

Sedm doporučení pro zdravější děti! Na konferenci o obezitě školáků se sešlo na 250 tělocvikářů

24.9.2024 - Markéta Kosová | Česká olympijská

Obezita a nadváha je další pandemií. Situace je alarmující, k akceleraci došlo především v covidové době. Podle údajů Ministerstva zdravotnictví byla v roce 1991 v populaci 3 % obézních dětí, v roce 2021 narostlo procento na 16,5.

„Za každým číslem je příběh. Pokud s tím nic neuděláme, budeme na léčbu přispívat všichni, i ti hubení,“ říká ekonom a statistik Richard Hindls, který speciálně pro konferenci vytvořil modelový scénář. Podle něj by už za deset mohly náklady na léčbu nemocí spojených s nadváhou a obezitou dosáhnout srovnatelné částky jako byly vynaloženy na covidovou pandemii v České republice - tedy více než 300 miliard korun.

Z měření České školní inspekce z roku 2023 vyplynulo, že dnešní chlapci mají kondici stejnou jako dívky před 30 lety. „Výsledky jsou velmi tristní, žáci výrazně ztrácejí ve všech pohybových schopnostech. Patnáct procent z nich se dokonce nachází v kritické úrovni, což ovlivňuje jejich zdravotní stav, ale má to i sociální dopad,“ vypočítává ústřední školní inspektor Tomáš Zatloukal. „Problémem je například i to, že 50 procent hodin tělesné výchovy probíhá neaprobovaně. A to pak zužuje rozsah pohybových aktivit, které učitel dětem nabízí. Často končí u míčových her.“

Chybí nám státní strategie sportu. „A další věc je prostředí, potřebujeme dětem vytvořit takové prostředí, aby v dětech vznikla emoční vazba mezi jejich srdcem a pohybem,“ myslí si Michal Ježdík, člen České trenérské akademie. „Pojďme jim vytvořit prostor, aby si mohly dělat také to, co chtějí samy. Svobodná hra se mění v řízenou, pozor na to!“

Na konferenci vystoupili ještě obezitolog Martin Matoulek, mentální kouč Marian Jelínek, fyzioterapeut David Vrbický, nebo bronzoví olympijští medailisté Šárka Strachová a Jiří Beran a Ondřej Lípa za projekt Trenéři do škol. „My toho už hodně víme, ale problém je akce. Jedna věc jsou zdroje a druhá energie. Vnímám, že my máme problém s tou energií. Často máme motivační prvek, ale nemáme energii – tu vytváří vášeň. Motivace je skryté donucení, já chci tu touhu. Jinak se honíme pouze za potěšením,“ líčí Jelínek.

Že se kondice dětí rapidně zhoršuje, potvrzují samotní učitelé tělesné výchovy. „Kluci nejsou schopní udělat klik, jsou stále méně zdatní – nedivím se, že policisté a vojáci při nábořech snižují nároky na fyzickou zdatnost. Limity, které jsme měli dřív, už jsme mnohokrát předělali. Podle dřívějších měřítek by dnešní žáci dostávali čtyřky nebo dokonce pětky z tělocviku,“ shodují se Michal Rakouš ze ZŠ Hlinsko Ležáků a Jan Fibich ze ZŠ Boženy Němcové v Litoměřicích. „Myslíme si, že je to i tím, že dneska nikdo není venku. Děti jsou maximálně v organizovaném sportu, jinak nic.“

Katastrofální stav pohybových aktivit dětské populace v České republice spojila sportovní prostředí. „Tato konference je unikátní v tom, že se tady sešli zástupci NSA, většiny střešních organizací včetně České unie sportu, zástupci MŠMT a školní inspekce, což jsou vlastně všechno hráči, kteří rozhodují o tom, že by se mohla stát nějaká změna,“ míní Jiří Kejval, předseda ČOV. „Bez toho, aby se do systému vložily nějaké peníze, to ale nepůjde. Záleží hodně na politicích, jakou tomu přisoudí důležitost.“

Konference je financována z projektu Evropský týden sportu, což je každoroční iniciativa Evropské komise zaměřená na podporu fyzické aktivity a zdravého životního stylu napříč Evropou. Hlavním cílem je boj proti rostoucí míře neaktivity, která může vést k zdravotním problémům, jako je obezita, srdeční choroby a cukrovka.

- 1. Rodič - učitel - trenér** = klíčové osoby v systému: dlouhodobá, konstantní osvěta důležitosti zapojení dětí do rozvoje pohybových aktivit, vedoucích ke zlepšení zdatnosti, odolnosti a pohybové gramotnosti, které jsou základem pro zdraví národa
- 2. Vytváření prostoru pro pohybové aktivity a motivaci dětí k pohybu** = sportoviště, sportoviště, sportoviště.
- 3. Podmínky a prostředí** = psychologicky bezpečné prostředí, do kterého se děti chtějí vracet
- 4. Změna kurikula výuky tělesné výchovy na VŠ a SŠ** = potřeba změny forem výuky tělocviku na první stupni základních škol, méně zástupů
- 5. Právní ochrana pedagoga** = pokud se dítě zraní v hodině TV, pedagog nemá právní ochranu a může být rodičem označen za důvod zranění
- 6. Změna formy výuky pohybových aktivit** = více spontánních aktivit, NE přílišné robotizaci
- 7. Propojení fyzické psychické stránky** = pohyb a sport se podílejí na psychickém zdraví a přinášejí správné návyky do života

<https://www.olympijskytym.cz/article/-sedm-doporuceni-pro-zdravejsi-deti-na-konferenci-o-obezite-sk-olaku-se-seslo-na-250-telocvikaru>