

POHYBOVÉ AKTIVITY DĚTÍ

Radnice propojuje sport s vědou

Osmá městská dlouhodobě ukazuje, že podpora pohybu u dětí není jen doplňkem vzdělávání, ale jeho pevnou součástí. Nově tento přístup posouvá ještě dál – zapojením do unikátního vědeckého projektu, který zkoumá, jak každodenní pohyb ovlivňuje nejen zdraví, ale i fungování dětského mozku.

ZŠ Žernosecká se stala jednou z čtyř škol v České republice, které se účastní výzkumného programu Univerzitního centra excelence (UNCE), realizovaného Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy ve spolupráci s organizací Trenéři ve škole. Projekt probíhá v letech 2024-2029, a sleduje vliv pravidelného pohybu na motoriku, pozornost, paměť, schopnost soustředění i celkové tělesné složení dětí.

Vybrané třídy mají každý den hodinu pohybu po dobu tří let. Součástí výzkumu je také měření pohybové aktivity pomocí chytrých náramků a sledování

souvislostí mezi fyzickou aktivitou a kognitivními schopnostmi.

POHYB NENÍ NADSTAVBA

Zapojení do vědeckého projektu není náhodné. Navazuje na dlouhodobou strategii městské části, která systematicky podporuje sport už od mateřských škol. „Pohyb není nadstavba vzdělávání. Je to jeho základ. Pokud chceme, aby se děti lépe soustředily, měly větší psychickou odolnost a zdravé sebevědomí, musíme jim dát prostor k pravidelnému a kvalitnímu pohybu,“ uvedla Jana Solomonová (ANO), radní pro kulturu a sport.



▲ Pestrou nabídku sportovních aktivit využívají tisíce dětí

Podle předsedy sportovní komise RMČ Praha 8 Jana Štorka (ANO) pohyb dětí nesmí být na okraji zájmu. „V osmém obvodu ho vnímáme jako jednu z klíčových investic do budoucnosti. Projekty, které v této oblasti dlouhodobě rozvíjíme a jimž se osobně věnuji, dávají dětem radost z pohybu, zdravé návyky i větší šanci na úspěšný a spokojený život,“ konstatoval.

OD MATEŘINEK PO ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Praha 8 rozvíjí sportovní aktivity napříč věkovými skupinami. Důraz klade nejen na výkonnost, ale především na radost z pohybu a vytvoření dlouhodobého vztahu ke sportu.

Nejvýznamnějším pilířem je program Trenéři ve škole, který běží od roku 2021. Výuka probíhá v tandemu učitel plus profesionální trenér a zaměřuje se na všechny děti bez rozdílu – nejde o výběr talentů, ale o zapojení každého žáka.

SPORT JAKO INVESTICE

Význam pohybu dnes potvrzují nejen pedagogové a trenéři, ale nově i věda. Projekt UNCE má ambici přinést tvrdá data o tom, jak pravidelný pohyb ovlivňuje nejen fyzickou kondici, ale i školní výsledky a psychickou pohodu dětí.

Praha 8 tak propojuje praxi, odborné vedení i vědecký výzkum. Ukazuje, že systematická podpora pohybu může mít zásadní dopad na kvalitu života dětí – dnes i v jejich budoucnosti.

Ukázkový den sportu, kde městská část celý koncept představila, potvrdil, že tento směr dává smysl. Spojení škol, trenérů a odborníků vytváří funkční model, který může být inspirací i pro další města.

Praha 8 tak patří mezi nejaktivnější městské části v oblasti podpory školního sportu. A potvrzuje, že cesta ke zdravější a odolnější generaci vede přes každodenní pohyb. (TK)

Přehled sportovních aktivit v Praze 8

Program / aktivita	Rozsah a dopad
Trenéři ve škole	10 škol, 65 tříd, cca 1600 dětí, 13 sportů
Tělocvik na ledě	3 mobilní kluziště, cca 3500 dětí ročně
Tenis pro MŠ	více než 200 předškoláků ročně
Osmička Open	florbalový turnaj pro všechny ZŠ
Ukázkový den sportu	prezentace programů a zapojení škol

Všechny informace o Praze 8 najdete na:
www.praha8.cz
www.facebook.com/mcp Praha 8
www.mesicnikosmicka.cz

LAVICKYZOSMICKY.CZ
 Tel.: 244 463 229

VÝZVA

HLEDÁ SE VÁNOČNÍ STROM

Přestože jsou letošní Vánoce ještě daleko, již nyní vyzýváme ty, kteří se chystají v době vegetačního klidu kácet strom, který by mohl být vhodný na vánoční strom Prahy 8, aby se s námi spojili.

Kontaktujte, prosím, paní Zuzanu Láznovou
 e-mail: zuzana.laznova@praaha8.cz
 mobil: 601 306 107