

8) Pohyb

Motto: *Vyšší tělesná aktivita je známkou vyšší aktivity duševní aneb stojatá voda ráda se zsmradí (staré české přísloví).*

1) Popis problému

Žáci mají většinou špatnou a psychickou kondici. Během vyučování jednostranně přetěžují své tělo ve statické poloze. Žijí tak nevhodným životním stylem.

2) Nežádoucí důsledky

U žáků se projevuje vadné držení těla, obezita i poruchy fyziologických funkcí. Jsou roztěkaní, nesoustředění, neklidní. Vykazují nízkou adaptabilitu, bývají unavení, často nemocní, v depresi.

3) Příčiny problému

Žáci se během vyučování málo hýbou. Navíc jsou i ze strany školy k pohybu málo motivováni.

4) Návrhy opatření

- a) Pracovní den bude zahájen v době od 8.00 do 8.15 povinnou společnou rozcvičkou, řízenou ze školního rozhlasu.
- b) Každá vyučovací hodina bude začínat krátkým cvičením podle pokynů učitele.
- c) Během velké přestávky se budou žáci povinně procházet po chodbě („korzo“).
- d) Učební osnovy jednotlivých předmětů budou upraveny tak, aby se v nich více objevovala témata podporující sport (fyziologické dopady TV – BI, TV; kalokagathia, středověká zdatnost, sporty, turnéství, sporty v různých zemích – D, LJ, AJ, NJ, FJ, ŠJ, TV; estetika zdravého těla – EVV, TV; dechová cvičení – EVH, TV atp.).
- e) V oktávě si budou žáci ze čtyř seminářů povinně volit jeden sportovní.
- f) Ve škole budou zřízeny a žákovskou službou pravidelně aktualizovány nástěnky propagující příklad cvičících učitelů, slavných českých sportovců atd.

Zdroje:

- <http://www.pohybdoskol.upol.cz/>
http://www.khsova.cz/01_aktuality/files/pohyb_ve_skolach.pdf?datum=2015-01-05
<http://www.telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2015/01/03.pdf>
<https://www.respekt.cz/na-zdravi/sezeni-zabiji-tak-proc-deti-ve-skolach-vlastne-nestoji>

<http://www.rozhlas.cz/radiozurnal/podkuzi/zprava/542372>
<http://www.szu.cz/nedostatek-pohybu-obezita-a-urazy>
www.msmt.cz/file/21791_1_1/

P. Málek, K. Landová, M. Truhlářová, E. Cihlářová, O. Mrzílek, J. Váňa, K. Scalabroni,