

Když se děti vyblbnou, jsou ve třídě spokojenější. Školy testují přestávky na čerstvém vzduchu a obavy vystřídalo nadšení

Datum 14.10.2026
Subjekt Eduzmena
Autor Lucie Römer
Region Česká republika
Kategorie Zdravotnictví a nemocnice, Sport, fitness a rekreace, Školství

Škol, které nabízejí dětem možnost strávit přestávku mimo zdi školy, na čerstvém vzduchu, a odreagovat se třeba na hřišti, v Česku přibývá. Ještě donedávna to byla poměrně neobvyklá praxe, ale pozitivní vliv pobytu venku na soustředění s úspěchem otestovaly například školy na Kutnohorsku. Mnohým z nich dodal inspiraci a odvahu i výjezd do Nizozemska, na který se vypravily díky Nadačnímu fondu Eduzměna.

Vnitroblok mezi jídelnou a šatnou ve škole v Uhlířských Janovicích pokrývá udusaná hlína i tráva. Jakmile zazvoní na velkou přestávku, vbíhá do něj asi pět dětí, berou si z boxu pálky a za chvíli už vzduch protíná tukaní míčků dopadajících na dva pingpongové stoly. Netrvá dlouho a přidá se partička kluků, zamíří k natažené síti a rozehrávají volejbal.

Ve vedlejším vnitrobloku vyrazili za slunkem starší žáci a míří do nově postaveného designového altánu se stylovými lavicemi a květinovými truhlíky, které si podle svého gusta vyzdobily jednotlivé třídy. Na lavičky si pokládají měkké podsedáky a usedají ke stolům – někdo se radí nad sešity, někdo si tiše povídá.

Klidová i aktivní zóna tu vznikly letos na jaře, kdy škola sebrala odvahu zrealizovat dlouhodobý sen o přestávkách venku. „Přála jsem si to už strašně dlouho,“ říká vedoucí školního poradenského pracoviště a zástupkyně ředitelky školy Šárka Šichová. Ve škole ve Zruči nad Sázavou prý viděla, jak tam děti pouštějí o pauzách na venkovní hřiště. Během inspirativní cesty do Nizozemska, které se v roce 2024 zúčastnila společně s Centrem podpory vzdělávání Kutnohorsko, si všimla, že na tamních školách jde o běžnou praxi. „Velice se mi líbila ta možnost vyběhnout, navíc myslím, že to může pozitivně ovlivnit dobré vztahy mezi dětmi i jejich vztah vůči škole,“ říká Šárka Šichová.

„Velice se mi líbila ta možnost vyběhnout, navíc myslím, že to může pozitivně ovlivnit dobré vztahy mezi dětmi i jejich vztah vůči škole.“

Ve sborovně to bylo velké téma. „Řešily se hlavně obavy z toho, že budou děti chodit do hodin pozdě a nesoustředěné,“ říká. Návštěva ve Zruči a diskuse s kolegy letos vyústily v rozhodnutí to prostě vyzkoušet.

Krok za krokem

Nápad rozdělit venkovní prostory na klidovou a aktivní zónu přinesl Vít Jezbera, průvodce CPV Kutnohorsko, který se školou dlouhodobě pracuje a koncept znal z jiných škol. Šárka Šichová a Radka Křovinová (koordinátorky ŠP) vše také delší dobu diskutovaly se školním parlamentem a společně probírali, co by žáci venku chtěli mít, a domlouvali pravidla. Vznikl díky tomu „návod na použití přestávek venku“, který např. zahrnuje povinnost přezouvat se do aktivní zóny (do altánu,

kam dojdou po chodníku, smí děti v přezůvkách).

Školu stálo zavedení přestávek venku zejména zakoupení dvou pingpongových stolů (asi 15 tisíc korun za kus), dále pořizovala basketbalový koš, pěnové míče, box na uložení těchto pomůcek nebo deky, které mohou žáci využívat v klidové zóně. Altán byl již hotový z jiného projektu. Lavičky tu už byly, jen je opatřili novými prkny, která natřely děti. Škole také velmi pomohla velká finanční podpora na vybavení venkovních zón z obecních úřadů (janovická základka je spádová i pro okolní vesnice) a od partnerů školy.

Na možnost chodit ven zatím žáci pění ve škole samou chválu. „Původně to bylo mezi učiteli tak půl napůl, ale teď mám pocit, že se to stalo běžnou součástí dne. Ukázalo se, že se děti na dvoře vyblbnou a do třídy přicházejí spokojenější,“ říká pedagožka.

Mezi oslovenými žáky panuje shoda: je to super. „S klukama hraju fotbal, s holkama někdy přehazovanou, ping pong, basket. Chodíme sem, kdykoliv to lze, jsem na čerstvém vzduchu, běhám a hraju si,“ říká sedmák Vítek. „Je super, že je tu tolik sportovních pomůcek, fakt se tu nenudíme,“ pochvaluje si stejně stará Jessica. Deváťák Jakub oceňuje čerstvý vzduch. „Jsem z vesnice, určitě jsem radši venku než zavřený v baráku,“ kýve nad rozloženým sešitem. „Je to tu hezké,“ chválí si stylový altán osmačka Aneta. „Není tu takové vedro jako vevnitř,“ oceňuje i její spolužačka Bára.

"S klukama hraju fotbal, s holkama někdy přehazovanou, ping pong, basket. Chodíme sem, kdykoliv to lze, jsem na čerstvém vzduchu, běhám a hraju si."

Největším zádrhelem zatím prý bylo několik pomačkaných míčů, kterými děti hodily příliš velkou silou, jinak Šárka Šichová větší problémy nezaznamenala. Škola by proto přestávky venku ráda rozšířila i na malé přestávky.

Děti si to oblíbily

Ve Zruči nad Sázavou smí děti o přestávkách ven už od školního roku 2025/2026. „Zakázali jsme tehdy používání mobilních telefonů a chtěli jsme žákům nabídnout alternativní způsoby trávení zejména velké přestávky,“ říká ředitel školy Petr Vrzáček. Dosavadní zkušenost je prý i zde pozitivní. Žáci si trávení velkých přestávek (trvají od 9.35 do 10.00 hodin) venku oblíbili, když je ošklivo, chodí na ně do sportovní haly. Věnují se míčovým hrám, zkoušejí hvězdy nebo sedí v kroužcích a povídají si. „Setkávají se napříč ročníky,“ chválí si ředitel. Žáci se zde nepřezouvají, škola nechala ven položit umělou travu.

Obě školy patří mezi největší v regionu a rozhodly se děti na venkovní přestávky částečně oddělit podle věku – ve Zruči se v prostorách střídá první a druhý stupeň, v Janovicích má stolní tenis každý den vyhrazen jeden ročník a pátek je pro všechny společně (v budově, kde jsou venkovní přestávkové zóny, sídlí jen druhý stupeň). Využívat smí zároveň i polední pauzy.

Prostě to zkusit

Od jara experimentují s přestávkami venku i na ZŠ Kamenná stezka v Kutné Hoře. Začala s nimi skupina čtyř učitelek, které tato cesta lákala, a dětem ze svých tříd nabízejí tuto možnost pro velké přestávky. Kdo se nechce připojit, smí zůstat ve třídě. Třídy se venku v pravidelném rytmu střídají a skupina učitelek spolu průběžně sdílí zkušenosti, které vyhodnocují.

V den naší návštěvy vybíhá na školní dvůr asi devět pátáků a v patách jim jde jejich třídní Petra Diepoldová. I zde nad přestávkami venku přemýšleli už delší dobu a motivaci ředitelky školy podpořila mj. exkurze s CPV v Holandsku. Finální impuls potom přišel na kurzu pro výchovné poradce. „Na dvou školách tam s tím měli zkušenost a sdíleli, že také strašně dlouho ve sboru

debatovali, proč ano a proč ne – a pak to prostě zkusili. To nám dodalo odvalu do toho konečně jít i u nás,” směje se Diepoldová, zatímco část dětí opodál bere do rukou basketbalový míč a další usedá na lavičku k prosluněné svačině.

„Ve třídě je většinou teplo, tady je chladněji, mám rád čerstvý vzduch,” pochvaluje si mezi sousty páťák Kuba. Chlapec po jeho boku mu přizvukuje: „Je fajn se vyběhat, jsem pak v hodině míň unavený,” říká Bert.

Nedaleko pobíhají i páťáčky Gréta a Tilda. „Když můžu, jdu ven skoro vždycky. Odpočinu si, zhoupneme se na houpačkách,” směje se Tilda. „Někdy kluci hrají fotbal a my jim fandíme, jindy se přidáme, je to sranda,” dodává Gréta.

Samá pozitiva prý zatím na celé akci vidí i Diepoldová. „Bylo třeba děti naučit, že 20 minut je opravdu krátký úsek, že musejí být hned na konci hodiny připravené k odchodu,” popisuje. Prvních pár minut bývají někdy ještě udýchané nebo rozhozené. „Pak ale naopak pracují soustředěněji,” všímá si učitelka.

Že má trávení školních přestávek venku pozitivní vliv na dobré přemýšlení, psychické zdraví i chování žáků potvrzuje i řada studií. Například podle studie vědců z Unicaf University z roku 2024 zaznamenaly školy, které zavedly pravidelné venkovní přestávky, méně projevů hyperaktivity, agresivity a celkových kázeňských problémů ve třídě.

<https://www.eduzmena.cz/cs/aktualne/detail/kdyz-se-deti-vyblbnou-jsou-ve-tride-spokojenejsi-skoly-te-stuji-prestavky-na-cerstvem-vzduchu-a-obavy-vystridalo-nadseni-2>