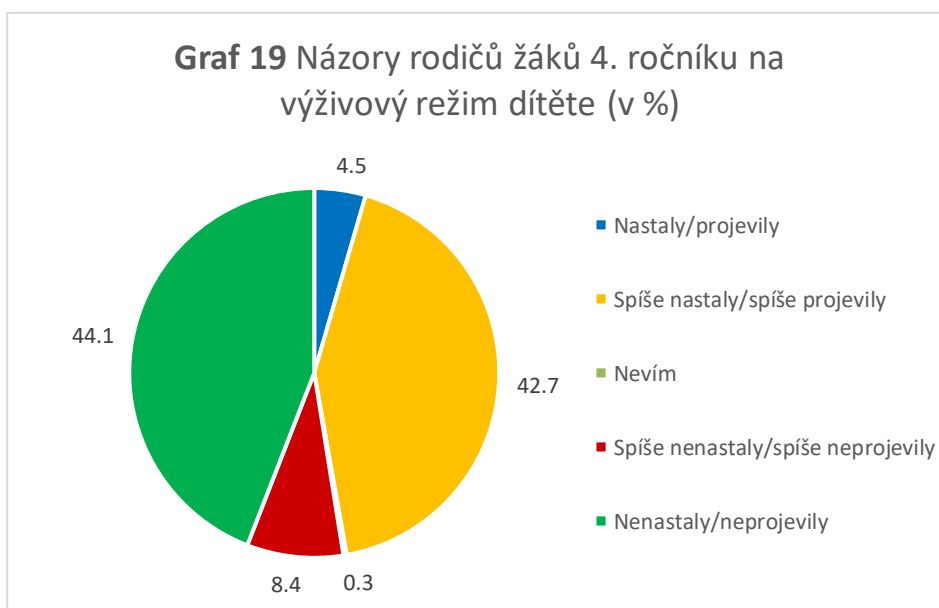


výživovém režimu rodiny (606) a pohybové aktivitě dítěte (593). Ke změnám v pohybovém režimu rodiny se vyjádřilo 501 rodičů.

#### 7.4.1 Názory rodičů žáků 4. ročníku na výživový režim dítěte

Stejně tak jako platí úsloví „příliš všeho škodí“ v kterékoliv jiné oblasti života, platí to také ve výživě. Žáci zapojení do programu PaV byli seznámeni s negativním dopadem konzumace potravin ve velkém množství. „*Nejsou nezdravé potraviny, nezdravá jsou jejich množství.*“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 80) Rodiče žáků čtvrtých ročníků měli možnost hodnotit, zda vlivem programu došlo u jejich dítěte ke změnám ve výživovém režimu.

Tato položka je nejčastěji zodpovídanou mezi rodiči žáků čtvrtých ročníků. Na otázku týkající se změn ve výživovém režimu dítěte odpovědělo 712 rodičů z celkového počtu 888. Jak můžeme vidět v **grafu 19**, 4,5 % rodičů si myslí, že změny ve výživovém režimu dítěte vlivem programu PaV „nenastaly“ a 42,7 % rodičů zastává názor, že „spíše nastaly“. Oproti tomu 44,1 % rodičů je přesvědčeno, že program na výživový režim jejich dítěte vliv neměl a změny v této oblasti „nenastaly“ a 8,4 % rodičů si myslí, že změny „spíše nenastaly“. Pouze 0,3 % rodičů nedokázalo tuto změnu posoudit a spadají tak do kategorie „nevím“.



#### Zaměření odpovědí na změny ve výživovém režimu dítěte

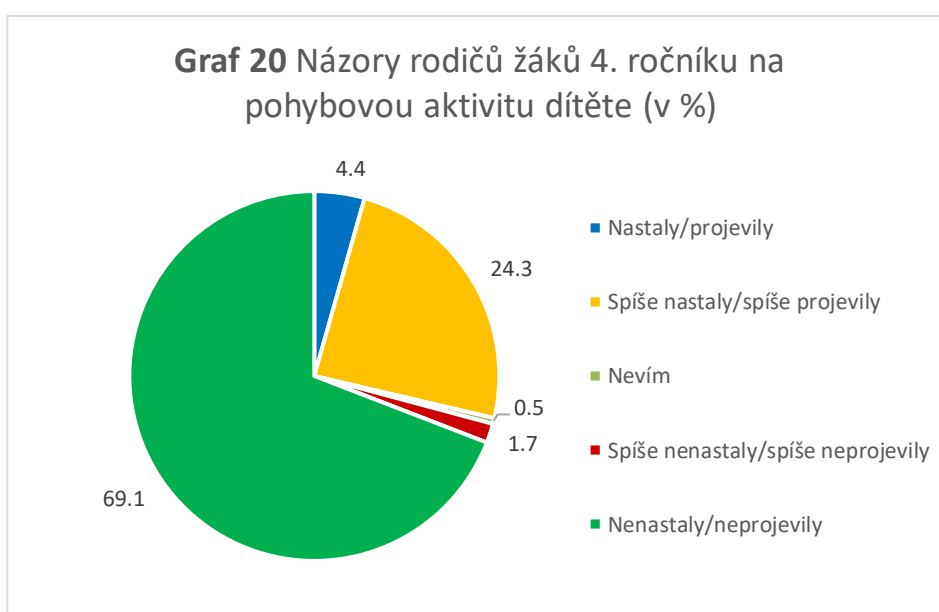
- a) „nastaly“ tj. odpovědi typu: sleduje výběr potravin; jí nové druhy ovoce a zeleniny; upravil se pitný režim; jí zdravěji
- b) „spíše nastaly“ tj. odpovědi typu: lépe se vyzná v jednotlivých potravinách; ráda si připravuje vlastní svačiny; zajímá se o složení jídel
- c) „nevím“ tj. odpovědi typu: neumím posoudit
- d) „spíše nenastaly“ tj. odpovědi typu: v realitě nedošlo k žádným změnám; uvažuje nad konzumací sladkostí; ví, že nezdravé potraviny lze konzumovat jen omezeně; více se zajímá o výživu
- e) „nenastaly“ tj. odpovědi typu: jí jako předtím; nepozorují žádné změny; vždy jedl dobře; ke zdravé stravě vedeme dítě od malička

Rodiče, kteří si myslí, že u jejich dítěte změny ve výživovém režimu „spíše nastaly“ uváděli také, že jejich dítě si více hlídá konzumaci nezdravých potravin a vědomě je omezuje. Někteří z těchto rodičů dokonce uváděli, že dítě si zvyklo na označení „zákeřná kostka“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 83) a celá rodina začala takovýmto způsobem pojmenovávat potraviny, jejichž konzumace by měla být omezená (sladké limonády, sladkosti, hranolky ...). Rodič žáka číslo 848 uvádí: „*Syn si více hlídá zákeřné kostky, denně sní maximálně jednu.*“ Další rodič (žáka číslo 542) napsal: „*Více si hlídá cukry, sladkosti a pitný režim, uvědomil si, v jakých potravinách je cukr obsažen a v jakém množství.*“

#### 7.4.2 Názory rodičů žáků 4. ročníku na pohybovou aktivitu dítěte

Základním a velmi přirozeným pohybem je chůze. Ta tvoří nedílnou součást dne každého dítěte a potažmo celé rodiny. V dnešní době mnoho lidí zapomíná na její důležitost a k přemísťování využívá spíše prostředky dopravní. Program PaV uvádí, že chůze nebo jiná podobná aktivita, která je považována za činnost s nízkou intenzitou zatížení, by měla u dítěte v mladším školním věku trvat alespoň 60-90 minut denně. Jaký vliv měla účast v programu na pohybovou aktivitu dítěte, hodnotili také rodiče žáků čtvrtých ročníků.

Otázku týkající se změn v pohybové aktivitě dítěte zodpovědělo celkem 593 rodičů z celkového počtu 888, což dělá tuto otázku třetí nejčastěji zodpovězenou položkou mezi rodiči žáků čtvrtých ročníků. Jak znázorňuje **graf 20**, většina rodičů (69,1 %) zastává názor, že vlivem programu změny v pohybové aktivitě dítěte „nenastaly“. Oproti tomu pouze 4,4 % rodičů si myslí, že změny „nastaly“. Dále je zde 24,3 % rodičů, kteří zastávají názor, že vlivem programu změny v pohybové aktivitě dítěte „spíše nastaly“ a 1,7 % rodičů si myslí, že „spíše nenastaly“. Do kategorie „nevím“ bylo zahrnuto 0,5 % rodičů, kteří nedokázali tuto změnu posoudit.



#### Zaměření odpovědí na změny v pohybové aktivitě dítěte

- „nastaly“ tj. odpovědi typu: daleko více času tráví venku; je v lepší kondici; začal více sportovat; zapojuje se do pohybových kroužků
- „spíše nastaly“ tj. odpovědi typu: začala venčit psa; začala jezdit na bruslích; zařadili jsme více pohybu; raději běhá
- „nevím“ tj. odpovědi typu: neumím posoudit
- „spíše nenastaly“ tj. odpovědi typu: výrazné změny nenastaly; dítě si začalo více uvědomovat význam pohybu; zlepšila se informovanost o potravinách

- e) „nenastaly“ tj. odpovědi typu: pohyb byl vždy dostatečný; syn vždy intenzivně sportoval; vždy byl veden k pohybu; už dříve se věnovala pohybu

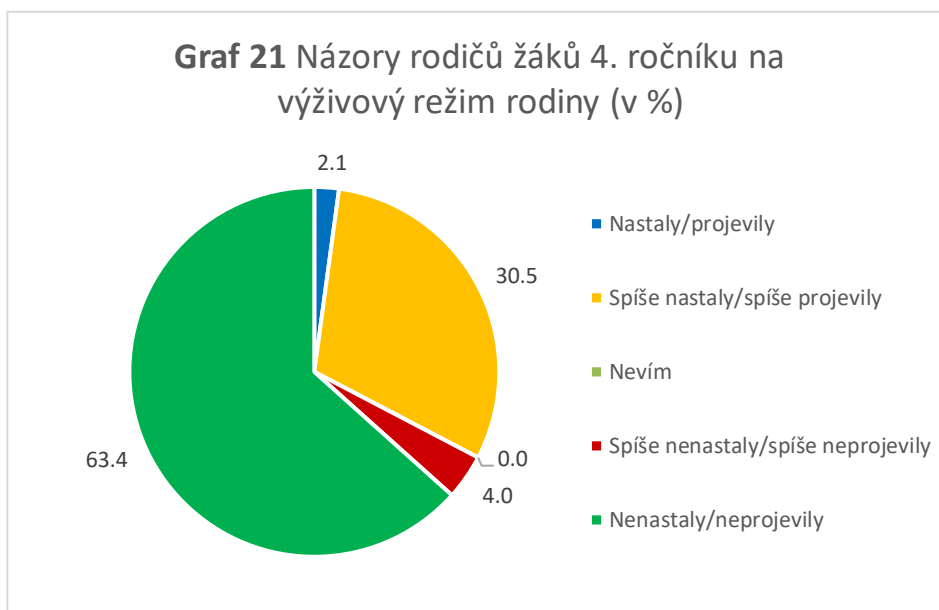
Rodiče dětí, kteří si myslí, že u jejich potomka vlivem programu PaV změny v pohybové aktivitě „nastaly“ uváděli: „Začalo být aktivnější, rádo cvičí, běhá a zapojuje se do kroužků.“ (rodič žákyně číslo 118), „Změny nastaly, chodí více ven a je celkově více aktivní než dříve.“ (rodič žáka číslo 310), „Syn začal více chodit s kamarády ven, hraje fotbal, začal i chodit na tréninky do oddílu.“ (rodič žáka číslo 780).

#### **7.4.3 Názory rodičů žáků 4. ročníku na výživový režim rodiny**

V dnešní době se v souvislosti se vzděláváním často hovoří o gramotnosti. V oblasti výživy o ní můžeme hovořit také. Mnoho dětí má vhodný výživový režim zažitý z rodiny, a vzdělávání v programu PaV je spíše utvrzuje ve správnosti jejich počínání. Pro mnoho dalších dětí, které si tyto návyky z rodiny nepřinášejí se jedná o velké množství nových informací. V každém případě žáci zapojení do programu PaV byli v průběhu pokusného ověřování vzdělávání mimo jiné také v oblasti výživy. Vzdělávání v této oblasti je považováno za nezbytný předpoklad ke správnému výživovému chování. (Pohyb a výživa, 2014)

Rodiče žáků čtvrtých ročníků hodnotili také to, zda měl program vliv na výživový režim rodiny. Tato otázka je druhou nejčastěji zodpovídanou položkou mezi rodiči žáků třetích ročníků, ke které svůj názor vyjádřilo 606 rodičů z celkového počtu 888. Jak znázorňuje **graf 21**, i v této otázce se většina rodičů (63,4 %) přiklonila k názoru, že vlivem programu PaV se změny ve výživovém režimu rodiny „neprojevíly“. Opačný názor zastává pouze 2,1 % rodičů, kteří si myslí, že se změny naopak „projevíly“. Mezi těmito názory se nachází 30,5 % rodičů, kteří si myslí, že se změny „spíše projevíly“ a také 4 % těch, kteří jsou přesvědčeni, že se změny „spíše neprojevíly“.





#### Zaměření odpovědí na změny ve výživovém režimu rodiny

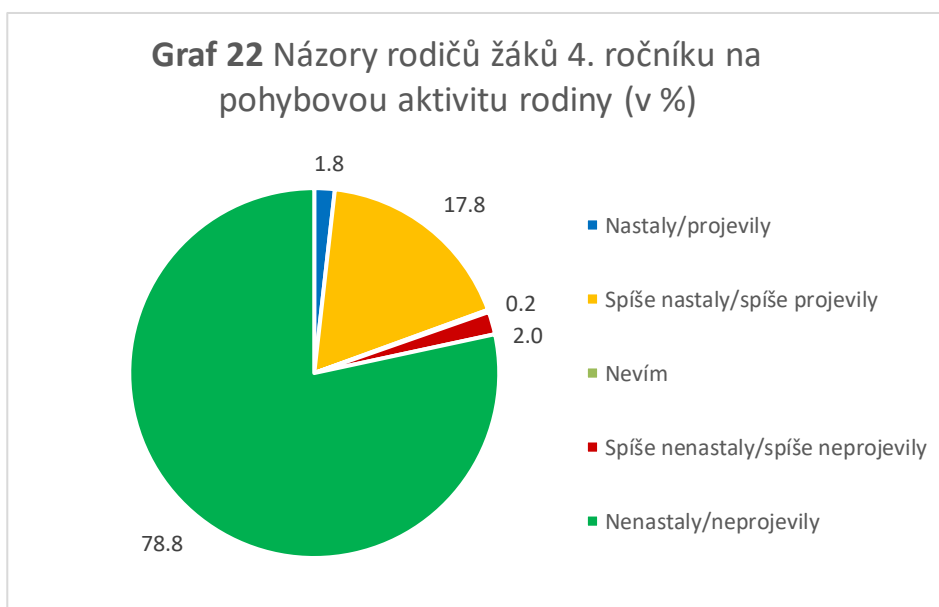
- a) „projevily“ tj. odpovědi typu: jíme zdravěji; dodržujeme pravidelnou stravu; omezili jsme sladké pití
- b) „spíše projevily“ tj. odpovědi typu: jíme více celozrnného pečiva a ryb; jíme více zeleniny a ovoce; všichni pijeme převážně vodu; omezujeme cukry
- c) „nevím“ tj. odpovědi typu: -
- d) „spíše neprojevily“ tj. odpovědi typu: začali jsme o tom doma více mluvit; přemýšlíme o zdravém jídle; více si uvědomujeme, co jíme
- e) „neprojevily“ tj. odpovědi typu: celá rodina se zajímá o výživu; výživa je samozřejmá od narození dětí

Zajímavé názory rodičů se nacházely napříč hodnotící škálou. Jeden z rodičů žákyně číslo 486, který byl zařazen do kategorie změny „spíše nenastaly“ napsal: „*Asi pouze tak, že si o tom více povídáme a více o tom přemýšlíme.*“ Jiný názor má na změny ve výživovém režimu rodiny rodič číslo 157, který byl zařazen do kategorie změny „nastaly“. Uvádí: „*V rodině se změnil jídelníček, jíme častěji ryby, ovoce a zeleninu.*“

#### 7.4.4 Názory rodičů žáků 4. ročníku na pohybovou aktivitu rodiny

Důležitost chůze jako nejpřirozenějšího pohybu je nevyvratitelná. Často se ale zapomíná, že pobyt venku je důležitý nejen pro pohybovou aktivitu jedince, ale současně také hraje nezastupitelnou roli v příjmu důležitých látek. Například vitamínu D, jehož hlavním zdrojem je právě sluneční svit. Také z tohoto důvodu jsou doporučovány vycházky, a to především v zimních a jarních měsících. (Pohyb a výživa, 2014) V této oblasti byli vzděláváni také žáci čtvrtých ročníků, kteří byli zapojeni do pokusného ověřování programu PaV. Jejich rodiče se v závěrečné hodnotící anketě vyjadřovali také k vlivu programu na pohybovou aktivitu rodiny.

Tato otázka byla nejméně zodpovědanou položkou mezi rodiči žáků čtvrtých ročníků, vyjádřilo se k ní pouze 501 rodičů z 888 rodičů dětí zapojených do pokusného ověřování. **Graf 22** jasně znázorňuje, že více než tři čtvrtiny (78,8 %) rodičů si myslí, že program neovlivnil pohybovou aktivitu rodiny a změny se v této oblasti „neprojevíly“. Opačný názor, a to že změny se vlivem programu „projevíly“ zastává 1,8 % rodičů. Následují rodiče (17,8 %), jež jsou přesvědčeni, že vlivem programu se změny v pohybovém režimu rodiny „spíše projevíly“ a rodiče (2 %), kteří si naopak myslí, že se změny „spíše neprojevíly“. Do kategorie „nevím“ je zařazeno 0,2 % rodičů, kteří tuto změnu nedokázali posoudit.



Zaměření odpovědí na změny v pohybové aktivitě rodiny

- a) „projevily“ tj. odpovědi typu: v době kdy má dítě kroužek i rodiče cvičí; začali jsme na sobě pracovat; otec začal sportovat
- b) „spíše projevily“ tj. odpovědi typu: chodíme více na procházky; chodíme do přírody; celá rodina vyráží na výlety
- c) „nevím“ tj. odpovědi typu: nemohu posoudit
- d) „spíše neprojevily“ tj. odpovědi typu: program nám pomohl v komunikaci na toto téma; o projektu jsme mluvili
- e) „neprojevily“ tj. odpovědi typu: jsme aktivní a zdravá rodina, zdravou stravu dodržuje celá rodina; sportu se věnuje celá rodina; snažíme se být aktivní

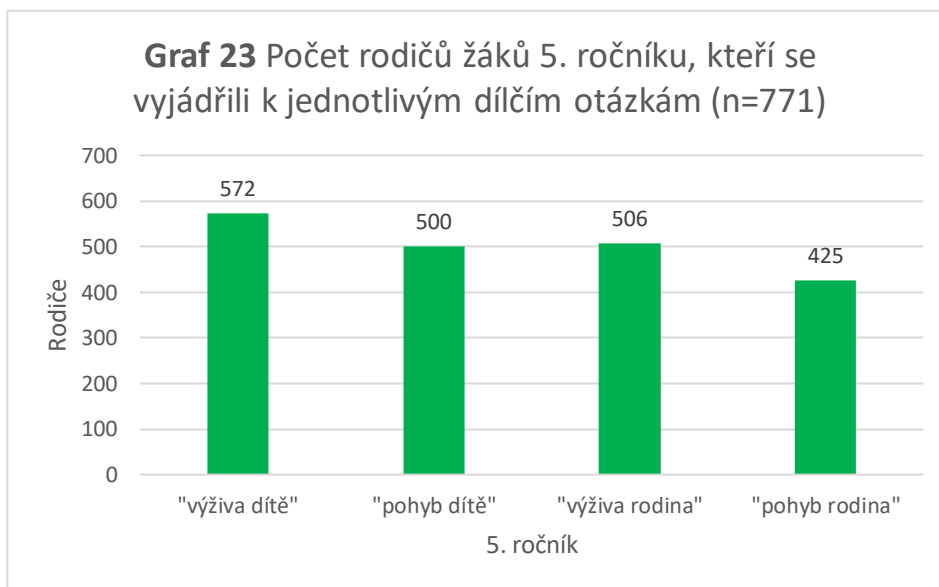
Rodiče, jejichž názory byly zařazeny do kategorie změny se „spíše projevily“ uváděli, že vlivem programu si uvědomili nutnost odpovídající pohybové aktivity nejen u dítěte, ale u celé rodiny a tím se zvýšila jejich snaha o změny v této oblasti. Rodič žáka číslo 841 uvedl: „*Chodíme častěji sportovat nebo na výlety. Naučili jsme se jezdit na bruslích.*“ Další z rodičů (žákyně číslo 803) napsal: „*Snažíme se více sportovat, ve volném čase jezdíme na kole a bruslích.*“

## **7.5 Názory rodičů žáků 5. ročníku na program Pohyb a výživa**

Následuje evaluace hodnotící ankety rodičů žáků pátých ročníků. S počtem 771 žáků se jedná o nejméně početnou skupinu žáků zapojených do pokusného ověřování. Taktéž počtem rodičů, kteří se vyjádřili v hodnotící anketě (572) se žáci pátého ročníku řadí na poslední místo. U této skupiny můžeme také pozorovat výraznější pokles při hodnocení relativní četnosti rodičů, kteří se vyjádřili v hodnotící anketě (74,2 %), čímž se potvrzuje oslabování zodpovědnosti rodiče za domácí přípravu. Tuto zodpovědnost stále výrazněji přebírá dítě a postupuje tak v procesu nezbytného osamostatnění, kterým postupně během celé školní docházky prochází.

**Graf 23** znázorňuje počet rodičů žáků pátých ročníků, kteří se vyjádřili k jednotlivým otázkám v hodnotící anketě. Ke změnám ve výživovém režimu dítěte se

vyjádřilo nejvíce rodičů (572). Méně rodičů se vyjádřilo ke změnám ve výživovém režimu rodiny (506) a pohybové aktivitě dítěte (500). Nejméně rodičů se vyjádřilo ke změnám v pohybovém režimu rodiny (425).

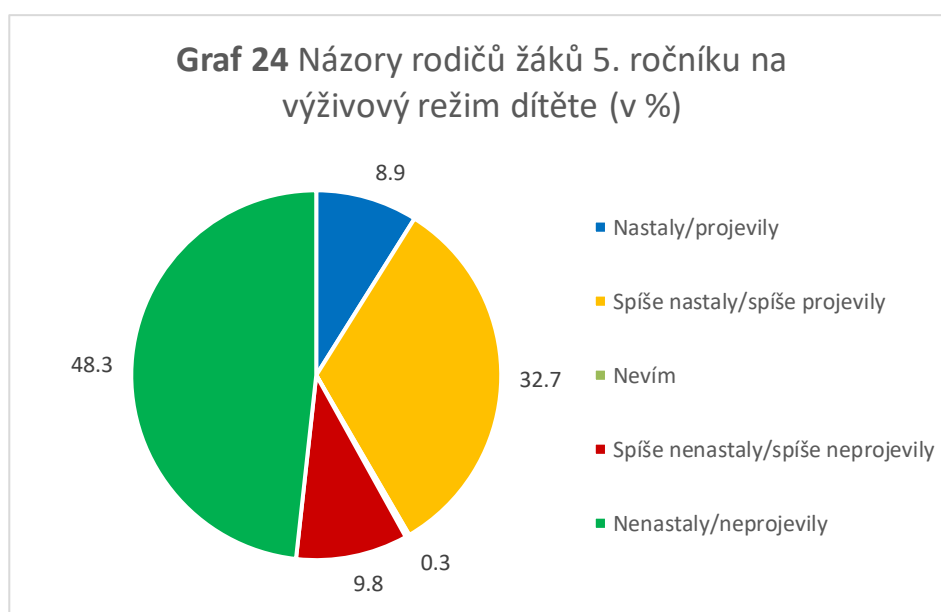


### 7.5.1 Názory rodičů žáků 5. ročníku na výživový režim dítěte

Stává se u dětí, především ve vyšších ročnících prvního stupně, že jim dopolední svačina, kterou jim většinou připravují rodiče, nechutná. Proto ji vyhodí, nebo přinesou zpět domů. Takové dítě je potom během dopoledne hladové, což způsobuje nesoustředěnost a vyšší únavu. Není v silách učitele, aby zajistil kontrolu konzumace svačiny u všech žáků a toto není ani v silách jednotlivých rodičů. Pokud dítěti nevyhovují svačiny připravené rodičem, může být jednou z možností zapojit dítě do přípravy vlastních svačin. Pokud si dítě připraví svačinu samo, je pravděpodobné, že ji také sní. Samozřejmě je nutné, aby dítě vědělo, které potraviny a v jakém množství jsou k tomu vhodné. Žáci zapojení do pokusného ověřování programu PaV získali znalosti k tomuto potřebné. Jak program ovlivnil výživový režim dítěte, k tomu se vyjadřovali také rodiče žáků pátých ročníků.

Tato otázka je nejčastěji zodpovídanou položkou mezi rodiči žáků pátých ročníků. Ke změnám ve výživovém režimu způsobeným účastí dítěte na pokusném ověřování programu se vyjádřilo 572 rodičů z celkového počtu 771. Jak je znázorněno

v následujícím **grafu 24**, téměř polovina rodičů (48,3 %) je přesvědčena, že změny v této oblasti vlivem programu PaV u jejich dítěte „nenastaly“. Opačný názor, a to že změny „nastaly“ zastává 8,9 % rodičů. Dále 32,7 % rodičů zastává názor, že změny ve výživovém režimu jejich dítěte „spíše nastaly“, 9,8 % rodičů si myslí opak, a to že změny „spíše nenastaly“. Rodiče, kteří nedokázali změnu posoudit (0,3 %) jsou zařazeni do kategorie „nevím“.



Zaměření odpovědí na změny ve výživovém režimu dítěte

- a) „nastaly“ tj. odpovědi typu: začala pít pouze vodu; přestala konzumovat sladkosti a jí více ovoce a zeleniny; vybírá si zdravější pečivo; začal pravidelně snídat; připravuje pestré a zdravé jídlo
- b) „spíše nastaly“ tj. odpovědi typu: jí více ovoce a zeleniny; začal pít neslazené nápoje; pravidelnější strava; dbá na mléčné výrobky; zlepšila pitný režim
- c) „nevím“ tj. odpovědi typu: nemohu říci
- d) „spíše nenastaly“ tj. odpovědi typu: někdy se zeptá, zda je jídlo zdravé; prohloubení znalostí; začala o stravě více přemýšlet

- e) „nenastaly“ tj. odpovědi typu: zdravou výživu již znal; stravujeme se zdravě; zdravou stravu jsme měli již předtím

Rodiče žáků, kteří jsou přesvědčeni, že vlivem programu u jejich dítěte změny ve výživovém režimu nastaly, často uváděli, že jejich dítě značně omezilo konzumaci nevhodných potravin, zařadilo do stravy více zeleniny a ovoce a věnuje více pozornosti odpovídajícímu pitnému režimu. Rodič žákyně číslo 32 uvedl: „*Dcera omezila příjem sladkostí a přestala jíst chipsy apod. Také omezila příjem sladkých nápojů a pije více čisté vody.*“ Další z rodičů (žák číslo 88) napsal: „*Syn začal jíst více zdravých věcí (ovoce, zelenina), pochopil rozdíl mezi zdravou a nezdravou potravou.*“ Podobný názor má i rodič žákyně číslo 240, který uvedl: „*Omezení bílého pečiva, bez protestů více ovoce a zeleniny na svačiny, omezení sladkého.*“

### **7.5.2 Názory rodičů žáků 5. ročníku na pohybovou aktivitu dítěte**

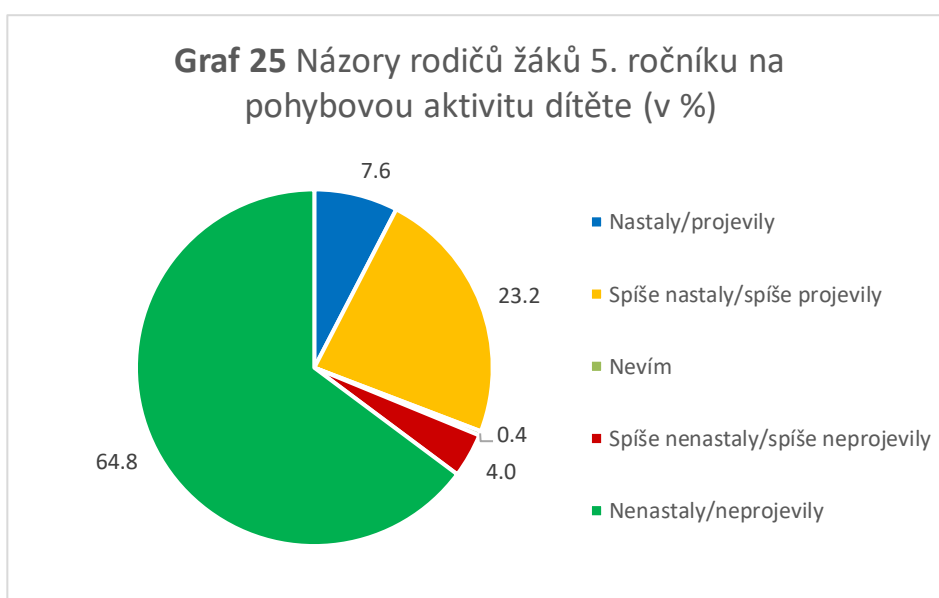
Jedním z cílů programu PaV je kromě předávání vědomostí, také utváření postojů, které jsou základním předpokladem pro rozvoj jedince pohybově gramotného. (Pohyb a výživa, 2014) Jaký vliv měla účast v programu na pohybovou aktivitu dítěte, hodnotili také rodiče žáků pátých ročníků.

Tato otázka je třetí nejčastěji zodpovídanou položkou mezi rodiči žáků pátých ročníků. Svůj názor vyjádřilo 500 rodičů z celkového počtu 771 rodičů. Výsledky znázorněné v **grafu 25** ukazují, že 7,6 % rodičů si myslí, že vlivem účasti jejich dítěte na pokusném ověřování programu PaV „nastaly“ změny v pohybové aktivitě dítěte. Dále 23,2 % rodičů je přesvědčeno, že změny „spíše nastaly“, oproti tomu 4 % rodičů byla zařazena do kategorie změny „spíše nenastaly“. Nejvíce rodičů (64,8 %) zastává názor, že vlivem programu změny v pohybové aktivitě jejich dítěte „nenastaly“. Do kategorie „nevím“ bylo zařazeno 0,4 % rodičů, kteří tuto změnu nedokázali posoudit.

Zaměření odpovědí na změny v pohybové aktivitě dítěte

- a) „nastaly“ tj. odpovědi typu: má daleko více pohybu; začal hrát tenis a jezdit více na kole; zlepšení vytrvalosti a hbitosti; začal navštěvovat další pohybový kroužek

- b) „spíše nastaly“ tj. odpovědi typu: chodí raději na procházky; tráví více času venku; je pohybově aktivnější
- c) „nevím“ tj. odpovědi typu: nemohu posoudit
- d) „spíše nenastaly“ tj. odpovědi typu: přemýšlí o potřebě pohybu; více si uvědomuje důležitost pohybu
- e) „nenastaly“ tj. odpovědi typu: sportu se věnuje pravidelně a má k němu pěkný vztah; k výrazným změnám nedošlo, pohybu měla vždy dostatek



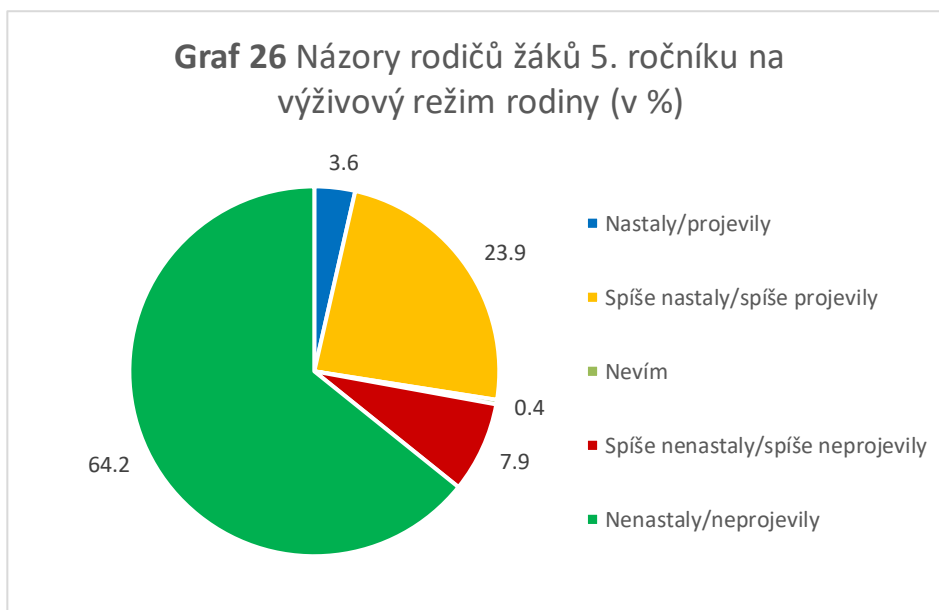
Rodiče, jejichž názory byly zařazeny do kategorie změny „spíše nenastaly“ zmiňovali také to, že program zlepšil informovanost jejich dítěte o dostatečné pohybové aktivitě a utvrdil dítě v nutnosti věnovat této oblasti dostatečnou pozornost. Rodič žákyně číslo 560 uvedl: „*Děti mají mnohem větší přehled o tom, co je zdravé a jak se správně hýbat než ostatní děti jejich věku.*“ Další z rodičů (žákyně číslo 267) napsal: „*Více si uvědomuje důležitost pohybu.*“

### 7.5.3 Názory rodičů žáků 5. ročníku na výživový režim rodiny

Příprava jednoduchých a současně výživově vyvážených pokrmů dítětem, patří mezi dovednosti, na které byl během pokusného testování programu také kladen zřetel. Dítě v páté třídě je již natolik vyspělé, že je schopno pro sebe i pro celou rodinu, za

menší dopomoci, připravit jednoduchý pokrm. Pokud dítě u přípravy uplatňuje zásady vhodného stravování a předává tyto informace ostatním členům rodiny, můžeme považovat vzdělávání dítěte v této oblasti za velmi úspěšné. Ke změnám ve výživovém režimu rodiny se vyjadřovali také rodiče žáků pátých ročníků.

Názor na změny v této oblasti vyjádřilo 506 rodičů ze 771, čímž je tato otázka druhou nejčastěji zodpídanou otázkou mezi rodiči žáků pátých ročníků. **Graf 26** znázorňuje, že 3,6 % rodičů žáků pátých ročníků si myslí, že účastí jejich dítěte v programu se změny ve výživovém režimu rodiny „projevily“ a 23,9 % si myslí, že se změny „spíše projevily“. Oproti tomu opačný názor, a to že se změny „spíše neprojevily“ zastává 7,9 % rodičů. Největší část rodičů (64,2 %) si myslí, že se změny způsobené vlivem programu PaV ve výživovém režimu rodiny „neprojevily“. 0,4 % rodičů, kteří vliv nedokázali posoudit, bylo zařazeno do kategorie „nevím“.



Zaměření odpovědí na změny ve výživovém režimu rodiny

- a) „projevily“ tj. odpovědi typu: pravidelně a zdravě jíme; pestřejší jídelníček; začali jsme pravidelně snídat a jíst více jogurtů; začali jsme častěji jíst



- b) „spíše projevily“ tj. odpovědi typu: naše stravování se zlepšilo; zařazujeme více ovoce a zeleniny; kupujeme více druhů ovoce a zeleniny, došlo k omezení bílého pečiva
- c) „nevím“ tj. odpovědi typu: nevím
- d) „spíše neprojevily“ tj. odpovědi typu: snaha o dodržování zdravého životního stylu; dcera nám doporučuje nové poznatky; je jednodušší předložit zeleninu
- e) „neprojevily“ tj. odpovědi typu: díky programu se nic nezměnilo, v naší rodině vždy existovala pravidla; zdravou výživu provozujeme neustále; snažíme se jíst zdravě

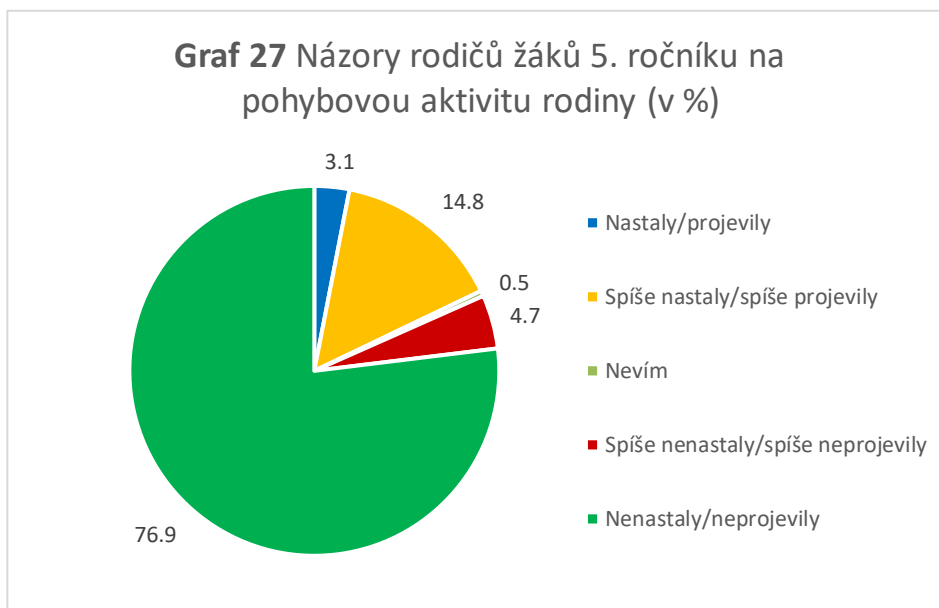
Rodiče, kteří jsou přesvědčeni, že se změny ve výživovém režimu rodiny „projevily“ často uváděli, že se celá rodina přizpůsobila požadavkům dítěte na úpravu jídelníčku. Rodič žáka číslo 644 napsal: *„Nekupujeme příliš mnoho bílého pečiva, kupujeme více ovoce a zeleniny, omezili jsme cukry a cukrovinky.“* Podobný názor zastává také rodič žáka číslo 626: *„V rodině se snažíme více vařit zdravé jídlo a konzumovat ovoce a zeleninu. Pijeme čistou vodu“*

#### **7.5.4 Názory rodičů žáků 5. ročníku na pohybovou aktivitu rodiny**

Dalším z šesti P v oblasti pohybu je příprava. Pohybově gramotné dítě by mělo být schopno kromě jiného také odpovídající přípravy, která předchází započetí jakékoliv pohybové aktivity. Jedná se například o použití ochranných pomůcek, volbu vhodného oděvu a obutí, správné rozcvičení, plánování průběhu aktivity, a další. (Pohyb a výživa, 2014) Jestliže má dítě vhodný příklad již v rodině, považuje tyto činnosti za samozřejmé a vzdělávání v této oblasti ho jen utvrzuje ve správnosti počínání. Také žáci zapojení do pokusného ověřování programu PaV byli v této oblasti edukováni. Jaký vliv měl program na změny v pohybové aktivitě rodiny, posuzovali v závěrečné hodnotící anketě také rodiče žáků pátých ročníků.

K této položce se vyjádřilo 425 rodičů z celkového počtu 771 rodičů dětí zapojených do programu PaV, což dělá tuto otázku nejméně zodpovědanou položkou mezi rodiči žáků pátých ročníků. Jak vyplývá z **grafu 27**, více než tři čtvrtiny rodičů

(76,9 %) je přesvědčeno, že se vlivem programu změny v pohybové aktivitě rodiny „neprojevily“. Oproti tomu pouze 3,1 % rodičů uvedlo, že se změny „projevily“. 14,8 % rodičů si myslí, že se změny „spíše projevily“ a opačný názor zastává 4,7 % rodičů, z jejichž výpovědí vyplývá, že se změny „spíše neprojevily“. Do kategorie „nevím“ bylo zařazeno 0,5 % rodičů, kteří tyto změny nedokázali posoudit.



#### Zaměření odpovědí na změny v pohybové aktivitě rodiny

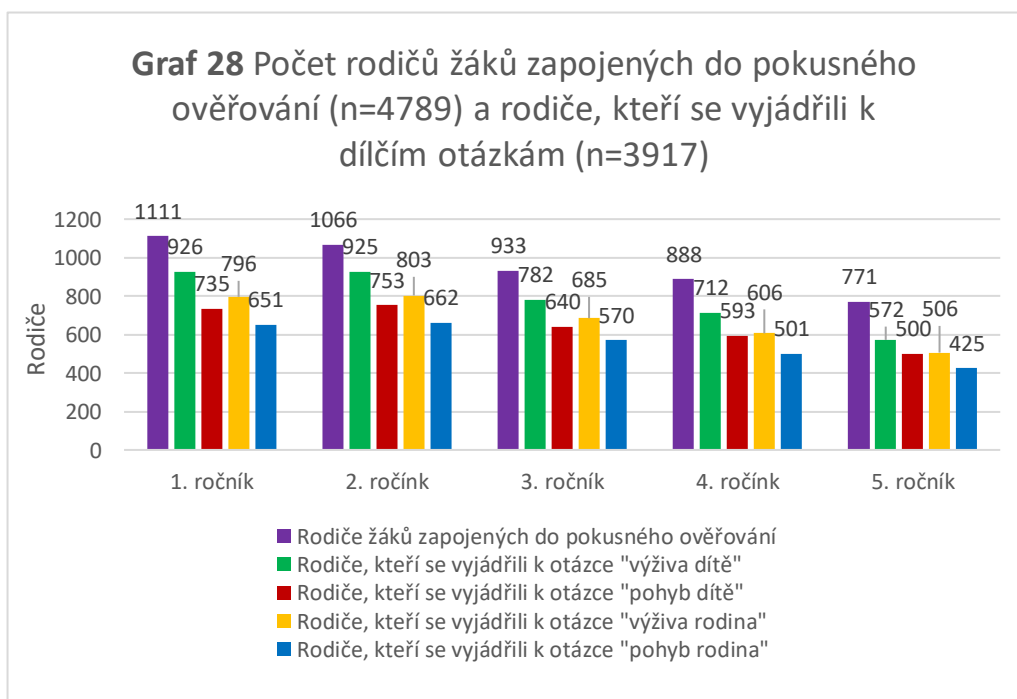
- „projevily“ tj. odpovědi typu: pořídili jsme si také kola; začali jsme denně jezdit na kole; přidali jsme daleko více pohybu; zvýšení pohybové aktivity; začali jsme provozovat rekreační sporty
- „spíše projevily“ tj. odpovědi typu: více sportujeme, snažíme se jít synovi příkladem; o víkendu děláme více aktivit; často chodíme na procházky
- „nevím“ tj. odpovědi typu: nevím
- „spíše neprojevily“ tj. odpovědi typu: zamysleli jsme se nad pohybem; více mluvíme o pohybu v souvislosti se zdravím; snažíme se všichni zapojit

- e) „neprojevily“ tj. odpovědi typu: pohybujeme se stejně jako předtím; sportujeme pořád; jsme aktivní rodina a žádné změny jsme nezaznamenali

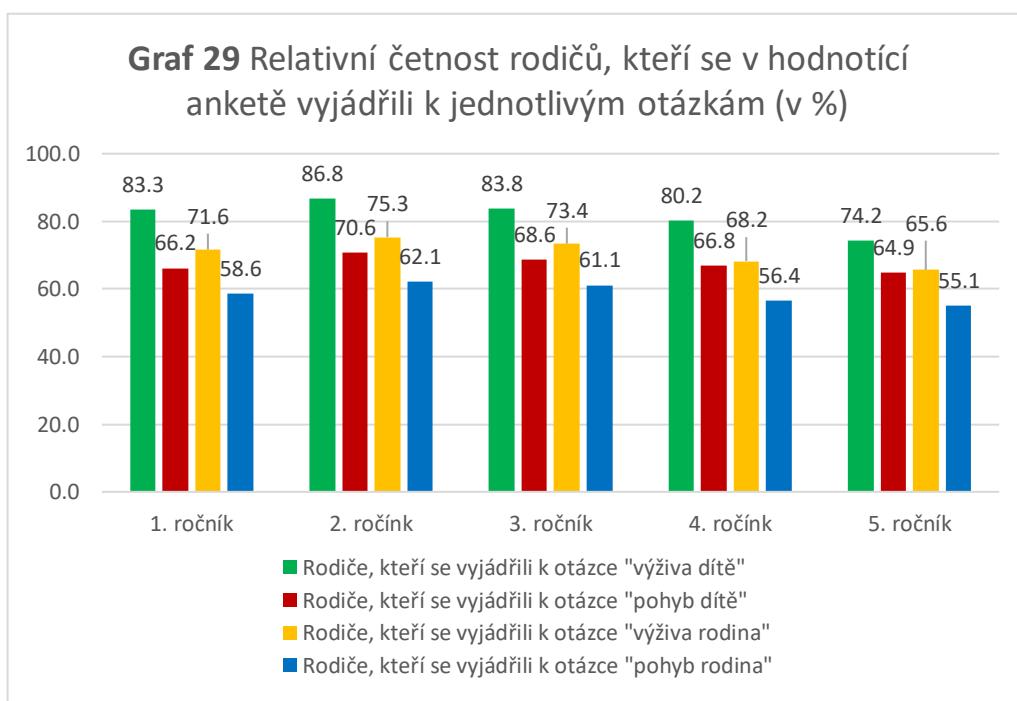
Rodiče, jejichž odpovědi byly zařazeny do kategorie změny se „spíše projevily“ uváděli také, že účast jejich dítěte v programu působila motivačně na celou rodinu, která se tak díky programu začala více zajímat o pohybovou aktivitu. Rodič žákyně číslo 429 napsal: „*Celá rodina společně jezdí na kole, chodí na procházky.*“

## 7.6 Porovnání názorů rodičů žáků jednotlivých ročníků na program Pohyb a výživa

Na závěr následuje evaluace dílčích otázek hodnotící ankety z hlediska srovnání názorů rodičů žáků jednotlivých ročníků. Jejich názory jsou vyjádřeny pomocí relativní četnosti, čímž je umožněno jejich srovnání. **Graf 28** znázorňuje počet rodičů žáků jednotlivých ročníků, kteří se zúčastnili pokusného ověřování a současně také počet rodičů, kteří se v hodnotící anketě vyjádřili k dílčím otázkám. Z grafu je patrné, že rodiče napříč všemi ročníky se nejčastěji vyjadřovali k dotazu na změny ve výživovém režimu dítěte (první ročník 926 výpovědí, druhý ročník 925 výpovědí, třetí ročník 782 výpovědí, čtvrtý ročník 712 výpovědí, pátý ročník 572 výpovědí). Druhou nejčastěji zodpovídanou otázkou je dotaz na změny ve výživovém režimu rodiny (první ročník 769 výpovědí, druhý ročník 803 výpovědí, třetí ročník 685 výpovědí, čtvrtý ročník 606 výpovědí, pátý ročník 506 výpovědí), která je těsně následována dotazem na změny v pohybovém režimu dítěte (první ročník 735 výpovědí, druhý ročník 753 výpovědí, třetí ročník 640 výpovědí, čtvrtý ročník 593 výpovědí, pátý ročník 506 výpovědí). Nejméně zodpovídanou otázkou zůstávají napříč všemi ročníky změny v pohybové aktivitě rodiny (první ročník 651 výpovědí, druhý ročník 662 výpovědí, třetí ročník 570 výpovědí, čtvrtý ročník 501 výpovědí, pátý ročník 425 výpovědí).



Toutéž problematikou se zabývá **graf 29**, který vyjadřuje dané hodnoty procentuálně. Zde je možné pozorovat, že dílčí otázka vztahující se ke změnám ve výživovém režimu dítěte byla napříč všemi ročníky zodpovězena nejčastěji, a to téměř v 75 % všech případech. Oproti tomu otázka týkající se pohybové aktivity rodiny byla zodpovídána pouze v 55 % až 63 % procentech případů. Nejvyšších procentuálních hodnot dosahují rodiče žáků druhých ročníků, kteří, uvažujeme-li v relativních hodnotách, dosáhli ve všech jednotlivých otázkách nejvyššího skóru. Závěrem lze říci, že více než 74 % rodičů žáků prvních až pátých ročníků zodpovědělo alespoň jednu otázku, z čehož nejméně 55 % rodičů zodpovědělo otázky všechny.



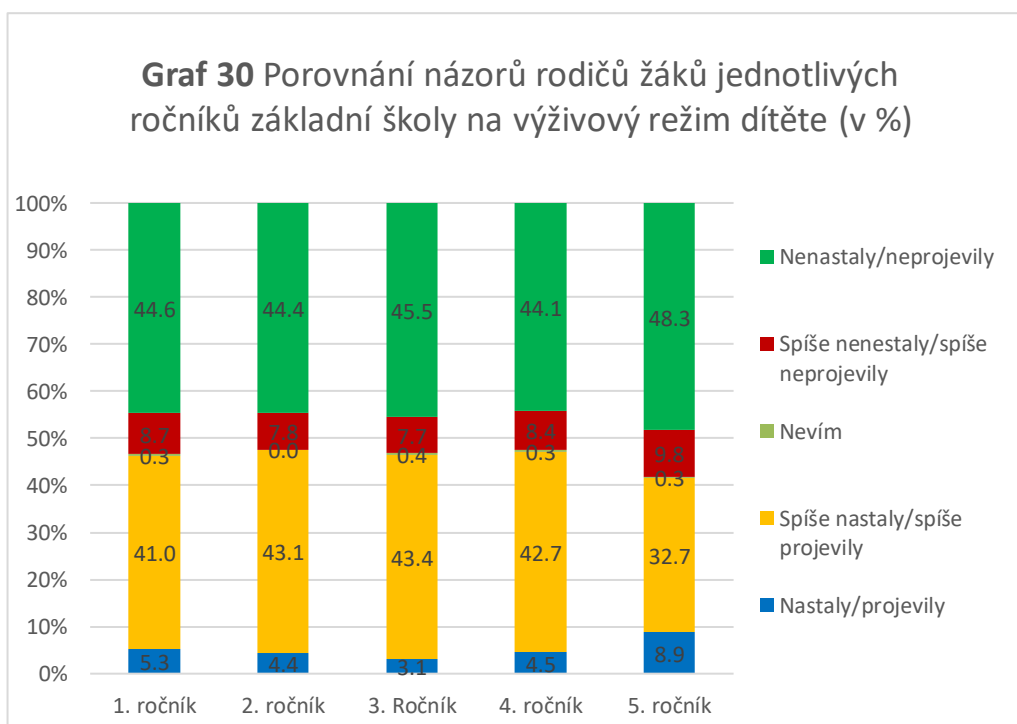
### 7.6.1 Porovnání názorů rodičů žáků jednotlivých ročníků základní školy na výživový režim dítěte

Skutečnost, zda rodiče žáků zapojených do programu PaV vnímají změny ve výživovém režimu dítěte způsobené vlivem programu rozdílně, vzhledem k ročníku, který jejich dítě navštěvuje, máme možnost posoudit níže.

Ke změnám ve výživovém režimu dítěte se v závěrečné hodnotící anketě pokusného ověřování programu PaV vyjádřil nejvyšší počet rodičů, a to napříč všemi

ročníky. Jak zobrazuje **graf 30**, názory rodičů žáků jednotlivých ročníků jsou velmi obdobné. Nejvyšší procento rodičů žáků všech ročníků je přesvědčeno, že změny ve výživovém režimu dítěte vlivem programu „nenastaly“. Dále můžeme vidět, že druhý nejčastější názor je, že změny ve výživovém režimu dítěte „spíše nenastaly“, a to opět mezi rodiči žáků všech ročníků.

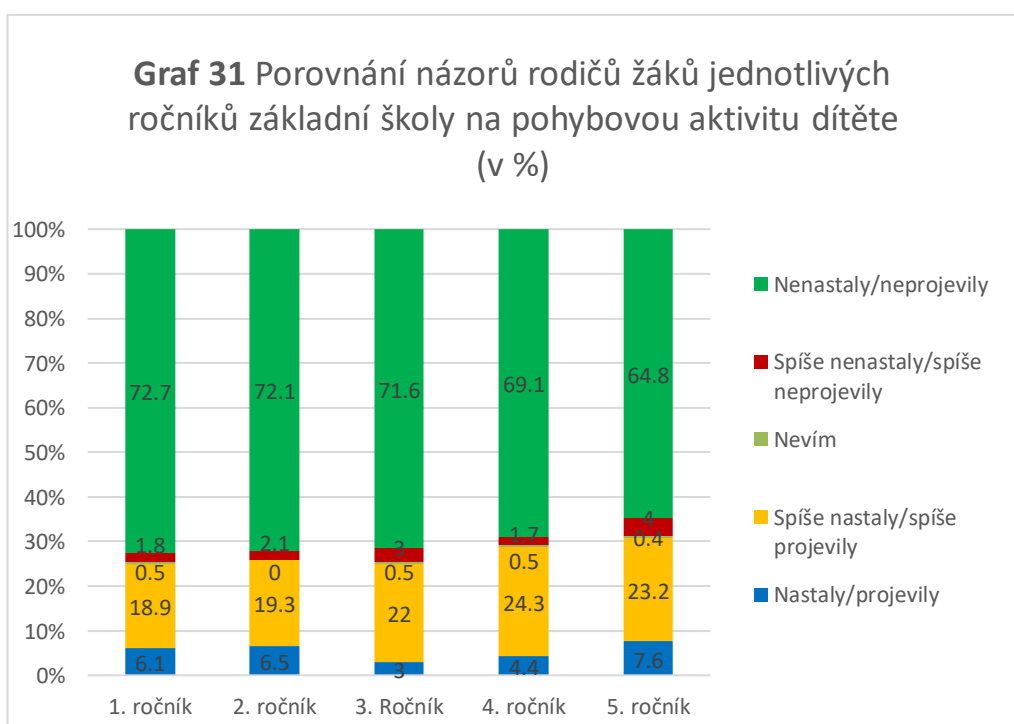
Výsledky hodnotící ankety jsou velmi vyrovnané mezi rodiči žáků prvních až čtvrtých ročníků, kde se rozdíly v jednotlivých kategoriích pohybují v rozmezí maximálně dvou procent. Výjimku tvoří rodiče žáků pátých ročníků. Zde si můžeme povšimnout, že větší procento rodičů (8,9 %) zastává názor, že změny ve výživovém režimu dítěte nastaly, ale současně se setkáváme s nižším procentem rodičů (32,7 %), kteří jsou přesvědčeni, že změny „spíše nastaly“. Oproti tomu téměř o 3 % více rodičů žáků pátých ročníků zastává názor, že změny vlivem programu „nenastaly“. Můžeme tedy říci, že výsledky hodnotící ankety jsou u této položky velmi vyrovnané, výjimku tvoří rodiče žáků pátých ročníků, jejichž názory jsou poněkud více orientovány k hraničním hodnotám hodnotící škály.



## 7.6.2 Porovnání názorů rodičů žáků jednotlivých ročníků základní školy na pohybovou aktivitu dítěte

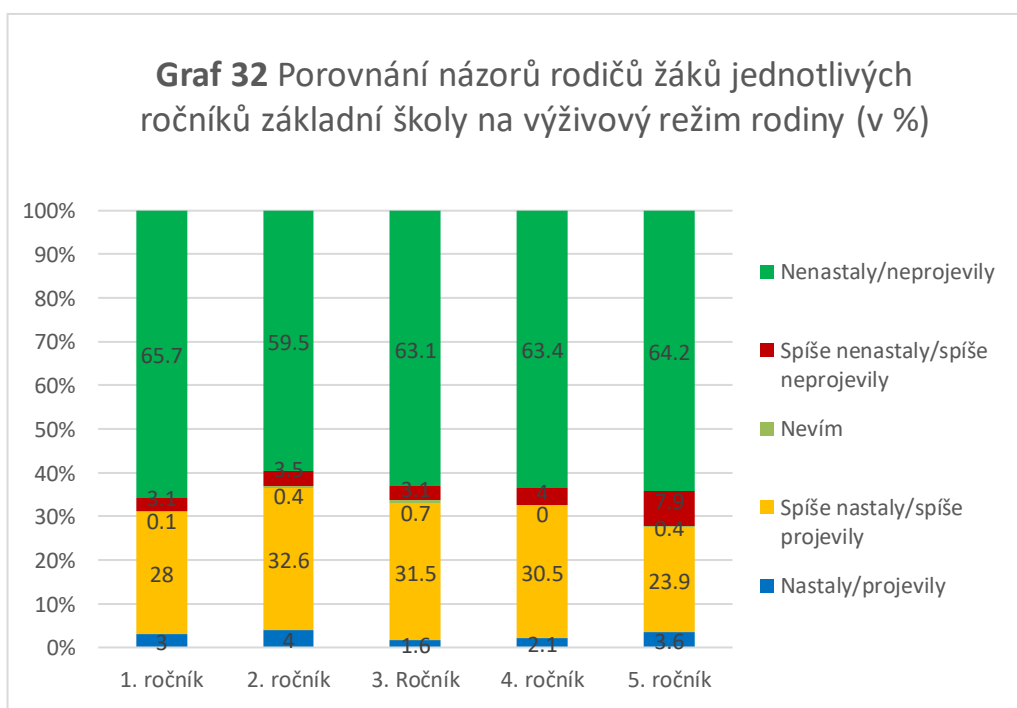
Zda vnímají rodiče žáků zapojených do pokusného ověřování vliv programu PaV na změny v pohybové aktivitě dítěte rozdílně vzhledem k ročníku, které jejich dítě navštěvuje, můžeme porovnat v této kapitole. Tato položka je třetí nejčastěji zodpovědanou otázkou napříč všemi ročníky.

Jak vyplývá z následujícího **grafu 31**, výsledky u této položky jsou spíše vyrovnané. Pokud bereme v úvahu převahu pozitivního hodnocení (rodiče, jež hodnotili změny jako „nastaly“ a „spíše nastaly“), můžeme pozorovat mírný nárůst odpovědí tohoto charakteru tak, jak dítě postupuje ročníky prvního stupně základní školy. Jedinou výjimku v tomto trendu tvoří názory rodičů žáků třetích ročníků, které stoupající tendenci nepotvrzují. Pokud uvažujeme o pozitivních změnách vlivem programu tak, že zahrneme obě z kategorií, které uvádí, že vlivem programu změny „nastaly“ a „spíše nastaly“, pak můžeme říci, že do této kategorie bylo zahrnuto o 5 % více rodičů žáků pátých ročníků, než je tomu u ročníků prvních. Lze tedy říci, že i přes vyrovnanost získaných výsledků, můžeme pozorovat mírný nárůst pozitivně orientovaných výpovědí, tak jak postupujeme jednotlivými ročníky prvního stupně.



### 7.6.3 Porovnání názorů rodičů žáků jednotlivých ročníků základní školy na výživový režim rodiny

Názory rodičů žáků jednotlivých ročníků prvního stupně základní školy na vliv programu PaV na výživový režim rodiny můžeme porovnat v této kapitole. Tato položka byla druhou nejčastěji zodpovídanou položkou rodiči žáků napříč všemi ročníky. Jak vyplývá z následujícího **grafu 32**, i v této oblasti jsou názory rodičů velmi podobné. Že se vlivem účasti dítěte na pokusném ověřování programu PaV změny ve výživovém režimu rodiny „projevily“ si myslím mezi 1,6 % až 4 % rodičů. Podobně vyrovnaná je také kategorie, do které byli zahrnuti rodiče, jež jsou přesvědčeni, že vlivem programu se změny „spíše projeví“. Hodnoty v této kategorii se pohybují okolo 30 %, a to s výjimkou rodičů žáků pátých ročníků, kde se pouze 23,9 % z nich přiklonilo k této možnosti a kteří byli o něco více nakloněni názoru, že se změny „spíše neprojeví“. Také procento rodičů, kteří jsou přesvědčeni, že vlivem programu se změny ve výživovém režimu „neprojeví“, je vyrovnané. Pohybuje se mezi 59,5 % u rodičů žáků druhých ročníků až 65,7 % u rodičů žáků prvních ročníků. Nejvíce pozitivně orientovaných výpovědí uvedli rodiče žáků druhých ročníků, a to oproti rodičům žáků ročníků pátých. I přesto můžeme říci, že výsledky u této položky jsou velmi vyrovnané.

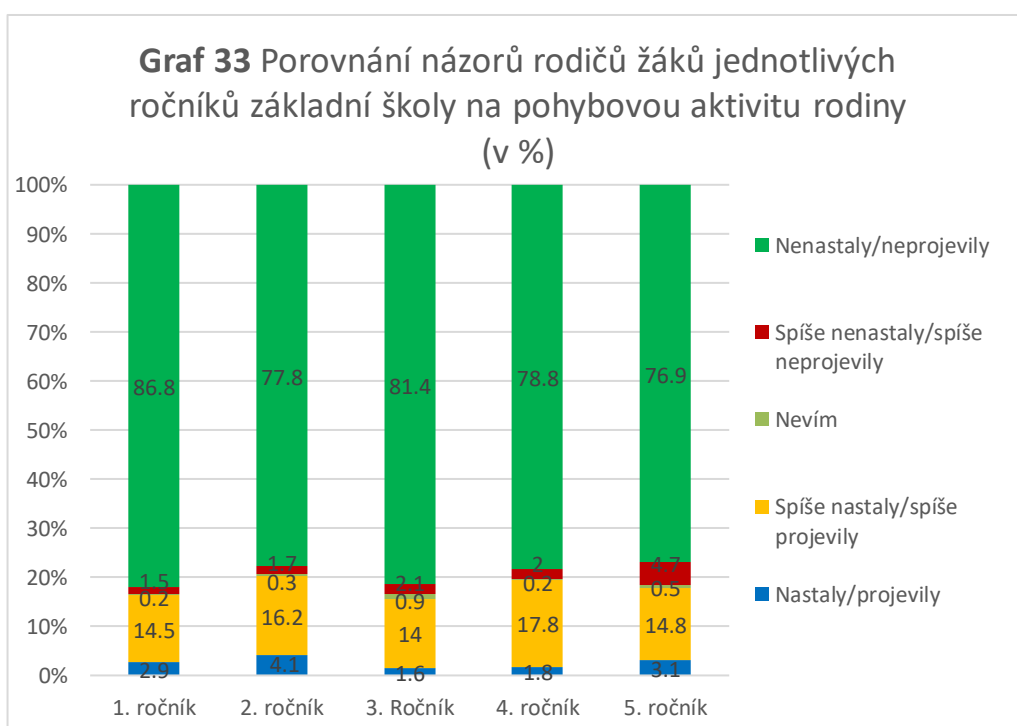




#### 7.6.4 Porovnání názorů rodičů žáků jednotlivých ročníků základní školy na pohybovou aktivitu rodiny

Zda rodiče žáků zapojených do programu PaV vnímají změny v pohybové aktivitě rodiny způsobené vlivem programu rozdílně, vzhledem k ročníku, který jejich dítě navštěvuje, máme možnost posoudit v této kapitole. Tato otázka byla nejméně zodpovědanou položkou rodiči žáků jednotlivých ročníků.

Jak je znázorněno v **grafu 33**, více než tři čtvrtiny rodičů jednotlivých ročníků jsou přesvědčeny, že vlivem účasti jejich dítěte v programu PaV se změny v pohybové aktivitě rodiny „neprojeví“. Nejvíce názorů zařazených do této kategorie (86,8 %) pochází od rodičů žáků prvních ročníků. Oproti tomu o téměř 10 % méně výpovědí zařazených do této kategorie pocházelo od rodičů žáků pátých ročníků. Pokud se soustředíme na výpovědi pozitivně orientované (změny se „projeví“, „spíše projeví“), nejvyššího skóru dosahují rodiče žáků druhých a čtvrtých ročníků. Pozitivně orientované výpovědi se u těchto dvou skupin pohybovaly kolem hranice 20 %. Za zajímavé lze také považovat to, že rodiče žáků pátých ročníků výrazně častěji uváděli, že vlivem programu se změny v pohybové aktivitě rodiny „spíše projeví“, a to v 4,7 % případů. Do této kategorie byly zařazeny především výpovědi rodičů, kteří



usuzovali, že vlivem programu došlo ke zvýšení informovanosti a změnám v postojích k dané problematice. Lze říci že rodiče žáků třetích a prvních ročníků považovali vliv programu PaV na změny v oblasti pohybové aktivity rodiny za nejnižší, oproti rodičům žáků ročníků druhých a čtvrtých. I přesto je možné říci, že výsledky evaluace této položky jsou velmi vyrovnané a názory rodičů žáků jednotlivých ročníků se příliš neliší.

## 7.7 Konkrétní připomínky rodičů k programu PaV

Přestože v hodnotící anketě, kde se tvůrci programu PaV dotazovali na názory rodičů v oblasti změn výživového a pohybového režimu dítěte/rodiny, nebyli rodiče přímo požádáni o vyjádření názoru na průběh či výsledek programu jako takového, našel se poměrně vysoký počet rodičů, kteří tak učinili. Někteří z nich vyjadřovali své názory a připomínky k průběhu programu, zatímco někteří z nich komentovali spíše obsah programu. Tyto výpovědi je každopádně možné rozdělit do dvou kategorií, a to na ty, které hodnotí program kladně či záporně. Pro dokreslení toho, jaký názor zaujímají rodiče k programu PaV, uvádím níže přímé citace výpovědí, které jsou rozděleny do dvou kategorií, podle kvality výpovědi.

### **Příklady kladně orientovaných výpovědí:**

Rodič žaka prvního ročníku číslo 18 napsal: „*Děkuji za váš program, je to fajn.*“

Rodič žaka prvního ročníku číslo 100 uvedl: „*Celá rodina dost sportuje a zdravě jí. Každopádně díky za nápad s programem, určitě dobrý nápad, dobrá myšlenka.*“

Rodič žákyně druhého ročníku číslo 153 uvedl: „*Na pohyb a stravovací návyky celé naší rodiny program nemá vliv. V každém případě hodnotíme velmi pozitivně jakoukoliv osvětu v této oblasti.*“

Rodič žákyně třetího ročníku číslo 622 napsal: „*Celá rodina žijeme aktivně a víkendy trávíme pohybem, činnostmi na zahradě, sportem. I zdravě svačíme už od narození dětí a asi jsou zvyklé se takto stravovat. Takže změny se u nás žádné velké neprojeví, ale program je fajn a určitě má smysl.*“

Rodič žákyně čtvrtého ročníku číslo 481 napsal: „*Vážená školo, velice si vážíme vašeho přístupu ke zdravému stravování našich dětí a zařazování zdravého jídelníčku ve školní jídelně. V naší rodině jsme žádné změny nepostřehli, jelikož naše dcera je sportovně založená a zdravá strava je v rodině pravidelná. I přesto si velice vážíme vašeho přístupu.*“

Rodič žákyně pátého ročníku číslo 118 uvádí: „*Zda došlo u mojí dcery ke konkrétní změně v jídelníčku či pohybu říci nemohu. Jsem ale ráda, že se setkala s vaší učebnicí a téma zdraví a pohyb našich dětí našemu školství není lhostejné.*“

Rodič žáka pátého ročníku číslo 589 napsal: „*Je dobré, že děti díky podobným projektům slyší o nutnosti správné výživy a dostatku pohybu i ve škole.*“

Rodič žáka pátého ročníku číslo 709 napsal: „*K žádné zásadní změně nedošlo. Děti se snažíme vést ke zdravému životu od malička. Myšlenka tohoto programu je však určitě správná a prospěšná, jsem ráda, že se tohoto programu syn zúčastnil.*“

#### **Příklady záporně orientovaných výpovědí:**

Rodič žákyně prvního ročníku číslo 31 napsal: „*Přiložené evaluační listy nemůže vyplnit samostatně dítě ve věku 7 let (nepamatuje si počet porcí zeleniny a ovoce od pondělí do pátku a počet vypitých sklenic vody).*“

Rodič žákyně druhého ročníku číslo 140 uvedl: „*Pohyb máme rádi všichni. Možná jíme o něco méně sladké. Zároveň si ale myslíme, že nic se nemá přehánět, což tento projekt ke své škodě činí.*“

Rodič žáka druhého ročníku číslo 430 napsal: „*Syn více uvažuje o tom, co jí (až moc), přestal jíst cukrovinky a podobné mlsky, aby prý nebyl tlustý, to je trochu zavádějící (nebezpečí mentální anorexie). Některé formulace by měly být dětem vysvětleny citlivě (nelze říct, že tlusté děti nemohou jíst máslo a štíhlé ano, vede k diskriminaci silnějších dětí). Jezdili jsme s dětmi do školy na kole, to bohužel teď není možné, protože dětem bylo zakázáno parkovat kola v prostorách školy, nemají tedy kola kde bezpečně nechat, nejezdí. Tady tedy tento program narazil a uchází mi jeho smysl.*“

*Výše uvedené by měla škola podporovat a ne zakazovat. Špatná spolupráce mezi školou a programem.“*

Rodič žákyně druhého ročníku číslo 444 napsal: *„Jakékoliv programy o výživě můžou mít pozitivní účinek jen v případě, že se do toho zapojí celá škola kompletně, tj. ze školních prostor se odstraní nezdravé a škodlivé nástrahy pro děti v podobě automatů na sladkosti a sladké nápoje, které jsou na naší škole na každém rohu. Hned ve vestibulu jsou tři automaty, na chodbě u prvňáčků byl minulý rok automat na sladkosti. Nemalé částky, které se do těchto programů zaměřených na zdravou výživu investují, by se proto měly raději efektivně využívat jiným směrem.“*

Rodič žáka třetího ročníku číslo 865 uvedl: *„Z mého pohledu naprosto nesmyslný projekt, obtěžující děti i rodiče. Nepatří to do 3. třídy. Pokud nefunguje rodina, dítě to v deseti letech neovlivní. Mělo by to smysl na vyšším stupni. Mnoho věcí bylo nesrozumitelných.“*

Rodič žáka čtvrtého ročníku číslo 548 napsal: *„Opravdu jsme nečekali, až někdo vydá publikaci za x peněz, ve které se dozvíme, že cukr není zdravý a pohyb naopak je. V deseti letech dítěte je to už dost pozdě.“*

Jak je možno usuzovat z výše uvedených výpovědí, program a jeho realizace vyvolala často velmi rozdílné názory. Je třeba si uvědomit, že průběh programu jako takového není zcela závislý jen na autorech samotných, ale především na konkrétních subjektech, které jeho chod na jednotlivých školách a v jednotlivých třídách zajišťují. Jistě, obsah programu by měl být pro všechny žáky totožný, ale jeho samotná realizace je ve velké míře ovlivněna prostředím školy, vedením školy, přístupem školní jídelny a v neposlední řadě také přístupem učitele. Všechny tyto faktory hrají významnou roli a nelze proto říci, že výstup, který si z účasti v pokusném ověřování žáci odnášejí, je zcela totožný. Stejně tak nelze s jistotou usuzovat z výše uvedených komentářů a připomínek, jak byl program celkově vnímán rodiči zapojených žáků. Můžeme však s jistotou říci, že reakce pozitivního charakteru jednoznačně převažovaly při hodnocení programu rodiči napříč všemi ročníky. Komentáře negativního rázu byly prokazatelně v menšině a jejich výskyt pouze potvrzuje to, že ne vždy realizace programu jednotlivými subjekty odpovídala myšlenkám a záměrům autorů v plném rozsahu.

## 7.8 Shrnutí výsledků

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jaké názory na vliv programu Pohyb a výživa mají rodiče žáků 1. až 5. ročníků, zapojených do pokusného ověřování a jaké jsou rozdíly v těchto názorech mezi rodiči žáků jednotlivých ročníků. Dále zjistit, jaké konkrétní připomínky k programu rodiče uvádějí.

Z těchto cílů vyplynuly **výzkumné otázky**, na které byly v praktické části této diplomové práce hledány odpovědi:

- **Jak rodiče hodnotí vliv programu na změny v pohybové aktivitě dítěte/rodiny a výživovém režimu dítěte/rodiny?**

Názory rodičů na vliv programu se liší u jednotlivých položek. Lépe byla hodnocena část zabývající se výživovým režimem. Nejpozitivněji hodnocenou položkou byla otázka zaměřená na změny ve výživovém režimu dítěte, kde je téměř polovina respondentů přesvědčena, že vlivem programu v této oblasti změny „nastaly“ nebo „spíše nastaly“. Dále je nejméně čtvrtina rodičů přesvědčených, že se vlivem účasti dítěte na pokusném ověřování „projevily“ nebo „spíše projevily“ změny ve výživovém režimu také v rodině.

V oblasti pohybu byla lépe hodnocena položka zabývající se změnami v pohybové aktivitě dítěte, u které je alespoň jedna čtvrtina rodičů přesvědčených, že změny v této oblasti „nastaly“ nebo „spíše nastaly“. Nejhuře hodnocenou položkou byla otázka zaměřená na změny v pohybové aktivitě rodiny, kde se k možnosti změny se „projevily“ nebo „spíše projevily“ přiklonila méně než jedna pětina rodičů.

- **Jsou pozorovatelné rozdíly v názorech rodičů na přínos programu PaV vzhledem k ročníku ZŠ, který jejich dítě navštěvuje?**

Rozdíly v názorech rodičů žáků jednotlivých ročníků pozorovatelné jsou, jedná se ale pouze o rozdíly v řádech procent či desetin procenta, lze je tedy považovat za minimální. Bereme-li v úvahu hodnocení změny „nastaly“ a „spíše nastaly“ u jednotlivých položek, celkem 3x (z možných 4) dosáhli nejvyššího hodnocení rodiče žáků druhých ročníků, hned za nimi byli rodiče žáků ročníků čtvrtých. Rodiče žáků zbývajících ročníků se při hodnocení pohybovali na 3. až 5. místě, v závislosti na

hodnocené položce. Jak už ale bylo zmíněno výše, rozdíly byly ve většině případů velmi nepatrné.

– **Jaké konkrétní připomínky k programu PaV rodiče uvádějí?**

Rodiče, jejichž odpovědi byly **pozitivního charakteru**, oceňují zájem autorů projektu o vzdělávání žáků a potažmo celé rodiny v oblasti výživy a pohybu. Program by podle nich měl být běžně zařazen do výuky. Oceňují zařazení programu a zvyšování informovanosti v oblasti pohybu a výživy i přesto, že v jejich rodině vlivem programu k žádným změnám nedošlo.

Rodiče, jejichž odpovědi byly **negativního charakteru**, považují program za ztrátu času, který by mohla být využít k výuce ostatních předmětů. Upozorňují, že pro žáky z nižších ročníků prvního stupně je samostatné vyplnění pracovních sešitů složité, a že by mělo větší smysl program zařazovat ve vyšších ročnících. Dále poukazují na to, že ne vždy škola provedla opatření, která odpovídala myšlenkám programu, například nebyly odstraněny automaty s nevhodnými pochutinami. Uvádějí také, že program není přínosný, obtěžuje rodiče i děti a navrhuje, aby finanční prostředky vynaložené na jeho realizaci byly využity jinak.

## 8 DISKUZE

Myslím, že stanoveného cíle práce se díky zvolené výzkumné metodě podařilo dosáhnout. Usuzuji tak především kvůli tomu, že byly nalezeny odpovědi na všechny výzkumné otázky.

Za drobný nedostatek ve výzkumu lze považovat zvolenou hodnoticí škálu. Ta sice umožňuje evaluaci a je zcela vhodná pro zodpovězení výzkumných otázek, které byly v této práci stanoveny, nicméně se při kvantifikování kvalitativních výpovědí objevila potřeba rozdělit výpověď změny „nenastaly/neprojevily se“ na dvě kategorie. A to podle toho, zda změny nastaly kvůli neúčinnosti programu, či kvůli tomu že pohybový a výživový režim dítěte/rodiny byl již před zahájením programu odpovídající a ke změnám tak nebylo nutno přistupovat. Pokud by tak bylo učiněno, výsledky výzkumu by nám poskytly lepší obraz toho, zda byl program neúčinný, nebo zda se jej účastnilo velké množství rodin v oblasti výživy a pohybu znalých, které díky zapojení do programu necítily nutnost jakékoliv změny zavádět.

Výsledky získané v praktické části této práce poskytují ucelený obraz toho, jakým způsobem rodiče žáků zapojených do pokusného ověřování programu Pohyb a výživa vnímají vliv programu na výživový a pohybový režim dítěte/rodiny. Shrnují také jejich názory na obsahovou stránku programu a na jeho celkový průběh. Je třeba si uvědomit, že tyto výsledky vypovídají pouze o tom, jak byl program vnímán rodiči a také to, že jejich hodnocení závisí na velkém množství faktorů, které hrály při realizaci programu roli. Nelze proto tyto výsledky generalizovat a považovat je za celkové hodnocení úspěšnosti programu jako takového. Pro získání ucelenější představy o hodnocení programu Pohyb a výživa je potřeba vzít v úvahu všechna dílčí hodnocení, která vyplynula z množství dat nasbíraných během realizace pokusného ověřování programu.

Velmi obtížné je také srovnání výsledků výzkumu uvedených v této práci s jiným výzkumem zabývajícím se podobnou tematikou. Vzhledem k tomu, že program PaV je jediným programem tohoto druhu probíhajícím v nedávné době v prostředí 1. stupně základních škol, nenabízí se ani ekvivalentní výzkum, který by se zabýval názory rodičů na tuto problematiku.

Při posuzování kvalitativních výpovědí rodičů se potvrzovalo, že rozdíly v přístupu dítěte, ale především rodiny hrály podstatnou roli v tom, jak rodiče vnímali míru vlivu programu na pohybový a výživový režim dítěte a celé rodiny a jak hodnotili jeho obsah a průběh. Odkáží-li se na **kapitolu č. 4** v teoretické části této práce, nejpozitivněji byl program hodnocen modelovou rodinou č. 1, která program nejen velmi podporovala a kladně hodnotila jeho vliv na pohybový a výživový režim rodiny, ale především jej považovala za podnět pro zlepšení vlastního pohybového a výživového režimu a také oceňovala možnost získání nových informací, které se staly podnětem přírodních rodinných diskuzí.

Našlo se také několik výpovědí od modelové rodiny č. 4. Tato rodina nesouhlasila s obsahem programu a nepovažovala jej za přírodný. Program tuto rodinu pozitivně neovlivnil, naopak způsobil rodičům nepříjemnosti při objasňování dotazů položených dítětem. V podobné situaci se nacházela také modelová rodina č. 3, která program žádným způsobem nepodporovala, považovala jej za zbytečný a zastávala názor, že program na jejich rodinu žádný vliv neměl, nebo měl vliv negativní.

Výpovědi reprezentující modelovou rodinu č. 5 obsahovaly pozitivní hodnocení programu, jeho vliv na pohybový a výživový režim dítěte/rodiny ovšem nezaznamenaly. Převážně pozitivně hodnotily program také rodiny spadající pod model č. 2. Uváděly sice minimální míru vlivu programu na výživový i pohybový režim rodiny, poukazovaly ale na zvýšenou míru zájmu dítěte o tuto tematiku a na pokusy o zavedení změn v této oblasti iniciované dítětem.



# ZÁVĚR

Diplomová práce byla zaměřena na hodnocení názorů rodičů žáků 1. stupně ZŠ na změny ve výživovém a pohybovém režimu dítěte a rodiny, způsobené vlivem účasti dítěte na pokusném ověřování programu Pohyb a výživa.

Hodnocení dat shromážděných během pokusného ověřování programu poukázalo na to, že rodiče nejčastěji zaznamenali vliv programu na výživový režim dítěte, o něco méně na výživový režim rodiny. Méně často uváděli, že program ovlivnil také pohybový režim dítěte a vůbec nejmenší vliv měl program na pohybový režim rodiny.

Vliv programu na pohybový a výživový režim dítěte a rodiny byl porovnáván také vzhledem k ročníku ZŠ, který dítě navštěvuje. Rozdíly v hodnocení vlivu programu byly velmi malé. Průměrně nejlépe hodnotili vliv programu rodiče žáků druhých a čtvrtých ročníků.

Posuzovány byly také konkrétní připomínky rodičů k obsahu, či průběhu programu, které uváděli v hodnotící anketě. Negativní připomínky poukazovaly především na časovou náročnost programu a složitost zadaných úkolů. Pozitivně orientované připomínky oceňovaly zájem autorů programu o vzdělávání dítěte v oblasti pohybu a výživy, a poukazovaly na důležitost vzdělávání dětí v této oblasti.

## **Doporučení:**

Přestože získané výsledky poukazují na úspěšnost pokusného ověřování programu Pohyb a výživa, prvním krokem ke zvýšení jeho účinnosti je především uvědomění si jeho důležitosti, a to především jednotlivými učiteli, rodiči a samotnými žáky. Už jen vysoké procento nezodpovězených hodnotících anket vypovídá o nízkém zájmu rodičů o vzdělávání jejich dítěte v této oblasti. Rodiče by měli být v průběhu programu zapojeni do více činností, dobrovolné besedy a letáček pro rodiče podle mě nejsou dostačující.

Dále si myslím, že mnoho učitelů postrádalo chuť k výuce tohoto tématu a někteří z nich například při práci s pracovním sešitem sklouzli k mechanickému vyplňování, čímž odradili nejen děti, ale také jejich rodiče. Ti potom hodnotili program jako zbytečný a nesmyslný. Zároveň si ale uvědomuji, že výuka tohoto tématu vyžaduje čas, kterého učitelé často nemají dostatek, a proto je pro ně obtížné vést výuku tak, jak by si představovali. Téma výživy a pohybu ale prochází mnoha oblastmi lidského života, a proto by bylo možné, aby k výuce této problematiky učitelé zvolili kratší časové intervaly, které si rozloží podle vlastní potřeby. Mohou využít nabízejících se mezipředmětových vazeb a zavádět téma pohybu a výživy do výuky ostatních předmětů, a to vždy během kratšího časového úseku (5 až 10 minut), klidně i několikrát týdně. Nejen že tím ušetří čas, ale dokáží také žákům, že pohyb a výživa jsou nedílnou součástí mnoha oblastí lidského života.

Díky této práci jsem motivována k tomu, abych vždy dbala na kvalitní vzdělávání žáků v oblasti pohybu a výživy a věnovala mu ve výuce dostatečnou pozornost. Přestože primární roli ve výchově a vzdělávání dítěte hraje rodina, věřím, že i školní vzdělávání má ve výchově a vzdělávání pohybově a výživově gramotného člověka své místo.

## RESUMÉ

Diplomová práce *Názory rodičů na pohybový a výživový režim žáků na 1. stupni ZŠ* se zabývá výživovým a pohybovým režimem žáků 1. stupně základní školy. V teoretické části jsou uvedeny základní pojmy z oblasti výživy a pohybu, které jsou spojeny se zdravým životním stylem, udržením a podporou zdraví. Práce se dále zabývá výživovými a pohybovými doporučeními vycházejícími z edukačního programu *Pohyb a výživa* a jeho charakteristikou. Zvláštní pozornost je věnována vlivu rodiny a školy na výchovu a vzdělávání pohybově a výživově gramotného jedince a důležitosti, kterou v tomto procesu hraje mezigenerační učení.

V praktické části práce byly vyhodnoceny názorů rodičů na vliv programu *Pohyb a výživa* na výživový a pohybový režim dítěte a rodiny a rozdíly v názorech rodičů vzhledem k ročníku, který jejich dítě navštěvuje. Byly také zhodnoceny konkrétní názory a připomínky vztahující se k obsahu a průběhu programu *Pohyb a výživa*. Získané výsledky a převážně pozitivní hodnocení rodičů poukazuje na úspěšnost programu *Pohyb a výživa* a jeho vliv na výživový a pohybový režim dítěte a rodiny.

## SUMMARY

The diploma thesis “*Názory rodičů na pohybový a výživový režim žáků na 1. stupni ZŠ*” focuses on a nutritional and physical regimen of primary school pupils. At the theoretical part of the thesis is introducing some basic nutritional and physical terms, which are related to healthy lifestyle, maintaining, and promoting of health. The thesis is also focused on nutritional and physical recommendations based on the educational program “*Pohyb a výživa*” and its brief characteristics. A special attention is paid on the influence of family and school in educating physically and nutritionally literate individual with and extra focus on the role of intergenerational learning in this process.

At the practical part of the thesis were evaluated parents’ opinions on the program’s influence on nutritional and physical regimen of child and family and differences in those opinions per a grade in which the child is currently studying. The

opinions and specific comments related to the content and process of the program has been evaluated as well. The obtained results and mostly positive ratings of parents refer to a success of the program “Pohyb a výživa” and its positive influence on physical and nutritional regimen of the child and family.

## POUŽITÉ ZDROJE

1. BEDŘICHOVÁ, I., Pohybový a výživový režim žáků ve 3. ročníku ZŠ. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, 2016. 99 s. Vedoucí práce doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc.
2. ČÁP, J. Psychologie pro učitele. Praha: Portál, 2001, 655 s. ISBN 80-7178-463-X
3. HOLČÍK, Jan. Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost: k teoretickým základům cesty ke zdraví. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5239-0
4. CHERRI, Ho. Intergenerational learning in Hong Kong: A narrative inquiry [online]. Nottingham: University of Nottingham, 2008. [cit. 30. 1. 2017].  
Dostupné z:  
[http://eprints.nottingham.ac.uk/10486/1/Cherri\\_Ho\\_EdD\\_Thesis\\_2008.pdf](http://eprints.nottingham.ac.uk/10486/1/Cherri_Ho_EdD_Thesis_2008.pdf)
5. JANUŠ, Jan. Pohybový a výživový režim žáků ve 4. ročníku ZŠ. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2016. 92 s. Vedoucí diplomové práce doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc.
6. KALINOVÁ, E., Názory učitelů 1. stupně ZŠ na výživový režim žáků. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, 2016. 90 s. Vedoucí práce PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.
7. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2
8. MACHOVÁ, Jitka KUBÁTOVÁ Dagmar. Výchova ke zdraví: zdraví a prevence, životní styl - problémy a rizika, dospívání a zdravotní problémy. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8
9. NÁBĚLKOVÁ, E., Názory učitelů 1. – 5. ročníků ZŠ na výživový režim žáků. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, 2016. 88 s. Vedoucí práce doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc.

10. NAKONEČNÝ, M. Úvod do psychologie. Praha: Academia, 2003, 507 s. ISBN 80-200-0993-0
11. NIELSEN-BOHLMAN, Lynn. Health literacy: a prescription to end confusion. Washington, D.C.: National Academies Press, 2004. ISBN 978-0-309-09117-6
12. PAROULKOVÁ, Lenka. Školní pohybová aktivita žáků na 1. stupni základní školy: Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2014. 95 s. Vedoucí diplomové práce doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc.
13. POHYB A VÝŽIVA: Šest priorit v pohybovém a výživovém režimu dítěte na 1. stupni ZŠ – informace pro rodiče [online]. [cit. 28. 2. 2017]. Dostupné z: [http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni\\_materialy/3\\_letacek\\_A5\\_rodice\\_web.pdf](http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/3_letacek_A5_rodice_web.pdf)
14. 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. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014. 168 s. ISBN 978-80-7481-069-5
15. PRŮCHA, J. Moderní pedagogika. Praha: Portál, 2005. 481 s. ISBN 80-7367-047-X
16. Pyramida pohybu pro děti [online]. [cit. 28. 2. 2017]. Dostupné z: [http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Pyramidy\\_pohybu\\_a\\_vyziivy/PYRAMIDA-POHYB.jpg](http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Pyramidy_pohybu_a_vyziivy/PYRAMIDA-POHYB.jpg)
17. Pyramida výživy pro děti [online]. [cit. 28. 2. 2017]. Dostupné z: [http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Pyramidy\\_pohybu\\_a\\_vyziivy/PYRAMIDA-VYZIVA.jpg](http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Pyramidy_pohybu_a_vyziivy/PYRAMIDA-VYZIVA.jpg)
18. RABUŠICOVÁ, Milada, KLUSÁČKOVÁ, Markéta, KAMANOVÁ, Lenka. Mezigenerační učení v rámci programů neformálního vzdělávání pro děti, rodiče a prarodiče. In *Studia Pedagogica*, roč. 14, č. 2, 2009, s. 131 – 153
19. RABUŠICOVÁ, Milada, KAMANOVÁ, Lenka, PEVNÁ, Kateřina. O mezigeneračním učení. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5750-0

20. RABUŠICOVÁ, Milada, KLUSÁČKOVÁ, Markéta, KAMANOVÁ, Lenka. Mezigenerační učení: Učit se mezi sebou v rodině. In *Studia Pedagogica*, roč. 17, č. 1, 2012, s. 163 – 182
21. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2013. 142 s. [cit. 30. 1. 2017]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovyvzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>
22. SANCHÉZ, M. Challenges to Intergenerational studies. [online]. *Journal of intergenerational studies*, 2006, č. 2, s. 107–110. [cit. 3. 3. 2017]. Dostupné z: [http://www.dx.doi.org/10.1300/J194v04n02\\_09](http://www.dx.doi.org/10.1300/J194v04n02_09) dle: RABUŠICOVÁ, Milada, KAMANOVÁ Lenka PEVNÁ Kateřina. O mezigeneračním učení. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5750-0
23. World Health Organisation. Health Promotion Glossary [online]. Geneva, 1998, [cit. 2. 2. 2017]. Dostupné z: <http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf?ua>
24. Zákeřná kostka [online]. [cit. 28. 2. 2017] Dostupné z: [http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Pyramidy\\_pohybu\\_a\\_vyziivy/ZAKERN\\_A\\_KOSTKA.jpg](http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Pyramidy_pohybu_a_vyziivy/ZAKERN_A_KOSTKA.jpg)
25. ZOELLNER, Jamie, CONNELL, Carol, BOUNDS, Wendy, CROOK, LaShaundra, YADRICK Kathy. Nutrition Literacy Status and Preferred Nutrition Communication Channels Among Adults in the Lower Mississippi Delta. *Preventing Chronic Disease* [online]. 2009, roč. 6, č. 4 [cit. 17. 3. 2017]. ISSN 1545-1151. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2774642/>
26. Zpráva o zdraví obyvatel, Ministerstvo zdravotnictví České republiky [online]. Praha, 2014, [cit. 17. 3. 2017]. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/aktuality/Cesi\\_ziji\\_dele\\_ale\\_trapi\\_je\\_civilizacni\\_nemoci/Zprava\\_o\\_zdravi\\_obyvatel\\_CR\\_.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/aktuality/Cesi_ziji_dele_ale_trapi_je_civilizacni_nemoci/Zprava_o_zdravi_obyvatel_CR_.pdf)

## **SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK**

MŠMT = Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

PaV = Pohyb a výživa

RVP ZV = Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

ŠVP = Školní vzdělávací program

WHO = World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

ZŠ = Základní škola



## SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ

<b>Obrázek 1</b> Pyramida výživy pro děti .....	25
<b>Obrázek 2</b> Zákeřná kostka .....	26
<b>Obrázek 3</b> Pyramida pohybu pro děti .....	26
<b>Obrázek 4</b> Přenos informací v rodině .....	38

## PŘÍLOHA – HODNOTÍCÍ ANKETA

Vážený rodiče,  
v uplynulém školním roce ověřovala škola, kterou navštěvuje Vaše dítě, program věnovaný výživě a pohybu. Prosíme Vás, abyste do níže uvedených tabulek napsali Vaše názory a postřehy k tomuto programu. Při nedostatku místa přiložte volný list papíru. Zajímá nás:

a) zda a jaké konkrétní změny v oblasti pohybu a výživy nastaly u Vašeho dítěte:
b) zda a jak se tyto změny v oblasti pohybu a výživy projeví v celé rodině:

Za Vaše odpovědi předem děkujeme.