

# Záverečná správa

z pilotnej fázy projektu Aktívna škola



Aktívna  
škola



## Viac pohybu na školách

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky 2024

# Viac pohybu na školách

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky



*Vážení priatelia,*

*jedným z hlavných cieľov vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb je snaha, aby naši žiaci pochopili význam pohybu ako esenciálnej súčasti každodenného života a jeho vplyvu na ich duševné a fyzické zdravie.*

*Naplnenie tohto ambiciózneho cieľa však vyžaduje zmeny obsahu, foriem, myslenia a prístupov, ktorými chceme tento cieľ dosiahnuť. Najväčšie zmeny očakávame najmä v oblasti kultúry škôl – tie by mali vnímať pohybové aktivity svojich žiakov nielen z pohľadu telesnej a športovej výchovy, ale ako neoddeliteľnú súčasť výchovno – vzdelávacieho procesu, prelínajúcu sa celým dňom stráveným v škole.*

*Koncept Aktívnej školy je podporný manažérsky nástroj realizovania tejto zmeny. Od analýzy stavu cez identifikáciu príležitostí, nastavenie cieľov, hľadania inšpirácie, až po úspešnú realizáciu.*

*Veríme, že Aktívna škola bude dobrým sprievodcom na ceste zmeny, ktorej výsledky sa odzrkadlia v lepších vzdelávacích výsledkoch žiakov, v osvojení si celoživotných návykov, zdravého a aktívneho životného štýlu podporujúceho nielen ich fyzické, ale i psychické zdravie.*

*Držím projektu Aktívna škola palce!*

Tomáš Drucker  
minister



	číslo strany
Koncept Aktívnej školy	1
Projekt Aktívnej školy	2
Dizajn pilotného projektu	3
Aktívny transport	4
Telesná a športová výchova	8
Aktívne triedy	12
Aktívne Školské kluby detí	16
Školské športové krúžky	20
Školské športové súťaže	24
Športové kurzy a výcviky	28
Proaktívne prostredie	32
Zdravé stravovanie	36
Monitoring	40
Mesto Trnava, Aktívne mesto	44
Aktívne skóre Slovenska	45
Vízia	46
Použitá literatúra	47
PodĎakovanie	48

# Koncept Aktívnej školy



Komplexný prístup k pohybu a zdravému životnému štýlu

Koncept Aktívnej školy (AŠ) predstavuje komplexný prístup k pohybovým aktivitám žiakov na školách. **Podstatou Aktívnej školy je pristupovať ku všetkým pohybovým aktivitám na škole ako k súboru príležitostí**, ktoré predstavujú jej potenciál. Aktívna škola je tvorená 10 časťami.

## Časti Aktívnej školy



V každej škole majú tieto časti rôznu úroveň, dôležitosť, podmienky pre rozvoj, alebo tradíciu. Všetky časti sú však dôležité a potrebné. Spoločne vytvárajú jeden ekosystém.

## Čo robí Aktívna škola

1. Vytvára podmienky na pohyb žiakov **pred, počas**, ako aj **po** vyučovaní.
2. **Pozná** a vie vyhodnotiť **svoj potenciál** v oblasti pohybu a zdravého životného štýlu.
3. Pozná a **spolupracuje** so všetkými zainteresovanými **aktérmi** procesu.
4. **Uvedomuje si benefity** a vplyv pohybu na fyzické a duševné zdravie, ako aj študijné výsledky žiaka.





# Projekt Aktívna škola



Pohyb a zdravý životný štýl ako súčasť kultúry školy



**Aktívna škola** je názov projektu MŠVVaM SR, ktorý reaguje na aktuálne problémy pohybovej inaktivity a s ňou súvisiacich negatívnych javov, ktoré sa nevyhýbajú ani žiakom slovenských škôl. Ide najmä o telesné a duševné zdravie žiakov, sociálne zručnosti, pohybové kompetencie a well-being.

Škola môže významne napomôcť v eliminácii týchto nežiaducich javov a pomôcť spomaliť, alebo odvrátiť negatívny trend. K tomu je potrebná **zmena kultúry školy** pomocou zavedenia konceptu Aktívna škola.

V školskom roku 2023/2024 bola na Slovensku spustená pilotná fáza projektu.

## Nástroje Aktívnej školy

Škola, ktorá sa zapojí do projektu, získa možnosť vypočítať si svoje Skóre Aktívnej školy, spoznať svoj jedinečný Profil Aktívnej školy a označovať sa Značkou Aktívna škola. Tieto nástroje slúžia nielen samotným riaditeľom, pedagógom a žiakom, ale aj zriaďovateľom a širokej verejnosti.

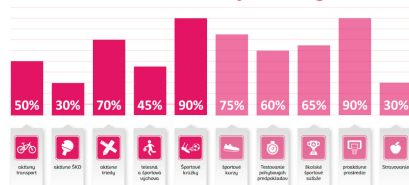
### Skóre Aktívnej školy



Skóre Aktívnej školy

Číslo od 0 - 100, ktoré vyjadruje úroveň využívania potenciálu školy, t. j. jednotlivých častí Aktívnej školy. V budúcnosti môže vzniknúť Skóre mesta, VÚC alebo celej SR.

### Profil Aktívnej školy



Grafické znázornenie všetkých desiatich častí Aktívnej školy v danej škole a miery využívania ich potenciálu od 0 - 100 %. Služi na identifikáciu silných a slabých stránok školy, na plánovanie a stanovovanie cieľov.

### Značka Aktívnej školy



Každá škola, ktorá sa prihlási do projektu a vypočíta si svoje Skóre Aktívnej školy, môže sa označovať značkou Aktívna škola. Značka slúži ako propagačno komunikačný nástroj.

# Dizajn pilotného projektu



**Aktívna  
škola**

Od pilotného projektu k budovaniu siete Aktívnych škôl

## Časová os projektu



## Počty zapojených

Počet škôl zapojených do pilotného projektu:	<b>316</b>
Počet žiakov najmenej zapojenej školy:	<b>12</b>
Počet žiakov najväčšej zapojenej školy:	<b>1219</b>
Počet zapojených krajov:	<b>8</b>
Počet zapojených okresov:	<b>62</b>
Počet zapojených obcí:	<b>287</b>
Počet žiakov, ktorých sa prieskum týkal:	<b>101 400</b>

## Cieľ pilotného projektu

- Naším cieľom bolo otestovať sadu otázok, bodové hodnotenie a výpovednú hodnotu dotazníka, ako aj samotnú prácu s aplikáciou Aktívna škola a jej potenciál do budúcnosti.
- Zároveň je našou ambíciou poskytnúť školám a zriaďovateľom jednoduchý a efektívny nástroj manažmentu kvality a kvantity pohybových aktivít žiakov na školách.
- V neposlednom rade pripravujeme projekt na plošné zavedenie, čo by malo mať vplyv na postupné rozširovanie siete Aktívnych škôl.

## Limity projektu

- Vzhľadom na to, že ide o pilotnú fázu projektu, je potrebné vnímať aj prípadné limity prezentovaného prieskumu a jeho záverov.
- Každá zo zúčastnených škôl pristúpila k hodnotiacim kritériám podľa svojho uváženia a je zrejmé, že každá škola si nastavila vlastný vnútorný systém hodnotenia.
- Prezentované výsledky reprezentujú súbor dobrovoľne zapojených 316 základných škôl z celého Slovenska.



# Aktívny transport



AKTÍVNY  
TRANSPORT

## Štvrtina dennej pohybovej dávky

Aktívny transport (AT) do/zo školy môže byť dôležitým zdrojom pohybovej aktivity školákov ([Villa-Gonzalez et al. 2018](#); [Faulkner et al. 2009](#)) prispievajúcim k plneniu odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie pre pohybovú aktivitu detí a adolescentov ([WHO 2020](#)). AT zahŕňa všetky formy presunu do a zo školy pešo, bicyklom, na korčuliach, skejtborde, alebo kolobežke.



Školáci využívajúci AT **sú viac pohybovo aktívni** v porovnaní so školákmi nevyužívajúcimi AT. Bicyklovanie je v silnom pozitívnom vzťahu k funkčnej zdatnosti, ktorá je dôležitým faktorom zdravia ([Larouche et al. 2014](#)).

### Benefity:

- ráno pôsobí ako aktivačný prvok
- prispieva k socializácii žiakov
- podporuje rozvoj dopravnej a pohybovej gramotnosti
- rozvíja zručnosti a pohybové kompetencie (jazda na bicykli, kolobežke, korčuliach)
- prispieva k zdravšiemu životnému prostrediu

### Výzvy:

- vytvoriť funkčnú spoluprácu s obcou, mestom
- eliminovať bariéry a bezpečnostné riziká, ktoré bránia rozvoju AT



Čo všetko patrí do  
Aktívneho transportu

AT zahŕňa všetky formy presunu do a zo školy  
**pešo, bicyklom, na  
korčuliach, skejtborde  
alebo kolobežke** (nie elektrickej)

50%

AT do školy využíva približne polovica 11-, 13- a 15-ročných slovenských školákov (47-56 %)

60%

AT zo školy využíva približne polovica 11-, 13- a 15-ročných slovenských školákov (57-62 %)

58%

58 % 11-ročných školákov má možnosť rozhodovať o tom, akým spôsobom bude ich cesta do a zo školy uskutočnená

# Aktívny transport



AKTÍVNY  
TRANSPORT

## Hodnotiace kritériá



- Školský poriadok umožňuje aktívne dochádzať žiakom do a zo školy.
- Žiaci si môžu bezpečne odkladať bicykle a kolobežky v exteriéri s možnosťou uzamykania.
- Škola umožňuje uzamykateľné odkladanie kolobežiek, skejtbordov, inline korčúľ a ochranných pomôcok (prilba a chrániče) v interiéri.
- Škola má vypracovaný motivačný program pre žiakov, ktorý ich má nabádať k využívaniu aktívneho transportu do a zo školy.
- Škola robí štatistiku aktívneho transportu žiakov a učiteľov.
- Škola robí aspoň raz ročne kampaň "Na bicykli do školy" alebo podobnú motivačnú kampaň.
- Škola robí vzdelávanie žiakov ohľadne bezpečnosti cestnej premávky nad rámec povinného vzdelávania.
- Škola má vypracovaný plán bezpečných chodníkov a ciest v okolí školy.

Za aktívny transport sa pre účely projektu považuje chôdza, bicyklovanie, kolobežkovanie, skejtbord, inline korčuľovanie a iné druhy pohybových aktivít bez použitia externého prídavného pohonu a to do aj zo školy po väčšinu dní v týždni.



"V poslednej dobe ako pediatri vnímame **výrazný nárast obezity a zvýšenie výskytu duševných porúch u detí**. Situácia sa výrazne zhoršila najmä po pandémie ochorenia Covid-19. Narastá výskyt ochorení pohybového aparátu, metabolických ochorení, úzkosti, depresie, narastajú poruchy príjmu potravy. Dnešné deti sa výrazne menej hýbu, väčšinu dňa trávajú v škole, popoludní majú množstvo krúžkov, stráca sa normálny prirodzený pohyb."

**Elena Prokopová**, hlavná odborníčka pre primárnu pediatriu



# Aktívny transport












AKTÍVNY  
TRANSPORT

## Výsledky

Priemerné celkové skóre 41 bodov zo 100 na celoštátnej úrovni (37 - 45 na úrovni krajov; 4 - 87 na úrovni jednotlivých škôl) naznačuje jednak rezervy v podpore AT na školách v rámci zvolenej metodiky ako aj veľkú heterogenitu medzi školami.






-  Až 75 % škôl uviedlo, že ich školský poriadok umožňuje aktívne dochádzať žiakom do a zo školy a 24 % škôl uviedlo, že to nezakazuje, ale ani výslovne nepodporuje.
-  Len dve školy (1 %) uviedli, že AT neumožňujú.
-  89 % škôl uviedlo, že má stojany na bicykle a kolobežky v exteriéri umožňujúce ich uzamykanie (28 % s prístreškom a 61 % bez prístrešku).
-  57 % škôl uviedlo, že neumožňuje uzamykatel'né odkladanie kolobežiek, skejtbordov, inline korčulí a ochranných pomôcok (prilba a chrániče) v interiéri.
-  Až 87 % škôl taktiež uviedlo, že nemá vypracovaný plán bezpečných chodníkov a ciest v okolí školy.
-  V oblasti behaviorálnych intervencií až 85 % škôl uviedlo, že nemá vypracovaný motivačný program pre žiakov, ktorý by ich nabádal k využívaniu AT.
-  Na druhej strane, až 76 % škôl uviedlo, že robí raz ročne kampaň „Na bicykli do školy“ alebo podobnú motivačnú kampaň.
-  85 % škôl uviedlo, že robí vzdelávanie žiakov ohľadne bezpečnosti cestnej premávky nad rámec povinného vzdelávania.
-  76 % škôl uviedlo, že nerobí štatistiku AT žiakov a 79 % škôl uviedlo, že nerobí štatistiku AT učiteľov.

245

63

8

Počet škôl zapojených v projekte, ktoré dosiahli skóre:

 80 - 100 bodov  50 - 79 bodov  0 - 49 bodov

## Kľúčové zistenia

- AT so skóre 41 bodov je na národnej úrovni najslabšou časťou Aktívnej školy.
- Až 245 škôl sa nachádza v pásme menej ako 50 bodov, iba 8 škôl prekročilo hranicu 80 bodov.
- 89 % škôl má stojany na bicykle a kolobežky v exteriéri umožňujúce ich uzamykanie.
- 87 % škôl nemá vypracovaný plán bezpečných chodníkov a ciest v okolí školy.
- 85 % škôl nemá vypracovaný motivačný program pre žiakov, ktorý by ich nabádal k využívaniu AT.

# Aktívny transport



AKTÍVNY  
TRANSPORT

## Odporúčania pre aktérov

### Zriaďovateľ

- Okrem formálnej podpory, podporovať riaditeľov škôl v zapojení sa do projektu AŠ aj vyčlenením finančných prostriedkov na realizáciu navrhovaných zmien v jednotlivých oblastiach AT.
- Vytvoriť na základe konzultácií s odborníkmi akčný plán pre bezpečný AT v okolí školy prostredníctvom konkrétnych zmien prostredia.
- Zapojiť do projektu Aktívna škola čo najviac škôl a postupne implementovať systém manažmentu kvality pohybu na školách.

### Riaditeľ

- Na základe výsledkov školy v jednotlivých oblastiach časti AT koordinovať či podporovať koordinátora(ku) v tvorbe a implementovaní zmien.
- Zapojiť do podpory AT zriaďovateľa, rodičov a žiakov.
- Implementovať koncept Aktívnej školy na škole.
- Vytvoriť na škole pozíciu koordinátora pre AŠ.

### Koordinátor školy pre AŠ

- Analyzovať výsledky v jednotlivých oblastiach AT a navrhnuť akčný plán zmien na základe odporúčaní a konzultácií so zodpovedným regionálnym pracovníkom MŠVVaM SR, napr. prostredníctvom na vedeckej evidencii založenej behaviorálnej intervencie (programu) podpory AT na škole, podporou odkladania kolobežiek, skejtbordov, inline korčúľ a ochranných pomôcok (prilba a chrániče) v interiéri školy atď.

### Zamestnanci školy

- Aktívne sa zapájať do aktivít zameraných na podporu AT žiakov a pedagogických a nepedagogických zamestnancov školy.

### Rodič

- Okrem formálnej podpory, poskytnúť podporu zriaďovateľovi, riaditeľovi(ke) či zodpovednej osobe(ám) v snahe zvýšiť AT ich detí a ďalších žiakov vlastnými návrhmi alebo zapojením sa do aktivít navrhovaných školou.

### Žiak

- Participovať na tvorbe akčného plánu v oblasti podpory AT.

Pokiaľ je to možné, na všetkých úrovniach ísť príkladom a využívať Aktívny transport



# Telesná a športová výchova



TELESNÁ  
A ŠPORTOVÁ  
VÝCHOVA

## Základný pilier Aktívnej školy

Telesná a športová výchova ako predmet predstavuje jeden zo základných pilierov projektu Aktívna škola. Jedným z hlavných cieľov vzdelávacej oblasti **Zdravie a pohyb je pochopiť význam pohybu ako esenciálnej súčasti každodenného života a jeho vplyv na duševné a fyzické zdravie.**

Pohybovú aktivitu by mali žiaci vnímať ako primárnu možnosť trávenia voľného času. Pre začlenenie pohybovej aktivity do každodenného života je nevyhnutné osvojiť si pohybové zručnosti v rôznych oblastiach pohybových a športových aktivít, ktoré budú následne vytvárať priestor pre rozvoj pohybovej gramotnosti a celoživotných pohybových kompetencií ([Vzdelávanie pre 21. storočie, 2022](#)).



S pribúdajúcim množstvom výskumov sa potvrdzuje, že

### čas venovaný v prospech telesnej a športovej výchovy nejde na úkor akademického výsledku žiakov,

práve naopak, výskumy vo všeobecnosti podporujú tvrdenia o pozitívnom vplyve telesnej a športovej výchovy a pohybovej aktivity na žiakov ([QPE UNESCO, 2016](#); [Physical education in EU schools, 2016](#)). Tento jav možno nepriamo vidieť aj vo výsledkoch slovenských žiakov ([OECD PISA 2022](#)), ktoré boli nedávno zverejnené a ktoré poukazujú na znižujúcu sa úroveň matematickej, čitateľskej a prírodovednej gramotnosti ([NÚCEM, 2023](#)).

### Benefity:

- vytvára priestor pre relaxáciu a kompenzáciu duševného zaťaženia
- napomáha k lepším akademickým výsledkom žiakov ([Physical education in EU schools, 2016](#); [NÚCEM, 2023](#); [QPE UNESCO, 2016](#))
- umožňuje žiakom osvojiť si pohybové zručnosti pre rozvoj pohybovej gramotnosti a celoživotných pohybových kompetencií ([Vzdelávanie pre 21. storočie, 2022](#)).

### Výzvy:

- zvýšiť povedomie o dôležitosti a nezastupiteľnosti TaŠV, čo bude viesť k prirodzenému navýšeniu počtu hodín telesnej a športovej výchovy (bez kvantity niet kvality)
- venovať väčšiu pozornosť pohybovej gramotnosti a pohybovým kompetenciám
- vytvoriť efektívny nástroj na hodnotenie kvality telesnej a športovej výchovy
- pripravovať učiteľov na zabezpečenie kvalitnej telesnej a športovej výchovy (kvalifikácia, pregraduálna príprava, ďalšie vzdelávanie učiteľov) ([QPE UNESCO, 2016](#)).

# Telesná a športová výchova



## Hodnotiace kritériá



- Škola využíva disponibilné hodiny na navýšenie počtu hodín TaŠV na 1. a 2. stupni.
- Škola sa zapojila do projektu MODULY alebo Tréneri v škole.
- Škola využíva iný program zameraný na skvalitnenie hodín TaŠV.
- Realizuje program zameraný na bezpečnosť a prevenciu úrazov pri cvičení.
- Eviduje počet oslobodených žiakov z TaŠV na 1. a 2. stupni (resp. príslušných ročníkov osemročných gymnázií).
- Škola zisťuje a vyhodnocuje úroveň telesnej zdatnosti žiakov.
- Pravidelným obsahom ZRPŠ je aj informácia pre rodičov o výsledkoch žiakov na hodinách TaŠV.
- Škola využíva evaluačné nástroje na hodnotenie kvality TaŠV.
- Na 1. a 2. stupni školy vyučujú TaŠV iba kvalifikovaní učitelia.
- Učitelia TaŠV absolvujú pravidelné vzdelávania, zamerané na inovatívne formy vzdelávania.



**"Školy predstavujú jedinečnú príležitosť priamej podpory zdravia slovenských detí a adolescentov a tým aj budúcich generácií. Pretváranie škôl na školy, ktoré koncepčne podporujú pohybovú aktivitu, na tzv. Aktívne školy, môže túto príležitosť meniť na skutočnosť."**

**Peter Bakalár**, univerzitný docent na Fakulte športu Prešovskej univerzity v Prešove, štúdia HBSC na Slovensku

# Telesná a športová výchova



TELESNÁ  
A ŠPORTOVÁ  
VÝCHOVA

## Výsledky

Na základe výsledkov prieskumu môžeme konštatovať, že v porovnaní s ostatnými časťami aktívnej školy bolo výsledné dosiahnuté skóre v tejto oblasti druhé najvyššie a to 66 bodov.



82 % škôl potvrdilo, že disponuje telocvičňou.



Disponibilné hodiny na navýšenie počtu hodín telesnej a športovej výchovy využíva len 34 % na 1. stupni ZŠ a 32 % na 2. stupni ZŠ.

*Predpokladáme, že školy majú i ďalšie limity, ktoré im znemožňujú navýšenie počtu hodín telesnej a športovej výchovy, napríklad personálne zabezpečenie, alebo ďalšie doplňujúce priestory.*



99 % škôl (1. stupeň) a 98 % škôl (2. stupeň) uviedlo, že počet oslobodených žiakov na ich škole predstavuje menej ako 5% z celkového počtu žiakov.



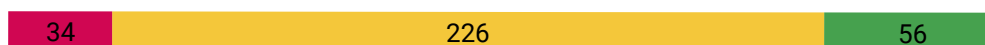
Limitujúcim faktorom kvalitnej telesnej a športovej výchovy ako súčasť Aktívnej školy sa javí evaluácia alebo hodnotenie telesnej a športovej výchovy v rámci školy. Školy v tomto smere uviedli, že 89 % z nich nevyužíva žiadne evaluačné nástroje na hodnotenie kvality TaŠV.



Pri hodnotení kvalifikovanosti učiteľov, ktorá je aj podľa [\(QPE UNESCO, 2016\)](#) kľúčovým indikátorom kvality TaŠV, sme zistili na 1. stupni ZŠ 11 % nekvalifikovanosť a na 2. stupni ZŠ 27 % nekvalifikovanosť učiteľov.



Rovnako zaujímavým zistením bolo, že až v 30 % škôl učitelia nevyužívajú ďalšie formy vzdelávania, ktoré by ich motivovali k využívaniu inovatívnych foriem a metód v rámci výučby TaŠV.



Počet škôl zapojených v projekte, ktoré dosiahli skóre:



80 - 100 bodov



50 - 79 bodov



0 - 49 bodov

## Kľúčové zistenia

- Celkové priemerné skóre v tejto oblasti je 66, čo z TaŠV robí druhú najsilnejšiu časť Aktívnej školy.
- Významná časť škôl, 226, sa nachádza v strednej časti spektra, čo naznačuje výrazný potenciál.
- Oslobodení žiaci sa nejavia ako výrazný problém zabezpečenia kvalitnej TaŠV pre všetkých žiakov.
- Potrebná je metodická podpora pri vytváraní interných evaluačných nástrojov pre hodnotenie kvality TaŠV.
- Evidujeme relatívne vysokú úroveň nekvalifikovaných učiteľov TaŠV (najmä na 2. stupni ZŠ).
- 30% učiteľov TaŠV na školách sa nezúčastňuje pravidelne ďalšieho vzdelávania zameraného na inováciu vo výučbe TaŠV.

# Telesná a športová výchova



TELESNÁ  
A ŠPORTOVÁ  
VÝCHOVA

## Odporúčania pre aktérov

### Zriaďovateľ

- Zintenzívniť komunikáciu s vedením škôl v oblasti podpory priestorového a materiálneho zabezpečenia pre výučbu TaŠV.
- Zapojiť do projektu Aktívna škola čo najviac škôl a postupne implementovať systém manažmentu kvality pohybu na školách.

### Riaditeľ

- Zvážiť navýšenie počtu hodín TaŠV s ohľadom na podmienky a možnosti školy aspoň na 1. stupni ZŠ (resp. v 1. cykle).
- Vytvoriť interný evaluačný nástroj na hodnotenie kvality realizácie TaŠV a dosahovanie cieľov TaŠV v súvislosti s rozvojom pohybovej gramotnosti žiakov.
- Podporovať učiteľov TaŠV v oblasti ďalšieho vzdelávania a ponúkať aktualizáčne programy vzdelávania na škole.
- Implementovať koncept Aktívnej školy na škole
- Vytvoriť na škole pozíciu koordinátora pre AŠ

### Zamestnanci školy

- Aktívne sa zúčastňovať ďalšieho vzdelávania zameraného na inovatívne formy a metódy výučby v rámci TaŠV.
- Využívať inovatívne formy výučby s ohľadom na individuálne dispozície žiakov.
- Podporovať rozvoj pohybovej gramotnosti u všetkých žiakov v súlade s inkluzívnym prístupom.
- Informovať rodičov o pohybovom rozvoji žiakov a v spolupráci s nimi vytvárať možnosti pre pohybový rozvoj každého žiaka.
- Motivovať všetkých žiakov k zlepšeniu vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti ako súčasť podpory zdravia.

### Rodič

- Akceptovať dôležitosť predmetu TaŠV a vnímať jeho význam v súvislosti s podporou zdravia a rozvojom pohybovej gramotnosti, spolupracovať s učiteľmi TaŠV v prípade potreby individuálnej podpory žiaka.
- Chápať význam TaŠV aj v súvislosti s kompenzáciou duševného zaťaženia.

### Žiak

- Využívať v plnej miere možnosť aktívne sa zúčastniť hodín telesnej a športovej výchovy a evidovať vlastné zlepšenie v oblasti pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti.
- Komunikovať s učiteľmi TaŠV možné problémy súvisiace s TaŠV, navrhovať spolu s ostatnými spolužiakmi/čkami aktivity pre zvýšenie motivácie a rozvoj pohybovej gramotnosti.

Keďže vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb je zameraná i na množstvo tém týkajúcich sa zdravia, zdravého životného štýlu, alebo významu pohybu pre zdravie, bolo by možno vhodné v budúcnosti uvažovať o **navýšení počtu hodín telesnej a športovej výchovy i prostredníctvom teoretických hodín**, ktoré by vytvárali priestor pre získavanie vedomostí a nových poznatkov v tejto oblasti.



# Aktívne triedy



AKTÍVNE TRIEDY

## Malé zmeny môžu mať veľký vplyv na učenie

Aktívne triedy začleňujú pohyb do vyučovania v triede, čo pomáha udržať pozornosť žiakov zmysluplným spôsobom. **Malé zmeny v triede môžu mať veľký vplyv na učenie sa žiakov, ich zdravie a kompenzáciu duševného zaťaženia.**

Celkovo je aktívne učenie v aktívnych triedach efektívna, príjemná a motivujúca stratégia na zvýšenie dennej pohybovej aktivity žiakov v škole **bez toho, aby sa limitovali iné vzdelávacie ciele.**

Úspešná implementácia aktívnych tried a aktívneho učenia je spojená s proaktívnym vedením a podporou učiteľov, efektívnosťou učiteľov, pokiaľ ide o zvládnutie obsahu a organizácie a v neposlednom rade pozitívnym prijatím intervencie žiakmi ([Bailey, Ries, Scheuer, 2023](#)).

### Benefity:

- krátke prerušenia vyučovania majú priaznivé účinky na činnosť mozgu
- zlepšujú koncentráciu a kognitívne funkcie a schopnosť sústrediť sa
- predĺžené prestávky umožnia žiakom vybiť nadbytočnú energiu
- predstavujú ďalšiu dávku pohybu počas dňa

### Výzvy:

- nabúrať zabehnuté stereotypy tradičných dĺžok prestávok a foriem vyučovacích hodín
- poskytnúť pedagógom dostatok inšpirácie ako pracovať s Aktívnymi triedami
- presvedčiť pedagogický tím o výhodách, ktoré môžu takéto zmeny priniesť

Učenie v exteriéri je vhodný spôsob, ako povzbudiť pohybovú aktivitu, zlepšiť angažovanosť žiakov a priblížiť žiakov k prírode. **Zmena prostredia z interiéru do exteriéru je motivujúca pre žiakov a má aktivizujúci účinok** ([Pambudi, 2022](#)). Žiaci sa spravidla lepšie sústredia na učivo a dokážu intenzívnejšie komunikovať.



Vytvorením aktívnych hodín vložením pohybu do vyučovacieho predmetu je možné

**dosiahnuť lepšie výsledky aj v akademických predmetoch**

([Physical education in EU schools, 2016](#)).



- aktívne prestávky medzi vzdelávacími aktivitami alebo v rámci nich
- vzdelávacie aktivity v rámci rôznych predmetov, ktoré zahŕňajú pohyb
- prácu na lavičkách, stoloch na státi, na podlahe alebo v kombinácii na vytvorenie pohybu medzi pracovnými oblasťami
- učenie v exteriéri



Čo všetko zahŕňajú Aktívne triedy

# Aktívne triedy

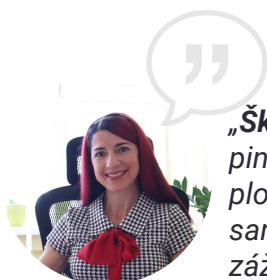


AKTÍVNE TRIEDY

## Hodnotiace kritériá



- Škola má predĺžené všetky dĺžky prestávok za účelom pohybových aktivít.
- Využíva možnosť predĺženia veľkej prestávky v čo najväčšej miere.
- Motivuje žiakov k tráveniu aktívnych prestávok.
- Žiaci môžu opustiť triedu a využívať chodby na aktívne trávenie prestávok.
- Škola žiakom umožňuje využívať športové pomôcky počas prestávok.
- Žiaci môžu využívať telocvičňu a prvky aktívneho školského dvora počas prestávok.
- Na škole sa organizujú aj riadené aktívne pohybové prestávky.
- Učitelia využívajú zadávanie aktívnych domácich úloh aspoň 1-krát týždenne.
- Učitelia využívajú vyučovanie v exteriéroch, pohybové vyučovanie, resp. iné formy vyučovania ako v sede.
- Učitelia využívajú krátke prerušenia vyučovacej hodiny (brain breaky) na aktiváciu pohybom.
- Škola využíva aktívny nábytok a dynamické formy sedenia, výškovo nastaviteľné lavice, sedenie na fitloptách.
- Súčasťou vyučovania je aj edukácia žiakov o správnom sedení a držaní tela.



„Škola má byť pre žiakov čo najviac zážitková a práve cez možnosť hrať cez prestávku ping pong, či po vyučovaní chodiť na krúžok zdravého varenia, na ktorom použijem plodiny vypestované v komunitnej záhrade je to, čím sa buduje vzťah ku škole i k samotnému učeniu. A práve Aktívna škola je zdrojom množstva inšpirácií, ako tých zážitkov dostať do školy čo najviac.“

**Monika Hulenová**, riaditeľka ZŠ s MŠ Za kasárňou 2, Bratislava

# Aktívne triedy















AKTÍVNE TRIEDY

## Výsledky




Z výsledkov prieskumu vyplýva, že Aktívne triedy ná národnej úrovni reprezentuje skóre 58 bodov zo 100. To na prvý pohľad naznačuje významný priestor na rozvoj.



-  88 % škôl neupravuje prestávky za účelom pohybovej aktivity
-  V prípade veľkej prestávky, podiel škôl, ktoré si ju predlžujú, predstavoval 66 %.
-  86 % škôl uviedlo, že žiakov motivuje k aktívnemu tráveniu prestávok.
-  88 % umožňuje žiakom počas prestávky opustiť triedu.
-  59 % škôl umožňuje využívanie pomôcok a priestorov školy pre aktívne trávenie prestávok.
-  V prípade školského dvora a telocvične je to 53 % škôl.
-  Riadené aktívne pohybové prestávky realizuje 31 % škôl.
-  Aktívne domáce úlohy nie sú zatiaľ na našich školách veľmi populárne, aspoň 1x týždenne ich využíva len 28 % škôl.
-  Najpozitívnejšie reakcie sme získali v prípade realizácie vyučovania v exteriéri, alebo iným vyučovaním ako v sede, v tomto okruhu reagovalo 95 % škôl pozitívne.
-  Krátke pohybové prestávky tzv. brain breaky, sú využívané na aktiváciu žiakov v 78 %.
-  Dynamické formy sedenia, či už zabezpečením vhodného nábytku alebo fitloptami, sú k dispozícii na 59 % škôl.
-  Edukácia k správne držaniu tela je realizovaná na 88 % škôl, ktoré sa zúčastnili prieskumu.



Počet škôl zapojených v projekte, ktoré dosiahli skóre:

-  80 - 100 bodov
-  50 - 79 bodov
-  0 - 49 bodov

## Kľúčové zistenia

- Národné skóre za Aktívne prestávky je 58 bodov zo 100.
- Významná časť škôl sa nachádza v strednom pásme 50 - 79 bodov, veľké rezervy má stále 115 škôl.
- 88 % škôl neupravuje dĺžku prestávok za účelom podpory pohybovej aktivity žiakov a rovnaké % škôl motivuje žiakov k aktívnemu tráveniu prestávok.
- Aktívne domáce úlohy využíva len 28 % škôl.
- Vyučovanie v exteriéri a pohybové vyučovanie využíva 95 % škôl.
- Dynamické sedenie a vhodný nábytok na sedenie má k dispozícii 59 % škôl, edukáciu pre podporu správneho držania tela zabezpečuje 88 % škôl.

# Aktívne triedy



AKTÍVNE TRIEDY

## Odporúčania pre aktérov

### Zriaďovateľ

- Finančne podporiť školy pri modifikácii priestorov školy pre aktívne trávenie prestávok.
- Finančne podporiť školy pri zabezpečení vhodného nábytku pre zdravé aktívne sedenie.
- Zapojiť do projektu Aktívna škola čo najviac škôl a postupne implementovať systém manažmentu kvality pohybu na školách.

### Riaditeľ

- Zvážiť predĺženie alebo úpravu dĺžky prestávok pre aktívny pohyb žiakov.
- Zvážiť využívanie pomôcok a priestorov školy pre aktívne prestávky.
- Zvážiť zavedenie riadených aktívnych prestávok v interiéri a exteriéri.
- Zvážiť dynamické formy aktívneho sedenia v triedach.
- Implementovať koncept Aktívnej školy na škole.
- Vytvoriť na škole pozíciu koordinátora pre AŠ.

### Zamestnanci školy

- Zvážiť zadávanie aktívnych domácich úloh v rôznych vyučovacích predmetoch.
- Zvážiť začlenenie pohybových prestávok kedykoľvek počas hodiny pre aktivizáciu žiakov.
- Zvážiť v triedach rôzne formy vyučovania využívajúce aktívny pohyb počas vzdelávacích aktivít.

### Rodič

- Inicovať na škole aktívne trávenie prestávok formou riadeného alebo spontánneho pohybu.
- Podporovať školu finančným alebo materiálnym príspevkom, ak škola prejaví záujem a rodičia majú tieto možnosti.
- Komunikovať s učiteľmi o dôležitosti pohybových prestávok a ich význame pre aktivizáciu žiakov.

### Žiak

- Využiť možnosť aktívnych prestávok na kompenzáciu duševného zaťaženia.
- Komunikovať s učiteľmi o vlastných predstavách aktívneho pohybu počas prestávok (najmä 2. stupeň ZŠ).
- Využívať aktívne formy sedenia v prípade, že sú k dispozícii, alebo škola umožňuje nahradenie stoličky vlastnou fitloptou.



*"Aktívna škola vytvára priestor na spoluprácu. Tanec a Hip Hop patria do škôl, na telesnej výchove s nimi máme veľký úspech. Som rád, že môžem zžiťkovať svoje 35 - ročné skúsenosti, podeliť sa o ne s pedagógmi a motivovať deti k pohybu."*

**Laci Strike**, tanečník, choreograf, zakladateľ Street Dance Academy



# Aktívne školské kluby detí



AKTÍVNE ŠKD

## Vlajková loď pohybu na škole

Školské kluby detí majú v priestore na pomedzí formálneho a neformálneho vzdelávania výnimočnú pozíciu. Na Slovensku sú jasne charakterizované ako zariadenia, ktorých poslaním je umožniť deťom rozvíjať ich osobnostný potenciál, záujmy a vzdelávacie potreby v podporujúcom prostredí, uplatňujúcom požiadavky na výchovu mimo vyučovania a výchovu vo voľnom čase, prostredníctvom princípov neformálneho vzdelávania ([ŠVP pre ŠKD, 2022](#)).

V rámci Aktívnej školy môžu pohybové aktivity v ŠKD významne napĺňať odporúčania Svetovej zdravotníckej organizácie pre pohybovú aktivitu detí a adolescentov ([WHO, 2020](#)).



Čo je cieľom ŠKD v rámci Aktívnej školy

Podpora pohybových aktivít v ŠKD tak, aby sa aj prostredníctvom nich napĺňali odporúčania pre dennú pohybovú aktivitu detí a mládeže.

### Benefity:

- predlžujú čas strávený na čerstvom vzduchu
- ponúkajú organizované a neorganizované hry a pohybové aktivity
- majú významný socializačný benefit
- vytvárajú priestor pre relaxáciu duševného zaťaženia

### Výzvy:

- vytvoriť kvalitne spracovaný plán ŠKD
- podporiť kariérny rast vychovávateľiek ŠKD
- rozvinúť naplno potenciál ŠKD v oblasti podpory pohybovej aktivity a rozvoja pohybovej gramotnosti všetkých detí, pretože často sa v praxi stretávame s názorom, že ŠKD neplnia v plnom rozsahu svoju úlohu a nedosahujú stanovené ciele, súvisiace s neformálnym vzdelávaním (Limitom je, samozrejme, v tomto prípade dobrovoľnosť navštevovania ŠKD, avšak v prípade 1. stupňa ZŠ môžeme hovoriť o relatívne vysokom počte žiakov, ktorí navštevujú ŠKD pravidelne)



Ciele súčasného základného vzdelávania musia byť, najmä s ohľadom na potreby detí a mládeže, koordinovane distribuované na pomedzí a vo vzájomnej spolupráci formálneho a neformálneho vzdelávania, minimálne na poli tých organizácií formálneho a neformálneho vzdelávania, ktoré sú zastrešované rezortom školstva.

# Aktívne školské kluby detí



AKTÍVNE ŠKD

## Hodnotiace kritériá

- Škola má spracovaný školský program pre Aktívne ŠKD.
- V ŠKD sa realizujú organizované a neorganizované pohybové činnosti v súlade s cieľmi VO ZaP.
- V ŠKD sa realizujú teoretické činnosti v súlade s cieľmi VO ZaP.
- Žiaci trávajú v ŠKD minimálne 60 minút v exteriéri bez ohľadu na počasie.
- Škola ponúka vychovávateľom v ŠKD možnosti ďalšieho vzdelávania v oblasti podpory pohybovej aktivity detí v ŠKD.



"Aktívna škola je cesta k zdravým a vzdelaným deťom, ktoré budú vedieť využívať a rozvíjať svoj potenciál v rôznych oblastiach spoločenského života."

**Dana Masaryková**, poverená prorektorka pre vonkajšie vzťahy  
Trnavskej univerzity



# Aktívne školské kluby detí



AKTÍVNE ŠKD

## Výsledky

Priemerné celkové skóre Aktívnych školských klubov detí (ŠKD) na celoslovenskej úrovni je 64 bodov zo 100.



V prípade kritérií, ktoré sa venovali organizácii pohybových aktivít potvrdilo 86 % škôl (organizované aktivity) resp. 91 % škôl (neorganizované aktivity), že sú v súlade s cieľmi VO ZaP.



Takmer 2/3 škôl (61 %) sa vyjadrili, že sa venujú aj teoretickým poznatkom z oblasti pohybu a zdravia.



Napriek tomu, že outdoorové aktivity sa stali mimoriadne dôležitou súčasťou zabezpečenia pohybových aktivít na školách (najmä počas pandemického obdobia), 23 % škôl sa vyjadrilo, že nevyužíva exteriér počas pobytu žiakov v ŠKD v každom počasí.



Pozitívnym výsledkom prieskumu bolo zistenie, že 73 % škôl ponúka vychovávateľom/kám v ŠKD ďalšie možnosti vzdelávania so zameraním na pohybové aktivity.



Výsledky prieskumu naznačili, že najväčšie rezervy majú školy vo vypracovanom školskom výchovnom programe so zameraním na pohybové aktivity – Aktívny ŠKD. V tomto kritériu sa vyjadrilo 58 % škôl, že nemajú takýto program vypracovaný.

*Tento výsledok však nemožno považovať za výrazné negatívum, keďže školy realizujú množstvo pohybových aktivít v súlade so Štátnym výchovným programom, ktorého súčasťou je i tematická oblasť Zdravie a subjektívna pohoda. Na druhej strane ciele tejto tematickej oblasti len okrajovo približujú, aký by mal byť obsah pohybových aktivít realizovaných v ŠKD a aké ciele by tieto aktivity mali napĺňať ([ŠVP pre ŠKD, 2022](#)).*



Počet škôl zapojených v projekte, ktoré dosiahli skóre:



80 - 100 bodov



50 - 79 bodov



0 - 49 bodov

## Kľúčové zistenia

- ŠKD so skóre 64 je na národnej úrovni, patrí k priemerným častiam Aktívnej školy s veľkým potenciálom.
- Evidujeme pomerne vyrovnaný pomer škôl vo všetkých pásmach skóre.
- Školy majú rezervy v kvalite vypracovania školských výchovných programov so zameraním na pohybové aktivity – Aktívny ŠKD.
- Potvrdil sa súlad realizovaných pohybových a teoretických aktivít s formálnym vzdelávaním v rámci VO ZaP.
- Približne pätina škôl nevyužíva exteriér v každom počasí.
- Relatívne vysoké % škôl ponúka vzdelávanie vychovávateľom/kám v oblasti podpory pohybovej aktivity.

# Aktívne školské kluby detí



AKTÍVNE ŠKD

## Odporúčania pre aktérov

### Zriaďovateľ

- Navýšiť finančné prostriedky na zabezpečenie optimálneho materiálneho a priestorového vybavenia pre ŠKD.
- Zvážiť možnosti podpory návštevy ŠKD aj pre žiakov 2. stupňa ZŠ.
- Zapojiť do projektu Aktívna škola čo najviac škôl a postupne implementovať systém manažmentu kvality pohybu na školách.

### Riaditeľ

- Vytvoriť školský výchovný program pre podporu pohybových aktivít - Aktívny ŠKD.
- Zabezpečiť vhodné priestory v exteriéri pre pobyt žiakov vonku aj počas nepriaznivého počasia.
- Implementovať koncept Aktívnej školy na škole.
- Vytvoriť na škole pozíciu koordinátora pre AŠ.

### Vychovávateľ

- Spolupracovať s vedením školy na vytvorení optimálneho programu Aktívneho ŠKD.
- Zvážiť odporúčania WHO pre pohybovú aktivitu a zabezpečiť počas pobytu v ŠKD podporu rozvoja pohybovej gramotnosti prostredníctvom neformálneho vzdelávania.
- Spolupracovať s učiteľmi TaŠV na obsahu realizovaných pohybových aktivít a zohľadňovať individuálne preferencie a dispozície žiakov.
- Spolupracovať s rodičmi na obsahu aktivít v ŠKD, navrhnúť rodičom obmedzenie prípravy do školy ako súčasť psychohygieny žiakov.

### Rodič

- Spolupracovať s vychovávateľmi/kami na obsahu aktivít v ŠKD, zvážiť požiadavku na prípravu do školy (písanie domácich úloh) počas pobytu žiaka v ŠKD.
- Každodenne zabezpečiť vhodné oblečenie, aby sa žiak mohol zúčastniť aktivít v exteriéri.

### Žiak

- Využiť možnosti ŠKD na voľný výber pohybových aktivít podľa vlastných preferencií.
- Znížiť alebo úplne eliminovať využívanie telefónov a tabletov počas pobytu v ŠKD, prípadne ich využívať na monitorovanie pohybovej aktivity.



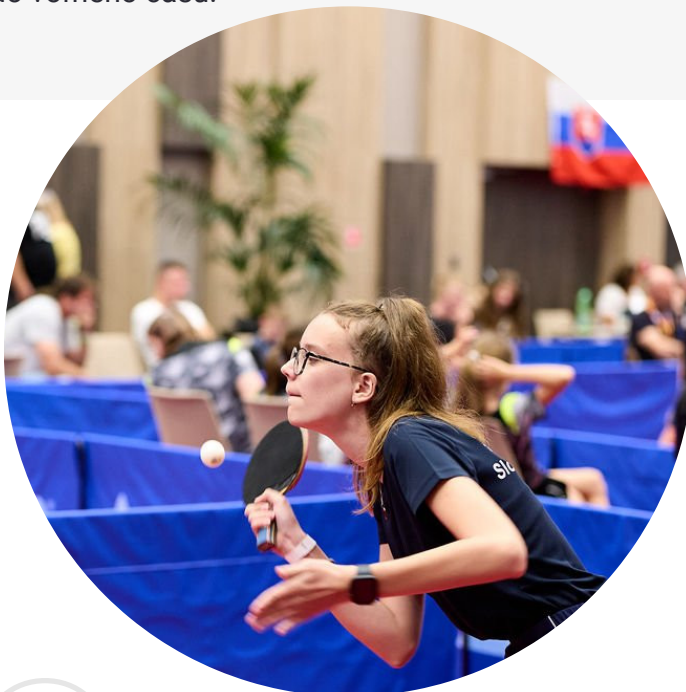
# Školské športové krúžky



ŠPORTOVÉ KRÚŽKY

Zmysluplné trávenie voľného času po vyučovaní

Športové krúžky patria k tej časti Aktívnej školy, ktorú vie škola ovplyvniť na dennej báze. Kvalitná ponuka športových krúžkov dokáže prilákať k pohybu a športu širokú škálu detí. Krúžky nastavené na základe záujmu žiakov, vedené kvalitnými pedagógmi a licencovanými trénermi predstavujú nezanedbateľnú zložku dennej pohybovej dávky. Dôležitý je aj ich presah do voľného času.



„Pohyb nie je len fyzická námaha. Kondícia či regulácia hmotnosti by nemali byť cieľom, ale žiaducim vedľajším prejavom aktívneho životného štýlu. **Pohyb je spôsob, ako vnímať svoje telo a využívať jeho potenciál, cítiť sa v ňom dobre, vyjadrovať emócie, socializovať sa, uvoľňovať napätie.** Má množstvo pozitívnych účinkov už na fyziologickej úrovni. Aj preto je veľmi dôležité rozvíjať pohybovú gramotnosť školákov, umožniť im využívať potenciál pohybu a užívať si radosť z pohybu v prirodzených podmienkach ich bežného života.“

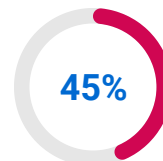
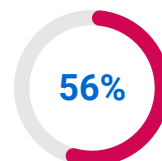
**Andrea Madarasová Gecková**, národná koordinátorka štúdie HBSC

## Benefity:

- prispievajú k aktívnemu tráveniu voľného času s kamarátmi
- umožňujú socializáciu a poskytujú zábavu a relax ako kompenzáciu duševného zaťaženia
- napomáhajú k osvojovaniu si zručností a schopností v konkrétnych športoch
- prispievajú k rozvoju talentov v športových kluboch

## Výzvy:

- osloviť čo najširšie skupiny žiakov bez rozdielu
- uprednostňovať výchovno vzdelávací charakter krúžkov na úkor tréningového procesu
- zaujať aj žiakov 2. stupňa
- koncentrovať čo najviac aktivít po vyučovaní na školách, aby žiaci nemuseli za krúžkami cestovať



56% dievčat a 45% chlapcov vo veku 15 rokov sa nezúčastňuje organizovaných športových aktivít v športových kluboch ([HBSC 21/22](#))

# Školské športové krúžky



ŠPORTOVÉ KRÚŽKY

## Hodnotiace kritériá



- Športové krúžky na škole vedú iba kvalifikovaní učitelia TaŠV, školskí tréneri alebo učitelia s trénerskými/inštruktorskými licenciami.
- Škola ponúka krúžky aj v spolupráci so športovými združeniami, ktoré sa venujú športovým krúžkom.
- Okrem klasických športov ponúka škola aj krúžky všeobecnej pohybovej prípravy, ktoré umožňujú zapojenie aj takých žiakov, ktorí neinklinujú k žiadnemu konkrétnemu športu.
- Škola spolupracuje s lokálnymi športovými klubmi na ponuke voľnočasových športových krúžkov na škole.
- Škola umožňuje po vyučovaní prioritne prenájom školskej športovej infraštruktúry športovým klubom a organizáciám, ktoré sa venujú deťom a mládeži.
- Škola zisťuje záujem žiakov o krúžkovú činnosť na 1. stupni ZŠ a na základe toho upravuje ponuku krúžkov na škole.
- Škola vedie štatistiku účasti žiakov na pohybovej krúžkovej činnosti na 1. stupni ZŠ.



*"Aktívna škola rovná sa aktívne deti. Rodičia, žiaľ, majú čoraz menej času na aktivity s deťmi. Rovnako prirodzený spôsob trávenia času na ihriskách či v prírode je u detí minimálny a pre mnohé z nich je jediným miestom aktívneho pohybu škola. Preto je pre naše deti nevyhnutné mať priestor na pohyb v škole, a to nielen počas hodín telesnej výchovy. Aj vďaka projektu Aktívnej školy môžeme dať deťom dostatok pohybu a vytvoriť v nich pozitívny vzťah k športovaniu, čo nám dáva šancu vychovať zdravšiu a spokojnejšiu generáciu."*

**Matej Tóth**, slovenský atlét, zakladateľ Športovej akadémie Mateja Tótha

# Školské športové krúžky



ŠPORTOVÉ KRÚŽKY

## Výsledky

Školské športové krúžky sú podľa zisťovania najsilnejšou časťou Aktívnej školy na školách, ktoré sa zapojili do projektu.



75 % krúžkov je vedených kvalifikovanými trénermi alebo pedagógmi.



82 % škôl prioritne prenajíma športovú infraštruktúru pre športové kluby, ktoré sa venujú deťom a mládeži.



69 % škôl spolupracuje s externými poskytovateľmi krúžkovej činnosti.



Z pohľadu krajov Slovenska sa rozpätie pohybuje od 75 – 83 bodov.



70 % škôl má nadviazanú nejakú formu spolupráce s lokálnym športovým klubom.



80 % škôl má v ponuke aj krúžky všeobecnej pohybovej prípravy a ponuku krúžkov upravuje na základe záujmu žiakov.



Počet škôl zapojených v projekte, ktoré dosiahli skóre:



80 - 100 bodov



50 - 79 bodov



0 - 49 bodov

## Kľúčové zistenia

- Celkové priemerné skóre v tejto oblasti je 77 bodov, športové krúžky sú najsilnejšou oblasťou z častí AŠ na našich školách.
- Len 35 škôl sa ocitlo v pásme pod 50 bodov a významná časť, až 175 škôl, dosiahla skóre viac ako 80 bodov.
- Školy okrem vlastnej ponuky športových krúžkov, nadväzujú spoluprácu s externými poskytovateľmi krúžkov, ako aj športovými klubmi v kombinácii s ponukou školy.

# Školské športové krúžky



ŠPORTOVÉ KRÚŽKY

## Odporúčania pre aktérov

### Zriaďovateľ

- Poskytovať školskú infraštruktúru prednostne poskytovateľom voľnočasovej športovej krúžkovej činnosti na školách.
- Podporovať a motivovať aktívnych riaditeľov, aby vytvárali motivačné prostredie a budovali spádové oblasti pre krúžky v rámci siete škôl, ktoré zriaďovateľ spravuje.
- Zapojiť do projektu Aktívna škola čo najviac škôl a postupne implementovať systém manažmentu kvality pohybu na školách.

### Riaditeľ

- Motivovať pedagógov a telocvikárov, aby realizovali krúžky na vlastnej škole v čo najväčšej miere.
- Nadviazať spoluprácu s lokálnymi športovými klubmi alebo športovými organizáciami, ktoré sa venujú krúžkovej činnosti.
- Implementovať koncept Aktívnej školy na škole
- Vytvoriť na škole pozíciu koordinátora pre AŠ

### Športové organizácie

- Komunikovať so zriaďovateľmi a riaditeľmi škôl.
- Viesť krúžkovú činnosť s ohľadom na všetkých žiakov, nielen pohybovo nadaných.
- Vyhnúť sa náborovej a tréningovej činnosti a uprednostniť zábavu a zážitok z pohybu.

### Rodič

- Zaujímať sa o kvalitu ponúkaných športových krúžkov, poskytnúť vedeniu školy konštruktívnu spätnú väzbu.
- Dožadovať sa využívania možností a ponuky školy.

### Žiak

- Zapájať sa do krúžkovej činnosti.
- Prejavovať záujem o konkrétnu krúžkovú činnosť v oblasti pohybu.



„O dôležitosti pohybu a jeho vplyvu na duševné zdravie niet pochýb. **V našej základnej škole sme sa rozhodli byť pri zrode a ďalšom pokračovaní projektu Aktívna škola**, ktorý svojou celistvosťou a aktuálnosťou skutočne aktivizuje školu i verejnosť. Jednotlivé časti projektu nám ukazujú, že pohyb v školách nie je len počas hodín TŠV, ale aj v iných organizačných zložkách.“

**Eva Horníková**, prezidentka Združenia riaditeľov základných škôl Slovenska



# Školské športové súťaže



Zážitok, zábava, tím, reprezentácia školy

Školské športové súťaže sú nástrojom výchovy a vzdelávania detí a žiakov. Vychovávajú ich športovému súťaženiu v zmysle fair play, k tímovej práci, rešpektu k súperovi a podpore zdravia a well-beingu.

Na rozdiel od súťaží športových klubov, ktoré sú zamerané na maximálny výkon a sú výsledkom práce trénera a klubu, školské súťaže majú za cieľ zapojiť čo najširšie spektrum žiakov a umožniť tak čo najväčšiemu množstvu žiakov zažiť emóciu súťaženia, tímovú spoluprácu a pocit reprezentácie svojej školy.

Ich primárnym cieľom je zábava, zážitok a možnosť zmerať si sily so spolužiakmi. Ponuka súťaží by mala zohľadňovať možnosť zapojenia čo najväčšieho počtu žiakov a nemala by nikoho diskriminovať.



24%

Do školských súťaží sa v porovnaní s chlapcami zapája o 24 % menej dievčat.

10%

Za posledné 4 roky (2019-22) sa do školských športových súťaží zapojilo v priemere 10 % žiakov základných škôl.

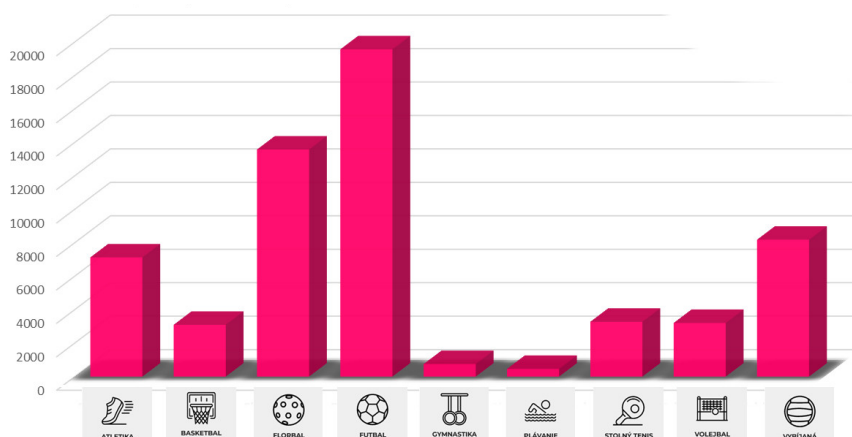
## Benefity:

- pocit radosti z hry a súťaže
- socializácia a komunikácia
- reprezentácia školy

## Výzvy:

- zvýšiť zapojenosť neaktívnych žiakov
- zaraďovať viac tímových súťaží
- zaradiť atraktívnejšie a netradičné súťaže, ktoré umožnia zapojenie nových žiakov
- organizovať viac lokálnych a regionálnych súťaží na školskej úrovni
- minimalizovať celoštátne súťaže žiakov na 1. stupni ZŠ
- zapájať viac dievčat

Zapojenosť žiakov a žiačok ZŠ do školských športových súťaží podľa športov v šk.r. 2022/23



Zdroj: portál školského športu 2023

# Školské športové súťaže

## Hodnotiace kritériá



- Škola organizuje vlastné školské medzitriedne športové súťaže (školské olympiády, atď.).
- Škola je organizátorom okresných alebo krajských kôl Školského športu (súťaží vyhlásených MŠVVaŠ SR).
- Žiaci sa zúčastňujú súťaží vyhlásených MŠVVaŠ SR kategórie A, B alebo C.
- Žiaci (jednotlivci alebo tím) sa umiestnili na SUPERfinále v Školskom športe na 1., 2. alebo 3. mieste.
- Žiaci školy sa zapájajú do súťaží organizovaných župou, mestom alebo iných regionálnych súťaží.
- Škola eviduje počet žiakov zapojených do školských športových súťaží (za zapojenie sa počíta aspoň jeden štart žiaka v akejkoľvek športovej súťaži, nepočítajú sa klubové štarty).
- Škola informuje rodičov, žiakov a verejnosť o športových úspechoch žiakov na webstránke, sociálnych sieťach školy, prípadne vyhlasuje najlepších športovcov školy a tímy.



*“Ako vrcholový športovec s radosťou vítam všetky projekty, ktoré sa zameriavajú na zvýšenie pohybu a zdravý životný štýl našich detí. Som rada, že **Aktívna škola motivuje deti k pohybu, súťaživosti a cieľavedomosti.** Vďaka športu na školách žiaci nadobúdajú vlastnosti a návyky, ktoré sú pre ne dôležité v ich ďalšom živote.”*

**Paulína Bátovská Fialková**, slovenská biatlonistka










# Školské športové súťaže



## Výsledky

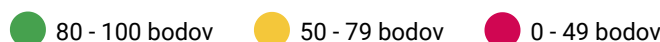
Školské športové súťaže patria do kategórií zážitkových aktivít. Pre mnohých žiakov ide o prvý kontakt so súťažným športom. Podľa dosiahnutého národného skóre 61 bodov zo 100, ponúka táto časť Aktívnej školy značný priestor na vylepšenie.



-  92 % škôl organizuje vlastné školské súťaže a olympiády na svojej škole.
-  19 % škôl neeviduje počty zapojených žiakov školy do súťaží.
-  60 % škôl neorganizuje súťaže v rámci systému Školského športu (MŠVVaM SR).
-  Až polovica opytovaných škôl eviduje menej ako 20 % zapojených žiakov do súťaží.
-  Viac ako 80 % sa zúčastňuje súťaží v rámci systému Školského športu (MŠVVaM SR).
-  32 % škôl, evidujúcich počty zapojených žiakov, uvádza, že do súťaží sa zapája viac ako 30 % žiakov.
-  18 % žiakov opýtaných škôl sa umiestnilo na 1., 2., alebo 3. mieste na vrcholnom podujatí Školského športu - SUPERfinále.
-  92 % škôl sa zapája do župných športových súťaží.
-  Informovanosť rodičov o úspechoch žiakov na športových súťažiach sa blíži ku 100 %.



Počet škôl zapojených v projekte, ktoré dosiahli skóre:



## Kľúčové zistenia

- Národné skóre Školských športových súťaží je 61 bodov zo 100.
- 2/3 škôl sa nachádzajú v strednom pásme, iba 52 škôl presiahlo hranicu 80 bodov.
- Pozitívne prekvapil údaj, že 92 % škôl organizuje vlastné športové súťaže na lokálnej školskej úrovni.
- Rovnako obľúbené sú mestské alebo župné súťaže a olympiády.

# Školské športové súťaže



ŠKOLSKÉ  
ŠPORTOVÉ SÚŤAŽE

## Odporúčania pre aktérov

### Zriaďovateľ

- Poskytnúť školskú alebo mestskú infraštruktúru bezplatne, alebo za zvýhodnených podmienok za účelom usporiadania školských súťaží.
- Finančne podporiť organizovanie lokálnych, mestských alebo župných súťaží.
- Odmeňovať školy a pedagógov za aktivitu pri organizovaní športových súťaží.
- Zapojiť do projektu Aktívna škola čo najviac škôl a postupne implementovať systém manažmentu kvality pohybu na školách.

### Riaditeľ

- Podporovať organizovanie školských kôl športových súťaží a uvoľňovať pedagógov a žiakov na súťaže.
- Motivovať žiakov a pedagógov k účasti na športových súťažiach.
- Implementovať koncept Aktívnej školy na škole.
- Vytvoriť na škole pozíciu koordinátora pre AŠ.

### Zamestnanci školy

- Vnímať účasť žiakov na športových súťažiach ako súčasť vzdelávania a výchovy, rovnako dôležitej, ako ktorýkoľvek iný predmet.
- Pripravovať a sprevádzať žiakov na súťažiach.
- Spolu so žiakmi vytvárať a organizovať nové lokálne školské súťaže.

### Rodič

- Podporovať a motivovať dieťa v zapájaní sa do športových súťaží.
- Povzbudzovať dieťa a jeho tím počas súťažných kôl.
- Komunikovať s dieťaťom o zažitých pozitívach a negatívach, pocitoch a ambíciách.
- Aktívne komunikovať tému pohybu a súťaží s učiteľom TaŠV a triednym učiteľom.

### Žiak

- Zapájať sa do športových súťaží.
- Hovoriť o svojich potrebách s rodičmi, učiteľmi a spolužiakmi.



# Športové kurzy a výcviky



ŠPORTOVÉ KURZY

## Zážitková forma pohybových aktivít

Pohybové aktivity v prírode majú pre žiakov množstvo telesných, duševných a sociálnych benefitov, a to bez ohľadu na to, či sa jedná o pohybovo pasívne alebo aktívne vystavenie sa prírodnému prostrediu ([Eingeshenk et al. 2019](#); [Mygind et al. 2019](#); [Twohig-Bennet a Jones 2018](#); [Gascon et al. 2017](#); [Haluza, Schonbauer a Cervinka 2014](#)).

Najtradičnejšie formy tejto pohybovej aktivity sú plavecké a lyžiarske kurzy a výcviky, stále častejšie však školy zaraďujú aj ďalšie formy kurzov a výcvikov: pešiu, vodnú a cyklo turistiku, lezecký kurz a výcvik, splavovanie riek, in line korčule, atď. Práve nové formy zážitkov môžu žiakov motivovať a pritiahnúť ich k pohybu.



kognitívne funkcie  
zdravotné benefity  
úzkosť dobrá nálada  
kolektív

# well being

sociálne zručnosti socializácia  
socializácia depresia socializácia  
dobrá nálada lepší spánok  
rozvoj pohybových kompetencií

### Benefity:

- pôsobia ako zážitková forma pohybu a majú silný socializačný efekt
- mávajú často charakter zotavovacích pobytov
- okrem samotných zručností a kompetencií získavajú žiaci aj celoživotné skúsenosti
- zásadne ovplyvňujú duševnú pohodu a well-being žiakov

### Výzvy:

- rozšíriť ponuku kurzov na školách o nové formy
- obohatiť ponuku vzdelávacích aktivít pre pedagógov
- upriamiť sa na vyššiu akceptáciu zážitkovej formy učenia s ohľadom na chod školy



Už len samotné vystavenie sa prírodnému prostrediu bolo dané do pozitívneho vzťahu k lepším kognitívnym funkciám, aktivite mozgu, tlaku krvi, mentálnemu zdraviu, pohybovej aktivite a spánku a v negatívnom vzťahu k riziku chorôb obehovej sústavy.

([Jimenez et al. 2021](#))



# Športové kurzy a výcviky



ŠPORTOVÉ KURZY

## Hodnotiace kritériá



- Škola organizuje plavecký výcvik/kurz.
- Škola organizuje snoubordingový výcvik/kurz.
- Škola organizuje lyžiarsky výcvik/kurz.
- Škola organizuje korčuliarsky výcvik/kurz.
- Škola organizuje výcvik/kurz splavovania.
- Škola organizuje výcvik/kurz turistiky.
- Škola organizuje lezecký výcvik/kurz.
- Škola organizuje iný výcvik/kurz/pobyt v prírode, prípadne komunitné športové podujatie pre rodičov, učiteľov a žiakov.



*„Veľmi vítame vznik konceptu **Aktívna škola**, ktorý sa snaží celý problém riešiť komplexne, pritom prakticky a s ohľadom na lokálne potreby. Veľmi radi prispejeme k tomu, aby sa čo najskôr dostal na všetky školy a aby sa pretavil do všetkých súvisiacich stratégií. **Pohybové aktivity totiž podľa nás nie sú len doplnkom vzdelávacieho procesu, ale jeho nevyhnutnou a neoddeliteľnou súčasťou.**“*

**Matej Stučka**, výkonný riaditeľ O.Z. Rodičia.sk

# Športové kurzy a výcviky











ŠPORTOVÉ KURZY

## Výsledky




Priemerné celkové skóre 48 bodov zo 100 na celoštátnej úrovni (39 - 64 na úrovni krajov, 0 - 90 na úrovni jednotlivých škôl) naznačuje jednak veľké rezervy vo využívaní športových kurzov a výcvikov na školách v rámci zvolenej metodiky ako aj veľkú heterogenitu medzi školami.



- |  |   |
|--|---|
|  90 % škôl organizuje plavecký výcvik/kurz.         |  28 % škôl organizuje výcvik/kurz turistiky.   |
|  19 % škôl organizuje snoubordingový výcvik/kurzy. |  4 % škôl organizuje lezecký výcvik/kurz.  |
|  89 % škôl organizuje lyžiarsky výcvik/kurz.      |  68 % škôl organizuje iný výcvik/kurz/pobyv v prírode, prípadne komunitné športové podujatie pre rodičov, učiteľov a žiakov. |
|  47 % škôl organizuje korčuliarsky výcvik/kurz.   |   |
|  3 % škôl organizuje výcvik/kurz splavovania.     |   |



Počet škôl zapojených v projekte, ktoré dosiahli skóre:

-  80 - 100 bodov    50 - 79 bodov    0 - 49 bodov

## Kľúčové zistenia

- Športové kurzy a výcviky predstavujú druhú najslabšiu časť Aktívnej školy so skóre 48 bodov zo 100.
- Významný počet škôl v pásme pod 50 a do 80 bodov naznačuje veľké rezervy a konzervatívnosť tejto témy.
- Z kurzovej ponuky prevládajú tradične plavecký a lyžiarsky kurz alebo výcvik.
- Takmer zanedbateľné zastúpenie majú zvyšné formy kurzov.

# Športové kurzy a výcviky



ŠPORTOVÉ KURZY

## Odporúčania pre aktérov

### Zriaďovateľ

- Podporovať školy v realizácii vyššie uvedených športových kurzov a výcvikov (ŠKV).
- Zapojiť do projektu Aktívna škola čo najviac škôl a postupne implementovať systém manažmentu kvality pohybu na školách.

### Riaditeľ

- Na základe výsledkov školy v jednotlivých oblastiach časti ŠKV koordinovať či podporovať koordinátora(ku) v tvorbe a implementovaní zmien.
- Zapojiť do podpory organizácie ŠKV zriaďovateľa, rodičov a žiakov.
- Implementovať koncept Aktívnej školy na škole.
- Vytvoriť na škole pozíciu koordinátora pre AŠ.

### Koordinátor školy pre AŠ

- Analyzovať výsledky v jednotlivých oblastiach ŠKV a navrhnuť akčný plán zmien na základe odporúčaní a konzultácií so zodpovedným regionálnym pracovníkom MŠVVaŠ SR.

### Zamestnanci školy

- Pokiaľ je to možné, aktívne sa zapájať do organizácie ŠKV.

### Rodič

- Podporovať organizáciu ŠKV a pokiaľ je to možné, aj sa do nich aktívne zapájať.

### Žiak

- Participovať na ŠKV.



# Proaktívne prostredie



PROAKTÍVNE  
PROSTREDIE

## Prostredie vytvára príležitosti

Vytvárajme a udržiavajme prostredie, ktoré umožňuje rovnocenný prístup k miestam a priestorom na vykonávanie pohybovej aktivity. K tomuto vyzýva aj Svetová zdravotnícka organizácia vo svojom Globálnom akčnom pláne pre pohybovú aktivitu na roky 2018-2030 ([WHO 2018](#)).

Cieľom je podporovať občiansku vybavenosť školy, športové zariadenia a pracoviská, aby boli dizajnované tak, nech umožňujú žiakom s rôznymi úrovňami schopností byť pohybovo aktívnymi (*WHO 2018 In [Bakalár 2021](#)*).

Prostredie podporujúce pohybovú aktivitu zvyšuje úroveň pohybovej aktivity tak školákov, ako aj predškolákov ([Hernandez et al. 2023](#); [Prince et al. 2022](#); [Terron-Perez et al. 2021](#); [Carlin et al. 2017](#)). Jeho podpora by tak mala byť pre školy prioritou ([Ucci et al 2015](#)).



### Benefity:

- kvalitná a dostupná infraštruktúra poskytuje príležitosti pre všetkých aktérov
- otvorené školské dvory môžu slúžiť verejnosti a športovým klubom
- školské dvory môžu byť spádové oblasti pre socializáciu a aktívne trávenie voľného času

### Výzvy:

- vytvárať kreatívne a inšpiratívne školské dvory v spolupráci s architektmi
- pretvárať interiér škôl, ktorý by nabádal k pohybu
- nebáť sa experimentovať a prinášať nové a netradičné riešenia



*„Každá činnosť, a učenie nie je výnimkou, vyžaduje priestor na oddych a regeneráciu. Aj keď pohyb nenaleje žiakom vedomosti do hlavy, po aktívnej prestávke sa pamäťové stopy vytvárajú ľahšie. **Telesný pohyb pred vyučovaním zvyšuje pozornosť a po jeho skončení zas pomáha odstrániť únavu.**“*

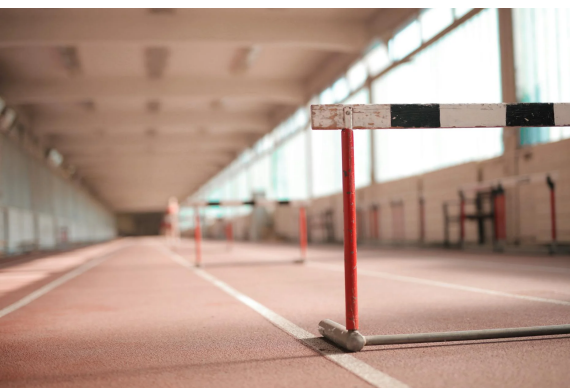
Viktor Bielik, dekan Fakulty telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského, Bratislava

# Proaktívne prostredie

## Hodnotiace kritériá



PROAKTÍVNE  
PROSTREDIE



- Všetky triedy majú vyčlenený priestor na pohybovo aktívne trávenie času (plocha umožňujúca cvičenie, tanec, učenie v pohybe...).
- Na chodbách školy sú aplikované aktivačné polepy podláh, resp. iné aktivačné prvky.
- Žiaci môžu na chodbách hrať stolný tenis, škola má aspoň 1 stôl na 100 žiakov školy, na chodbách je k dispozícii stolný futbal alebo iná stolová hra.
- Škola má aspoň jednu a viac plnohodnotných telocviční.
- Škola má upravené priestory na pohyb, napr. pohybové štúdio, úpolovú telocvičňu, atď.
- Žiaci majú k dispozícii posilňovňu.
- Škola má funkčný atletický ovál s akýmkoľvek povrchom a dĺžkou.
- Škola má atletický ovál s umelým povrchom a minimálne 200 metrovou vzdialenosťou.
- Súčasťou školského dvora je multifunkčné ihrisko na loptové hry.
- Súčasťou areálu školy je workoutové ihrisko.
- Školský dvor poskytuje rozmanité prírodné prostredie napr. prírodný či umelý kopec, stromy umožňujúce lezenie...
- Škola má vlastnú školskú záhradu.
- Areál školy poskytuje miesta na socializáciu žiakov (lavičky, altánok a pod.).
- Škola sprístupňuje školský dvor verejnosti.
- Škola konzultuje tvorbu proaktívneho školského prostredia odborníkmi (architekti, urbanisti, dizajnéri, firmy).



„Verím, že aj naďalej budeme nachádzať v projekte inšpirácie pre zlepšenie pohybovej kultúry našich žiakov vo všetkých slovenských školách. **O tento trend prostredníctvom projektu Aktívna škola sa budem snažiť aj ako prezidentka Združenia základných škôl Slovenska.**“

**Eva Horníková**, prezidentka Združenia riaditeľov základných škôl Slovenska

# Proaktívne prostredie



PROAKTÍVNE  
PROSTREDIE

## Výsledky

Priemerné celkové skóre na celoštátnej úrovni je 56 bodov zo 100. Výsledok naznačuje rezervy v aktívnom prostredí škôl v rámci zvolenej metodiky ako aj veľkú heterogenitu medzi školami.



- 😊 64 % škôl má v triedach vyčlenený priestor na pohybovo aktívne trávenie času (plochu umožňujúcu cvičenie, tanec, učenie v pohybe).
- 😐 40 % škôl má na chodbách aktivačné polepy podláh, resp. iné aktivačné prvky.
- 😐 54 % škôl dovoľuje žiakom na chodbách hrať stolný tenis.
- 😐 48 % škôl má na chodbách k dispozícii stolný futbal či inú stolovú hru.
- 😊 82 % škôl má aspoň jednu plnohodnotnú telocvičňu.
- 😞 32 % škôl má 2 a viac plnohodnotných telocviční.
- 😐 47 % škôl má upravené priestory na pohyb, napr. pohybové štúdio, úpolovú telocvičňu, atď.
- 😐 37 % škôl uviedlo, že má funkčný atletický ovál s akýmkoľvek povrchom.
- 😞 18 % škôl má atletický ovál s umelým povrchom a min. 200 metrovou vzdialenosťou.
- 😊 77 % škôl disponuje multifunkčným ihriskom na loptové hry.
- 😐 V areáli 33 % škôl sa nachádza workoutové ihrisko.
- 😐 42 % škôl má vlastnú školskú záhradu.
- 74 % škôl sprístupňuje školský dvor verejnosti.
- 😊 56 % škôl konzultuje tvorbu proaktívneho prostredia s odborníkmi (architekti, urbanisti, dizajnéri, firmy).
- 😞 31 % škôl má k dispozícii posilňovňu.



Počet škôl zapojených v projekte, ktoré dosiahli skóre:

- 80 - 100 bodov
- 50 - 79 bodov
- 0 - 49 bodov

## Kľúčové zistenia

- Skóre 56 bodov na celoslovenskej úrovni vypovedá o významnom potenciáli tejto časti Aktívnej školy.
- Iba 16 škôl prekročilo hranicu 80 bodov, absolútna väčšina škôl sa pohybuje v strednom pásme a stále je tu veľká skupina škôl, ktorá nedosiahla úroveň 50 bodov.
- 82 % má vlastnú telocvičňu, 31 % škôl má posilňovňu, 42 % škôl funguje bez rozmanitého prírodného prostredia na školskom dvore.
- 74 % škôl sprístupňuje školský dvor verejnosti.
- 56 % škôl konzultuje tvorbu proaktívneho prostredia s odborníkmi.

# Proaktívne prostredie



PROAKTÍVNE  
PROSTREDIE

## Odporúčania pre aktérov

### Zriaďovateľ

- Okrem formálnej podpory, podporovať riaditeľov škôl v zapojení sa do projektu AŠ aj vyčlenením finančných prostriedkov na realizáciu navrhovaných zmien v interiéri a exteriéri školy.
- Vytvoriť na základe konzultácií s odborníkmi (architekti, urbanisti, dizajnéri, firmy) akčný plán pre modifikáciu interiéru a exteriéru školy.
- V predstihu pripravovať projekty a zámery.
- Zapájať sa do výziev Fondu na podporu športu a iných dotačných schém na podporu rozvoja športovej infraštruktúry.
- Zapojiť do projektu Aktívna škola čo najviac škôl a postupne implementovať systém manažmentu kvality pohybu na školách

### Riaditeľ

- Na základe výsledkov školy v jednotlivých oblastiach Proaktívneho prostredia, koordinovať či podporovať koordinátora(ku) v tvorbe a implementovaní zmien.
- Zapojiť do zmeny interiéru a exteriéru školy zriaďovateľa, rodičov a žiakov.
- Implementovať koncept Aktívnej školy na škole.
- Vytvoriť na škole pozíciu koordinátora pre AŠ.

### Zamestnanci školy

- Aktívne sa zapájať do zmeny prostredia školy.
- Využívať prostredie školy na pohybovú aktivitu a ísť príkladom.

### Koordinátor školy pre AŠ

- Analyzovať výsledky v jednotlivých oblastiach Proaktívneho prostredia a navrhnuť akčný plán zmien na základe odporúčaní a konzultácií so zodpovedným regionálnym pracovníkom MŠVVaM SR a odborníkmi (architekti, urbanisti, dizajnéri, firmy).

### Rodič

- Okrem formálnej podpory, poskytnúť podporu zriaďovateľovi, riaditeľovi(ke) či zodpovednej osobe(ám) v snahe podporiť pohybovú aktivitu žiakov vlastnými návrhmi zmeny prostredia školy.
- Využívať prostredie školy na pohybové aktivity a ísť príkladom.

### Žiak

- Participovať na tvorbe akčného plánu v oblasti zmien prostredia školy na proaktívne.
- Využívať prostredie školy na pohybové aktivity.



# Zdravé stravovanie



STRAVOVANIE

## Si to, čo ješ...

Kvalita a nutričná hodnota jedla v školských jedálňach, obsah a ponuka školských bufetov a automatov, má významný vplyv na životný štýl žiakov.

Argument žiakov, že ak si nezdravé jedlo nekúpia v škole, kúpia si ho v obchode, neobstojí, pretože škola má ísť príkladom. Dôležitá je aj vzdelávacia a osvetová činnosť školy a rodičov.

Témam porúch príjmu potravy, energeticky vyváženej stravy a škodlivých vplyvov nesprávneho stravovania na ľudský organizmus by mala byť venovaná dostatočná pozornosť.



### Benefity:

- zdravé stravovanie pomáha zabezpečiť dostatok výživy pre správne fungovanie organizmu
- pomáha vytvárať správne celoživotné stravovacie návyky
- edukuje v oblasti zdravého životného štýlu
- spoločné varenie a stravovanie má na deti silný socializačný efekt

### Výzvy:

- modernizovať jedálne lístky školských jedální s ohľadom na preferencie stravníkov
- upraviť ponuku školských automatov a bufetov z nezdravej na zdravú
- vzdelávať žiakov a pedagógov o dôležitosti zdravého stravovania a následkoch nesprávneho stravovania



Problémy s nadváhou majú vo vyššej miere chlapci v porovnaní s dievčatami. Najviac obéznych chlapcov je za posledné roky vo veku od 6 do 14 rokov ([NCZI](#)).

50%

Až polovica 13 a 15 ročných dievčat (48 – 50 %) trpí aspoň dvoma symptómami porúch príjmu potravy. ([Štúdia HBSC Slovensko](#)).

30%

len za posledné 2 roky eviduje VŠZP 30% nárast prípadov porúch príjmu potravy u novo diagnostikovaných pacientov. ([VŠZP](#)).

12 000

Podľa posledných štatistických údajov postihuje obezita už aj najmladšie ročníky, na Slovensku evidujeme v rámci ambulancií všeobecnej starostlivosti o deti a dorast viac ako 12-tisíc obéznych detí ([NCZI](#)).

# Zdravé stravovanie



STRAVOVANIE

## Hodnotiace kritériá



- Škola sa zapája sa do programu Školské ovocie a zelenina, Školské mlieko, Zelená škola, Skutočne zdravá strava.
- Škola sa zapája do súťažno – vzdelávacej aktivity Hovorme ojedle.
- Škola vyhodnocuje spokojnosť stravníkov s podávanými obedmi v školskej jedálni na základe dotazníka alebo inej metódy.
- Škola organizuje pre svojich žiakov krúžky zdravého varenia.
- Školská jedáleň ponúka žiakom k obedu sladené/nesladené nápoje, alebo im dáva na výber.
- Každodennou súčasťou obeda je čerstvé ovocie a zelenina.
- Škola robí vzdelávanie v oblasti zdravého stravovania, porúch príjmu potravy, a pod.
- Školský bufet alebo automat ponúka / neponúka sladené a ochutené nápoje s obsahom cukru nad 5 g/100 ml.
- Školský bufet alebo automat ponúka / neponúka cukrovinky a slané lupienky, tyčinky, krekry.



„To, že voda a ovocie sú zdravšie ako sladený nápoj a sladkosti, vieme všetci, nezávisle na veku. Vybrať si však medzi jablkom a jablkovým sladeným džúsom, alebo zvoliť si celozrnné pečivo namiesto croissantu poliateho čokoládou – to rozhoduje o tom, či informácie zostanú len poučkou v učebnici, alebo dokážu niečo reálne zmeniť v skutočnom živote. **Jesť sladkosti, spracované potraviny, fajčiť, piť alkohol a nešportovať neznamená v dnešnej dobe byť výnimočným...**“

Michal Páleník a tím Planeat, odborník na zdravú životosprávu

# Zdravé stravovanie



STRAVOVANIE

## Výsledky

Priemerné skóre na úrovni Slovenska pre zdravé stravovanie je 60 bodov zo 100.



- 96 % škôl sa zapája do programu školské ovocie.
- Program školské mlieko využíva 83 % škôl.
- 17 % škôl sa zapojilo do projektu Skutočne zdravá škola, ktorý ponúka program kvalitného a udržateľného stravovania na školách.
- 47 % škôl vyhodnocuje spokojnosť svojich stravníkov v školských jedálňach.
- 31 % škôl organizuje pre žiakov krúžky varenia.
- 22 % školských bufetov alebo automatov ponúka žiakom cukrovinky, slané lupienky, tyčinky, krekry...
- Iba polovica škôl sa pýta žiakov na názor ohľadne spokojnosti so stravovaním v škole.
- 68 % škôl robí vzdelávanie v oblasti zdravého stravovania a porúch príjmu potravy.
- 69 % školských jedální dáva žiakom na výber medzi sladeným a nesladeným nápojom k obedu.
- 22 % školských bufetov alebo automatov má v ponuke aj sladené a ochutené nápoje s obsahom cukru nad 5 g/100 ml.



Počet škôl zapojených v projekte, ktoré dosiahli skóre:

- 80 - 100 bodov
- 50 - 79 bodov
- 0 - 49 bodov

## Kľúčové zistenia

- Národné skóre pre zdravé stravovanie na školách je 60 bodov zo 100.
- Viac ako 200 škôl sa nachádza v strednom bodovom pásme.
- Školy v pomerne veľkom počte využívajú zabehnuté programy (ovocie, mlieko...).
- Rezervy sú v oblasti zisťovania spokojnosti stravníkov a ponuke školských bufetov a automatov.
- Tretina škôl organizuje krúžky varenia, ktoré sú pre žiakov zážitkovou formou učenia.



### Odporúčania pre aktérov

#### Zriadovateľ

- Podporovať školské a mimoškolské aktivity škôl v téme jedla, napr. finančne uhradením workshopov, vecnými cenami/odmenami pre žiakov (výbava do školskej kuchynky, náradie do školskej záhradky, knihy o strave do školskej knižnice).
- Zabezpečiť vybudovanie alebo revitalizáciu školskej záhrady.
- Zabezpečiť vybudovanie alebo rekonštrukciu školskej kuchynky.
- Zabezpečiť sieť fariem/družstiev/sadov v regióne, ktoré môžu žiaci navštevovať v rámci exkurzií.
- Podporovať ekonomický rozvoj regiónu začlenením lokálnych dodávateľov do VO.
- Zaujímať sa o dodávateľov potravín a uplatňovať zelené aspekty pri obstarávaní potravín.
- Zostaviť si postupný plán rekonštrukcií kuchýň a zariadení školského stravovania.
- Odmeňovať personál jedální, zorganizovať podujatie pre nich, vyzdvihnúť ich prácu.
- Zabezpečiť atraktívne vzdelávanie pre kuchárov a kuchárky.
- Zabezpečiť atraktívne vzdelávanie pre učiteľov a učiteľky, ako učiť o jedle.

#### Riaditeľ

- Zaujímať sa o vzdelávacie programy/projekty s témou stravovania.
- Využívať neformálne vzdelávacie a výchovné prvky a projektovú výuku.
- Zlepšovať kvalitu školského stravovania, čo zvýši atraktivitu jedálne medzi stravníkmi a atraktivitu školy medzi rodičmi.
- Podporiť/posmeliť pedagógov a personál jedální vo vzdelávaní sa v téme stravovania.

#### Zamestnanci školy

- Vzdelávať sa v téme stravovania, zdravého životného štýlu, ako na atraktívnejšie varenie podľa platných MSN a receptúr.
- Pýtať si spätné väzby, využívať dotazníky.
- Aj kuchári a kuchárky môžu vzdelávať – zapájať sa školských aj mimoškolských aktivít, porozprávať žiakom, ako ŠJ vlastne funguje, čo ich práca obnáša.
- Využívať priestor na zviditeľnenie a ocenenie často nedocenennej práce.
- Spájať svoje nákupné sily v regiónoch, prepájať sa a zdieľať medzi sebou príklady dobrej praxe.

#### Rodič

- Zaujímať sa o fungovanie ŠJ, čítať jedálne lístky, pýtať sa na dodávateľov.
- Dávať spätnú väzbu, prinášať konštruktívne riešenia, nie kritiku.
- Uvedomovať si, že zlepšenie stravovania a pohybu detí sa premieta do zlepšenia ich zdravia, ako aj do zlepšenia výsledkov v škole a v správaní.
- Žiadať viac neformálnych prvkov vzdelávania spojených s témou jedla (záhradkárčenie, varenie, exkurzie, workshop).
- Využívať možnosť vzdelávať sa na pôde školy formou workshopov o stravovaní, aktívne sa zapájať do mimoškolských aktivít, podujatí.
- Podľa možností sponzorsky prispieť alebo oslovovať sponzorov pre školu, ktorú navštevujú ich deti.

#### Žiak

- Vylepšiť svoju desiatu.
- Zapájať sa do programov/projektov/súťaží s témou jedla.
- Zaujímať sa o záhradkárčenie, varenie, výlety na farmy, workshopy.
- Pomáhať pri príprave aktivít, podujatí, exkurzií.



# Monitoring



MONITORING

Žiadne dáta, žiadny problém, žiadna aktivita

Monitoring je jedným z dôležitých nástrojov riešenia pohybovej inaktivity, **nakoľko umožňuje poznať aktuálny stav, vyhodnocovať dáta a prijímať správne opatrenia.**

V súčasnosti disponujeme dostatkom dôkazov, že zvýšený objem pohybovej aktivity a jej vyššie intenzity sú u detí a adolescentov spojené s viacerými priaznivými zdravotnými výsledkami ([WHO 2020](#)).

## Benefity:

- možnosť prijímať rozhodnutia a opatrenia na základe dát, ktoré budú reflektovať reálny stav
- schopnosť predvídať trendy a odhaľovať riziká

## Výzvy:

- spracovať štandardizované testovacie sety pre jednotlivé oblasti
- motivovať respondentov k ich pravdivému a poctivému absolvovaniu
- vysvetliť verejnosti a zainteresovaným dôležitosť zberu, analýzy a vyhodnocovania dát



Čo všetko predstavuje  
oblasť Monitoring

- **testovanie** pohybových schopností žiakov, pohybových zručností a kompetencií, telesnej zdatnosti ...
- **overovanie** vedomostí v oblasti zdravého životného štýlu, dopravnej výchovy, duševného zdravia, porúch príjmu potravy...

# 34%

Najnovšie dáta naznačujú, že až 34 % slovenských školákov vo veku 11 – 17 rokov nie je pohybovo aktívnych natoľko, aby mohli mať z pravidelnej pohybovej aktivity zdravotný prospech ([Bakalár 2024](#)).

## Závery povinného testovania pohybových schopností žiakov 1. a 3. ročníkov ZŠ

(P. Ružbarský, T. Perič, UNIPO 2023)

Výsledky jednoznačne **preukázali negatívny dopad** opatrení realizovaných v SR počas pandémie „COVID-19“ **na pohybovú výkonnosť žiakov 1. ročníkov ZŠ**. Uzatvorené základné školy, ako aj obmedzenia pohybu celej spoločnosti, mali dopad nielen na zníženie celkovej pohybovej výkonnosti, ale v rôznej miere aj na úroveň jednotlivých sledovaných pohybových schopností.

# Monitoring



MONITORING

## Hodnotiace kritériá



- Škola sa zapája do projektu Olympijský odznak zdatnosti (OLOV).
- Škola realizuje v plnom rozsahu testovanie pohybových predpokladov žiakov 1. a 3. ročníkov.
- Škola realizuje testovanie pohybových kompetencií MOBAK.
- Škola využíva vlastný test na overovanie telesnej zdatnosti, pohybových kompetencií alebo iných fyzických testov.
- Škola overuje úroveň vedomostí žiakov v oblasti dopravnej výchovy, oblasti Ochrana života a zdravia, v oblasti Poznaj svoje telo, v oblasti OVEP.
- Škola preveruje znalosti žiakov z problematiky duševného zdravia.



*"Myšlienka Aktívnej školy ma okamžite zaujala najmä svojim širokým spektrom, na ktoré sa sústreďuje. Škola je živá komunita, ktorá funguje tým lepšie, čím aktívnejší sú všetci jej členovia - žiaci, ich rodičia a, samozrejme, i celý tím zamestnancov. Byť aktívnym nie je úplne prirodzené každému. **Projekt Aktívnej školy je skvelý v tom, že pomáha otvárať myseľ, ukazuje námety, ako zlepšiť školské prostredie aj maličkosťami, ktoré nič nestoja, no prispievajú k vyššej kvalite života celej školskej komunity.**"*

**Monika Hulenová**, riaditeľka ZŠ s MŠ Za kasárňou 2, Bratislava

# Monitoring











MONITORING

## Výsledky




51

Priemerné celkové skóre na celoštátnej úrovni 51 bodov zo 100 naznačuje jednak rezervy v oblasti Monitoringu na školách v rámci zvolenej metodiky, ako aj veľkú heterogenitu medzi školami.

-  Do projektu Olympijský odznak zdatnosti sa zapojilo 45 % opytovaných škôl.
-  Testovanie pohybových predpokladov 1. a 3. ročníkov realizuje v plnom rozsahu 96 % škôl.
-  78 % škôl overuje vedomosti v oblasti „Poznaj svoje telo“.
-  10 % z nich overuje vedomosti v oblasti „OVEP“.
-  44 % škôl overuje vedomosti žiakov v oblasti duševného zdravia.
-  V rámci oblasti pohybových kompetencií ako súčasti pohybovej gramotnosti realizuje ich testovanie prostredníctvom batérie MOBAK len 6 % škôl.
-  Vlastný test na meranie telesnej zdatnosti či pohybových kompetencií používa 62 % škôl.
-  75 % škôl overuje vedomosti v oblasti dopravná výchova.



Počet škôl zapojených v projekte, ktoré dosiahli skóre:

-  80 - 100 bodov
-  50 - 79 bodov
-  0 - 49 bodov

## Kľúčové zistenia

- Národné skóre časti Monitoring je 51 bodov zo 100.
- Takmer všetky školy spadajú do pásma pod 79 bodov, čo predstavuje veľký priestor na zmeny.
- Potešujúci je rastúci trend škôl zapojených do projektu OLOV.
- Menej ako polovica škôl neoveruje vedomosti žiakov v oblasti duševného zdravia.
- Testovanie pohybových kompetencií MOBAK je novinkou, aj preto ho zatiaľ aplikovalo iba 6 % opýtaných škôl.



## Odporúčania pre aktérov

### Zriaďovateľ

- Podporovať školy v realizácii Monitoringu a prezentácii ich výsledkov s cieľom sledovať efektivitu nielen zapojenia sa školy do projektu AŠ (ktorého cieľom by malo byť zvýšenie úrovne pohybovej aktivity a telesnej zdatnosti), ale aj edukačného procesu vo vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ ako takého.
- Zapojiť do projektu Aktívna škola čo najviac škôl a postupne implementovať systém manažmentu kvality pohybu na školách

### Riaditeľ

- Na základe výsledkov školy v jednotlivých oblastiach časti Monitoringu koordinovať či podporovať koordinátora(ku) v tvorbe a implementovaní zmien.
- Zapojiť do podpory Monitoringu zriaďovateľa, rodičov a žiakov.
- Implementovať koncept Aktívnej školy na škole.
- Vytvoriť na škole pozíciu koordinátora pre AŠ.

### Koordinátor školy pre AŠ

- Analyzovať výsledky v jednotlivých oblastiach Monitoringu a navrhnúť akčný plán zmien na základe odporúčaní a konzultácií so zodpovedným regionálnym pracovníkom MŠVVaM SR.

### Zamestnanci školy

- Aktívne sa zapájať do aktivít zameraných na podporu Monitoringu žiakov a pedagogických a nepedagogických zamestnancov školy.

### Rodič

- Informovať sa o výsledkoch Monitoringu svojich detí.

### Žiak

- Participovať na Monitoringu.



# Mesto Trnava, Aktívne mesto



**Aktívna  
škola**

Nástroj samohodnotenia a plánovania pre zriaďovateľov

Mesto Trnava je známe svojím proaktívnym prístupom k rozvoju a podpore pohybu a zdravého životného štýlu svojich obyvateľov naprieč celým vekovým spektrom.

Mesto s cca 62 500 obyvateľmi je zriaďovateľom 9 základných škôl. Do pilotného projektu Aktívna škola sa zapojili všetky, vrátane jednej súkromnej ZŠ. Celkovo v Trnave študuje na základných školách 5 463 žiakov.

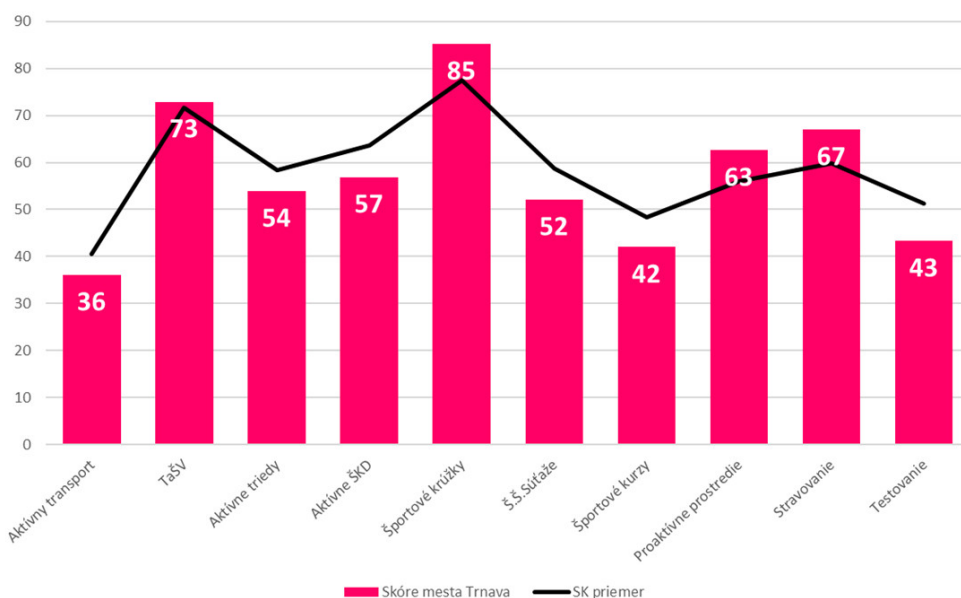
V rámci pilotného projektu sme pre mesto Trnava vypočítali Skóre Aktívneho mesta a analyzovali jeho profil. V závere naznačujeme, ako môže mesto / zriaďovateľ využiť takéto dáta ako interný nástroj plánovania, financovania, nastavovania cieľov a návrhu riešení, napomáhajúcich zlepšeniu pohybovej kultúry na školách.



Skóre mesta Trnava

**Ako môže zriaďovateľ  
využiť tieto dáta?**

## Profil Aktívnej školy mesta Trnava



### Zhodnotenie

- Najsilnejšou časťou Aktívnej školy v meste sú **Športové krúžky na školách**, kde trnavské školy prevyšujú priemer SR. Rovnako nad priemerom SR sú aj časti **Proaktívne prostredie, Zdravé stravovanie a Telesná a športová výchova**.
- Naopak, mesto zaostáva za slovenským priemerom v Aktívnom transporte, Aktívnych triedach, Aktívnych ŠKD, Športových súťažiach, Športových kurzoch a Monitoringu.
- Celkovo najslabšia časť AŠ je Aktívny transport so skóre 36 bodov zo 100.
- Celkové skóre mesta 59 napovedá, že Trnava má v niektorých oblastiach AŠ veľký priestor na zlepšenie.
- 3 školy nedosiahli hranicu 50 bodov a žiadna neprekročila 80 bodovú hranicu Skóre Aktívnej školy.

Môže:

- identifikovať svoje silné a slabé časti Aktívnej školy
- spoznať stav jednotlivých škôl a objektívne ho porovnať
- vypracovať akčné plány a prijímať konkrétne riešenia
- efektívne plánovať a rozdeľovať finančné zdroje
- vyhodnocovať s časovým odstupom progres na úrovni škôl alebo celého mesta
- periodicky oceňovať najlepšie školy, systematicky pomáhať slabším školám
- komunikovať tému pohybu, zdravia a zdravého životného štýlu na školách verejnosti
- používať značku Aktívna škola na svojich školách
- oslovovať jednotlivých aktérov Aktívnej školy s ponukou na spoluprácu



Počet škôl zapojených v projekte, ktoré dosiahli skóre:

● 80 - 100 bodov ● 50 - 79 ● 0 - 49 bodov

# Aktívne skóre Slovenska



101 400 žiakov zapojených škôl

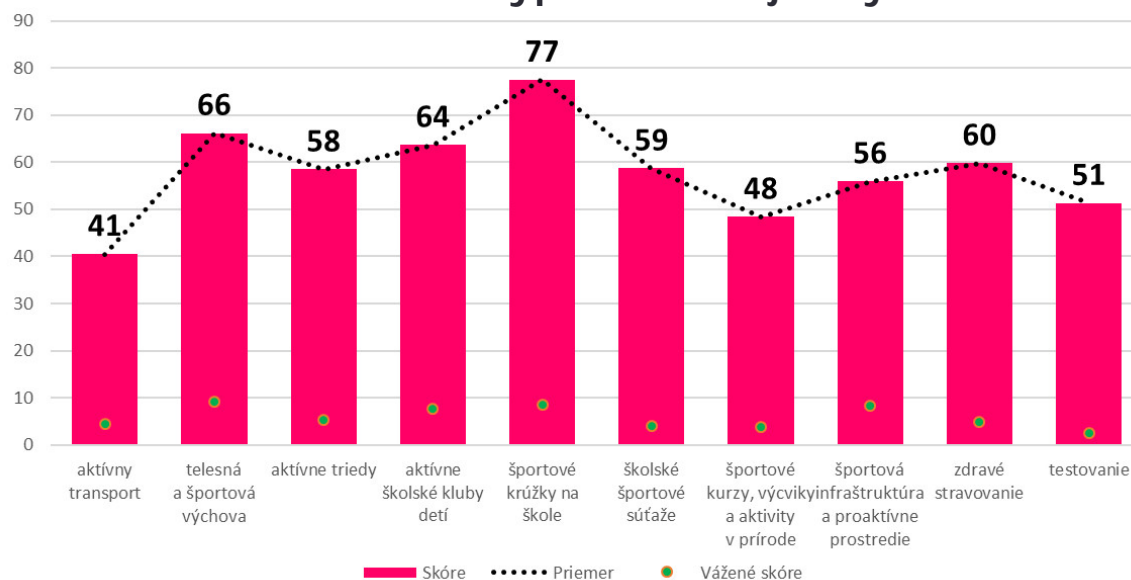
Spoznať Skóre Aktívnej školy Slovenska (SAŠ) a pochopiť jeho profil môže významne prispieť k nastavovaniu národných a regionálnych politík v oblasti pohybu, zdravia a zdravého životného štýlu žiakov na školách.

SAŠ nám pomôže identifikovať výzvy a priestor na zlepšenie. Zároveň spoznať prekážky, ktoré bránia rozvoju. Riaditelia, starostovia, župani, ministerstvá, budú môcť lepšie plánovať a pripravovať ciele riešenia.



Priemerné skóre Slovenska (na základe vzorky 316 škôl) je 59 bodov. Je to číslo, ktoré nám ukazuje reálny stav miery využívania potenciálu Aktívnej školy.

## Priemerný profil Aktívnej školy SR



## Zhodnotenie

- Najsilnejšou časťou Aktívnej školy na Slovensku sú **Športové krúžky na školách** a **Telesná a športová výchova**.
- Naopak, najnižšie skóre školy dosiahli v **Aktívnom transporte** a **Športových kurzoch a výcvikoch**.
- Celkovo najslabšia časť AŠ je Aktívny transport so skóre 41.
- Celkové priemerné skóre Slovenska je 59 bodov zo 100.
- Z rozloženia škôl podľa pásiem je absolútna väčšina 241 škôl v strednom pásme skóre, iba 8 škôl dosiahlo skóre viac ako 80 bodov. Pre 67 škôl je výzvou prekročiť hranicu 50 bodov.



Počet škôl zapojených v projekte, ktoré dosiahli skóre:

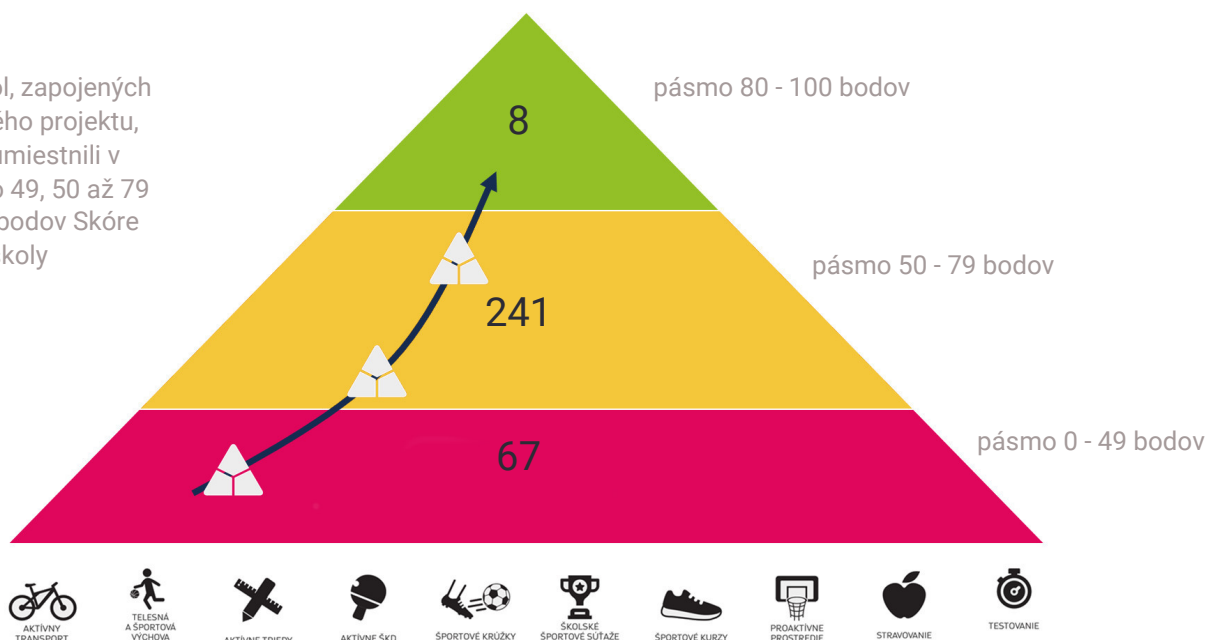


## Viac pohybu na školách, zdravší a šťastnejší žiaci

Jedného dňa by mohol projekt Aktívna škola byť bežnou súčasťou evaluačných procesov škôl a ich zriaďovateľov. Môže sa zároveň stať efektívnym nástrojom motivácie, plánovania, komunikácie a propagácie pohybu, zdravia a zdravého životného štýlu. Tento **nástroj manažmentu kvality pohybu a zdravého životného štýlu na školách** môže byť užitočnou pomôckou pre všetkých aktérov procesu.

Koncept Aktívnej školy už dnes nájdeme vo Fínsku, Veľkej Británii, Írsku, Estónsku, na Novom Zélande, v Austrálii, Rakúsku, Portugalsku, Maďarsku a mnohých ďalších krajinách. Implementáciou Aktívnej školy môžeme aj my benefitovať z pozitívnych vplyvov, ktoré tento koncept ponúka.

Počty škôl, zapojených do pilotného projektu, ktoré sa umiestnili v pásme do 49, 50 až 79 a nad 80 bodov Skóre Aktívnej školy



### Najlepší ako inšpirácia

Príklady dobrej praxe, škôl ktoré majú know-how ako robiť veci lepšie, by mali byť inšpiráciou a návodom pre všetkých ostatných.

### Máme spoločný cieľ

Cieľom projektu je vytvoriť žiakom proaktívne a pohyb podporujúce prostredie, ktoré im umožní rozvíjať sa po všetkých stránkach. Našou spoločnou snahou by malo byť pomôcť školám s nižším skóre napredovať a posúvať sa v pomyslenej pyramide príležitostí do vyšších pozícií.

### Budujme sieť Aktívnych škôl

Budujme sieť Aktívnych škôl, podobne ako vo Fínsku, kde je do obdobného projektu zapojených 95 % škôl v systéme, alebo v Estónsku, kde je už viac ako 50 % škôl aktívnych. **Do roku 2027 by mohlo byť na Slovensku 50 % škôl**, ktoré v rôznej miere využívajú tento holistický prístup.

- BAILEY, Richard, RIES, Francis, SCHEUER, Claude. Active Schools in Europe—A Review of Empirical Findings. In: Sustainability [online]. 2023, roč. 15, č. 4, s. 3806 [cit. 22.01.2024]. DOI: 10.3390/su15043806
- BAKALÁR, Peter. Podpora pohybovej aktivity pre zdravie obyvateľov Slovenska. In: [cit. 22.01.2024]. Dostupné na internete: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bakalar1>
- BAKALÁR, Peter. Podpora pohybovej aktivity pre zdravie obyvateľov Slovenska [online]. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2021. ISBN 978-80-555-2806-9. Dostupné na internete: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bakalar1>
- BAKALÁR, P. et al. First report card on physical activity for children and adolescents in Slovakia: a comprehensive analysis, international comparison, and identification of surveillance gaps. In: Archives of Public Health [online]. 2024 (akceptované k publikovaniu) [cit. 22.01.2024].
- EHRHART, I. C. et al. Coronary vascular and myocardial responses to carotid body stimulation in the dog. In: The American Journal of Physiology [online]. 1975, roč. 229, č. 3, s. 754-760. DOI: 10.1152/ajplegacy.1975.229.3.754
- EIGENSCHENK, Barbara et al. Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence. In: International Journal of Environmental Research and Public Health [online]. 2019, roč. 16, č. 6, s. 937 [cit. 22.01.2024]. DOI: 10.3390/ijerph16060937
- European Parliament, Physical education in EU schools, 2016, (nepublikované dáta)
- FAULKNER, Guy E.J. et al. Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: A systematic review. In: Preventive Medicine [online]. 2009, roč. 48, č. 1, s. 3-8 [cit. 22.01.2024]. DOI: 10.1016/j.ypmed.2008.10.017
- GASCON, Mireia et al. Outdoor blue spaces, human health and well-being: A systematic review of quantitative studies. In: International Journal of Hygiene and Environmental Health [online]. 2017, roč. 220, č. 8, s. 1207-1221 [cit. 22.01.2024]. DOI: 10.1016/j.ijheh.2017.08.004
- HALUZA, Daniela, SCHÖNBAUER, Regina, CERVINKA, Renate. Green Perspectives for Public Health: A Narrative Review on the Physiological Effects of Experiencing Outdoor Nature. In: International Journal of Environmental Research and Public Health [online]. 2014, roč. 11, č. 5, s. 5445-5461 [cit. 22.01.2024]. DOI: 10.3390/ijerph110505445
- HERNÁNDEZ, Edgar D. et al. Impact of structural-level environmental interventions on physical activity: a systematic review. In: International Archives of Occupational and Environmental Health [online]. 2023, roč. 96, č. 6, s. 815-838 [cit. 22.01.2024]. DOI: 10.1007/s00420-023-01973-w
- JIMENEZ, Marcia P. et al. Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence. In: International Journal of Environmental Research and Public Health [online]. 2021, roč. 18, č. 9, s. 4790 [cit. 22.01.2024]. DOI: 10.3390/ijerph18094790
- LAROUCHE, Richard et al. Associations Between Active School Transport and Physical Activity, Body Composition, and Cardiovascular Fitness: A Systematic Review of 68 Studies. In: Journal of Physical Activity and Health [online]. 2014, roč. 11, č. 1, s. 206-227 [cit. 22.01.2024]. DOI: 10.1123/jpah.2011-0345
- MADARASOVÁ GECKOVÁ, Andrea et al. Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC - Slovensko - 2021/2022 [online]. 1. vyd. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Vydavateľstvo ŠafárikPress, 2023 [cit. 22.01.2024]. ISBN 9788057402145. DOI: 10.33542/SDZ-0214-5
- MYGIND, Lærke et al. Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. In: Health & Place [online]. 2019, roč. 58, s. 102136 [cit. 22.01.2024]. DOI: 10.1016/j.healthplace.2019.05.014
- NANCY, McLennan. Quality Physical Education. [s.l.]: UNESCO 2015, 2015. ISBN 9789231000591.
- OECD. PISA 2022 Results (Volume I): The State of Learning and Equity in Education [online]. OECD, 2023 [cit. 22.01.2024]. PISA. ISBN 9789264997967 9789264351288 9789264588479 9789264654198. DOI: 10.1787/53f23881-en
- OECD. PISA 2022 Results (Volume II): Learning During – and From – Disruption [online]. OECD, 2023 [cit. 22.01.2024]. PISA. ISBN 9789264498976 9789264624054 9789264898219 9789264952218. DOI: 10.1787/a97db61c-en
- ORGANIZATION, World Health. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [online]. World Health Organization, 2020 [cit. 22.01.2024]. ISBN 9789240015128. Dostupné na internete: <https://iris.who.int/handle/10665/336656>
- PAMBUDI, Didik Sugeng. The Effect of Outdoor Learning Method on Elementary Students' Motivation and Achievement in Geometry. In: International Journal of Instruction [online]. 2022, roč. 15, č. 1, s. 747-764 [cit. 22.01.2024]. ERIC Number: EJ1331347. Dostupné na internete: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1331347>
- PRINCE, Stephanie A. et al. Examining the state, quality and strength of the evidence in the research on built environments and physical activity among children and youth: An overview of reviews from high income countries. In: Health & Place [online]. 2022, roč. 76, s. 102828 [cit. 22.01.2024]. DOI: 10.1016/j.healthplace.2022.102828
- Štátny pedagogický ústav, Vzdelávanie pre 21. storočie – východiská zmien v kurikule základného vzdelávania, 2022, ISBN: 978-80-8118-293-8 (nepublikované dáta)
- TERRÓN-PÉREZ, Marta et al. Relationship Between the Physical Environment and Physical Activity Levels in Preschool Children: A Systematic Review. In: Current Environmental Health Reports [online]. 2021, roč. 8, č. 2, s. 177-195 [cit. 22.01.2024]. DOI: 10.1007/s40572-021-00318-4
- TWOHIG-BENNETT, Caoimhe, JONES, Andy. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. In: Environmental Research [online]. 2018, roč. 166, s. 628-637 [cit. 22.01.2024]. DOI: 10.1016/j.envres.2018.06.030
- UCCI, Marcella et al. Indoor school environments, physical activity, sitting behaviour and pedagogy: a scoping review. In: Building Research & Information [online]. 2015, roč. 43, č. 5, s. 566-581 [cit. 22.01.2024]. DOI: 10.1080/09613218.2015.1004275
- VILLA-GONZÁLEZ, Emilio et al. Systematic review of interventions for promoting active school transport. In: Preventive Medicine [online]. 2018, roč. 111, s. 115-134 [cit. 22.01.2024]. DOI: 10.1016/j.ypmed.2018.02.010
- WHO, Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. In: [cit. 22.01.2024]. Dostupné na internete: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241514187>



# Podakovanie a autorský tím



Spoločnými silami

## Naše podakovanie patrí

**316 riaditeľom a riaditeľkám ZŠ**, ktorí sa dobrovoľne zapojili do pilotného projektu  
**Všetkým učiteľom a učiteľkám, vychovávateľkám** za vyplnenie dotazníka v aplikácii Aktívna škola, pripomienkovanie a nahlasovanie chýb a nedostatkov  
**Viktorovi Nagyovi** za tvorbu aplikácie Skóre Aktívnej školy  
**Braňovi Strečanskému** za odborné rady pri dizajnovaní projektu  
**Radovi Erentovi** za záujem a podporu v regióne Trnava  
**Mestu Trnava** za aktívny prístup a podporu pri zapájaní škôl  
**Eve Blaho** zo Skutočne zdravá škola za pripomienkovanie

## Podporu projektu Aktívna škola v záverečnej správe vyjadrili

**Viktor Bielik**,  
dekan FTVŠ UK, Bratislava

**Michal Páleník**,  
odborník na zdravú životosprávu

**Andrea Madarasová Gecková**,  
národná koordinátorka štúdie HBSC

**Elena Prokopová**,  
hlavná odborníčka pre primárnu pediatriu

**Eva Horníková**,  
prezidentka Združenia základných škôl Slovenska (ZZŠS)

**Laci Strike**,  
tanečník, choreograf, zakladateľ Street Dance Academy

**Monika Hulenová**,  
riaditeľka ZŠ s MŠ Za kasárňou 2, Bratislava

**Matej Stuška**,  
spoluzakladateľ a výkonný riaditeľ občianskeho združenia Rodičia.sk

**Paulína Bátovská Fialková**,  
slovenská biatlonistka

**Matej Tóth**,  
slovenský atlét

## Autorský tím

### Peter Bakalár

Univerzitný docent na Fakulte športu Prešovskej univerzity v Prešove, člen národného a medzinárodného tímu HBSC, národný líder projektu Global Matrix 4.0 organizácie Active Healthy Kids Global Alliance.

### Dana Masaryková

Poverená prorektorka pre vonkajšie vzťahy Trnavskej univerzity, predsedníčka komisie pre vzdelávaciu oblasť ZaP na NIVAM, národná delegátka za SR - FIEPS, členka CEREPS a EUPEA.

**Pavol Smutný**, MŠVVaM SR

**Gabriela Weissová**, MŠVVaM SR



Ďalšie informácie o projekte