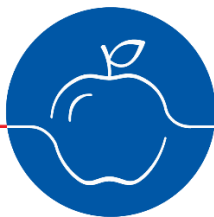


Preventívne
postupy



Názov:

**Pravidelná fyzická aktivita ako nástroj
prevencie neprenosných ochorení
v kontexte negatívnych vplyvov pandémie
COVID-19 u detí mladšieho školského
veku - 1. revízia**

Autori:

**doc. Mgr. PhDr. Miroslav Sližik, PhD.
Mgr. Art. Et Mgr. Karol Csino, Dis. Art.
Mgr. Anton Moisés**

Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky podľa § 45 ods. 1 písm. c) zákona 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov vydáva štandardný postup:

Pravidelná fyzická aktivita ako nástroj prevencie neprenosných ochorení v kontexte negatívnych vplyvov pandémie COVID-19 u detí mladšieho školského veku - 1. revízia

Číslo ŠP	Dátum predloženia na Komisiu MZ SR pre PpVP	Status	Dátum účinnosti schválenia ministrom zdravotníctva SR
036	15. jún 2022	<i>schválené</i>	1. júl 2022

Autori štandardného postupu

Autorský kolektív:

doc. Mgr. PhDr. Miroslav Slížik, PhD.; Mgr. Art. Et Mgr. Karol Csino, Dis. Art.; Mgr. Anton Moisés

Odborná podpora tvorby a hodnotenia štandardného postupu

Prispievatelia a hodnotitelia: členovia odborných pracovných skupín pre tvorbu štandardných postupov pre výkon prevencie a odporúčaných postupov pre výkon prevencie MZ SR; hlavní odborníci MZ SR príslušných špecializačných odborov; hodnotitelia AGREE II; členovia multidisciplinárnych odborných spoločností; odborný projektový tím MZ SR pre PpVP a pacientske organizácie zastrešené AOPP v Slovenskej republike; NCZI; Sekcia zdravia MZ SR, Kancelária WHO na Slovensku.

Odborní koordinátori: doc. MUDr. Peter Jackuliak, PhD., MPH; prof. MUDr. Mariana Mrázová, PhD., MHA; prof. MUDr. Juraj Payer, PhD., MPH, FRCP

Recenzenti

členovia Komisie MZ SR pre PpVP: Rastislav Bilík, MSc.; Mgr. Milada Eštoková, PhD.; PharmDr. Tatiana Foltánová, PhD.; PhDr. Zuzana Gavalierová, MPH; MUDr. Darina Haščíková, MPH; doc. MUDr. Peter Jackuliak, PhD., MPH; Mgr. Eva Klimová; PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH; PhDr. Mária Lévyová; Mgr. Katarína Mažárová; prof. MUDr. Mariana Mrázová, PhD., MHA; prof. MUDr. Juraj Payer, PhD., MPH, FRCP; MUDr. František Podivinský, PhD.; Mgr. Iveta Nagyová Rajničová, PhD.; MUDr. Eva Sabolová; Mgr. Henrieta Savinová; Mgr. Robert Ševčík; MUDr. Adriana Šimková, PhD.; Mgr. Gabriela Švecová Cveková; MUDr. Valéria Vasiľová; Mgr. Hana Wijntjes; doc. MUDr. Viliam Žilínek, CSc.

Technická a administratívna podpora

Podpora vývoja a administrácia: Ing. Peter Čvapek; Mgr. Ľudmila Eisnerová; Mgr. Gabriela Tamášová; Mgr. Sabína Brédová; Mgr. Michaela Čavojská; Mgr. Miroslav Hečko; Mgr. Michal Kratochvíla, PhD.; Ing. Martin Malina; PhDr. Dominik Procházka

Podporené grantom z OP Ľudské zdroje MPSVR SR NFP s názvom: “Tvorba nových a inovovaných postupov pre výkon prevencie a ich zavedenie do medicínskej praxe” (kód NFP312041R239)

Kľúčové slová

dieťa, mladší školský vek, pravidelná fyzická aktivita, zdravý životný štýl, diagnostika, prevencia, intervenčný program, neprenosné ochorenia, nadhmotnosť, obezita, pandémia Covid-19

Zoznam skratiek

BMI	Body Mass Index
EÚ	Európska únia
MŠ	materská škola
MŠVVaŠ SR	Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky
MZSR	Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky
NPO	neprenosné ochorenia
SKIZP	Slovenská komora iných zdravotných pracovníkov
SR	Slovenská republika
SVMŠ	Splnomocnenec vlády SR pre mládež a šport
TVŠ	telesná a športová výchova
ÚVSR	Úrad vlády Slovenskej republiky
WHO	World Health Organization
ZŠ	základná škola

Personálne kompetencie štandardu

Profesie priamo participujúce na realizácii intervenčného programu – koordinátori intervenčného programu: hlavný koordinátor, regionálny koordinátor, krajský koordinátor, učiteľ, učiteľ TVŠ, kvalifikovaný tréner, školiteľ intervenčného programu, školský zdravotník, verejný zdravotník, koordinátor komplexnej diagnostiky, evaluátor, sestra (školská zdravotná sestra), školský psychológ, liečebný pedagóg

Profesie a pozície nepriamo participujúce na realizácii intervenčného programu – školský administratívny pracovník, právnik, zákonný zástupca dieťaťa, pediater, nutričný terapeut, rehabilitačný pracovník, telovýchovný lekár, detský kardiológ, ortopéd, sociálny pracovník.

Úvod

Globálna úroveň motorického rozvoja, telesnej zdatnosti a zdravého životného štýlu populácie detí a mládeže celosvetovo prudko klesá a tento negatívny jav má za následok zvýšený výskyt neprenosných ochorení, incidencia ktorých má v súčasnosti presah do oveľa nižších vekových kategórií ako tomu bolo v minulosti. Tento nepriaznivý vývin so sebou prináša veľký objem kumulatívnych negatívnych dopadov na kvalitu života a zdravia populácie, ako aj na vývin globálneho hospodárstva a ekonomiky krajín celého sveta. K tomuto alarmujúcemu negatívnemu stavu za posledných 24 mesiacov výrazne prispela celosvetová pandémia ochorenia Covid-19. Prvé prípady výskytu tohto ochorenia v Slovenskej republike boli zaznamenané na začiatku roka 2020. Od tohto obdobia sme zaznamenali množstvo negatívnych dopadov na fungovanie všetkých kľúčových segmentov našej spoločnosti. Napriek snahe čeliť pandémie viacerými preventívnymi opatreniami,

hygienickými zásadami, testovaním a plošnou vakcináciou sa spoločnosť konfrontuje s novými mutáciami ochorenia v ďalších vlnách pandémie, ktoré okrem zdravotníctva, ekonomiky a kultúry zasiahli i školstvo na všetkých jeho úrovniach, čo sa prejavuje ako negatívny jav priamo i nepriamo ohrozujúci fyzické a duševné zdravie našich detí a mládeže.

Skutočne alarmujúca situácia nastala najmä u školopovinných detí na základných školách, kde deficitom prirodzeného a organizovaného pohybu s absenciou výučby školskej telesnej a športovej výchovy dochádza k negatívnym zmenám na úrovni prirodzeného rozvoja všeobecnej pohybovej gramotnosti s dôsledkami prudkého nárastu nadhmotnosti a obezity u detí a mládeže, ďalej k negatívnym zmenám vo vývoji oporno-pohybového systému a tiež k poruchám v procese socializácie a výučby v prirodzenom školskom prostredí. Naša spoločnosť i školstvo zaznamenali objektívne zvýšený záujem o odborné a systémové riešenia tejto problematiky vplyvom stupňujúcich sa podnetov lekárov, pedagogických pracovníkov a rodičov poukazujúc na potrebu analýzy, prípravy koncepcie riešenia a následnej systematickej cieľovej intervencie, nakoľko súčasná situácia má objektívne preukázateľný dopad nielen na všeobecné zdravie populácie, ale taktiež z dlhodobého hľadiska i na ekonomický vývoj našej krajiny.

Obsah

Úvod

- 1. Identifikácia klinického problému PICO s ohľadom na časový rámec a prostredie (TS)**
- 2. Teoretická východiská klinického problému**
 - 2.1. Vymedzenie základných pojmov štandardu
 - 2.2. Štatistická analýza nadhmotnosti a obezity u detí a mládeže v predcovidovom období na Slovensku
 - 2.3. Príčiny a dopad obmedzenia pohybu detí a mládeže v pandemickom období
 - 2.4. Charakteristika metabolických ochorení, nadhmotnosť a obezita
 - 2.5. Hypokinéza, nadhmotnosť a obezita u detí
 - 2.6. Prevencia obezity u detí a mládeže
 - 2.7. Diagnostika nadhmotnosti a obezity u detí
 - 2.8. Úroveň motorického vývinu detí predškolského a mladšieho školského veku
 - 2.9. Odporúčania WHO pre minimálnu úroveň pohybovej aktivity u detí mládeže
 - 2.10. Primárna prevencia fyzickou aktivitou u detí a mládeže
- 3. Diagnostika – identifikácia metód a návrh diagnostického protokolu štandardu**
 - 3.1. Personálne kompetencie a organizačno-technické zabezpečenie diagnostiky
 - 3.2. Dizajn vstupnej, kontrolnej a výstupnej diagnostiky
 - 3.3. Metodika neinvazívnej diagnostiky zloženia tela a somatometrie
 - 3.4. Elektronický dotazník A – vzťah dieťaťa k pohybu a zdravému životnému štýlu
 - 3.5. Elektronický dotazník B – rodinná anamnéza
- 4. Prevencia – obsah a koncepcia intervenčných pohybových programov**
 - 4.1. Identifikácia prostredia a podmienok realizácie intervenčných programov
 - 4.2. Personálne kompetencie a organizačno-technické zabezpečenie realizácie pohybových programov v cieľovej skupine

4.3. Odporúčané pohybové programy v kontexte ich zamerania na rozvoj všeobecných pohybových schopností

4.4. Intervenčný program Tréneri v škole

4.5. Zásobník pohybových hier so zameraním na všeobecný rozvoj pohybových schopností

5. Kontrola – návrh kontrolných mechanizmov efektivity intervenčného programu pre revíziu štandardu

5.1. Centrálna databáza sledovaných parametrov cieľovej skupiny

5.2. Odporúčaná metodika spracovania a vyhodnocovania získaných dát cieľovej skupiny

6. Záver

Zoznam použitej literatúry a elektronických zdrojov

Zoznam príloh

Identifikácia klinického problému PICO s ohľadom na časový rámec a prostredie (TS)

- **(P) – populácia** (*pacient/problém*) – špecifikácia populácie, problému, štatistika výskytu NPO v cieľovej populácii, pravidelná fyzická aktivita, ako nástroj prevencie neprenosných ochorení v kontexte negatívnych vplyvov pandémie Covid-19 u detí mladšieho školského veku s rozšírením na 1. stupeň základných škôl, diagnostika incidencie NPO v cieľovej skupine, diagnostika stavu hmotnosti v cieľovej skupine, diagnostika záujmu o pohybové aktivity, rozvoj základnej a všeobecnej pohybovej gramotnosti a utváraní trvalého vzťahu detí k pohybovým aktivitám formou hry v zlatom veku motoriky.
- **(I) – intervencia** (*terapia*) – návrh pohybového intervenčného programu a realizácie pohybových aktivít v kontexte špecifik cieľovej populácie a indikovanej eliminácie rizikových faktorov vzniku a vývoja NPO (rozvoj všeobecnej pohybovej gramotnosti v kontexte prevencie rizík neprenosných ochorení).
- **(C) – porovnávací intervencia** (*comparision intervention*) – diferencovaná diagnostika a komparácia rizikových faktorov vzniku NPO v rámci sledovanej populácie detí mladšieho školského veku s rozšírením na 1. stupeň základných škôl v kontexte aktuálnej pandemickej situácie Covid-19.
- **(O) – výsledný efekt** (*outcome*) – čo by sme chceli dosiahnuť, aký môže mať intervencia vplyv na prevenciu NPO u cieľovej skupiny. Zlepšenie vzťahu detí k pohybovým návykom, zníženie celkového počtu a dopadu rizikových faktorov na vývoj neprenosných ochorení, zvýšenie motivácie výchovno-vzdelávacích inštitúcií a zákonných zástupcov pre starostlivosť o zdravie detí a mládeže, zdravý životný štýl, dlhodobý kontext: zníženie rizika vzniku nadhmotnosti a obezity u detí a mládeže, pokles zaťaženia zdravotno-sociálneho systému zníženými nákladmi pri nižšom počte a vážnosti potenciálu neprenosných ochorení.
- **(T) – časový rámec** (*time*) – predpokladaný čas pohybovej intervencie a časový harmonogram pohybových aktivít štandardu prevencie NPO v cieľovej populácii.
- **(S) – nastavenie** (*setting*) – špecifikácia prostredia, kde bude intervencia realizovaná (personálna logistika, požiadavky na materiálno-technické vybavenie...).

Teoretické východiská klinického problému

Vymedzenie základných pojmov štandardu

- **Dieťa** – ľudský jedinec v životnej fáze od narodenia do obdobia adolescencie (14 - 15 rokov).
- **Mladší školský vek** – vekové rozpätie medzi 6., 7. až 11. rokom, etapa, ktorá je významným medzníkom v živote dieťaťa, dieťa vstupuje do školy.
- **Všeobecná pohybová gramotnosť** – získavanie pozitívnych postojov, ktoré majú v zmysle zdravotných a sociálnych benefitov viesť človeka k pohybovým aktivitám a zdravému životnému štýlu. Ak človek získa pohybový základ v ranom detstve, má omnoho väčšie možnosti rozvoja a pohybového vyžitia, ako človek, u ktorého nebol vytvorený všestranný pohybový základ (Roučka, 2013).
- **NPO** – neprenosné chronické ochorenia, ochorenia kardiovaskulárneho a onkologického charakteru, obezita, chronické respiračné ochorenia, diabetes mellitus etc.
- **Nadhmotnosť** – nadmerné ukladanie tuku v tele, ktoré vzniká ako následok energetickej nerovnováhy, teda nepomerom príjmu a výdaja energie.
- **Obezita** – zvýšenie telesnej hmotnosti nad hranicu určenú potrebami oporno-pohybového systému a fyzického zaťaženia, ako výsledku nadmerného nahromadenia telesného tuku (Dorland, 2011). Hromadenie tuku v tele vedie k rozvoju diabetu 2 typu. Paralelný výskyt a úzke prepojenie týchto dvoch chronických metabolických NPO viedlo k vytvoreniu ich spoločného označenia diabezita.
- **Detská obezita** – u detí s nadhmotnosťou, či obezitou existuje až 80 % pravdepodobnosť obezity v dospelom veku.
- **Prevenčia** – súbor vedeckých a praktických poznatkov, ako cielene predchádzať a zabrániť poškodeniu zdravia a vzniku ochorení. Prevencia, ako základná myšlienka nielen modernej medicíny zahŕňa všetky oblasti zdravého ľudského života od jeho narodenia a počas celého obdobia života. Preventívna starostlivosť sa chápe, ako využitie všetkých dostupných prostriedkov, ktorými možno dosiahnuť a udržať optimálne zdravie.
- **Diagnostika** – postup od zberu dát skúmaného problému, k ich popisu a následnej interpretácii. Súhrn operácií, postupov a techník s cieľom stanoviť diagnózu v závislosti na cieľoch diagnostiky. Zahŕňa popis stavu, javu, interpretáciu, zaradenie do kategórie, popis individuálnych zvláštností etc.
- **Štandardný postup** – jednotný postup pre diagnostiku a intervenciu s cieľom prevencie neprenosných ochorení, reflektujúci najnovšie poznatky vedy.
- **Všeobecné pohybové schopnosti** – považujeme ich za základné psychomotorické vlastnosti človeka, ktoré predstavujú predpoklady vykonávania pohybových činností. Charakterizujeme ich ako súbor integrovaných vlastností organizmu podmieňujúcich splnenie určitej pohybovej úlohy, ktorá je nimi podmienená. Pohybové schopnosti delíme na kondičné, koordinačné a hybridné (zmiešané) (Laczo, et al., 2014).
- **Zdravie** – podľa WHO (2018) je to stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody a nielen neprítomnosť choroby alebo postihnutia.
- **Duševné zdravie** – definícia WHO (2018) charakterizuje duševné zdravie ako stav pohody, v ktorom jednotlivec môže uskutočniť svoje schopnosti, vie zdolať stresové

situácie bežného života, vie produktívne pracovať a vie prispievať do života spoločnosti. Duševné zdravie všeobecne vnímame ako stav duševnej pohody prebiehajúci optimálnym spôsobom, umožňujúci správne odrážať vonkajšiu realitu, primerane a pohotovo reagovať na všetky podnety a mať pocit uspokojenia. (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>).

Štatistická analýza nadhmotnosti a obezity u detí a mládeže v predcovidovom období na Slovensku

Tabuľka č. 1 Štatistika nadhmotnosti a obezity evidovaných detí v r. 2019 v SR

Územie sídla ambulancie	spolu	Veková skupina				
		do 1 roka	1 - 3	4 - 5	6 - 14	15 - 18
EVIDOVANÉ OSOBY – POHLAVIE SPOLU						
Slovenská republika	936 769	52 213	154 711	110 654	437 295	181 896
Bratislavský kraj	113 331	8 149	22 906	14 581	50 824	16 871
Trnavský kraj	97 538	5 173	16 431	11 163	45 840	18 931
Trenčiansky kraj	88 038	4 665	14 335	10 237	41 717	17 084
Nitriansky kraj	101 194	5 157	15 993	11 616	47 990	20 438
Žilinský kraj	110 932	6 011	18 531	11 984	51 830	22 576
Banskobystrický kraj	102 045	4 918	16 221	11 833	48 466	20 607
Prešovský kraj	169 003	9 665	25 453	21 534	77 795	34 556
Košický kraj	154 688	8 475	24 841	17 706	72 833	30 833
z počtu evidovaných osôb						
počet detí s PERCENTILOM BMI od 90. do 97. (NADHMOTNOSŤ) – POHLAVIE SPOLU						
Slovenská republika	31 542	796	2 552	3 652	15 161	9 381
Bratislavský kraj	3 041	110	290	423	1 382	836
Trnavský kraj	4 166	115	371	442	2 047	1 191
Trenčiansky kraj	3 729	92	255	370	1 878	1 134
Nitriansky kraj	3 602	83	289	420	1 655	1 155
Žilinský kraj	4 343	92	370	470	2 128	1 283
Banskobystrický kraj	2 651	73	178	330	1 309	761
Prešovský kraj	5 202	124	422	645	2 483	1 528
Košický kraj	4 808	107	377	552	2 279	1 493
z počtu evidovaných osôb						
počet detí s PERCENTILOM BMI nad 97. (OBEZITA) – POHLAVIE SPOLU						
Slovenská republika	10 362	125	550	925	5 103	3 659
Bratislavský kraj	893	19	60	105	421	288
Trnavský kraj	1 283	16	79	118	659	411
Trenčiansky kraj	1 574	13	84	105	822	550
Nitriansky kraj	1 310	23	60	134	626	467
Žilinský kraj	1 608	14	63	128	812	591
Banskobystrický kraj	880	5	45	71	415	344
Prešovský kraj	1 345	21	88	142	631	463
Košický kraj	1 469	14	71	122	717	545

(Zdroj: www.nczisk.sk)

V roku 2019 v predpandemickom období Covid-19 bolo na Slovensku na základe analýzy činnosti všeobecných ambulancií pre deti a mládež evidovaných 936 769 osôb vo veku od 1 do 18-tich rokov, z toho 437 295 bolo detí (chlapcov i dievčat) vo veku 6 - 14 rokov. Z tohto počtu sa incidencia nadhmotnosti s percentilom od 90 - 97 prejavila u 15 161 detí a incidencia obezity s percentilom nad 97 sa prejavila u 5 103 detí. U detí vo veku 4 - 5 rokov z celkového počtu 110 654 sa incidencia nadhmotnosti

s percentilom od 90 - 97 prejavila u 3 652 detí a incidencia obezity s percentilom nad 97 sa prejavila u 925 detí.

Príčiny a dopad obmedzenia pohybu detí a mládeže v pandemickom období

Mimoriadna situácia a núdzový stav v nástupe pandémie Covid-19 došiel k uzavretiu školských zariadení v niekoľkých fázach. 15. marca 2020 bol na Slovensku vyhlásený núdzový stav. 16. marca boli zatvorené všetky materské, základné a stredné školy a univerzity vrátane všetkých voľnočasových zariadení a priestorov. Tento stav trval takmer nepretržite do 14. júna 2020. Žiaci druhého stupňa a stredných škôl sa ďalej vyučovali len dištančne. Vyučovanie v školskom roku 2020/2021 bolo prerušené znova od 12. októbra 2020 až do konca kalendárneho roka. Od 8. februára 2021 sa školská dochádzka ďalej odvíja už len od regionálneho COVID automatu.

Počas roka 2020 sa vo všetkých krajinách začali prijímať rôzne opatrenia na zmiernenie šírenia nového koronavírusu a jeho dôsledkov. Jedným z týchto opatrení bolo obmedzenie vychádzania a sociálnych kontaktov, ktoré najvýraznejšie ovplyvnilo pracovný a školský život. Podľa správy Organizácie Spojených národov (2020) pandémie Covid-19 ovplyvnila fungovanie vyše 95 % škôl na celom svete spôsobujúc najväčšie narušenie školskej dochádzky v histórii. Milióny detí v rôznom veku tak prešli na nejakú formu samoštúdia a ich školskú dochádzku nahradila samostatná práca pri počítači, pokiaľ na to domácnosť mala prostriedky. Tento vývoj sťažil učiteľom výkon ich povolania, a vytvoril tiež zvýšené nároky na rodičov a opatrovníkov detí (Burgess & Sievertsen, 2020; Ilzetzki, 2020).

Okrem straty sociálneho kontaktu vo veku, kedy sa formujú dôležité väzby a vzorce správania, majú obmedzenia aj iné závažné dôsledky. Mnoho detí v ich dôsledku prichádza o akúkoľvek možnosť vzdelávať sa, čo so sebou prináša vážne sociálne a ekonomické dôsledky. Slovenský vzdelávací systém navyše nie je postavený, ani pripravený, na dlhodobú výučbu prostredníctvom vzdialeného prístupu. Výsledkom plošného uzavretia škôl u nás je takmer milión žiakov a študentov, teda pätina populácie, ktorá sa vzdelávala na diaľku (alebo nevzdelávala vôbec). V dôsledku prerušenia školskej dochádzky a prechodu systému výučby z prezenčnej formy na dištančné vzdelávanie evidujeme tiež výrazný nárast negatívnych zmien u detí a mládeže vo vývoji oporno-pohybového systému, centrálnej nervovej sústavy a ďalších kľúčových systémov funkcie organizmu. Hromadný prechod rodičov na tzv. home office priniesol redukcii mimoškolských a voľnočasových aktivít detí v sprievode rodičov.

Charakteristika metabolických ochorení, nadhmotnosť a obezita

Nadhmotnosť a najmä obezita sa považuje za jeden z najväznejších zdravotných problémov, ktorý je výsledkom nesprávneho pomeru medzi príjmom a výdajom energie, zapríčineným najmä nesprávnym a nezdravým spôsobom života. Obezitu radíme k tzv. civilizačným chorobám, ich výskyt súvisí so zmenou životných podmienok a zmenou životného štýlu, ktorý prináša vývoj ľudskej spoločnosti (Heiner, 1996). Počet obéznych osôb sa neustále zvyšuje. Podľa WHO viac než polovica všetkých dospelých a každé štvrté až piate dieťa v Európskom regióne malo nadhmotnosť už pred viac ako 20-timi rokmi (Hlavatá, 2007). Podľa štatistík v EÚ má viac ako 14 miliónov školopovinných detí nadhmotnosť a 3 milióny

z nich sú už deti obézne. Ročne pribúda približne 400 000 detí s nadhmotnosťou a z nich už 85 000 je obéznych.

Hypokinéza, nadhmotnosť a obezita u detí

Obezita detí je stav, kedy prebytok telesného tuku negatívne ovplyvňuje zdravie, alebo pohodu dieťaťa (Foltánová, 2011). Narastajúca prevalencia obezity u detí a mládeže je problémom posledných desaťročí všade na svete v dôsledku výrazných zmien životného štýlu dnes už bežnej konzumnej spoločnosti. V súčasnosti je obezita jedným z najčastejších metabolických ochorení charakterizovaná, ako zníženie tukového tkaniva v organizme. Osobitné postavenie má obezita detí a mládeže, nakoľko nie je iba zdravotným problémom, ale predstavuje i významné riziko pre obdobie dospelosti. Ak dochádza k nadmernému ukladaniu tuku u dieťaťa v období vývinu, v dospelosti mu pravdepodobne hrozí obezita, ktorá je závažnejšia, ako tá v dospelosti, a to i vtedy, ak počas vývoja dochádza k jej priebežnému zlepšeniu. Deti, u ktorých obezita pretrváva bez zmeny až do dospelosti, trpia často kardiovaskulárnymi ochoreniami a diabetom, nehovoriac o rôznych iných psycho-sociálnych dôsledkoch.

Prevenca obezity u detí a mládeže

Detský organizmus je v oblasti rastu a vývoja veľmi individuálny, a preto je potrebné sledovať hmotnostnú krivku, ktorá by mala byť primeraná jeho rastu. Nadhmotnosť/obezitu dieťaťa dokáže odborne diagnostikovať iba pediater. Preventívne by však rodičia mali sledovať zdravotný stav a hmotnosť svojho dieťaťa i prostredníctvom štatistických grafov hmotnosti v percentiloch. Prevencia obezity spočíva v prevencii vzniku nadhmotnosti/obezity, kde hrajú hlavnú úlohu kvalifikovaní odborníci v tomto obore a taktiež rodičia a škola.

Diagnostika nadhmotnosti a obezity u detí

Za významnú metódu hodnotenia stavu hmotnosti u detí a mládeže sa považuje i hodnotenie podľa štatistických grafov hmotnosti v percentiloch. Ukazovateľ počtu detí v percentiloch bol do štatistického zisťovania na Slovensku zavedený v roku 2018, sú k dispozícii i národné štandardy ukazovateľov hmotnosti v percentiloch pre deti a mládež vo veku 7 až 18 rokov. Štandardy sú percentilové grafy na určenie správnej hodnoty stavu hmotnosti v súvislosti s vekom a pohlavím dieťaťa. Hodnoty nad 90. percentilom zodpovedajú nadváhe a hodnota nad 97. percentil znamená obezitu. Optimálna hodnota sa nachádza medzi 25. a 75. percentilom (Žofčáková, Kuchta, 2005). V období rastu a vývoja dieťaťa sú pre posudzovanie obezity podstatné niektoré špecifiká. Nezastupiteľná je úloha lekárov prvého kontaktu a rodiny v terapeutickom procese, pričom sa odporúča praktický postup pre ich efektívnu spoluprácu s detskou obezitologickou ambulanciou <https://www.solen.sk/storage/file/article/7041d15f57553a09e8b2aff5ec6d8c5f.pdf>.

Úroveň motorického vývinu detí predškolského a mladšieho školského veku

Prvé krátke obdobie určitejšej štruktúrálnej premeny sa začína medzi 5. - 6. rokom a končí medzi 6. - 7 rokom. Ide o telesné a psychické štruktúrálne zmeny prinášajúce dočasne vývinovú disharmóniu. Do 6. roku v telesnej konštitúcii dominuje hlava a trup, po 6. roku začína výraznejší rast končatín a mení sa celkový telesný vzhľad, dieťa pôsobí štíhlejšie a súmernejšie. Medzi 7. - 11. rokom dochádza ku komplexným zmenám vo všetkých tkanivách

a orgánoch tela dieťaťa. V tom čase ešte prebieha osifikácia kostry, oporno-pohybový systém je preto mimoriadne pohyblivý a ohybný, čím umožňuje úspešnosť pri telesnej aktivite a pestrosť pohybových vzorov, súčasne však môže byť v dôsledku negatívnych vplyvov náchylný na deformáciu (pokrivenie chrbtice a pod). Toto vývinové obdobie má zásadný vplyv nielen na motorický, ale i na mentálny vývin dieťaťa. Mení sa tiež vzájomný vzťah základných nervových procesov – vzruch a útlm. Útlm začína byť zreteľnejší a diferencovanejší, frekvencia vzruchu je stále dosť silná, čo sa prejavuje, ako neposednosť detí nižších ročníkov. Vonkajší vplyv podmienok, teda systematický a dôsledný tlak na uvedomelú disciplínu je nevyhnutný pre vytváranie normálneho, vzájomného pomeru regulácií vzruchu a útlmu, tým sa tieto procesy postupne stávajú vyrovnané a zodpovedajú požiadavkám na disciplínu, vytrvalosť a sebaovládanie.

Narastanie telesných síl sa prejavuje v stúpajúcej tendencii dieťaťa ich uplatniť a rozvíjať funkčne. Mladší žiak sa vyznačuje mimoriadnou telesnou aktivitou spojenou s istou súťaživosťou. Záleží mu na dosahovaní istých výkonov – vytrvalosti, rýchlosti, presnosti pohybov. Jeho veľká telesná aktivita sa prejavuje v rôznych pohybových hrách, cvičeniach, športových výkonoch. Nachádza v pohybe potešenie a veľmi ho potrebuje pre svoj zdravý vývin. Ak sa dieťa nemôže pohybovať a pohybovo uplatňovať, je obyčajne nedisciplinované, neposedné, nepozorné. Okolo 10. roku sa čím ďalej tým viac uplatňujú kolektívne hry, ktoré zodpovedajú nielen pomerne vyspelej motorike detí tohto veku, ale aj stupňom ich sociálneho a rozumového vývinu. Telesná a športová výchova je preto nesmierne dôležitým a žiaducim predmetom činnosti, na ktorú si deti v škole zvykajú. Zamestnávajú sa všetky ich svalové skupiny, ktoré v priebehu duševnej práce zotrávajú v nečinnosti. Cvičenie priaznivo vplýva nielen na prácu svalov, ale je kľúčové pre neuropsychickú aktivitu.

Systematické a veku prispôsobené cvičenia formou pohybových hier podporujú pohybovú koordináciu, presnosť a spôsobilosť ovládať zbytočné pohyby. Toto sebaovládanie má význam nielen pre rozumový vývin dieťaťa, ale i pre vývin vôle a charakteru. Zdravý vývin školského dieťaťa bezprostredne súvisí s jeho životosprávou, ktorá spočíva vo vhodnom dennom poriadku, v dostatočnom spánku, v primeranej kalorickej hodnote stravy. Pravidelná pohybová aktivita detí v mladšom školskom veku má významný vplyv nielen na ich pohybovú zdatnosť, ale i na učebnú činnosť vo výchovno-vzdelávacom procese, ktorá vyžaduje značné rozumové vypätie (<https://referaty.aktuality.sk/mladsi-skolsky-vek/referat-17912>).

Odporúčania WHO pre minimálnu úroveň pohybovej aktivity u detí a mládeže

V súlade s oficiálnymi odporúčaniami WHO vieme, že fyzická aktivita všeobecne prispieva k prevencii NPO nielen u dospeljej populácie, ale i u detí a mládeže. Dostatočná aktivita znižuje tiež príznaky depresie a úzkosti, zlepšuje myslenie, celkovú pohodu, učenie a úsudok, zabezpečuje u detí a mládeže zdravý rast a vývoj. Pri globálne aktívnejšej populácii by sa dalo predísť až 5 miliónom úmrtí ročne. Málo aktívna populácia má o 20 % až 30 % vyššie riziko úmrtia. Nedostatočne fyzicky aktívnej svetovej dospelievajúcej populácie je až 80 %.

WHO definuje fyzickú aktivitu, ako akýkoľvek telesný pohyb produkovaný kostrovými svalmi, ktorý si vyžaduje výdaj energie. Fyzická aktivita sa vzťahuje na všetok pohyb a to aj vo voľnom čase, na prepravu z miesta na miesto, alebo ako súčasť akejkoľvek fyzickej

pracovnej činnosti. Je dokázané, že fyzická aktivita strednej a vysokej intenzity zlepšuje zdravie. Medzi obľúbené spôsoby, ako byť aktívny patrí chôdza, bicyklovanie, rekreačný šport, aktívny oddych, či hra vykonávaná na akejkoľvek úrovni zručnosti, pre zábavu a pre každého.

Smernice a odporúčania WHO poskytujú informácie pre rôzne vekové skupiny a špecifické skupiny obyvateľstva o tom, koľko fyzickej aktivity je potrebné pre prevenciu udržania dobrého zdravia. V súvislosti s minimálnym množstvom pohybovej aktivity u detí a mládeže WHO odporúča:

- **Pre deti do 5 rokov.** Počas 24-hodinového denného cyklu by deti (menej ako 1 rok) mali byť fyzicky aktívne niekoľkokrát denne rôznymi spôsobmi najmä prostredníctvom interaktívnych hier na podlahe. Pre tých, ktorí ešte nie sú pohybliví sa odporúča aspoň 30 minút v polohe na bruchu rozložených počas dňa počas bdlosti, nebyť pripútaný na viac ako 1 hodinu (kočíky, vysoké stoličky, pripútaný na chrbát opatrovateľky a pod.), čas strávený pred obrazovkou sa neodporúča.
- **Pre deti do 1 - 2 rokov.** Počas 24-hodinového denného cyklu by deti mali tráviť aspoň 180 minút rôznymi druhmi pohybových aktivít s akoukoľvek intenzitou, vrátane miernej až intenzívnej fyzickej aktivity rozloženej počas dňa, nemali by byť pripútané viac ako 1 hodinu (kočíky, vysoké stoličky, pripútané na chrbát opatrovateľky a pod.), alebo sedieť dlhší čas. Čas v sede pred obrazovkou (napríklad sledovanie televízie alebo videí, hranie počítačových hier) sa neodporúča. Pre osoby vo veku 2 rokov by čas strávený pred obrazovkou nemal byť dlhší ako 1 hodina.
- **Pre deti do 3 - 4 rokov.** Počas 24-hodinového denného cyklu by deti mali stráviť najmenej 180 minút rôznymi druhmi pohybových aktivít ľubovoľnej intenzity, z toho najmenej 60 minút pohybovou aktivitou strednej až vysokej intenzity, rozloženou do celého dňa, nemali by byť pripútané viac ako 1 hodinu (detské kočíky a pod.), alebo sedieť dlhší čas. Čas v sede pred obrazovkou by nemal byť dlhší ako 1 hodinu, 10 - 13 hodín kvalitný spánok.
- **Pre deti do 5 - 17 rokov.** Pre deti a dospelých vo veku 5 - 17 rokov je potrebné vykonávať denne priemerne minimálne 60 minút strednej až silnej pohybovej intenzity, väčšinou intenzívnej aeróbnej fyzickej aktivity, ale aj tej, ktorá posilňuje svaly a kosti, aspoň 3 dni v týždni. Výrazne by sa malo obmedziť množstvo času stráveného sedavým spôsobom, najmä množstvo rekreačného času stráveného pred obrazovkou (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>).

Primárna prevencia fyzickou aktivitou u detí a mládeže

U dnešných detí sa vplyvom súčasného životného štýlu prejavuje veľmi často nadhmotnosť a obezita. S týmto javom významne súvisia nedostatočné pohybové schopnosti v postihnutej populácii. Je dokázané, že základné pohybové zručnosti vplyvajú na všetky oblasti celkového zdravia, na fyzickú aktivitu, fyzickú zdatnosť, zloženie tela, sebadôveru i fyziologické funkcie tela. Majú na ne vplyv prirodzene v priebehu vývoja, ako aj prostredníctvom intervencie, ktorá by mala garantovať zaručený univerzálny prístup k rozvoju pohybových zručností, vzhľadom na škálu výhod primárnej prevencie potencionálnych NPO. Pohybové schopnosti sú základným prvkom celkového rozvoja dieťaťa

a zohrávajú významnú úlohu pri ovplyvňovaní fyzického, psychosociálneho a duševného zdravia.

Pohybové zručnosti možno vo všeobecnosti klasifikovať do pozorovateľných oblastí hrubých a jemných zručností, ako sú tie, ktoré sú potrebné na beh, chytanie, obliekanie, písanie a pod. (Burton, 2001) Konkrétnejšie, hrubé pohybové zručnosti sú také, ktoré vyžadujú veľké svalové pohyby a koordináciu paží, nôh a celého tela. Hrubé pohybové schopnosti zahŕňajú i základné pohybové zručnosti spojené so základnými pohybmi, ako je skákanie, chytanie a hádzanie, ktorých účasť je potrebná na zložitejších pohybových aktivitách (Haywood, 2009). Naopak jemné pohybové schopnosti vyžadujú malé svalové pohyby prstov, zápästia a ruky, ktoré sú založené na hre a zapojené sú do každodenných činností bežného života, ako je obliekanie, manipulácia s menšími predmetmi, vykonávanie úloh súvisiacich so školskou prácou a pod. (Payne, 2002) Pohybové zručnosti sa musia učiť a precvičovať, aby sa dosiahla istá úroveň, známa ako vlastná pohybová zdatnosť (Wrotniak, 2006). Keďže sa jemný i hrubý pohyb zručností používa prakticky v každom aspekte každodenných činností jedinca, je nevyhnutné pochopiť, ako významne a zásadne tieto zručnosti môžu ovplyvniť neskôr aj iné oblasti fungovania a to počas celého života. Raný rozvoj pohybových zručností je primárnou prevenciou zdravia, vrátane sociálneho, kognitívneho a emocionálneho rozvoja. Práve na tento problém zameriavame našu pozornosť a špecificky najmä na množstvo zdravotných problémov u detí spojených s nadhmotnosťou/obezitou.

Štúdie (Lubans, 2010) preukázali významný zdravotný prínos zámerného rozvoja základných pohybových zručností, zvýšenej fyzickej aktivity a kondície u detí v súvislosti s udržaním nižších ukazovateľov parametra telesnej hmotnosti a zlepšenia výsledkov duševného zdravia. Vzhľadom k tomu, že populácia môže byť a stále je ohrozená budúcimi zdravotnými problémami, najmä NPO, je jasné, že zameranie na rozvoj základných pohybových zručností u detí v takzvanej rizikovej populácii je opodstatnené. Základné pohybové zručnosti sa bezprostredne podieľajú na pohybovej aktivite (Lubans, 2010). Až 93 % detí a mládeže je nedostatočne aktívnych a táto vysoká miera nečinnosti je jedným z faktorov, ktoré prispievajú k tomu, že približne jedna tretina detí a mládeže má nadhmotnosť/obezitu. Okrem problémov s nečinnosťou a nadhmotnosťou/obezitou sa takmer jedna tretina detí pri nástupe do školy považuje za – na školu nepripravené, pre rôzne oneskorenia s hrubou pohybovou zručnosťou vrátane problémov s učením. U väčšiny detí, u ktorých existuje pravdepodobnosť nástupu nadhmotnosti/obezity súvisiaca so zanedbanými pohybovými návykmi, nie je klinicky diagnostikovaná. Návrh prevencie v iniciatíve optimálneho rozvoja základných pohybových zručností je teda kľúčovým v oblasti verejného zdravia.

Podľa štúdie (Robinson a kol., 2015) majú motorické kompetencie priamy vplyv na vývojovú trajektóriu zdravia v súvislosti so stavom hmotnosti, kde sa štúdia vo výsledku zameriava špecificky na zdravú a nezdravú hmotnosť. Pravidelná účasť na fyzickej aktivite je pre deti dôležitá, aby si udržali nízky krvný tlak, zdravú hmotnosť, primeranú hladinu minerálnej hustoty kostí a okrem iného znížili riziko depresie (Janssen, 2010). Preto je dôležité pochopiť, ktoré faktory môžu podporovať pravidelnú fyzickú aktivitu u detí a súvislosť medzi základnými pohybovými zručnosťami a pohybovou aktivitou u detí. Deti s pokročilejšími pohybovými zručnosťami vykonávajú prirodzene vyššiu úroveň fyzickej aktivity (Lubans, 2010).

Ďalším dôležitým prvkom celkového zdravia detí je ich fyzická zdatnosť. Fyzická zdatnosť je mierou telesných funkcií potrebných na vykonávanie každodennej fyzickej aktivity a cvičenia a v súčasnosti sa považuje za jeden z najdôležitejších ukazovateľov zdravia (Ortega, 2008). Fyzická zdatnosť pozostáva z množstva rôznych zložiek, pričom hlavnými zložkami súvisiacimi so zdravím sú kardiorespiračné funkcie a svalová zdatnosť. Zlepšenie kardiorespiračnej zdatnosti môže znížiť celkovú a abdominálnu adipozitu a kardiorespiračná aj svalová zdatnosť môžu znížiť rizikové faktory kardiovaskulárnych chorôb, tiež depresie a úzkosti. Vzhľadom na množstvo zdravotných výhod spojených s fyzickou zdatnosťou je nevyhnutné, aby deti mali potrebné pohybové zručnosti, aby boli fyzicky zdatné. Pozitívne účinky fyzickej aktivity sú aj v znížení hladiny stresu meranej pomocou hladiny kortizolu, ktorý je ukazovateľom miery prítomného stresu (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6124990/>).

Nadhmotnosť/obezita vzniká v dôsledku nadmernej konzumácie nezdravých jedál, no významnými faktormi vplyvu sú najmä genetické predispozície, nevhodný životný štýl, nezdravé prostredie, nedostatok pohybu, zlé stravovacie návyky, málo spánku a nadmerný príjem potravy. Problémom ostáva i liberálna výchova zameraná na uspokojenie momentálnych potrieb a záujmov dieťaťa. Pomerne ťažkú situáciu majú i učitelia s udrжанím disciplíny a zdravej súťaživosti, ktoré sú motorom rastu a kvalitného vzdelávania.

Motivácia detí k pohybu

Motivácia je jedným z najsilnejších faktorov vplyvu na akúkoľvek zmenu. Prvým krokom je nechať deti, aby si vybrali aktivitu, ktorá by ich mohla baviť, či už loptové hry, skákanie na švihadle, beh, opičia dráha a pod. Jednou zo základných úloh je budovanie vzťahu dieťaťa k pohybu, ako takému a to najmä pomocou veľkého množstva pozitívnych športových skúseností. Pokiaľ učiteľ, tréner, alebo rodič povzbudzuje len pohybovo nadané dieťa, pri dieťati, ktorému sa nedostáva dostatok pozornosti a pozitívnej spätnej väzby sa pozitívny vzťah k pohybu nevyvinie. Každé dieťa je ovplyvnené genetikou, ale i vzormi správania a naučenými skúsenosťami z detstva. Teória sociálneho učenia spolieha na fakt, že dieťa je modifikovateľný objekt, ktoré možno cielene formovať a prinášať mu správne vzory športového správania. Pohyb a šport možno využiť, ako prostriedok sociálneho učenia v mladšom školskom veku.

Vplyv pohybu na mentálnu pozornosť

Na to, aby deti naplno využili svoj mentálny potenciál musia byť fyzicky aktívne:

- už jedna fyzická aktivita stačí na zlepšenie momentálnej mentálnej pozornosti a schopnosti koncentrácie,
- jej účinok pretrváva niekoľko hodín,
- denná pohybová aktivita v rozsahu min. 30 min pri aeróbnom zaťažení,
- najlepšie výsledky majú deti s pravidelným pohybom po dobu niekoľkých mesiacov,
- nie je podstatný typ pohybovej aktivity, dôležité je aby bol dostatočný.

Pravidlá komunikácie pri pohybových aktivitách s deťmi:

- používať dohodnuté výrazy a jednoduchý slovník,
- byť stručný a zreteľný vo vyjadrovaní,

- mať výraznú gestiku a mimiku,
- zapájať emocionálne prejavy, najmä radosť a uznanie.

Voľnočasové aktivity detí s rodičmi:

- šport pre zdravie (prechádzky, výlety, turistika, cykloturistika, rekreačné plávanie - aquacentrá, lyžovanie, sánkovanie, loptové hry a pod.),
- pohybové hry (v prírode, v parku, stavanie snehuliaka, skupinové hry s rodinou a priateľmi, rovesníkmi, hry interaktívneho a kvízového charakteru, tematické hry, epické hry, opičie dráhy a pod.).

Využitie online a offline aplikácií:

- formou denných výziev a prekonávania mét (napr. zábavný krokomer, online cvičenia - tanečné variácie, pohybové choreografie s obľúbenými detskými programami a piesňami online, TV pohybové, animačné a imitačné hry a pod.).

Diagnostika – identifikácia metód a návrh diagnostického protokolu štandardu

Personálne kompetencie a organizačno-technické zabezpečenie diagnostiky

Pre zabezpečenie kvalifikovaného získavania vstupných, kontrolných a výstupných dát v cieľovej skupine štandardu, teda detí v mladšom školskom veku je možná participácia týchto logistických profesií: školský zdravotník, sestra (školská sestra), alebo verejný zdravotník v úlohe koordinátora komplexnej diagnostiky, ktorý je oprávnený k priamej diagnostike metódou somatometrie v súlade so súhlasom zákonného zástupcu dieťaťa, koordinátori intervenčného programu - hlavný koordinátor, regionálny koordinátor, krajský koordinátor k zberu a vyhodnocovaniu empirických dát, ďalej školský psychológ, učiteľ, učiteľ TVŠ, kvalifikovaný tréner, administratívny pracovník. Odporúčaným miestom realizácie diagnostiky na území SR sú školské zariadenia.

Realizácia komplexnej diagnostiky u detí získavaním somatometrických dát je citlivou záležitosťou, ktorá môže byť vykonávaná výhradne určenou operačnou skupinou, ktorá je kompetentná získavať dáta k ich následnému spracovávaniu a vyhodnocovaniu. V tomto prípade odporúčame, aby z praktických dôvodov operačná skupina pozostávala z troch osôb, kompetentného koordinátora komplexnej diagnostiky, pedagogického pracovníka (učiteľ, učiteľ TVŠ) a určeného asistenta – administratívneho pracovníka k záznamu získaných dát. Získavanie dát komplexnej diagnostiky podlieha tiež informovanému súhlasu GDPR a informovanému súhlasu zákonného zástupcu dieťaťa, ktorý je súčasťou prílohy k Zmluve o spolupráci a podpore pri zabezpečovaní realizácie intervenčného programu medzi školou a prevádzkovateľom intervenčného programu.

Príloha č. 1 – Informovaný súhlas so spracovaním osobných údajov

Dizajn vstupnej, kontrolnej a výstupnej diagnostiky

Realizácia **vstupnej diagnostiky** – na začiatku školského roka, do 14 dní od nástupu dieťaťa do školy. Časová náročnosť odporúčanej vstupnej diagnostiky – somatometriou je do 5 min.

Dizajn testu vstupnej diagnostiky: **somatometria** – (telesná výška a hmotnosť), určenie stavu hmotnosti podľa štatistických grafov v percentiloch, **Dotazník A** – (zistenie vzťahu dieťaťa k pohybovým aktivitám a zdravému životnému štýlu), **Dotazník B** – (zistenie rodinnej anamnézy a vzťahu rodičov k pohybovým aktivitám a zdravému životnému štýlu).

Realizácia priebežnej **kontrolnej diagnostiky**, na začiatku 2. polroka, do 14 dní od nástupu dieťaťa do školy po prázdninách. Časová náročnosť odporúčanej kontrolnej diagnostiky je do 5 min. Dizajn testu kontrolnej diagnostiky: **somatometria** – (telesná výška a hmotnosť), určenie stavu hmotnosti podľa štatistických grafov v percentiloch.

Realizácia **výstupnej diagnostiky** – do 14 pred ukončením školského roka. Časová náročnosť odporúčanej výstupnej diagnostiky somatometriou je do 5 min. Dizajn testu výstupnej diagnostiky: **somatometria** – (telesná výška a hmotnosť), určenie stavu hmotnosti podľa štatistických grafov v percentiloch, **Dotazník A** – (zistenie vzťahu dieťaťa k pohybovým aktivitám a zdravému životnému štýlu po intervencii).

Príloha č. 2 – Testovací protokol vstupnej, kontrolnej a výstupnej diagnostiky

Metodika diagnostiky zloženia tela a somatometrie

- Meranie telesnej výšky (cm) /odchýlka +/- 0,5cm/,
- Meranie telesnej hmotnosti (kg) /odchýlka +/- 250g/,
- určenie stavu hmotnosti podľa štatistických grafov = percentil

Základná diagnostika prostredníctvom výpočtu indexu telesnej hmotnosti BMI je najčastejšie používanou metódou zisťovania stavu hmotnosti u dospelaj populácie, ktorá pomocou pomeru telesnej výšky a hmotnosti zisťuje primeranosť podielu telesnej hmotnosti k danej telesnej výške. BMI dospelaj populácie možno určiť matematickým výpočtom, vydelením hmotnosti v kilogramoch druhou mocninou výšky (v metroch). Hodnota BMI nad 25 znamená u dospelých nadmernú hmotnosť, BMI nad 30 predstavuje obezitu. Na deti sa však vzťahujú úplne iné, špeciálne kritériá, pri ktorých treba zohľadniť vek a pohlavie dieťaťa. Preto boli vypracované percentilové grafy hodnotiace stav hmotnosti pre deti od narodenia do 18 rokov, diferentne pre obe pohlavia. Nadhmotnosť nastáva, ak parameter hmotnosti predstavuje 90 - 97 percentil. Ak je parameter vyšší ako 97 percentil, hovoríme o obezite.

Príloha č. 3 – Protokol určenia stavu hmotnosti v percentiloch a hodnotiaci škála

Elektronický dotazník A - vzťah dieťaťa k pohybu a zdravému životnému štýlu

Súčasťou odporúčanej vstupnej diagnostiky je tiež aplikácia opytovacích metód na získanie informácií o vzťahu dieťaťa k pohybu a pohybovým aktivitám v rámci TVŠ, i mimo TVŠ a k zdravému životnému štýlu. Napríklad k akým pohybovým aktivitám a športom dieťa inklinuje, aké voľnočasové aktivity realizuje so svojimi rodičmi, či sa mu páči aktivita na hodinách TVŠ, ak nie prečo a pod. Odporúčame aplikovať jednoduché opytovacie metódy prostredníctvom elektronických on-line dotazníkov, ktoré s deťmi vyplňajú ich rodičia. Tieto údaje by mali byť prílohou k záznamu vstupného a výstupného testovacieho protokolu, nakoľko predstavujú ďalšie východiská pre nastavenia intervenčných pohybových programov pre našu cieľovú skupinu – deti v mladšom školskom veku, ich efektívnosť a možné kontraindikácie.

Príloha č. 4 – Elektronický dotazník A

Elektronický dotazník B - rodinná anamnéza

Súčasťou odporúčanej vstupnej diagnostiky je tiež aplikácia opytovacích metód na získanie informácií o histórii rodičov dieťaťa z pohľadu osobného života a rodinného zázemia v kontexte realizácie pohybových a športových aktivít a zdravého životného štýlu. Napríklad akým pohybovým aktivitám a športom sa v minulosti rodičia venovali, o aký druh športu a pohybové aktivity majú záujem, aké voľnočasové aktivity realizujú so svojim dieťaťom,

či majú genetickú predispozíciu v rodine k nadhmotnosti/obezite, rodinné stravovacie návyky a pod. Odporúčame aplikovať opytovacie metódy na zistenie osobnej, rodinnej a pohybovej anamnézy s cieľom získať dostatok relevantných informácií potrebných pre návrh efektívnej intervencie formou elektronických on-line dotazníkov. Tieto údaje by mali byť súčasťou záznamu vstupného testovacieho protokolu, nakoľko predstavujú ďalšie východiská v nastavení intervenčných pohybových programov pre našu cieľovú skupinu – detí v mladšom školskom veku, ich efektivity a možných kontraindikácií.

Príloha č. 5 – Elektronický dotazník B

Prevenia - obsah a koncepcia intervenčných pohybových programov

Efektívne riešenie pohybovej prevencie v pandemickom a postpandemickom období u detí na 1. stupni ZŠ vidíme v inštitucionálnych intervenčných pohybových programoch. V rámci prevencie NPO s dôrazom na nadhmotnosť a obezitu sa u tejto populácie zameriame na vytváranie trvalého vzťahu k pohybovým aktivitám a k pohybovým návykom.

Identifikácia prostredia a podmienok realizácie intervenčných programov

Okrem nepriaznivej situácie spôsobenej vplyvom pandémie Covid-19 k uvedenému negatívne mu stavu prispievajú i ďalšie objektívne skutočnosti v podobe zníženej kvality výučby školskej telesnej a športovej výchovy na prvom stupni ZŠ, a to nedostatočnou dotáciou hodín TVŠ na všetkých stupňoch škôl v pomere 2 vyučovacie jednotky v trvaní 45 min. za týždeň, taktiež vedenie hodín TVŠ pedagógmi, ktorí nie sú dostatočne pre TVŠ kvalifikovaní. Ak zohľadníme (vedecky) plošnou analýzou podloženú skutočnosť, ktorá poukazuje na zistenia nedávnych výskumov, že viac ako 60 % našich detí vo veku 6 - 10 rokov sa venuje pohybovým aktivitám výlučne v rámci školského vyučovania na hodinách školskej telesnej

a športovej výchovy zistíme, že väčšina detí v tejto vekovej skupine sa venuje pohybu maximálne 90 minút za týždeň, čo je extrémne poddimenzovaný stav, ktorý si nepochybne vyžaduje našu pozornosť! Nami navrhovaný intervenčný program by mal mať komplexný a perspektívny vplyv na 1. stupeň základných škôl na celom území Slovenska. Pravdou je i to, že pozitívny vplyv akéhokolvek intervenčného programu významne spomaľuje i fakt, že 40% základných škôl na Slovensku má nedostatočné organizačno-technické zabezpečenie, pomôcky a školám chýbajú telocvične.

Personálne kompetencie a organizačno-technické zabezpečenie realizácie pohybových programov v cieľovej skupine

Pre zabezpečenie realizácie pohybových intervenčných programov u detí v mladšom školskom veku je možná priama i nepriama participácia viacerých profesií. Tie ktoré participujú na

realizácii intervenčného programu priamo sú : Koordinátori intervenčného programu - hlavný koordinátor, regionálny koordinátor, krajský koordinátor, učiteľ, učiteľ TVŠ, kvalifikovaný tréner, školiteľ intervenčného programu, evaluátor, školský zdravotník, verejný zdravotník, sestra (školská zdravotná sestra), školský psychológ, liečebný pedagóg.

Hlavný koordinátor intervenčného programu: spadá pod splnomocnenca vlády SR pre mládež a šport, nominovaný je výberovým konaním na túto pozíciu vedením úradu splnomocnenca, podmienkou je vysokoškolské vzdelanie v oblasti športových a pedagogických vied najlepšie v kombinácii so vzdelaním v oblasti informatiky. Pracovná náplň hlavného koordinátora - vytvárať plánovacie a kontrolné mechanizmy v intervenčnom programe, udržiavať jeho základné princípy, naplňovať vytýčené ciele, analýza a zber elektronických a empirických dát kvalitatívnou a kvantitatívnou metódou, medzisektorová komunikácia so všetkými zúčastnenými stranami a delegovanie konkrétnych úloh na regionálnych koordinátorov. Financovanie pozície zabezpečuje ÚV SR.

Regionálni koordinátori: nominovaní sú vedením úradu splnomocnenca formou výberového konania cez online interview, podmienkou je vysokoškolské vzdelanie v oblasti športových a pedagogických vied, regionálny koordinátor spolupracuje s hlavným koordinátorom a sekretariátom splnomocnenca, koordinuje jednotlivé činnosti v regióne, zabezpečuje realizáciu intervenčného programu s cieľom naplnenia zámeru, komunikuje so zriaďovateľmi škôl a ďalšími participujúcimi pozíciami v intervenčnom programe vrátane zdravotníckych pozícií a koordinuje krajských koordinátorov. Ich súčasný zoznam sa nachádza na <https://www.trenerivskole.sk/kontakty>. Financovanie pozície zabezpečuje ÚV SR.

Krajskí koordinátori: náborení sú formou online interview, podmienkou je všeobecné vysokoškolské vzdelanie, náplň práce krajského koordinátora - príprava rozvrhu hodín pre trénerov v rámci prideleného regiónu, koordinácia rozvrhu hodín so školami a trénermi, vedenie zoznamu a dochádzky trénerov na jednotlivé hodiny TVŠ, kontrola a sumárne predkladanie mesačných výkazov trénerov sekretariátu splnomocnenca vlády SR pre mládež a šport, aktívna komunikácia so školami zapojenými v projekte, aktívna komunikácia s trénermi v danom regióne, spolupráca pri príprave a realizácii školenia trénerov, aktívna spolupráca so školiacim tímom v rámci projektu, zber, vyhodnocovanie a analýza empirických dát v rámci projektu. Ich súčasný zoznam sa nachádza na <https://www.trenerivskole.sk/kontakty>. Financovanie pozície zabezpečuje ÚV SR.

Kvalifikovaní tréneri: vykonávajú exekutívny proces intervenčného programu na školách. Náborení sú prostredníctvom prihlasovacích elektronických formulárov, ktoré sú vyhodnocované komisiou, zloženou z renomovaných odborníkov, ktorí sú zároveň členmi školiaceho tímu. Budúci frekventanti sú pozvaní na špeciálne školenie, ktoré prebieha niekoľkokrát ročne na akademickej pôde FTVŠ UK v Bratislave, KTVŠ FF UMB v Banskej Bystrici a KTV (OAŠ) TUKE v Prešove. Prednostným kritériom pre výber - minimálne bakalárske vzdelanie v oblasti trenérstva, športových a pedagogických vied. Financovanie zabezpečuje ÚV SR a zriaďovateľ škôl, zapojených do programu. Ich súčasný zoznam sa nachádza na

<https://www.trenerivskole.sk/regióny/zoznam-vybraných-trénerov>

Školitelia intervenčného programu: odborníci z oblasti športových vied, pedagogických vied a zdravotníctva. Financovanie pozície zabezpečuje ÚV SR.

Evaluátor: priebežne hodnotí úroveň metodiky a motivácie, určený člen školiaceho tímu.

Školský zdravotník: v intervenčnom programe odporúčaná úloha výkonu komplexnej diagnostiky. V súlade s účinnosťou zákona č. 2/2022 od 15.1.2021 sa do škôl a školských zariadení zaviedla nová pozícia školského zdravotníka. Podľa schváleného zákona by mal byť zamestnancom danej školy, ktorá tým za jeho činnosť preberá právnu zodpovednosť. Školským zdravotníkom môže byť lekár, zdravotná sestra, zdravotnícky záchranár, alebo verejný zdravotník, ktorý spĺňa kvalifikačné predpoklady. Zdravotnú starostlivosť poskytuje na základe predchádzajúceho písomného súhlasu rodiča. Poskytovanie špeciálnych úkonov, podávanie liekov a pod. predpisuje všeobecný lekár dieťaťa na žiadosť rodiča. Školský zdravotník v škole môže vykonávať iba tie úkony, na ktoré je oprávnený v rámci svojej kvalifikácie podľa platných predpisov. Zavedenie tejto pozície na školách je veľkým prínosom i pre deti so zdravotným znevýhodnením, pri náhlych úrazoch a stavoch, ako aj pri predchádzaní NPO.

Verejný zdravotník: v intervenčnom programe odporúčaná úloha koordinátora komplexnej diagnostiky. Kritériom pre výkon odborných pracovných činností verejného zdravotníka sa vyžaduje vysokoškolské vzdelanie v odbore verejné zdravotníctvo. Náplň práce verejného zdravotníka – výkon odborných činností primárnej prevencie, ochrany, podpory a posilňovania zdravia, štátny zdravotný dozor na úseku životného a pracovného prostredia, ochrany zdravia pri práci, vytvárania a ochrany zdravých životných a pracovných podmienok detí a mládeže. Monitoring a štatistické spracovanie faktorov životného prostredia a znakov zdravotného stavu. Vykonávanie špecializovaných úloh v rámci štátneho zdravotného dozoru. Pôsobenie v oblasti poradenstva a výchovy ku zdraviu, kontinuálna implementácia preventívnych populačných programov a skríningov.

Sestra (školská zdravotná sestra): Odporúčaná pozícia, podieľajúca sa na preventívnom programe, v jej náplni je posudzovanie zdravotného stavu, telesného a duševného vývinu detí, tiež poskytovanie zdravotnej starostlivosti a prevencie, monitoring štatistík úrazov detí a žiakov. Pozícia školskej sestry môže zohrávať významnú úlohu v oblasti prevencie NPO, najmä v budovaní správneho postoja detí k zdraviu a zdravému životnému štýlu.

Školský psychológ: Odporúčaná pozícia, podieľajúca sa na preventívnom a intervenčnom programe, ktorá má značný význam v súvislosti s negatívnym vplyvom pandémie Covid 19 na deti a mládež pri absencii pohybu v covidovom a postcovidovom období. Školský psychológ je interným odborným zamestnancom školy, príp. zamestnancom Centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie. Náplň práce v školskom zariadení - diagnostická a preventívna činnosť, široká škála aktivít, prístupov, ktoré slúžia k tomu aby bol zabezpečený zdravý rozvoj detí, učiteľov, rodičov, školy a ich vzťahov individuálne, skupinovo ale i v rámci komplexného systému školy.

Liečebný pedagóg: vykonáva odborné činnosti zamerané na liečebno-výchovnú, psychoterapeutickú a individuálne orientovanú starostlivosť o deti a mládež. Poskytuje odbornú, pedagogicko-liečebnú a rehabilitačnú pomoc deťom so špeciálnymi výchovnými a vzdelávacími potrebami v školách a v školských zariadeniach s integrovanými alebo špeciálnymi formami výchovy a vzdelávania. Náplň práce - vypracúvanie individuálnych plánov výchovy a terapeutickej práce, vykonávanie priamej individuálnej a skupinovej terapeutickej činnosti zameranej na korekciu špecifických problémov vyplývajúcich zo zdravotného postihnutia alebo poruchy psychosociálneho vývinu dieťaťa. Poskytovanie odbornej a metodologickej pomoci pedagogickým zamestnancom škôl a školských zariadení pri výchove a vzdelávaní týchto detí, poskytovanie poradenskej služby, podieľanie sa na tvorbe a

overovaní nových špeciálno-pedagogických a liečebno-výchovných programov a výskumnej činnosti.

Profesie a pozície nepriamo participujúce na realizácii intervenčného programu: – školský administratívny pracovník, právnik, zákonný zástupca dieťaťa, pediater, nutričný terapeut, rehabilitačný pracovník, telovýchovný lekár, detský kardiológ, ortopéd, sociálny pracovník. Odporúčaným miestom realizácie intervenčného programu na území SR sú školské zariadenia.

Odporúčané pohybové programy v kontexte ich zamerania na rozvoj všeobecných pohybových schopností

V kontexte prevencie NPO – nadhmotnosti a obezity u detí v mladšom školskom veku v pandemickom a pospandemickom období Covid-19 odporúčame najnovší intervenčný pohybový program Tréneri v škole, ktorý je aktívny po jeho úspešnom etablovaní sa v pilotnej fáze projektu na celom území SR. Intervenčný program Tréneri v škole: www.trenerivskole.sk.

Program je založený na prepojení športov, ktoré sa v pravidelnej rotácii na štandardných hodinách Telesnej a športovej výchovy (1. stupeň ZŠ) vykonávajú s deťmi pestrú pohybovou činnosťou v jednotlivých športoch. Dôležitý princíp programu je, že dieťa netlačí do konkrétneho športu, práve naopak, cieľom je, aby si dieťa vybralo šport, ktorý sa mu najviac páči. Na hodinách Telesnej a športovej výchovy je cieľom programu rozhábať všetky deti hravou formou. Dôraz sa kladie i na spoluprácu s učiteľmi a učiteľkami, ktorí sú zapájaní čo najviac do samotných hier, či cvičení. Program zabezpečuje taktiež pravidelné interné vzdelávanie, ktoré je kľúčom k udržaniu kvality a náboja v práci s deťmi. Intervenčný program funguje pod záštitou Úradu vlády SR v gescii splnomocnenca vlády pre mládež a šport. Je garantovaný odborníkmi zo slovenskej akademickej obce, špeciálne školenými trénermi, športovým psychológom, špecializovaným analytickým tímom a spoluzakladateľmi českej verzie programu Tréneri ve škole.

Intervenčný program Tréneri v škole:

- podporený je finančnými prostriedkami zo štátneho rozpočtu,
- hodnota programu je tiež v jeho bezprostrednej realizácii po 1. pandemickej vlne Covid-19. Analytický tím programu disponuje databázou hodnotných terénnych dát v súvislosti s dlhodobou absenciou pohybu u detí v mladšom školskom veku na ZŠ v pandemickom období,
- zameraný je na skvalitnenie a zatraktívnenie hodín TVŠ zážitkovým spôsobom výučby,
- budovanie pozitívneho vzťahu detí k pohybu a rozvíjanie ich všestrannej pohybovej gramotnosti,
- program intervenuje priamo do vyučovacieho procesu hodín TVŠ,
- do hodín TVŠ vstupujú špeciálne vyškolení tréneri, vstup a pôsobenie trénerov na škole je legislatívne ošetrený Zmluvou o spolupráci a podpore pri zabezpečovaní realizácie programu Tréneri v škole medzi školou a ÚV SR

Príloha č. 6 – Zmluva o spolupráci a podpore pri zabezpečovaní realizácie intervenčného programu.

- žiaci sa zoznámia s viacerými druhmi športovo-pohybových aktivít, športovým náčiním a trénermi z rôznych druhov športov,

- dôraz na hravú formu výučby a zapájanie čo najväčšieho počtu žiakov,
- program je zameraný na:
 - **základy lokomócie:** atletika, gymnastika,
 - **loptové zručnosti:** kolektívne a individuálne športy,
 - **rytmické a koordinačné základy:** tanec, úpolové športy.

Hlavným cieľom programu je plnenie Programového vyhlásenia vlády 2020 v bode Šport a mládež, a to skvalitnením obsahu hodín Telesnej a športovej výchovy. Pilotným programom Tréneri v škole a následne jeho rozšíreným pôsobením ide o zachytenie záujmu o šport u detí najmä v 1. a 2. ročníku ZŠ a taktiež o zvýšenie záujmu pedagógov o hodiny Telesnej a športovej výchovy na 1. stupni ZŠ. Do budúca je cieľom aj zlepšenie účasti pedagógov so špecializáciou výučby Telesnej a športovej výchovy na 1. stupni ZŠ.

Dlhodobým cieľom programu je pozitívny vplyv na súčasný stav zdravia u detí (v poslednej dekáde sa výskyt obezity u detí zdvojnásobil a v súčasnosti dosahuje u 10 - 12 ročných chlapcov 10 % a u 7 - 12 ročných dievčat 8,5 % (Správa o stave mládeže 2018 MŠVVaŠ SR) a tým aj zníženie finančnej záťaže na ich zdravotnú starostlivosť. Nehovoriac o akútnej potrebe program realizovať v dôsledku negatívneho dopadu absencie pohybu u detí a mládeže v pandemickom a postpandemickom období Covid-19.

Sekundárnym cieľom programu je pomoc pedagógom s organizáciou hodín TVŠ na 1. stupni ZŠ, zlepšenie celkového prospechu žiakov, spolupráca s fakultami zaoberajúcimi sa vzdelávaním odborníkov v športe, pri zmene akreditácie implementácia prvkov z nášho programu do vzdelávania budúcich učiteľov na fakultách s pedagogickým zameraním.

Zásobník pohybových hier so zameraním na všeobecný rozvoj pohybových schopností

V rámci implementácie intervenčného pohybového programu odporúčame realizovať v interiéri i exteriéri pohybové hry, ktoré taktiež vplyvajú na rozvoj všeobecných pohybových schopností detí v zlatom veku motoriky. Zásobník pohybových hier uvádzame v Prílohe č. 7.

Príloha č. 7 – Zásobník pohybových hier

Kontrola - návrh kontrolných mechanizmov efektivity intervenčného programu pre revíziu štandardu

Centrálna databáza sledovaných parametrov cieľovej skupiny

V rámci dlhodobého sledovania a vyhodnocovania efektivity intervenčných pohybových programov v procese prevencie NPO detí v mladšom školskom veku s rozšírením na 1. stupeň základných škôl na území SR navrhujeme zriadiť centrálnu databázu dát získaných prostredníctvom realizácie odporúčaných diagnostických postupov štandardu, v súlade so Zmluvou o spolupráci a podpore pri zabezpečovaní realizácie intervenčného programu medzi školou a prevádzkovateľom intervenčného programu, informovaným súhlasom GDPR, a informovaným súhlasom zákonného zástupcu dieťaťa, pričom centrálny register dát by spadal pod MZ SR, alebo pod ÚVZ SR, inštitúcie, ktoré majú na archiváciu takýchto dát mandát. Spracovanie získaných dát podlieha informovanému súhlasu dotknutých osôb. Vkladanie získaných dát do centrálnej databázy by malo prebehnúť bezprostredne po ukončení vstupného,

kontrolného alebo výstupného testovania. Archivácia získaných dát slúži k spätnej analýze aplikovanej pohybovej intervencie. Škála sledovaných parametrov poskytne priestor na odhaľovanie širších súvislostí a vzťahov medzi jednotlivými premennými v kontexte efektivity intervenčného procesu v rámci prevencie NPO u detí v mladšom školskom veku.

Odporúčaná metodika spracovania a vyhodnocovania získaných dát cieľovej skupiny

Vzhľadom na dizajn vstupnej, kontrolnej a výstupnej diagnostiky bude možné získané dáta kvantitatívne spracovávať a vyhodnocovať pomocou základných metód popisnej deskriptívnej štatistiky. Taktiež bude možné aj ich kvalitatívne spracovanie pomocou logických induktívno-deduktívnych metód. Pri kreovaní a výrobe elektronickej databázy získaných dát sa odporúčame zamerať na aktívnu formu dátového úložiska s možnosťou automatickej komparácie vkladaných údajov v jednotlivých položkách (testoch). Takto ukladané a spracovávané dáta budú slúžiť ako podklad retrospektívnych revízií odporúčaných intervenčných postupov štandardu.

Záver

Záverečná sumarizácia implementácie tohto i ďalších tematicky súvisiacich štandardných intervenčných postupov dlhodobo naráža na problém absencie kvalifikovanej zdravotníckej štruktúry na školách, ako jedného zo základných predpokladov úspešnej funkčnosti intervenčného mechanizmu. Preto odporúčame vznik novej pracovnej pozície - **verejný zdravotník**, odborník s vysokoškolským vzdelaním, ktorý by pôsobil na školách, a ktorý by bol zodpovedný za kontinuálnu implementáciu preventívnych populačných programov a skrínigov, za ich priebežné vyhodnocovanie, organizáciu a koordináciu. Na urgentnú potrebu vzniku obdobnej pracovnej pozície - **verejného školského zdravotníka** tiež opakovane upozorňuje SKIZP. Na vytvorenie a zabezpečenie existencie takejto pracovnej pozície je samozrejme potrebné alokovať finančné prostriedky. Úrad Splnomocnenca vlády SR pre mládež a šport vrámci nových intervenčných programov na školách pracuje taktiež na vzniku obdobnej pracovnej pozície - **školský koordinátor** s vysokoškolským vzdelaním, ktorý by mal dohľad nad metodickými postupmi intervenčného programu, nad evaluáciami radových trénerov a zabezpečoval by tak program komunikačne a organizačne medzi všetkými zainteresovanými stranami.

Zoznam použitej literatúry a elektronických zdrojov

1. Belej, M. Motorické učenie. Prešov: FHPV PU a SVSTVŠ, 2001. UPJŠ v Košiciach, 2013.
2. Pedagogický slovník (Průcha, Walterová & Mareš, 2003, s. 45)
3. Burton AW, Rodgeron RW. New perspectives on the assessment of movement skills and motor abilities. *Adapt Phys Activ Q.* 2001;18:347-365.
4. Dorland's Illustrated Medical Dictionary, Dorland, Elsevier, 32. vydání, 2011, 2176 strán, ISBN-13:978-1-4160-6256-1
5. Foltánová, T., Detská obezita – Lekárník: odbornó-informačný mesačník pre lekárnikov. ISSN 1335-924X. - Bojnice: Unipharma, 2011. - Roč. 16, č. 2, s. 26-31
6. Hainer, V., a kol., Tajemství ideální váhy: dieta, pohyb, životní styl , Praha : Grada Publishing, 1996 - 225 s. ISBN 80-7169-128-3
7. Hlavatá, A., Obézne dieťa v ambulancii lekára pre deti a dorast: klinické odporúčania, *Pediatrica pre prax.* ISSN 1336-8168. roč. 8, suppl. 1 (2007), s. 12-16
8. Janssen I, Leblanc AG. *Int J Behav. Nutr Phys Act.* 2010 May 11; 7 :40.
9. Laco E, Buzgó G, Cihová I, Cvečka J, Kalinková M, Rupčík E. Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže. NŠC a FTVŠ UK Bratislava, 2014.
10. Lubans DR, Morgan PJ, Cliff DP, Barnett LM, Okely AD. *Sports Med.* 2010 Dec 1; 40(12):1019-35.
11. McGraw Hill; 2002. Haywood KM, Getchell N. *Life*
12. Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjőström M. *nt J Obes (Lond).* 2008 Jan; 32(1):1-11.
13. Payne VG, Isaacs LD. *Human Motor Development: A Lifespan Approach.* 5th ed. Boston, MA.
14. Roberts KC, Shields M, de Groh M, Aziz A, Gilbert JA. *Health Rep.* 2012 Sep; 23(3):37-41.

15. Robinson LE, Stodden DF, Barnett LM, Lopes VP, Logan SW, Rodrigues LP, D'Hondt E.
16. *Sports Med.* 2015 Sep; 45(9):1273-1284.
17. Roučka L., Pohybová gramotnosť, Praha. 2013
https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/55604/DPTX_2010_2_11510_0_328259_0_104497.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Wrotniak BH, Epstein LH, Dorn JM, Jones KE, Kondilis VA. *Pediatrics.* 2006 Dec; 118(6):e1758-65.
19. Zumr, T., Kondičná príprava detí a mládeže, Grafa Publishing, 160 s., Praha 2019, ISBN 978-80-271-2745-0
20. Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. Canadian Health Measures Survey.
21. Overweight and obesity in children and adolescents: results from the 2009 to 2011.
22. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health.
23. *Span Motor Development.* 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2009.
24. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth.
25. https://www.nczisk.sk/Statisticke_vystupy/Tematicke_statisticke_vystupy
26. <https://www.solen.sk/storage/file/article/7041d15f57553a09e8b2aff5ec6d8c5f.pdf>
27. http://verejnezdravotnictvo.szu.sk/SK/2014/2/Koszeghyova_VZ_2_2014.pdfhttp://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/Narodny_program_prevencie_obezity.pdf
28. <https://health.gov/>
29. <https://www.who.int/>
30. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6007006/table/Tab1/?report=objectonly>
31. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
32. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6124990/>
33. <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2022/2/20220115>

Zoznam príloh

Dokumenty:

Príloha č. 1 – Informovaný súhlas so spracovaním osobných údajov

Príloha č. 2 – Testovací protokol vstupnej, kontrolnej a výstupnej diagnostiky

Príloha č. 3 – Protokol určenia stavu hmotnosti v percentiloch a hodnotiaci škála

Príloha č. 4 – Elektronický dotazník A

Príloha č. 5 – Elektronický dotazník B

Príloha č. 6 – Zmluva o spolupráci a podpore pri zabezpečovaní realizácie intervenčného programu

Príloha č. 7 – Zásobník pohybových hier

Video príloha:

Zásobník pohybových hier – rytmika

(dostupné na https://www.youtube.com/watch?v=aP_n3TTF3Q8)

Verzia upravená dňa: 23.05.2022

Poznámka:

Ak klinický stav a osobitné okolnosti vyžadujú iný prístup k prevencii, diagnostike alebo liečbe ako uvádza tento preventívny postup, je možný aj alternatívny postup, ak sa vezmú do úvahy ďalšie vyšetrenia, komorbidity alebo liečba, teda prístup založený na dôkazoch alebo na základe klinickej konzultácie alebo klinického konzília.

Takýto klinický postup má byť jasne zaznamenaný v zdravotnej dokumentácii pacienta.

Účinnosť

Tento štandardný postup nadobúda účinnosť od 1. júla 2022.

Vladimír Lengvarský
minister zdravotníctva

Príloha č. 1

Informovaný súhlas so spracovaním osobných údajov

podľa ust. čl. 6 ods. 1 písm. a) a čl. 9 ods. 2 písm. a) Nariadenia Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) 2016/679 z 27. apríla 2016 o ochrane fyzických osôb pri spracúvaní osobných údajov a o voľnom pohybe takýchto údajov, ktorým sa zrušuje smernica 95/46/ES (všeobecné nariadenie o ochrane údajov) (ďalej len „**GDPR**“)

1. Prevádzkovateľ

Úrad vlády Slovenskej republiky

sídlo
IČO
(ďalej len „**Prevádzkovateľ**“)

Námestie slobody 1, 813 70 Bratislava 1
00 151 513

2. Kategória dotknutej osoby

žiak

meno, priezvisko

dátum narodenia

trvalé / prechodné* bydlisko

v ktorého mene súhlas udeľuje zákonný zástupca

meno, priezvisko

dátum narodenia

trvalé / prechodné* bydlisko

pedagóg

meno, priezvisko

dátum narodenia

trvalé / prechodné* bydlisko

splnomocnenec vlády SR pre mládež a šport

meno, priezvisko

dátum narodenia

trvalé / prechodné* bydlisko

(ďalej len „**Dotknutá osoba**“)

3. Rozsah spracovaných osobných údajov a účel spracovania

3.1. Rozsah spracovaných osobných údajov

- 3.1.1. základné identifikačné údaje v rozsahu, meno, priezvisko, rodné priezvisko, posledné priezvisko, titul pred a za menom, dátum narodenia, pohlavie;
- 3.1.2. kontaktné údaje v rozsahu adresy trvalého alebo prechodného bydliska (ulica, súpisné a popisné číslo, PSČ, obec, štát);
- 3.1.3. biometrické údaje na individuálnu identifikáciu fyzickej osoby v rozsahu statického (fotografie) a audiovizuálneho (video) zachytenia vyobrazenia tváre a fyziologických a behaviorálnych charakteristických znakov; (ďalej len „**Osobné údaje**“).

3.2. Účelmi spracovania Osobných údajov sú

- 3.2.1. marketingová a masmediálna propagácia projektu „Tréneri v škole“, ktorý je zameraný na aktívne zapojenie kvalifikovaných vyškolených trénerov do vyučovacieho procesu hodín športovej telesnej výchovy v 1. a 2. ročníku základných škôl; prostredníctvom ktorého sa žiaci zoznámia s viacerými športovo-pohybovými aktivitami a športovým náčiním implementáciou vybraných športových aktivít do vyučovacieho procesu hravou formou (ďalej len „**Projekt**“), ktorý je vykonávaný pod záštitou Prevádzkovateľa;
- 3.2.2. oboznámenie s obsahom a výsledkami Projektu širokú verejnosť.

4. Vyhlásenie o udelení súhlasu a rozsah spracovateľských operácií

- 4.1. Dotknutá osoba podpisom tohto informovaného súhlasu so spracovaním osobných údajov výslovne súhlasí, aby Prevádzkovateľ spracovával a nakladal s Osobnými údajmi, ktoré sú ako osobné údaje (jednotlivo alebo v kontexte s inými údajmi) chránené GDPR a osobitnými predpismi v rozsahu uvedenom v tomto informovanom súhlase za účelmi spracovania vymedzenými v tomto informovanom súhlase podľa ust. čl. 6 ods. 1 písm. a) GDPR a ust. čl. 9 ods. 2 písm. a) GDPR.
- 4.2. Súhlas podľa tohto vyhlásenia Dotknutá osoba udeľuje na čas trvania Projektu a na dobu piatich (5) rokov odo dňa skončenia Projektu; najdlhšie však na dobu siedmich (7) rokov odo dňa udelenia súhlasu. Po uplynutí doby, na ktorú bol súhlas udelený, budú média obsahujúce Osobné údaje predmetom skartácie, resp. obdobného konania vzhľadom na podobu média. Dotknutá osoba vyhlasuje, že si je vedomá, že Osobné údaje nebudú likvidované v prípade, ak osobitné predpisy Prevádzkovateľovi stanovujú povinnosť tieto údaje uchovať v rámci archivácie a/alebo registratúry až do uplynutia doby archivácie a/alebo registratúry.
- 4.3. Dotknutá osoba podpisom tohto informovaného súhlasu zároveň vyjadruje súhlas, aby Osobné údaje v mene a na účet Prevádzkovateľa v rozsahu Osobných údajov, za účelom stanoveným v tomto informovanom súhlase a v rozsahu spracovateľských operácií, ktoré (oprávnenie spracovávať) patrí Prevádzkovateľovi spracovávali sprostredkovatelia, ktorými sú **(i.)** škola, v rámci ktorej sa Projekt vykonáva; **(ii.)** splnomocnenec Prevádzkovateľa pre mládež a šport, zabezpečujúci Projekt (ďalej len „**Sprostredkovatelia**“).
- 4.4. Súčasťou súhlasu nie je poskytnutie Osobných údajov tretím osobám vrátane tretích osôb mimo Európskej únie s výnimkou ich poskytnutia Sprostredkovateľom; tým nie je dotknuté poskytnutie Osobných údajov tretím osobám formou tzv. *open window* podľa nižšie uvedených spracovateľských operácií (zverejnenie na webovej stránke).
- 4.5. Rozsah spracovateľských operácií
 - 4.5.1. získavanie, zhromažďovanie, zaznamenávanie, usporadúvanie, preskupovanie, kombinovanie, prehliadanie, premiestňovanie, uchovávanie, kopírovanie, skenovanie, sprístupňovanie a likvidovanie Osobných údajov;
 - 4.5.2. kontrola preukázania pravdivosti poskytnutých Osobných údajov;
 - 4.5.3. uchovávanie Osobných údajov v povinne vedenej dokumentácii, záznamoch a súvisiacej evidencii počas archivačnej a/alebo registratúrnej doby stanovenej osobitnými predpismi.

4.6. Rozsah osobitných spracovateľských operácií

- 4.6.1. zverejnenie informačných materiálov z Projektu;
- 4.6.2. zverejnenie výsledkov športových podujatí v rámci Projektu;
- 4.6.3. zverejnenie fotografií a audiovizuálnych záznamov vyhotovených v rámci Projektu;

na webovom sídle Prevádzkovateľa a/alebo Sprostredkovateľov, v priestoroch verejne prístupných v budove školy Sprostredkovateľa (chodby, vestibuly, nástenky) a na sociálnych sieťach Prevádzkovateľa a/alebo Sprostredkovateľov.

5. Vyhlásenie o právach Dotknutej osoby

- 5.1. Dotknutá osoba podpisom tohto informovaného súhlasu so spracovaním osobných údajov výslovne prehlasuje, že sú jej známe všetky jej práva jej vyplývajúce z GDPR a súvisiacich právnych predpisov, najmä
 - 5.1.1. právo kedykoľvek odvolať súhlas rovnakým spôsobom, akým bol súhlas udelený; pričom takéto odvolanie súhlasu nebude mať vplyv na zákonnosť spracovania Osobných údajov vykonané do okamihu odvolania súhlasu ani na zákonnosť spracovania najmä podľa ust. čl. 6 ods. 1 písm. b) a c) GDPR;
 - 5.1.2. právo na prístup k Osobným údajom, na opravu Osobných údajov, na tzv. zabudnutie (vymazanie Osobných údajov), na obmedzenie spracúvania Osobných údajov, na namietanie spracúvania Osobných údajov, na prenos Osobných údajov;
 - 5.1.3. právo obrátiť sa ohľadom spracúvania Osobných údajov na Úrad nad ochranu osobných údajov Slovenskej republiky, so sídlom Hraničná 12, 820 07 Bratislava 27, Slovenská republika, IČO 36 064 220, telefonický kontakt +421 232 31 32 14, e-mailová adresa statny.dozor@pdp.gov.sk.

V, dňa

.....
podpis Dotknutej osoby / zákonného zástupcu Dotknutej osoby

Príloha 2 – Testovací protokol vstupnej, kontrolnej a výstupnej diagnostiky

Základné údaje	Meno:		Priezvisko:	
	Dátum narodenia:		Decimálny vek:	
	Pohlavie:		Škola:	
Anketa	Poznámky – obľúbený šport:			
	Poznámky – záujem o mimoškolské pohybové aktivity (ÁNO/NIE) – ak áno aké:			

Záznamový hárok diagnostiky					
oblasť	Test (jednotky)		Vstupná	Kontrolná	Výstupná
			Dátum:	Dátum:	Dátum:
Somato - metria	Telesná výška	(cm)			
	Telesná hmotnosť	(kg)			
Zloženie tela	BMI	Hodnota indexu			
		Výsledok (škála)			

Príloha 3 – Protokol výpočtu BMI a hodnotiaci škála

Pri hodnotení telesnej hmotnosti a zložení tela testovanej osoby odporúčame použiť výpočet hmotnostného indexu BMI (Body mass index). BMI index sleduje pomer hmotnosti v kilogramoch k druhej mocnine telesnej výšky v metroch. Výsledná hodnota sa posudzuje v rozpätí stupňov hodnotiacej škály.

Diagnostické nástroje: certifikovaná váha/dĺžkové meradlo určené na meranie telesnej výšky/ kalkulačka

Personálne kompetencie: verejný zdravotník, koordinátor komplexnej diagnostiky, pedagogický pracovník, učiteľ, učiteľ TVŠ, pediater, sestra, asistent (ďalej len: „vyšetrujúca osoba“)

Organizácia a priebeh testovania:

- *Zahájenie testovania – testovaná osoba stojí v pokoji v stojí spojnom vzpriamene s rukami pripaženými vedľa tela. Všetrujúca osoba odčíta na dĺžkovom meradle telesnú výšku testovanej osoby s toleranciou +/- 0,5 cm.*
- *Testovaná osoba stojí v pokoji na váhe. Všetrujúca osoba odčíta nameranú hodnotu s presnosťou na jedno desatinné miesto.*
- *Po zmeraní telesnej výšky a hmotnosti testovanej osoby získané hodnoty dosadíme do vzorca pre výpočet indexu telesnej hmotnosti BMI.*
- *Získanú hodnotu indexu telesnej hmotnosti porovnáme s hodnotiacou škálou*

Výpočet indexu BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnosť tela (kg)}}{\text{telesná výška na druhú (v metroch)}}$$

- *Získanú hodnotu indexu telesnej hmotnosti porovnáme s hodnotiacou škálou*

Hodnotiaci škála indexu BMI:

(zdroj: Hnatiak, 2016)

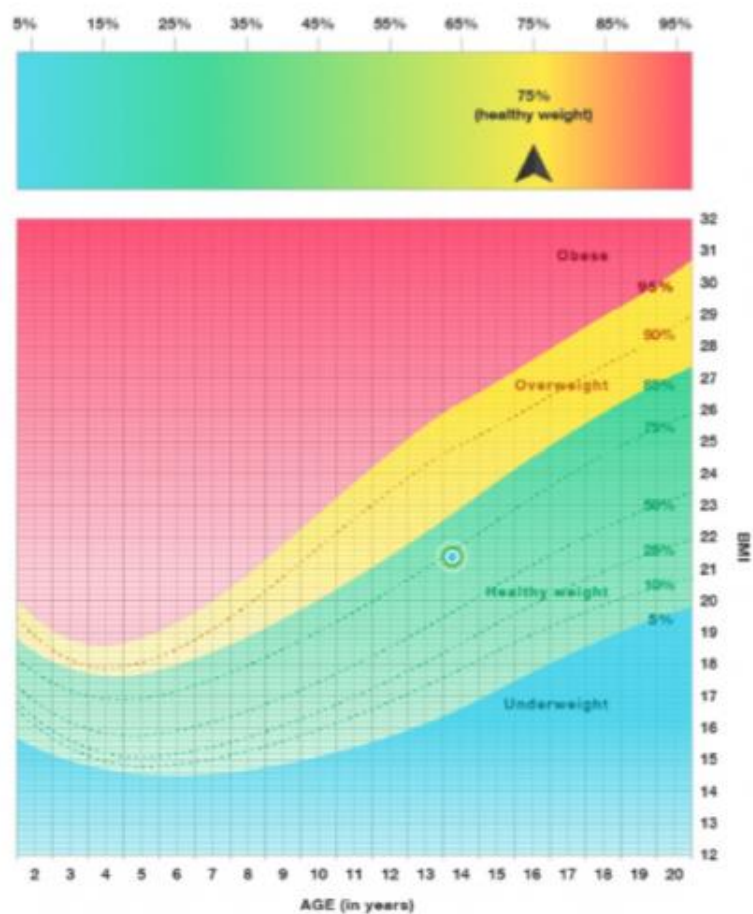
Katégorie	BMI	Zdravotné riziká
Podváha	18,5 a menej	Vysoké
Normálna hmotnosť	18,6 - 24,9	Minimálne
Nadhmotnosť	25 - 29,9	Mierne zvýšené
Obezita – 1.stupeň	30 – 34,9	Výraznejšie
Obezita – 2.stupeň	35 – 39,9	Vysoké
Obezita – 3.stupeň	40 a viac	Veľmi vysoké

BMI detí:

- Pri BMI detí sa telesný tuk líši v závislosti od pohlavia dieťaťa. Na určenie celkového indexu u detí sa používa tabuľka BMI s percentilom pre konkrétny vek do ktorého dieťa spadá.
- Ak BMI klesne pod 5. percentil, dieťa má podváhu, zdravá hmotnosť u detí sa nachádza medzi 5 - 85 percentilom, nad 85. až 95. percentilom má dieťa nadhmotnosť, nad 95. percentilom a viac je dieťa obézne.

Hodnotiaca škála indexu BMI s percentilom

(Zdroj : www.bmicaltulatorireland.com)



Príloha č. 4



Dotazník - vzťah dieťaťa k pohybovým aktivitám a zdravému životnému štýlu

Dotazník telesnej a športovej výchovy (TVŠ) by sa mal vyplňať na začiatku školského roka pred spustením prvého, alebo ďalšieho ročníka intervenčného pohybového programu a na konci školského roka, po ukončení intervenčného programu. Vypĺňa ho žiak za pomoci rodiča doma tak, že rodič pomaly predčíta každú otázku a vysvetlí dieťaťu, čo otázka presne znamená. Potom dieťa s rodičom označí vždy jednu z možných odpovedí.

 zapad.trenerivskole@gmail.com (nezdieľané) [Prepnúť účet](#)



* Povinné

E - mail *

Vaša odpoveď

Adresa školy *

Vaša odpoveď

Pohlavie *

chlapec

dievča

Vyber tri najobľúbenejšie predmety v škole *

- Angličtina
- Hudobná výchova
- Informatika
- Matematika
- Náboženstvo
- Prvouka
- Slovenský jazyk (čítanie, písanie)
- Telesná a športová výchova
- Vlastiveda
- Výtvarná výchova

Vyber najobľúbenejší predmet *

- Angličtina
- Hudobná výchova
- Informatika
- Matematika
- Náboženstvo
- Prvouka
- Slovenský jazyk (čítanie, písanie)
- Telesná a športová výchova
- Vlastiveda
- Výtvarná výchova
- Iné: _____

Na hodinách Telesnej a športovej výchovy

Pozorne si prečítaj otázky a prirad im hodnotu podľa popisu. Všetky otázky sa týkajú hodín TVŠ.

1. Na hodinách telesnej výchovy je zábava, teším sa na každú ďalšiu hodinu. 1 = vždy, 2 = často, 3 = niekedy, 4 = nikdy *

	1	2	3	4	
vždy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nikdy

2. Robíme cviky, ktoré ma veľmi bavia a sú pre mňa zaujímavé. 1 = vždy, 2 = často, 3 = niekedy, 4 = nikdy *

	1	2	3	4	
vždy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nikdy

3. Hráme sa zaujímavé hry. 1 = vždy, 2 = často, 3 = niekedy, 4 = nikdy *

	1	2	3	4	
vždy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nikdy

4. Súťažíme, kto je najlepší. 1 = vždy, 2 = často, 3 = niekedy, 4 = nikdy *

	1	2	3	4	
vždy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nikdy

5. Pani učiteľka/učiteľ, alebo tréner je ten, kto rozkazuje a my poslúchame. 1 = vždy, 2 = často, 3 = niekedy, 4 = nikdy *

	1	2	3	4	
vždy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nikdy

6. Pani učiteľka/učiteľ, alebo tréner nám vysvetlí na hodine TVŠ pravidlá, ktorým všetci rozumieme. 1 = vždy, 2 = často, 3 = niekedy, 4 = nikdy *

	1	2	3	4	
vždy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nikdy

7. Pani učiteľka/učiteľ, alebo tréner ma pochváli, ak sa mi niečo podarí. 1 = vždy, 2 = často, 3 = niekedy, 4 = nikdy *

	1	2	3	4	
vždy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nikdy

8. Pani učiteľka/učiteľ, alebo tréner mi pomôže, ak sa mi niečo nedarí. 1 = vždy, 2 = často, 3 = niekedy, 4 = nikdy *

	1	2	3	4	
vždy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nikdy

9. Pani učiteľka/učiteľ, alebo tréner sa vždy na hodinu TVŠ prezlieka do úboru na cvičenie. 1 = vždy, 2 = často, 3 = niekedy, 4 = nikdy *

	1	2	3	4	
vždy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nikdy

10. Pani učiteľka/učiteľ, alebo tréner nám na hodine TVŠ ukazuje, ako sa správne robia cviky. 1 = vždy, 2 = často, 3 = niekedy, 4 = nikdy *

	1	2	3	4	
vždy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nikdy

16. Aký je tvoj vzťah k TVŠ? 1 = veľmi negatívny, 2 = negatívny, 3 = neutrálny, 4 = pozitívny, 5 = veľmi pozitívny *

	1	2	3	4	5	
veľmi negatívny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	veľmi pozitívny

17. Chodíš na nejaký šport pravidelne? Ak áno na aký a koľkokrát do týždňa.

Vaša odpoveď _____

18. Aký šport by Ťa bavil, keby si si mohol vybrať? *

- futbal
- hokej
- gymnastika
- volejbal
- basketbal
- karate
- tenis
- tanec
- beh
- plávanie
- krasokorčuľovanie
- žiadny
- Iné: _____

19. Máš voľný čas a vonku svieti slniečko, čo by si robil/a najradšej, keď si môžeš vybrať? *

- šiel by som von s kamarátmi do parku, na ihrisko a pod
- zostal by som sa doma hrať na tablete počítačovú hru
- šiel by som si zašportovať napr. s rodičmi na bicykloch
- Iné: _____

20. Čo robíte spolu s rodičmi, keď máte voľný čas. *

- ideme s rodičmi na prechádzku
- ostaneme doma pozeráť TV a hráme sa s mobilnými telefónmi, tabletmi a počítačové hry
- ideme s rodičmi na výlet, alebo máme nejakú spoločnú športovú aktivitu (bicykel, plávanie..)
- ideme na pizzu, alebo na hamburger s hranolkami
- Iné: _____

21. Ak ste už mali na hodinách TVŠ trénerov z programu Tréneri v škole, napíšte nám, čo sa Vám na hodinách TVŠ s nimi páčilo. Ak ste ešte program Tréneri v škole nemali, otázku vynechajte.

Vaša odpoveď _____

22. Ak ste už mali na hodinách TVŠ trénerov z programu Tréneri v škole, napíšte nám, čo sa Vám na hodinách TVŠ s nimi nepáčilo. Ak ste ešte program Tréneri v škole nemali, otázku vynechajte.

Vaša odpoveď _____

Odoslať


Vymazať formulár

Prostredníctvom Formulárov Google nikdy neodosielajte heslá.

Tento obsah nie je vytvorený ani schválený spoločnosťou Google. [Ohlásit zneužitie](#) - [Podmienky poskytovania služby](#) - [Pravidlá ochrany súkromia](#)



Google Formuláre

Príloha č. 5



Dotazník - vzťah rodičov k pohybovým aktivitám a zdravému životnému štýlu

Dotazník zameraný na rodinné zázemie dieťaťa v kontexte realizácie pohybových a športových aktivít a zdravého životného štýlu.

 zapad.trenerivskole@gmail.com (nezdieľané) [Prepnúť účet](#)  Koncept bol obnovený

* Povinné

E - mail *

Vaša odpoveď

Pohlavie *

muž

žena

r. Aký je Váš vzťah k športu 1 = veľmi negatívny, 2 = negatívny, 3 = neutrálny, 4 = pozitívny, 5 = veľmi pozitívny *

veľmi negatívny 1 2 3 4 5 veľmi pozitívny

2. Venovali ste sa niekedy športu? *

- vôbec nie
- príležitostne
- rekreačne - pravidelne
- výkonnostne
- Iné: _____

3. Ak ste sa venovali športu, akému?

Vaša odpoveď _____

4. Športujete v súčasnosti? Ak áno, ako často? *

- nešportujem
- 1-krát týždenne
- 2-krát týždenne
- 3-krát týždenne
- 4-krát týždenne a viac

5. Viedli Vás Vaši rodičia k športu? *

- nie
- áno

6. Bol vo Vašej rodine nejaký šport populárny, ak áno aký?

Vaša odpoveď _____

7. Čo pre Vás znamená pravidelné cvičenie? *

- cítim sa omnoho lepšie, ako keby som necvičil
- je to pre mňa neprijemná nutnosť, ktorá mi pomáha zostať fit
- je to súčasť môjho životného štýlu
- pravidelné cvičenie mi nič nehovorí
- Iné: _____

8. Vo Vašej rodinnej anamnéze sa vyskytuje nadhmotnosť, či obezita? *

- áno
- nie
- neviem, no v úzkom kruhu rodiny a príbuzných nie
- Iné: _____

9. Viete akým ochoreniam môžete prostredníctvom pravidelnej fyzickej aktivity predísť? *

Vaša odpoveď _____

10. Aký typ zamestnania máte? *

- sedavý s minimálnou intenzitou pohybovej záťaže
- s miernou intenzitou pohybovej záťaže
- so strednou intenzitou pohybovej záťaže
- s vyššou intenzitou pohybovej záťaže
- Iné: _____

11. Viete koľko pravidelnej pohybovej aktivity sa odporúča, ako prevencia dobrého zdravotného stavu dieťaťa od 5 - 17 rokov?

- 60 min týždenne
- 150 min týždenne
- 60 min denne
- pravidelná pohybová aktivita nemá na prevenciu tak zásadný vplyv
- Iné: _____

12. Má pravidelná pohybová aktivita u detí vplyv na prevenciu nadhmotnosti/obezity? *

- áno
- nie
- asi áno
- určite áno

13. Kolkokrát za týždeň by ste chceli, aby Vaše dieťa malo TVŠ? 0 = vôbec, 1 = raz do týždňa, 2 = 2-krát do týždňa (ako doteraz), 3 = 3-krát do týždňa, 4 = 4-krát do týždňa, 5 = 5-krát do týždňa *

	0	1	2	3	4	5	
vôbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	denne

14. Ako trávite so svojim dieťaťom voľný čas? *

- chodíme často na prechádzky
- sme radi, že môžeme zostať doma a oddychovať
- vždy sa snažíme o spoločnú voľnočasovú pohybovú aktivitu (bicykel, plávanie a pod..)
- ideme sa niekam najesť (na pizzu a pod.)
- Iné: _____

15. V čom vidíte význam telesnej a športovej výchovy pre vaše dieťa? (Ak uvediete viacero dôvodov, očísľujte ich podľa dôležitosti)

Vaša odpoveď _____

16. Je súčasťou Vášho rodinného životného štýlu zdravé stravovanie? *

- áno, snažíme sa o pravidelné a vyvážené stravovacie návyky
- o zdravé stravovanie sa snažíme najmä cez víkend
- na zdravé stravovanie nemáme veľmi čas
- zatiaľ ešte nie, ale máme to v pláne
- Iné: _____

17. Dovolíte deťom tráviť podstatnú časť voľného času pred displayom mobilných telefónov, * tabletov a pri počítačových hrách?

- áno, bohužiaľ je taká doba a pre deti je to prirodzené
- nie, snažíme sa obmedziť to na minimum
- nie, na túto aktivitu majú presne ohraničený časový limit
- Iné: _____

18. Počuli ste už niečo o intervenčnom programe Tréneri v škole? *

- áno viem, že je to podporný pohybový program na skvalitnenie hodín TVŠ na ZŠ
- nie, nepočul som o tomto programe, rád by som sa o ňom dozvedel niečo viac
- nie nepočul, nezaujíma ma to
- Iné: _____

19. V čase pandémie Covid-19 sa prirodzený pohyb detí obmedzil na minimum, vidíte na svojich deťoch negatívne fyzické a duševné zmeny v tejto súvislosti? *

- u dieťaťa evidujem nezdravý prírastok hmotnosti
- u dieťaťa evidujem negatívne zmeny v rámci pohybovej koordinácie
- u dieťaťa evidujem nezáujem o prirodzené pohybové aktivity
- u dieťaťa evidujem stavy úzkosti a depresie
- u dieťaťa evidujem zníženú koncentráciu pri edukačnom procese
- neevidujem žiadne negatívne zmeny
- Iné: _____

Odoslať

Vymazať formulár

Prostredníctvom Formulárov Google nikdy neodosielajte heslá.

Tento obsah nie je vytvorený ani schválený spoločnosťou Google. [Ohlásit zneužitie](#) - [Podmienky poskytovania služby](#) - [Pravidlá ochrany súkromia](#)

Google Formuláre

**ZMLUVA O SPOLUPRÁCI A PODPORE PRI ZABEZPEČOVANÍ REALIZÁCIE
PROGRAMU „TRÉNERI V ŠKOLE“**

uzavretá podľa § 269 odsek 2 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v znení neskorších predpisov (ďalej len „**Obchodný zákonník**“)

(ďalej len „**Zmluva**“)

Názov: **Úrad vlády Slovenskej republiky**
Sídlo: **Námestie slobody 1, 813 70 Bratislava 1**
IČO: **00 151 513**
V mene ktorého koná: **Július Jakab, vedúci Úradu vlády Slovenskej republiky**
Ambasádor programu: **Karol Kučera, Splnomocnenec vlády Slovenskej republiky pre mládež a šport**
web: <https://www.sport.vlada.gov.sk/treneri-v-skole/>;
<https://sites.google.com/view/trenerivskole/domov>

(ďalej len „**ÚV SR**“)

Názov: **Základná škola**
Sídlo:
IČO:
V mene ktorej koná:
Kontaktná osoba:

(ďalej len „**Škola**“)

(ÚV SR a Škola ďalej jednotlivo ako „**Zmluvná strana**“ a spoločne ako „**Zmluvné strany**“)

Preambula

1. ÚV SR prostredníctvom svojho organizačného útvaru, Splnomocnenca vlády Slovenskej republiky pre mládež a šport realizuje **program „Tréneri v škole“**, ktorý je zameraný na aktívne zapojenie kvalifikovaných vyškolených trénerov do vyučovacieho procesu hodín športovej telesnej výchovy žiakov 1. a 2. ročníka základnej školy. Žiaci sa prostredníctvom tohto programu zoznámia s viacerými športovo-pohybovými aktivitami a športovým náčiním, a to implementáciou vybraných športov do vyučovacieho procesu hravou formou, vrátane zabezpečenia športových pomôcok a rozlišovacích dresov s logom programu (ďalej len „**program**“).
2. Cieľom programu je zatriktívniť hodiny telesnej výchovy zážitkovým spôsobom výučby a prehĺbiť záujem detí o šport a zároveň rozvíjať ich všestrannú pohybovú gramotnosť.
3. Opis programu, podmienky a kritériá jeho realizácie ako aj informácie o ambasádorovi programu, koordinátoroch a jednotlivých tréneroch (vrátane informácií o ich vzdelaní a kvalifikácii) sú zverejnené na webovom sídle Splnomocnenca vlády Slovenskej republiky pre mládež a šport: <https://www.sport.vlada.gov.sk/trenerivskole/>, resp. na webovej stránke: <https://www.trenerivskole.sk>.

4. Predbežne plánovaná realizácia programu je počas školských rokov 2021/2022 až 2024/2025. Program má záujem sa rozširovať na základných školách po celom území Slovenska. Program prebieha počas školského roka v rámci 1 vyučovacej hodiny športovej telesnej výchovy týždenne, počas ktorej sa pre žiakov realizuje vybraná športovo-pohybová aktivita. Organizáciu vybranej športovo-pohybovej aktivity zabezpečujú kvalifikovaní vyškolení tréneri za prítomnosti pedagóga. Žiaci by sa mali zdokonaľovať v športovej gramotnosti podľa platných smerníc vzdelávania. Za hodinu športovej telesnej výchovy bude zodpovedný pedagóg, kvalifikovaný vyškolený tréner je vnímaný ako výpomoc pre skvalitnenie vyučovacej hodiny.
5. ÚV SR zabezpečuje z prostriedkov rozpočtu kapitoly ÚV SR personálne zabezpečenie v podobe kvalifikovaných vyškolených trénerov, športových pomôcok, rozlišovacích dresov s logom programu (vrátane dodávky) a krytie iných nákladov spojených výlučne s realizáciou programu na Škole v súlade s touto Zmluvou.
6. Účasť Školy na programe je dobrovoľná.
7. Vzhľadom na možnosti Zmluvných strán a deklarováný záujem spolupracovať pri zabezpečovaní programu, Zmluvné strany sa dohodli na uzatvorení tejto Zmluvy. Zmluvné strany sa dohodli, že činnosti podľa tejto Zmluvy, sú vykonávané bez nároku na honorár a/alebo akúkoľvek inú odmenu.

Čl. I

Predmet Zmluvy

1. Predmetom a účelom tejto Zmluvy je vymedzenie vzájomných práv a povinností Zmluvných strán pri realizácii programu. ÚV SR sa zaväzuje zabezpečiť kvalifikovaných vyškolených trénerov, prostredníctvom ktorých bude participovať pri výučbe 1 hodiny športovej telesnej výchovy týždenne v priestoroch Školy v dohodnutom termíne, športové pomôcky, rozlišovacie dresy s logom programu a krytie iných nevyhnutných nákladov na realizáciu programu, s ktorými ÚV SR udelí výslovný predchádzajúci súhlas, a po skončení realizácie programu poskytnúť Škole športové pomôcky a rozlišovacie dresy do trvalého užívania a Škola sa zaväzuje plniť si povinnosti súvisiace najmä so zabezpečením organizácie aktivít, ktoré jej vyplývajú z účasti na programe a poskytnúť spoluprácu pre úspešnú realizáciu programu a jeho vyhodnotenie, a to v súlade s programom a za podmienok dohodnutých v tejto Zmluve.
2. Touto Zmluvou sa upravuje aj spôsob komunikácie medzi Zmluvnými stranami a ďalšie dojednania medzi Zmluvnými stranami.

Čl. II

Práva a povinnosti Zmluvných strán

1. Škola sa touto Zmluvou zaväzuje:
 - a) po celú dobu trvania programu mať zabezpečený súhlas zákonných zástupcov žiakov zúčastnených na programe a ich pedagógov zabezpečujúcich výučbu predmetu športovej telesnej výchovy s realizáciou programu, ktorý na vyžiadanie predloží ÚV SR,
 - b) po vzájomnej dohode oboch Zmluvných strán prispôbiť rozvrh hodín tried zapojených do programu harmonogramu športovo-pohybových aktivít programu, ktorý bude vyhotovený so spolupracujúcimi školami, s ich zástupcami a koordinátormi programu a zverejnený na webovej stránke: <https://www.trenerivskole.sk>,
 - c) zabezpečiť účasť prítomných žiakov z vybraných tried 1. a/alebo 2. ročníka Školy (výnimočne po dohode s hlavným koordinátorom programu aj iných ročníkov) Školy na športovo-pohybovej aktivite programu v rámci vyučovacej hodiny športovej telesnej výchovy podľa harmonogramu športovo-pohybovej aktivity programu,
 - d) zabezpečiť počas športovo-pohybovej aktivity programu prítomnosť pedagóga zodpovedného za výučbu predmetu športová telesná výchova,

- e) vytvoriť podmienky pre nerušený a bezproblémový priebeh realizácie programu a pre tento účel umožniť využívať telocvičňu,
 - f) umožniť vyškoleným kvalifikovaným trénerom vstup do priestorov Školy a telocvičňa v priestoroch telocvične realizovať športovo-pohybovú aktivitu programu počas celej doby programu,
 - g) v súvislosti s realizáciou programu umožniť vstup do priestorov Školy ambasádorovi programu, hlavnému koordinátorovi programu, koordinátorovi programu a školiteľom programu,
 - h) na požiadanie ÚV SR a v lehote určenej, zabezpečiť a predložiť ÚV SR prostredníctvom koordinátora programu údaje potrebné na vyhodnotenie programu, a to vo forme dotazníkov zverejnených na webovej stránke: <https://www.trenerivskole.sk> podľa požiadavky ÚV SR,
 - i) v dostatočnom predstihu informovať koordinátora programu o prekážke, ktorá by bránila vykonať športovo-pohybovú aktivitu programu, prípadne o iných prekážkach, ktoré by bránili v realizácii programu,
 - j) umožniť ÚV SR mediálne výstupy z realizácie programu a za tým účelom zabezpečiť informovaný súhlas zákonného zástupcu dieťaťa a pedagóga s účasťou na športovo-pohybovej aktivite podľa osobitného formulára,
 - k) poskytnúť všetku primeranú súčinnosť, ktorá je potrebná na realizáciu tejto Zmluvy,
 - l) na požiadanie ÚV SR poskytnúť súčinnosť pri kontrole dodržania podmienok poskytnutia športových pomôcok a rozlišovacích dresov,
 - m) po skončení programu (po uskutočnení poslednej športovej telesnej výchovy v rámci programu) použiť športové pomôcky len na účel, na ktorý slúžia a len pre žiakov Školy na rozvíjanie športových aktivít a dbať na ich ochranu pred stratou, poškodením, zničením,
 - n) nepreviesť športové pomôcky a rozlišovacie dresy na tretí subjekt po dobu 3 rokov od skončenia programu,
 - o) v prípade, že v akejkoľvek fáze spolupráce zistí, že sa zmenili alebo nie je možné dodržať podmienky, za ktorých bola spolupráca dohodnutá v súlade s podmienkami programu, a v rámci ktorých má byť program realizovaný, bezodkladne po ich zistení a preukázateľne oznámiť túto skutočnosť ÚV SR, a navrhnúť mu možnosti odstránenia týchto prekážok,
 - p) písomne oznámiť ÚV SR nevhodnosť pokynov a podkladov daných mu ÚV SR bez zbytočného odkladu po tom, ako sa o ich nevhodnosti dozvie,
 - q) ku dňu podpisu tejto Zmluvy poskytnúť ÚV SR všetky potrebné informácie súvisiace s realizáciou programu, a to najmä akékoľvek technologické, technické a kapacitné obmedzenia či požiadavky,
 - r) na požiadanie v lehote určenej informovať ÚV SR o priebehu poskytovania služieb podľa tejto Zmluvy,
 - s) v prípade, ak s realizáciou programu vzniknú dodatočné náklady, bezodkladne túto skutočnosť oznámiť ÚV SR,
2. ÚV SR sa touto Zmluvou zaväzuje:
- a) riadne a včas zabezpečiť a poskytnúť personálne obsadenie hodiny športovej telesnej výchovy kvalifikovanými vyškolenými trénermi na praktické vyučovanie. Športové pomôcky a rozlišovacie dresy s logom programu (vrátane ich dopravy) na realizáciu programu ÚV SR zabezpečí na základe osobitných zmlúv uzatvorených ÚV SR,
 - b) zabezpečiť Škole krytie vopred vzájomne odsúhlasených iných nákladov nevyhnutných na realizáciu projektu,
 - c) predložiť Škole pred začiatkom príslušného školského roka harmonogram športovo-pohybových aktivít programu, prípadne ho zverejniť na webovej stránke www.trenerivskole.sk,
 - d) po dodaní športových pomôcok a rozlišovacích dresov poskytnúť ich Škole pri organizovaní športovo-pohybových aktivít programu. Plánovaný zoznam športových pomôcok a počet rozlišovacích dresov, ktoré majú byť poskytnuté Škole počas jej účasti na programe je

uvedený v Prílohe č. 1 tejto Zmluvy – s uvedením predpokladaného počtu kusov jednotlivých pomôcok. Skutočný počet odovzdaných a prevzatých športových pomôcok a rozlišovacích dresov bude súčasťou protokolu o odovzdaní a prevzatí vecí,

- e) ponechať Škole športové pomôcky a rozlišovacie dresy poskytnuté v rámci realizácie programu aj po jeho skončení na účely výučby športovej telesnej výchovy,
 - f) v rámci výučby dodržiavať hygienické zásady a predpisy o bezpečnosti,
 - g) dodržiavať všetky interné predpisy, resp. pokyny Školy,
3. Zmluvné strany sa dohodli, že Škola na vlastné náklady zabezpečí podľa potreby, resp. aspoň raz týždenne pranie rozlišovacích dresov poskytnutých Škole ÚV SR na realizáciu programu. V prípade, že pranie rozlišovacích dresov Škola nemôže zabezpečiť, dohodne sa s koordinátorom programu na inom postupe zabezpečenia prania športových dresov.
 4. Škola berie na vedomie, že na poskytnutie personálneho zabezpečenia, športových pomôcok a rozlišovacích dresov s logom programu nie je právny nárok a ÚV SR si vyhradzuje právo nerealizovať program v Škole (nepredvídateľné okolnosti, ktoré nebolo možné predpokladať pri podpise tejto Zmluvy).
 5. Škola berie na vedomie, že čas dodania jednotlivých športových pomôcok a rozlišovacích dresov je závislý od ich dostupnosti na trhu, resp. výroby a úspešného obstarania ÚV SR. V prípade, že ÚV SR nebude schopný zabezpečiť športové pomôcky z dôvodu ich nedostupnosti na trhu v čase obstarávania športových pomôcok, vyhradzuje si právo poskytnúť Škole ekvivalent športovej pomôcky, prípadne danú pomôcku dodať neskôr počas realizácie programu na Škole, resp. chýbajúcu športovú pomôcku nedodať.
 6. Škola berie na vedomie, že ÚV SR je oprávnený vykonať kontrolu dodržania použitia športových pomôcok na určený účel v rozsahu podmienok použitia dohodnutých v tejto Zmluve. Škola sa zaväzuje umožniť ÚV SR výkon kontroly podľa predchádzajúcej vety a je povinná poskytovať pri tejto kontrole súčinnosť, a to priebežne po celú dobu platnosti tejto Zmluvy a aj po ukončení jej platnosti, a to tri roky odo dňa skončenia programu a za tým účelom umožniť vstup do priestorov Školy, resp. priestorov slúžiacich na uskladnenie športových pomôcok a dresov.

Čl. III

Úschova materiáľno-technického vybavenia

1. Zmluvné strany sa dohodli, že Škola je povinná zabezpečiť úschovu materiáľno – technického vybavenia poskytnutého ÚV SR pre zabezpečenie programu na Škole.
2. Predmetom úschovy sú športové pomôcky a rozlišovacie dresy, ktoré sú uvedené v Prílohe č. 1 tejto Zmluvy, resp. podľa skutočne odovzdaných a prevzatých počtov športových pomôcok a rozlišovacích dresov.
3. Odovzdanie a prevzatie športových pomôcok sa bude realizovať na základe odovzdávacieho a preberacieho protokolu podpísaného zástupcami Zmluvných strán.
4. Zmluvné strany sa dohodli na dobu úschovy počas realizácie programu na Škole.
5. Škola nie je oprávnená predmet úschovy odovzdať do úschovy ďalšiemu uschovávateľovi.
6. Škola je povinná:
 - a) zabezpečiť podmienky úschovy tak, aby nedošlo k poškodeniu, strate, zámene, alebo od cudzeniu predmetu úschovy,
 - b) predmet úschovy uschovať na uzamykateľnom mieste,
 - c) umožniť ÚV SR prostredníctvom koordinátorov projektu vykonanie kontroly uschovaných vecí,
7. V prípade predčasného ukončenia tejto Zmluvy, je Škola povinná vrátiť predmet úschovy ÚV SR na požiadanie ÚV SR aj pred uplynutím doby trvania úschovy.
8. Náklady, spojené s dovozom a odvozom predmetu úschovy znáša ÚV SR.
9. Zmluvné strany sa dohodli na bezodplatnosti úschovy. Škola týmto vyhlasuje, že s úschovou nemá náklady.

10. Zmluvné strany sa dohodli, že ich záväzkový vzťah týkajúci sa úschov sa spravuje príslušnými ustanoveniami zákona č. 40/1964 Zb. Občianskeho zákonníka v znení neskorších predpisov.

Čl. IV

Ochrana osobných údajov

Ochrana osobných údajov pri spracovaní osobných údajov podľa Zmluvy

1. Osobné údaje Zmluvných strán (ako dotknutých osôb), ktoré sú ako osobné údaje (jednotlivo alebo v kontexte s inými údajmi) chránené podľa nariadenia Európskeho Parlamentu a Rady (EÚ) 2016/679 z 27. apríla 2016 o ochrane fyzických osôb pri spracúvaní osobných údajov a o voľnom pohybe takýchto údajov, ktorým sa zrušuje smernica 95/46/ES (všeobecné nariadenie o ochrane údajov) (ďalej len „GDPR“) a podľa zákona č. 18/2018 Z.z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov (ďalej len „ZoOÚ“), v rozsahu najmä: titul, meno, priezvisko, kontaktné údaje v rozsahu telefónneho čísla a e-mailovej adresy sú spracované Zmluvnými stranami (ako prevádzkovateľmi) za účelom plnenia Zmluvy v súlade s ust. čl. 6 ods. 1 písm. b) GDPR v rozsahu úkonov vykonávaných v zmysle Zmluvy a za účelom splnenia zákonných povinností Zmluvných strán vyplývajúcich im z predpisov v súlade s ust. čl. 6 ods. 1 písm. c) GDPR v rozsahu úkonov vykonávaných Zmluvnými stranami, ktoré im ukladajú predpisy (účtovná, mzdová agenda, agenda na úseku povinností vo vzťahu k stavovskej organizácii a archivácia). V prípade, že sú niektoré alebo všetky Zmluvné strany právnickými osobami v zmysle predpisov má sa za to, že spracovávanie v zmysle tohto ustanovenia Zmluvy sa týka štatutárnych orgánov Zmluvných strán, ktoré sú fyzickými osobami.
2. Zmluvné strany (ako dotknuté osoby) si týmto vzájomne (ako prevádzkovateľom) poskytujú súhlas na spracovanie ich osobných údajov, ktoré sú ako osobné údaje (jednotlivo alebo v kontexte s inými údajmi) chránené podľa GDPR a podľa ZoOÚ. Udelený súhlas sa týka najmä nasledovných údajov: titul, meno, priezvisko, kontaktné údaje v rozsahu telefónneho čísla a e-mailovej adresy. Zmluvné strany sú oprávnené osobné údaje podľa prvej vety tohto bodu spracúvať na účely marketingu, propagácie Zmluvných strán, plánovanie a realizácia nákupu a predaja, archivácie nad rámec spracovania na účely plnenia zákonných povinností Zmluvných strán a na účely plnenia Zmluvy nad nevyhnutný rámec, ktorého spracovanie sa spravuje čl. IV dos. 1 tejto Zmluvy. Súhlas platí po dobu trvania účinnosti Zmluvy a po dobu desať (5) rokov od jej skončenia. Po tejto dobe budú média obsahujúce osobné údaje Zmluvných strán predmetom skartácie, resp. obdobného konania vzhľadom na podobu média.
3. Zmluvné strany sú oprávnené vykonávať spracovanie osobných údajov v zmysle čl. IV ods. 1 tejto Zmluvy prostredníctvom sprostredkovateľa v zmysle GDPR a ZoOÚ. Zmluvné strany (ako dotknuté osoby) v rozsahu a spôsobom podľa čl. IV ods. 2 tejto Zmluvy tiež udeľujú súhlas, aby ich osobné údaje spracovával sprostredkovateľ, ktorý spracováva osobné údaje v mene Zmluvných strán (ako prevádzkovateľov) na účely plnenia Zmluvy nad nevyhnutný rámec, v rámci ktorého saspracovanie spravuje podľa čl. IV ods. 1 tejto Zmluvy. Súhlas platí po dobu trvania právneho vzťahu založeného Zmluvou a po dobu desať (10) rokov od jeho skončenia.
4. Zmluvné strany (ako dotknuté osoby) vyhlasujú, že sú si vedomé, že oprávnenia Zmluvných strán (ako dotknutých osôb) vyplývajúce im z GDPR a/alebo ZoOÚ môžu byť vo vzťahu k spracovaniu podľa čl. IV ods. 1 tejto Zmluvy obmedzené do miery nevyhnutnej pre zákonné spracovanie osobných údajov podľa ust. čl. 6 ods. 1 písm. b) a písm. c) GDPR.

Ochrana osobných údajov pri spracovaní osobných údajov pri realizácii programu

5. ÚV SR má vo vzťahu k spracovaniu osobných údajov dotknutých osôb, ktorými sú žiaci Školy pri realizácii programu, právne postavenie prevádzkovateľa podľa GDPR a ZoOÚ. Škola má vo vzťahu k spracovaniu osobných údajov dotknutých osôb, ktorými sú žiaci Školy pri realizácii

programu, právne postavenie sprostredkovateľa podľa GDPR a ZoOÚ. Zmluvné strany sa zaväzujú spracúvať osobné údaje žiakov Školy v súlade so Zmluvou, GDPR a ZoOÚ a to v uvedenom poradí.

6. ÚV SR týmto poveruje Školu spracúvaním osobných údajov žiakov Školy pri realizácii programu v mene a na účet prevádzkovateľa, vykonávanú automatizovanými ako aj neautomatizovanými prostriedkami spracúvania.
7. Osobné údaje Škola získa prostredníctvom splnomocnenca ÚV SR, ktorý bude ako sprostredkovateľ poverený priamym získaním osobných údajov žiakov Školy vyhotovením audiovizuálneho a/alebo obrázkového záznamu z realizácie programu.
8. Konkrétnym účelom spracúvania osobných údajov žiakov Školy je marketingová a masmediálna propagácia programu a oboznámenie s obsahom a výsledkami programu širokú verejnosť.
9. Škola je v zmysle poverenia udeleného ÚV SR oprávnená spracovávať osobné údaje žiakov Školy odo dňa nasledujúceho po nadobudnutí účinnosti Zmluvy do dňa skončenia účinnosti Zmluvy; tým nie je dotknutá zákonnosť spracovania osobných údajov za trvania účinnosti Zmluvy.
10. Predmetom spracúvania osobných údajov na účel podľa čl. IV ods. 9 tejto Zmluvy sú osobné údaje dotknutých osôb, ktorými sú fyzické osoby – žiaci Školy a pedagógovia školy, ktoré udelili výslovný písomný alebo elektronický súhlas na spracovanie osobných údajov za účelom marketingovej a masmediálnej propagácie programu a oboznámenie s obsahom a výsledkami programu širokú verejnosť.
11. Škola sa zaväzuje zabezpečiť, aby osobné údaje dotknutých osôb podľa čl. IV ods. 10 tejto Zmluvy, ktoré neposkytli súhlas na spracovanie ich osobných údajov, neboli spracované, resp. aby bol ÚV SR a splnomocnenec ÚV SR informovaný o rozsahu dotknutých osôb, ktoré tento súhlas neudelili, nakoľko osobné údaje týchto nemožno spracovať v rozsahu stanovenom Zmluvou.
12. ÚV SR poveruje Školu na spracúvanie osobných údajov v rozsahu fotografií a/alebo audiovizuálnych záznamov žiakov Školy a pedagógov Školy získaných pri realizácii programu. Nakoľko tieto zdroje osobných údajov potenciálne predstavujú spracovanie biometrických údajov dotknutých osôb, Škola sa zaväzuje osobitne dbať o ochranu osobných údajov dotknutých osôb.
13. Škola je oprávnená vykonávať spracovateľské operácie, ktoré zodpovedajú účelu spracovania, konkrétne je oprávnená
 - a) získavať, zhromažďovať, zaznamenávať, usporadúvať, preskupovať, kombinovať, prehliadať, premiestňovať, uchovávať, kopírovať, skenovať, sprístupňovať a likvidovať osobné údaje;
 - b) kontrolovať preukázanie pravdivosti poskytnutých osobných údajov;
 - c) uchovávať osobné údaje vo vedenej dokumentácii, záznamy a súvisiacu evidenciu, počas archivačnej doby stanovenej predpismi.
14. Škola je povinná
 - a) zabezpečiť ochranu a bezpečnosť zverených osobných údajov;
 - b) chrániť osobné údaje pred poškodením, zničením, stratou, zmenou, neoprávneným prístupom a sprístupnením, poskytnutím alebo zverejnením, ako aj pred akýmkoľvek inými neprípustnými spôsobmi spracúvania;
 - c) spracúvať osobné údaje len na základe písomných pokynov ÚV SR, resp. ním povereného splnomocnenca ÚV SR, v súlade so základnými zásadami spracúvania osobných údajov, Zmluvou a predpismi;
 - d) informovať bezodkladne ÚV SR, ak má za to, že sa pokynom ÚV SR, resp. resp. ním povereného splnomocnenca ÚV SR porušujú predpisy týkajúce sa ochrany osobných údajov najneskôr však do troch (3) dní odo dňa, kedy nadobudol o takomto porušení dojem;
 - e) zachovávať mlčanlivosť o osobných údajoch získaných od ÚV SR, resp. ním povereného splnomocnenca ÚV SR, s ktorými príde do styku, a to aj po skončení účinnosti Zmluvy;
 - f) zabezpečiť, aby sa osoby oprávnené spracúvať osobné údaje zaviazali, že zachovávajú mlčanlivosť o informáciách, o ktorých sa dozvedeli v súvislosti so spracovaním osobných údajov, ak nie sú viazané povinnosťou mlčanlivosti podľa osobitného predpisu;

- g) pred spracúvaním osobných údajov zaviesť a počas spracúvania osobných údajov mať zavedenú špecificky navrhnutú ochranu osobných údajov, ktorá spočíva v prijatí primeraných technických a organizačných opatrení, najmä vo forme pseudonymizácie, na účinné zavedenie primeraných záruk ochrany osobných údajov a dodržiavanie základných zásad GDPR a ZoOÚ;
 - h) zaviesť štandardnú ochranu osobných údajov, ktorá spočíva v prijatí primeraných technických a organizačných opatrení na zabezpečenie spracúvania osobných údajov len na konkrétny účel, minimalizácie množstva získaných osobných údajov a rozsahu ich spracúvania, doby uchovávanania a dostupnosti osobných údajov;
 - i) spracúvať osobné údaje len na určený účel podľa Zmluvy;
 - j) spracúvať len také osobné údaje, ktoré rozsahom a obsahom zodpovedajú určenému účelu a sú nevyhnutné pre jeho dosiahnutie;
 - k) spracúvať iba správne, kompletne a aktuálne osobné údaje vo vzťahu k účelu ich spracúvania a naložiť s nesprávnymi a nekompletnými údajmi v súlade s predpismi;
 - l) udržiavať osobné údaje získané na rozdielne účely oddelene a zabezpečiť osobné údaje pred odcudzením, stratou, poškodením, zničením, neoprávneným prístupom, zmenou a rozširovaním; na tento účel je povinný prijať primerané technické, organizačné a personálne opatrenia zodpovedajúce spôsobu spracúvania osobných údajov;
 - m) prípadné porušenie ochrany osobných údajov (bezpečnostný incident) oznámiť ÚV SR bez zbytočného odkladu po tom, ako sa o ňom dozvedel, najneskôr však do troch (3) dní od kedy sa o ňom dozvedel, pričom oznámenie musí obsahovať opis porušenia ochrany osobných údajov, približný počet a rozsah osobných údajov, pravdepodobný následok a návrh nápravných opatrení a kontaktné údaje pre bližšie informácie;
 - n) zabezpečiť, aby osobné údaje neboli bez zásahu fyzickej osoby štandardne prístupné neobmedzenému počtu fyzických osôb;
 - o) neposkytovať a nesprístupňovať osobné údaje bez predchádzajúceho písomného súhlasu ÚV SR, resp. ním povereného sprostredkovateľa ÚV SR, okrem prípadov, ak poskytnutie alebo sprístupnenie je nevyhnutné na zabezpečenie spracúvania osobných údajov podľa Zmluvy alebo povinnosť poskytnutia alebo sprístupnenia osobných údajov vyplýva z osobitných predpisov alebo na základe rozhodnutia orgánu verejnej moci;
 - p) poskytnúť ÚV SR súčinnosť v rámci vykonávanej kontroly ochrany osobných údajov zo strany ÚV SR;
 - q) poskytnúť ÚV SR súčinnosť pri zabezpečovaní plnenia povinností voči dozornému orgánu, ktorým je Úrad na ochranu osobných údajov Slovenskej republiky s prihliadnutím na povahu spracúvania osobných údajov a informácie dostupné Škole;
 - r) po zohľadnení povahy spracúvania osobných údajov v čo najväčšej miere poskytnúť súčinnosť ÚV SR vhodnými technickými a organizačnými opatreniami pri plnení jeho povinnosti prijímať opatrenia na základe žiadosti dotknutej osoby;
 - s) vymazať osobné údaje alebo vrátiť ÚV SR osobné údaje po ukončení poskytovania služieb týkajúcich sa spracúvania osobných údajov na základe rozhodnutia ÚV SR a vymazať existujúce kópie, ktoré obsahujú osobné údaje, ak osobitný predpis nepožaduje uchovávanie týchto osobných údajov;
 - t) poskytnúť dotknutej osobe súčinnosť pri uplatňovaní jej práv podľa GDPR a ZoOÚ;
 - u) viesť záznam o kategóriách spracovateľských činností, ktoré vykonal v mene ÚV SR v súlade GDPR a ZoOÚ.
15. ÚV SR vyhlasuje, že pri výbere Školy postupoval v súlade GDPR a ZoOÚ a poveruje Školu, ktorá poskytuje dostatočné záruky na prijatie primeraných technických a organizačných opatrení tak, aby spracúvanie osobných údajov splňalo zákonné požiadavky, a aby sa zabezpečila ochrana práv dotknutej osoby.
16. ÚV SR je oprávnený požadovať od Školy preukázanie splnenia povinností vrátane vykonania bezpečnostných opatrení na ochranu osobných údajov.

17. ÚV SR je oprávnený vykonať u Školy kontrolu ochrany osobných údajov. Škola je povinná poskytnúť ÚV SR informácie potrebné na preukázanie splnenia povinností a poskytnúť súčinnosť v rámci kontroly ochrany osobných údajov a kontroly zo strany ÚV SR v súlade so Zmluvou.
18. Škola nie je oprávnená poveriť spracúvaním osobných údajov ďalšieho sprostredkovateľa bez predchádzajúceho písomného súhlasu ÚV SR alebo všeobecného písomného súhlasu ÚV SR. Škola je povinná vopred informovať ÚV SR o poverení ďalšieho sprostredkovateľa, ak sa poverenie vykonalo na základe všeobecného písomného súhlasu.
19. Škola neuskutočňuje prenos osobných údajov do tretích krajín alebo do medzinárodnej organizácie. Na prípadný prenos podľa predchádzajúcej vety je nevyhnutný predchádzajúci písomný súhlas ÚV SR, okrem prenosu na základe osobitného predpisu. Škola je zamýšľaný prenos osobných údajov povinná oznámiť ÚV SR pred prenosom osobných údajov, ak osobitný predpis takéto oznámenie nezakazuje z dôvodov verejného záujmu.
20. Zmluvné strany berú na vedomie, že ÚV SR je zodpovedný za ochranu osobných údajov voči príslušnému orgánu, a na Školu môže zodpovednosť preniesť výlučne v miere, ktorú umožňujú predpisy vo vzťahu k spracovaniu osobných údajov, ku ktorému bola Škola poverená.
21. Škola informuje ÚV SR o svojich zamestnancoch, ktorí sú oprávnení spracúvať osobné údaje v rozsahu zmluvy. Škola je povinná predložiť ÚV SR zoznam oprávnených osôb podľa prvej vety kedykoľvek, ak ho o to ÚV SR požiada, najneskôr však do troch (3) dní od vyžiadania zoznamu.

Čl. V

Doba trvania a zánik Zmluvy

1. Zmluvné strany sa dohodli, že táto Zmluva sa uzatvára na dobu určitú, a to na obdobie fungovania programu, resp. do úplného splnenia povinností Zmluvných strán podľa tejto Zmluvy.
2. Skončením programu sa rozumie vyčerpanie finančného limitu na financovanie programu určeného ÚV SR, resp. zverejnením oznámenia o ukončení programu Splnomocnencom vlády Slovenskej republiky pre mládež a šport na webových stránkach uvedených v záhlaví tejto Zmluvy.
3. Zmluvné strany sa dohodli, že realizáciu programu počas príslušného školského roka možno upraviť v súvislosti s prijatými opatreniami počas obdobia kedy vláda Slovenskej republiky vyhlási mimoriadnu situáciu podľa § 8 zákona Národnej rady Slovenskej republiky č. 42/1994 Z. z. o civilnej ochrane obyvateľstva v znení neskorších predpisov, v súvislosti s ohrozením verejného zdravia II. stupňa z dôvodu ochorenia COVID-19, spôsobeným koróna vírusom SARS-CoV-2 na území Slovenskej republiky, a to na nevyhnutný čas. Za týmto účelom si Zmluvné strany poskytnú vzájomnú spoluprácu.
4. Túto Zmluvu je možné zrušiť aj písomnou dohodou Zmluvných strán k určenému dňu.
5. Túto Zmluvu je možné vypovedať písomnou výpoveďou aj bez uvedenia dôvodu s výpoveďnou dobou 1 mesiac, ktorá začína plynúť prvým dňom kalendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po kalendárnom mesiaci, v ktorom bola výpoveď doručená druhej Zmluvnej strane.
6. ÚV SR môže od tejto Zmluvy okamžite odstúpiť a tým vylúčiť Školu z realizácie programu, ak opakovane alebo závažným spôsobom porušuje povinnosti z tejto Zmluvy alebo neposkytuje dostatočnú spoluprácu pre úspešné dosiahnutie účelu programu. Škola zodpovedá za všetky prípadné škody vzniknuté v súvislosti s porušením jej povinností podľa tejto Zmluvy.
7. ÚV SR môže od tejto Zmluvy odstúpiť aj v prípade, ak Škola nevytvorí pre úspešnú realizáciu programu požadované podmienky a neodstráni v primeranej lehote nedostatky, na ktoré ÚV SR Školu vopred upozornil.
8. Odstúpenie od tejto Zmluvy je účinné dňom jeho doručenia druhej Zmluvnej strane.
9. V prípade predčasného ukončenia tejto Zmluvy, je ÚV SR oprávnený žiadať a Škola je povinná vrátiť športové pomôcky a rozlišovacie dresy s logom programu s prihliadnutím na bežné opotrebenie, ktoré prijala od ÚV SR, a to v lehote 14 kalendárnych dní odo dňa ukončenia tejto Zmluvy.

10. Všetky oznámenia a písomnosti medzi Zmluvnými stranami, týkajúce sa realizácie predmetu Zmluvy, vrátane odstúpenia od tejto Zmluvy a výpovede musia byť vykonané v písomnej podobe a druhej Zmluvnej strane doručené buď osobne alebo doporučeným listom, či inou formou registrovaného poštového styku na adresu uvedenú v záhlaví tejto Zmluvy, alebo do elektronickej schránky v zmysle zákona č. 305/2013 Z.z. o elektronickej podobe výkonu pôsobnosti orgánov verejnej moci a o zmene a doplnení niektorých zákonov (zákon o e-Governmente) v znení neskorších predpisov, ak sa Zmluvné strany nedohodnú inak. Za doručenie písomnej poštovej zásielky podľa tohto odseku sa považuje aj vrátenie tejto zásielky s vyznačením pošty: „neprevzalv odbernej lehote“, alebo vrátenie poštovej zásielky s vyznačením pošty: „adresát neznámy“. V prípade oznámenia, výpovede alebo odstúpenia doručeného osobne, sa tieto považujú za doručené dňom osobného doručenia, a to aj v prípade ak adresát odmietne oznámenie, výpoveď alebo odstúpenie prevziať. Podanie urobené elektronickou cestou, ak sa Zmluvné strany dohodnú aj na elektronickej forme komunikácie na účely plnenia tejto Zmluvy, sa považuje za doručené momentom jeho prijatia na elektronickú adresu určenú druhou Zmluvnou stranou. Doručovanie podľa zákona o e-Governmente sa spravuje týmto zákonom.

Čl. VI **Záverečné ustanovenia**

1. Táto Zmluva je povinne zverejňovanou zmluvou v zmysle zákona č. 211/2000 Z. z. o slobodnom prístupe k informáciám a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov. Táto Zmluva nadobúda platnosť dňom jej podpísania všetkými Zmluvnými stranami a účinnosť dňom nasledujúcim po dni jej zverejnenia v Centrálnom registri zmlúv vedenom ÚV SR.
2. Táto Zmluva je vyhotovená v 4 identických rovnopisoch, z ktorých ÚV SR dostane 2 rovnopisy, a Škola rovnako 2 rovnopisy.
3. Zmluvu možno meniť alebo dopĺňať len písomnou dohodou Zmluvných strán vo forme číslovaných dodatkov podpísaných všetkými Zmluvnými stranami, ak nie je v Zmluve uvedené inak.
4. Právne pomery Zmluvných strán bližšie nešpecifikované v tejto Zmluve sa riadia príslušnými ustanoveniami právneho poriadku Slovenskej republiky, a to najmä ustanoveniami Obchodného zákonníka a s ním súvisiacimi predpismi právneho poriadku Slovenskej republiky.
5. Neplatnosť, neúčinnosť alebo nevymáhateľnosť niektorého z ustanovení Zmluvy nemá vplyv na platnosť, účinnosť alebo vymáhateľnosť ostatných ustanovení Zmluvy. Ak je niektoré z ustanovení Zmluvy neplatné, neúčinné alebo nevymáhateľné, alebo sa takým stane neskôr, zaväzujú sa obe Zmluvné strany takéto ustanovenie nahradiť iným, ktoré najviac zodpovedá účelu a právnomu významu sledovanému pôvodným ustanovením Zmluvy.
6. Zmluvné strany vyhlasujú, že si Zmluvu prečítali, porozumeli jej obsahu, táto predstavuje ich vážnu a slobodnú vôľu, Zmluvu neuzatvárajú v tiesni, ani za nápadne nevýhodných podmienok a na znak svojho súhlasu ju podpisujú.
7. Súčasťou tejto Zmluvy je nasledovná príloha:
Prílohe č. 1– Zoznam športových pomôcok a športových dresov

V Bratislave dňa.....

V dňa

Za ÚV SR:

Za Školu:

.....

.....

Július Jakab
vedúci Úradu vlády Slovenskej republiky

Príloha 7 – Zásobník pohybových hier

Zásobník vybraných psychomotorických hier a cvičení:

- ✓ Psychomotorické hry a cvičenia nemajú primárne súťaživý resp. výkonový cieľ aj napriek tomu, že súťaživosť ako taká je ich prirodzenou súčasťou. Sú zameraná na vnímanie a prežívanie pohybu ako takého a nie len jeho výsledku napríklad v podobe víťazstva.
- ✓ Dôležitá je tiež ich relatívna motorická „nenáročnosť“ čo vytvára priestor pre prirodzenú participáciu všetkým bez ohľadu na ich aktuálnu výkonnosť alebo predispozície.
- ✓ Zaujímavosťou psychomotorických hier a cvičení je okrem iného aj to, že okrem štandardných telovýchovných pomôcok, špeciálneho náradia a náčinia pre psychomotoriku, môžeme pri ich realizácii použiť aj predmety bežnej potreby ako sú napríklad: plastové poháriky od jogurtov, vrchnáky z PET fliaš, noviny, reklamné letáky, štipce na prádlo, plachty, deky, papierové tácky pod pohár, balóny, šatky, plechovky a iné (Blahutková et al., 2017).

Názov: Na medveďa

Pomôcky: judo alebo karate opasky

Popis hry: Hráči sa voľne pohybujú po telocvični. Jeden určený hráč je medveď, ktorý spí v brlohu (v kruhu vyrobenom z opaskov). Keď medveď opustí brloh, snažia sa hráči dostať do jeho brlohu. Koho medveď prvého chyťí, stáva sa novým medveďom. Hráči, ktorí sa dostanú včas do brlohu sú v domčeku chránení a medveď ich už nemôže chytiť.

Zameranie: rozohriatie, aktivácia

Názov: Novinová vojna

Pomôcky: noviny, reklamné letáky

Popis hry: Hráči si vyrobia z novín papierové gule. Rozdelia sa do dvoch alebo aj viacerých družstiev. Družstvá sa postaví na určené palebné čiary vzdialené od seba približne 2 metre. Na povel učiteľa sa začína vojna. Ten, koho guľa zasiahne, je vylúčený z boja. Do boja sa môže vrátiť, ak pozbiera 5 papierových gúľ. Prehráva to družstvo, ktoré nemá v jednom momente ani jedného hráča aktívneho na palebnej čiare.

Poznámka: pravidlá hry je možné meniť podľa vospelosti a počtu hráčov.

Zameranie: špeciálne rozcvičenie pre hody, kooperácia v skupine

Názov: Letná guľovačka

Pomôcky: noviny, reklamné letáky

Popis hry: Hráči sa rozdelia sa do dvoch alebo aj viacerých družstiev a vyrobí si z novín papierové gule každý minimálne 3. Potom sa družstvá postaví do presne najlepšie čiarami alebo lavičkami vymedzených území. Na signál učiteľa sa začne letná guľovačka pričom cieľom je trafiť súpera, ale to aby najviac gúľ ostalo na súperovom území. Po prerušení guľovania učiteľom vyhráva to družstvo, ktoré má na svojom území najmenej papierových gúľ. Počas hry nemôžu hráči z jedného tímu zasahovať do územia iného tímu.

Poznámka: pravidlá hry ako aj dĺžku guľovania je možné meniť podľa vospelosti a počtu hráčov.

Zameranie: špeciálne rozcvičenie pre hody, kooperácia v skupine, priestorová orientácia

Názov: Naháňačka s novinami

Pomôcky: noviny, balóny

Popis hry: Hráči vytvoria dvojice a vezmú si novinový dvojhárok. Vo dvojici sa postaví bokom k sebe a noviny si dajú napr. medzi ramená. Určená dvojica hráčov sú chytači, ktorí naháňajú ostatné dvojice. Táto hra môže mať množstvo obmien, napr. noviny môžeme nahradiť

nafúknutým balónikom, hráči sa môžu dotýkať prostredníctvom balóna alebo novín laktami, bruchom, chrbtom a pod.

Poznámka: Ak nahradíme noviny balónikom, odporúčame, aby hráči pri hre mali ruky za chrbtom, aby si nemohli počas hry pomáhať rukami a balónik pridržiavať.

Zameranie: rozohriatie, kooperácia, neverbálna komunikácia, dôvera

Názov: Pes a mačka počítajú

Pomôcky: noviny, opasky, hudobný prehrávač

Popis hry: Noviny rozmiestnime po priestore a tým vytvoríme domčeky. Do každého domčeka sa nasťahujú dvaja hráči – pes a mačka. Na znamenie, alebo hudbu behajú hráči voľne po priestore. Ak im dáme pokyn, alebo prerušíme hudbu, pes a mačka sa vracajú do domčeka. Pričom sa v domčeku musia dotýkať toľkými časťami tela, aké číslo im vpred určíme (povieme alebo ukážeme). Všetky časti tela musia byť v domčeku.

Poznámka: namiesto novín môžeme použiť napríklad obruče alebo opasky na vytvorenie domčeka a pod.

Zameranie: rozohriatie, kooperácia v skupine, zámerná pozornosť, neverbálna komunikácia

Názov: Pripni štipce

Pomôcky: farebné alebo drevené štipce na prádlo

Popis hry: Každý hráč si pripne na svoje oblečenie určitý počet štipcov. Na pokyn učiteľa si deti navzájom berú štipce a pripievňujú si ich na svoje oblečenie. Víťazí ten, kto za vymedzený čas má na svojom oblečení najviac štipcov.

Poznámka: obmenou hry môže byť, ak hráči pripievňujú svoje štipce spoluhráčom a víťazí ten, kto sa prvý zbaví štipcov. Alebo obmedzíme hráčom použitie iba jednej konkrétnej ruky na pripínanie štipcov.

Zameranie: rozohriatie, jemná motorika, priestorová orientácia

Názov: Straky

Pomôcky: farebné vrchnáčiky z PET fliaš

Popis hry: každý hráč si vytvorí z určeného počtu vrchnáčikov v telocvični svoju kôpku. To sú hniezda a hráči sú straky. Na pokyn učiteľa si hráči (straky) berú navzájom z ľubovoľného hniezda vrchnáčiky (iba po jednom) a prenášajú si ich do svojho hniezda. Víťazí ten, kto má vo svojom hniezde najviac vrchnáčikov.

Poznámka: hru môžeme modifikovať napríklad určením konkrétnej farby ktorú môže straka ukradnúť a pod.

Zameranie: rozohriatie, priestorová orientácia, rýchlosť so zmenami smeru

Názov: Chamtivci

Pomôcky: vrchnáky z PET fliaš

Popis hry: vrchnáky PET fliaš vysypeme na podlahu, hráči na signál vybiehajú zo stanovišta a snažia sa pozbierať čo najviac vrchnáčikov a priniesť ich späť na stanovište bez použitia svojho oblečenia. Víťazí ten, kto má po uplynutí časového limitu najviac uzáverov v domčeku.

Poznámka: Hra má niekoľko obmien, napr. na stanovišti môže byť skupina hráčov, z ktorej vždy vybieha iba jeden hráč ktorý keď dobehne, môže bežať druhý (štafetový spôsob), alebo hráč zbiera iba určitú farbu uzáverov, alebo hráči zbierajú vždy inú farbu a iba po jednom a pod.

Zameranie: priestorová orientácia, kooperácia v skupine

Názov: Točiaca sa plachta

Pomôcky: plachta, deka, penová lopta

Popis hry: Primeraní počet hráčov sa rozostúpi po obvode plachty podľa jej veľkosti. Postavia sa bokom k plachte a držia ju jednou rukou. Pohybujú sa rôznymi krokmi (beh, poskoky...) po obvode tak, aby bola plachta stále napnutá a vytvárala rovnú plochu.

Poznámka: Obmenou je napríklad, ak hráči stoja čelom k plachte, držia ju obojruč a otáčajú sa cvalom bokom alebo ak na plachtu položíme penovú loptu, ktorá im počas pohybu nesmie spadnúť na zem.

Zameranie: koordinácia, kooperácia v skupine

Názov: Maugli

Pomôcky: rôzne náradie a náčinie

Popis hry: Hráčov rozdelíme do dvoch skupín. Jedna skupina rozloží rôzne pomôcky po celej ploche telocvične. A druhá skupina sa na povel učiteľa stáva Mauglim a začnú postupne prekonávať trasu s rôznymi prekážkami v podpore stojmo (ako zvieratá). Hráči z prvej skupiny povzbudzujú a navádzajú hráčov, ktorí sú Maugli.

Poznámka: väčšie prekážky ako napríklad lavičky a žienky môže pomôcť rozložiť do priestoru tréner alebo učiteľ.

Zameranie: koordinácia, priestorová orientácia

Názov: Automat

Pomôcky: štipce, papierové gule, plastové poháre, noviny, papierové tácky po pohár

Popis hry: Hráči prenášajú v družstvách alebo samostatne na určenú vzdialenosť pomocou štipcov na prádlo rôzne predmety, tak že ich môžu uchopiť len prostredníctvom štipca. Hru je možné hrať aj tak, že všetci hráči dostanú rovnaký počet predmetov a tie musia za určený čas preniesť na určené miesto. Vyhráva ten, kto to dokáže najrýchlejšie.

Poznámka: dávame pozor, aby si pri uchopovaní predmetov do štipcov hráči nepomáhali druhou rukou. Uchopovať predmety môžeme aj štipcom v nedominantnej ruke.

Zameranie: jemná motorika, vytrvalosť v rýchlosti

Názov: Chôdza s vrchnákom

Pomôcky: vrchnáky z PET fliaš

Popis hry: Hráči si položia na každý priehlavok jeden uzáver a pohybujú sa chádzou po priestore tak, aby im uzávery nespadli, vystupujú na lavičku, prekonávajú prekážkovú dráhu alebo sa môžu naháňať tak aby im vrchnáky nespadli.

Poznámky: dbáme na precízne plnenie zadania a dodržiavanie pravidiel, pričom ak hráčovi vrchnák spadne musí si ho ísť napríklad vymeniť do „depa“ a až potom môže pokračovať.

Zameranie: aktivácia, rozohriatie, jemná motorika so spätnou väzbou

Názov: Klobúky

Pomôcky: plastové poháriky od jogurtu

Popis hry: Každý hráč si položí plastový pohárik na hlavu a snaží sa s ním prechádzať, posadiť sa, ľahnúť si, atď. Obmenou hry je balansovať v stoju s pohárikom na pokrčenej predloženej nohe, na ramene v podrepe, v sede a podobne.

Poznámky: balansovanie s pohárikom je možné i napr. v chôdzi bokom, vzad, s obratom, v podrepe, v rovnovážnych postojoch. Taktiež je možné balansovať s viacerými pohárikmi naraz. Všetky predchádzajúce cviky môžeme cvičiť otočeným pohárikom dnom hore, alebo opačne.

Zameranie: jemná motorika so spätnou väzbou, tréning propriocepcie

Názov: Žonglovanie

Pomôcky: poháriky od jogurtu, tenisové loptičky

Popis hry: Každý hráč má jeden pohárik a jednu loptičku. Jednou rukou si vyhadzuje loptičku nad hlavu a chytá ju do pohárika. Vyhadzovať môžeme rôznym spôsobom, napr. pod rukou, pod nohou, na signál a pod.

Poznámka: Obmenou hry je, ak má hráč dva poháriky a prehadzuje si loptičku z jedného do druhého rôznym spôsobom, do pohárika chytá loptičku odrazenú od zeme, od steny alebo si loptičku prehadzujú hráči navzájom vo dvojici, v skupine.

Zameranie: jemná motorika, priestorová orientácia

Názov: **Balansovanie**

Pomôcky: balóny

Popis hry: Balansovanie s nafúknutým balónom: hlava, ruka, rameno, predlaktie, noha, atď. Balansovanie s balónikom môžeme cvičiť na mieste, v miernom pohybe alebo pri prekonávaní rôznych prekážok. Balónik odbíjame nad seba rôznymi časťami tela na signál (hlava, ruka, rameno, noha, koleno, päta, lakeť, atď.).

Poznámka: Odbíjanie balónika hlavou, rukou, ramenom, kolenom atď., vykonávame v sede alebo v ľahu.

Zameranie: jemná motorika, priestorová orientácia

Názov: **Prevrátená stolička**

Popis hry: Hráči vytvoria dvojice alebo mladšie deti aj viac početné skupinky, jeden z nich urobí sed spojný a pripaží (stolička). Druhý sa hráč / hráči sa pokúsi „stoličku“ prevrátiť. „Stolička“ udržuje neustále rovnakú polohu a tvar, môžeme ju prevracať na chrbát i na bok a vždy ju vrátiť do pôvodnej polohy.

Poznámka: Cvičenie je pomerne náročné na spevnenie celého tela, neopakujte ho viackrát. Pri páde „stoličky“ na bok je dobré ju pridržiavať obidvoma rukami tak, aby bol stlmený dopad na podložku.

Zameranie: statická sila, kooperácia, dôvera

Názov: **Korytnačí taxík**

Popis hry: Hráči vytvoria dvojice, jeden sa postaví do polohy vzpor kľačmo na zem (korytnačka). Druhý urobí na ňom uvoľnený ľah vpredu tak, aby mu končatiny i hlava voľne splývali. Na pokyn učiteľa (trénera) ležiaci cvičenec urobí spevnenie so vzpažením a miernym zdvihnutím hlavy a opäť sa uvoľní potom sa korytnačí taxík môže pohnúť po vyznačenej trase. Cvičenie môžeme opakovať, ale je dôležité aby hráči navzájom striedali.

Poznámky: Obmenou je, keď hráč leží na chrbte. V uvoľnenej polohe končatiny splývajú, pri spevnení musí ležiaci hráč pokrčiť prednožmo skrížmo a spevniť šiju (dobré je dať ruky v tyl). Táto poloha je dosť náročná, preto je dobré ju robiť len statickým spôsobom v pokoji.

Zameranie: statická a dynamická sila, kooperácia, rovnováha

Názov: **Farebný had**

Pomôcky: štipce na prádlo alebo vrchnáky z PET fliaš

Popis hry: Jeden hráč si ľahne na brucho. Druhý hráč mu položí na chrbát 5 – 10 štipcov alebo vrchnákov. Úlohou ležiaceho hráča je plaziť sa po určenú métu bez toho, aby mu štipce spadli. Hráči si po splnení úlohy role vymenia.

Poznámka: Hru môžeme doplniť o „súťaž“ o najcitlivejší chrbát, kedy spoluhráči pokladajú postupne na chrbát „hada“ na zemi vrchnáky alebo štipce v rôznom počte a ležiaci hráč musí uhádnuť koľko ich má na chrbte a až potom môže vyraziť na trať.

Zameranie: koordinácia, rozvoj propriocepce

Názov: Dvojičky**Pomôcky:** štipce na prádlo**Popis hry:** Hráči si vo dvojici bokom k sebe zopnú štipcami časti oblečenia (tričko, tepláky, ponožky a pod.). Takto spojení sa pohybujú v priestore telocvične s cieľom aby sa navzájom nerozpojili.**Poznámka:** Cvičenie sa dá realizovať aj v trojici a štvorici. Obmena mi sú napríklad súťažné varianty družstiev.**Zameranie:** aktivácia, kooperácia, priestorová orientácia**Názov: Nevidiaci pátrač****Pomôcky:** štipce na prádlo a šatky**Popis hry:** Hráči vytvoria dvojice, jeden z nich má zaviazané oči. Druhý hráč mu pripne na odev určitý počet štipcov. Nevidiaci hráč ich musí nájsť a odopnúť. Potom si úlohy vymenia.**Poznámka:** hráči sa snažia pripínať štipce tak, aby to ich spoluhráč necítil.**Zameranie:** rozvoj propriocepcie, jemná motorika**Názov: Prehadzovaná s pohárikmi****Pomôcky:** poháriky od jogurtu, tenisové loptičky**Popis hry:** Hráči si vo dvojiciach prehadzujú tenisovú loptičku z pohárika do pohárika. Cvičia dominantnou i nedominantnou rukou. Hru môže hrať aj viac hráčov v jednej skupine.**Poznámky:** po zvládnutí zväčšujeme vzdialenosť a môžeme ju vykonávať v pohybe. Hru je možné hrať aj ako prehadzovaná cez sieť. Zaujímavou obmenou hry je keď sa hrá vo väčšej skupine žiakov, ktorí navzájom poznajú svoje mená a pred každým odhodom loptičky musí hráč najprv zakričať meno spoluhráča, ktorému chce loptičku prehodiť.**Zameranie:** aktivácia, jemná motorika, koordinácia**Názov: Balónový tanec****Pomôcky:** balóny, hudobný prehrávač**Popis hry:** Dvojice majú balón medzi sebou v úrovni pásu, čela, hrudníka a pod. Tancujú na hudbu. Pri tanci môžu robiť obraty vpravo a vľavo, snažia sa udržať balón medzi sebou aby im nespadol.**Poznámka:** dbáme na to aby si hráči počas tanca nepomáhali rukami pridržovať balón**Zameranie:** aktivácia, kooperácia v skupine**Názov: Basketbal****Pomôcky:** poháriky od jogurtu, tenisové loptičky**Popis hry:** Basketbal s upravenými pravidlami a prispôsobený pohybovým schopnostiam a zručnostiam hráčov. Hráči si prihrávajú loptičku iba pomocou pohárika a chytajú ju iba do pohárika. Strieľajú na kôš len vyhodnotením loptičky z pohárika.**Poznámky:** pri hre je vhodné využiť koše na mini-basketbal.**Zameranie:** rozohriatie, koordinácia, kooperácia**Názov: Ježkovia****Pomôcky:** poháriky od jogurtu**Popis hry:** Hráči vytvoria dvojice, jeden z nich si pripraví niekoľko pohárov od jogurtu. Druhý urobí vodorovný predklon a upaží. Spoluhráč na neho naukladá čo najviac pohárikov od jogurtu (pichliačov) dnom nahor tak, aby bolo ťažké ich udržať (na chrbát, na paže, na hlavu a pod.). Keď má ježko dostatok pichliačov pohybuje sa po priestore. Spoluhráč ho sprevádza a zbiera spadnuté poháriky od jogurtu a vracia ich na pôvodné miesto. Pri pohybe musí ježko mierne zdvihnúť hlavu, aby videl pred seba a nevrážal do ostatných.**Poznámky:** Môžeme použiť namiesto pohárikov od jogurtu aj tácky pod poháre.

Zameranie: koordinácia, rozvoj propriocepce

Názov: Pod' za mnou

Pomôcky: plechovky naplnené malými kamienkami a pod., šatky na zavieranie očí, švihadlá, opasky (judo/karate)

Popis hry: V priestore pomocou švihadiel vyznačíme kľukatú cestičku. Hráč so zviazanými očami ju musí prejsť podľa zvukových signálov spoluhráča, ktoré vydáva hrkotaním plechovky.

Poznámky: Hru je možné hrať aj súťaživou formou, ktorá dvojica prejde trasu za kratší čas.

Zameranie: rozvoj kognitívnych schopností, kooperácia

Názov: Na čo stúpaš?

Pomôcky: šatky na zavieranie očí, rôzne predmety – vrchnáky z PET fliaš, loptičky, voda, žinienka, obruč, opasky (judo/karate), papier a pod.

Popis hry: Hráči si zaviažu oči a bosí chodia po priestore, v ktorom sú na zemi rozložené rôzne predmety a materiál. Ich úlohou je predmety chodidlami ohmatať a určiť o aký materiál alebo predmet ide.

Poznámka: hru odporúčame hrať vo dvojiciach pričom jeden hráč má zviazané oči a druhý ho kontroluje, navádza a dáva spätnú väzbu. Predmety si žiaci ukladajú v priestore sami.

Zameranie: priestorová orientácia, rozvoj kognitívnych schopností a propriocepce

Názov: Pes a mačka

Pomôcky: noviny, hudobný prehrávač

Popis hry: noviny rozmiestnia hráči ľubovoľne po priestore a tým vytvoria svoje domčeky. Do každého domčeka sa nasťahujú dvaja hráči – pes a mačka. Na znamenie alebo pustenie hudby behajú hráči voľne po priestore. Ak im dáme pokyn, alebo prerušíme hudbu, pes a mačka sa vracajú domov, pričom sa v domčeku musia dotýkať toľkými časťami tela, aké číslo im vopred určíme. Všetky časti tela musia byť v domčeku.

Poznámka: namiesto novín môžeme použiť obruče, švihadlo, opasky (judo/karate) a pod. na vytvorenie domčeka.

Názov: Indiánsky postreh

Pomôcky: šatky na zavieranie očí

Popis hry: Hráči sedia rôzne v priestore na zemi so zviazanými očami a snažia sa podľa sluchu ukázať na hráča, ktorý sa pomedzi nich pohybuje.

Poznámka: pre mladšie deti môžeme pohybujúcemu hráčovi dať igelitové šušťavé návleky na nohy, alebo si zoberie do ruky plechovku s kamienkami.

Zameranie: rozvoj kognitívnych schopností

Názov: Vyhadzovaná

Pomôcky: plachty, penové lopty

Popis hry: Dvojica alebo malá skupina drží jednu plachtu za rohy a pomocou plachty vyhadzujú a chytajú loptu. Obmenou môže byť odrážanie lopty o stenu, dve dvojice si prihrávajú loptu navzájom a pod.

Poznámka: Obmenou môže byť použitie balónu alebo tenisovej loptičky.

Zameranie: koordinácia, kooperácia

Názov: Loptička krúž

Pomôcky: stolnotenisové loptičky a plastový tanierik pre každý pár

Popis hry: Deti sa rozdelia do dvojíc, každá dvojica dostane tanierik a 1 loptičku. Úlohou je čo najdlhšie udržať loptičku v pohybe tak, aby krúžila na tanieriku. Obidvaja hráči držia tanierik obidvomi rukami a jemne ho nakláňajú zo strany na stranu dookola a koordinujú svoje pohyby tak, aby loptička plynulo krúžila čo najdlhšie.

Poznámka: obmenou hry je jej realizácia v pohybe v priestore.

Zameranie: jemná motorika, kooperácia v skupine

Názov: Hra na zoznámenie

Pomôcky: tamburína, vrchnáčiky z PET fliaš

Popis hry: Deti voľne pobejú po priestore s vrchnáčikom v ruke. Na pokyn tamburíny sa zastavia, otočia sa k najbližšiemu kamarátovi, predstavia sa krstným menom a vymenia si vrchnáčiky.

Poznámka: Deti okrem predstavenia môžu povedať aj niečo pekné o kamarátovi, môžu vyjadriť pozitívne pocity „máš pekný úsmev“ a pod. Pri hre je možné využiť hudbu.

Zameranie: aktivácia, sociálne zručnosti

Názov: Na zvieratká

Pomôcky: kartičky s menom zvieratá (každé zviera je zastúpené 2x), hudobný prehrávač

Popis hry: Každý hráč si vezme jednu kartičku a počas hudby voľne behá po priestore. Po prerušení hudby začne vydávať zvuk zvieratá, ktoré ma na kartičke. Dve rovnaké zvieratá sa navzájom podľa hlasu hľadajú.

Poznámka: Je vhodné, ak si deti sami pripravujú kartičky.

Zameranie: aktivácia, rozvoj kognitívnych schopností