

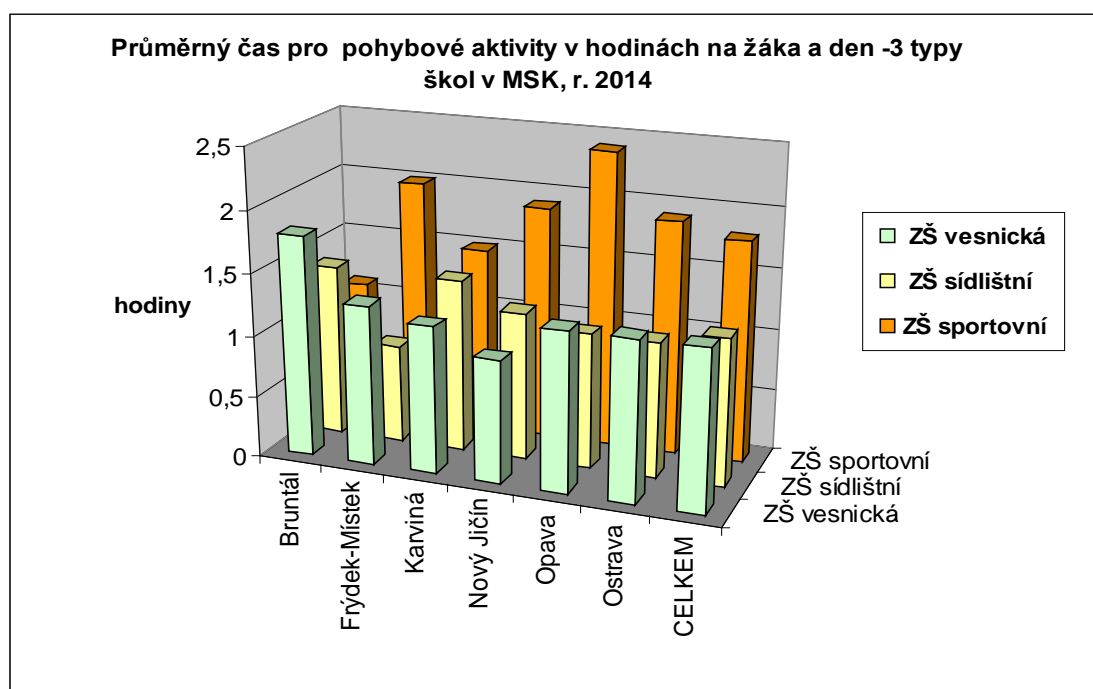
Mají naši žáci základních škol dostatek pohybu?

Abychom mohli odpovědět na tuto otázku, provedly jsme v roce 2014 anketu žáků 8. tříd ve 3 typech základních škol. Na každém územním pracovišti byla vybrána sídlištní, venkovská a škola se sportovním zaměřením. Připravovaná anketa byla sestavena a konzultována s vedením jedné základní školy se sportovním zaměřením v Karviné. Po instruktáži žáci vyplnili kroužkováním správnou odpověď.

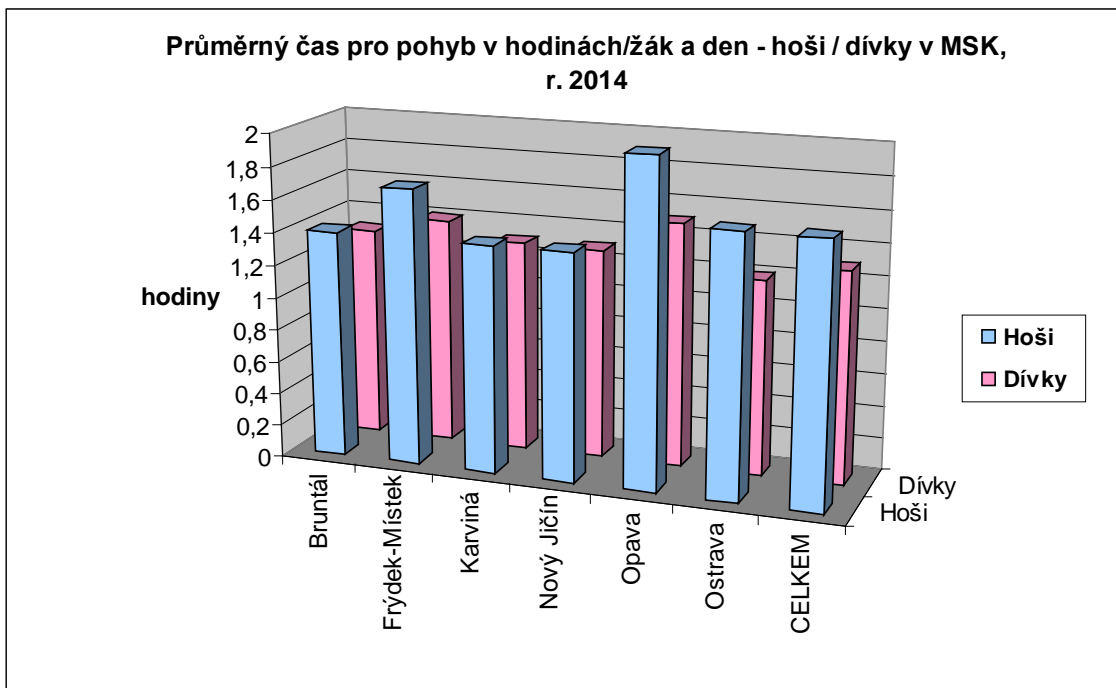
Celkem se do ankety zapojilo 377 žáků, 192 hochů a 185 dívek v lokalitách Bruntál, Frýdek - Místek, Karviná, Nový Jičín, Opava a Ostrava. Odpovědi žáků byly zpracovány do sumárních tabulek tak, aby z nich bylo možno propočítat průměrný čas pro různé pohybové aktivity na žáka a den i celkový průměrný čas na žáka a den, který věnovali pohybu – viz souhrnná tabulka:

Souhrn pohybových aktivit dle typu škol a pohlaví žáků 8.tříd základních škol v Moravskoslezském kraji, r 2014					
	ZŠ Sportovní	ZŠ sídlištní	ZŠ vesnická	Hoši	Dívky
Ve škole mám tělesnou výchovu (kolik vyučovacích hodin/týden)	3,4	1,5	1,5	2,2	2,0
Sportovní kroužky hodiny/týden (ZŠ, domech dětí, ZUŠ-pohybové obory)	1,4	1,1	0,9	1,1	1,1
Sportovní kluby hodiny/týden (fotbal, hokej, tenis, plavání.....)	3,3	1,6	2,0	2,7	1,8
Trávíš volný čas nějakou sportovní činností s kamarády (hodiny/týden)	3,1	2,7	3,1	3,4	2,9
Sportuješ s rodiči (hodiny/týden)	1,4	1,1	1,3	1,5	1,3
Celkový průměr pohybových aktivit/žák/den:	1,8	1,2	1,3	1,6	1,3

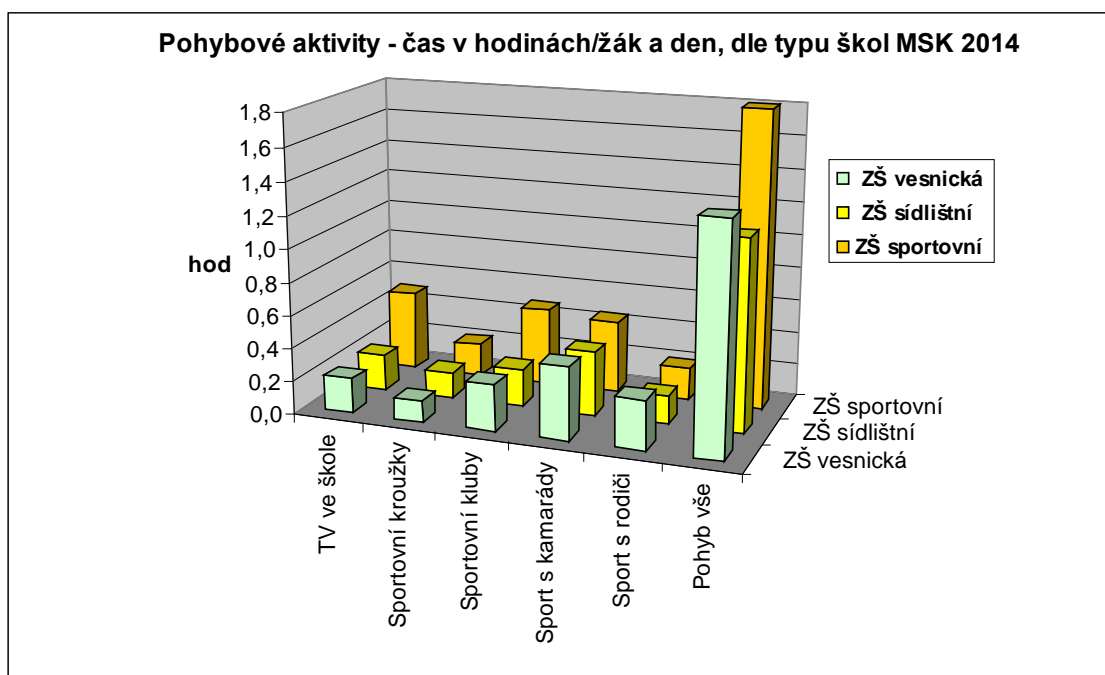
Tento graf porovnává průměrný čas věnovaný všem pohybovým aktivitám dle typu škol Moravskoslezského kraje. Nejvíce času pro pohyb uváděli žáci sportovní školy v Opavě a Frýdku – Místku, naopak nejméně žáci školy sídlištní ve Frýdku – Místku a venkovská škola v Novém Jičíně.



Porovnání průměrného času pro pohybové aktivity dle pohlaví v jednotlivých lokalitách znázorňuje tento graf - je zřejmé, že hoši věnují více času sportování a to zejména v Opavě a Frýdku – Místku, naopak dívky jsou na tom hůře než chlapci a nejlepšího průměru dosahovaly dívky z Opavy a Frýdku – Místku.



Kterým pohybovým aktivitám věnovali žáci nejvíce času? Ve sportovních školách je to tělesná výchova (5 vyučovacích hodin/týden), sportovní kluby a pohybové aktivity ve volném čase s vrstevníky. Žáci vesničtí uváděli především sport s kamarády, s rodiči a sportovní kluby a na sídlišťích to byl sport s kamarády.



Čas pro chůzi pěšky do školy byl zanedbatelný, na kole do škol se nejedí ani ve vesnických školách. Nejvíce pohybu denně mají žáci ve školách sportovních 1,8 hodin, žáci venkovských a sídlištních škol se v průměru pohybují 1,2 – 1,3 hodiny denně. Světová zdravotnická organizace doporučuje alespoň 60 minut pohybové aktivity každý den v týdnu. Mohou nás tedy výsledky žáků uspokojovat? Vzhledem k tomu, že je známo, že čas strávený před televizí je více než 3,5 hodiny denně a k tomu musíme ještě připočítat další pasivní sezení při vyučování ve škole, u počítačů a při přípravě domácích úkolů doma – pak poměr „pohybové neaktivity“ a aktivity je nevyvážený. „Pohybové minimum“ sice bylo dosaženo, ale vzhledem k nutným přirozeným potřebám pohybu pro zdravý rozvoj dětí i předpokladu, že s dospíváním se bude ještě snižovat čas pro sportování je zde nevyváženost. Z výsledků preventivních prohlídek pediatrů bylo zjištěno, že výskyt vadného držení těla u školáků se pohybuje v rozmezí 30 – 38% školáků. Stesky na bolesti v zádech uvádělo až 50% dotázaných ve věku 13 – 15 let (grant Ministerstva zdravotnictví, na kterém jsme se podíleli

v období 2001 – 2005). Obtíže pohybového aparátu jsou u dětí na třetím místě v příčinách dispenzarizace a vadné držení těla dětí je třeba vnímat jako začátek řady zdravotních potíží v dospělosti. Pozitivní vliv na pohybový aparát má vhodně volená pohybová aktivita, nejlépe organizovaná, důležité je také rozšiřování možností pohybového režimu ve školním prostředí i motivace v rodinách tak, aby děti a mládež přijímali pohyb jako nezbytnou součást zdravého životního stylu.