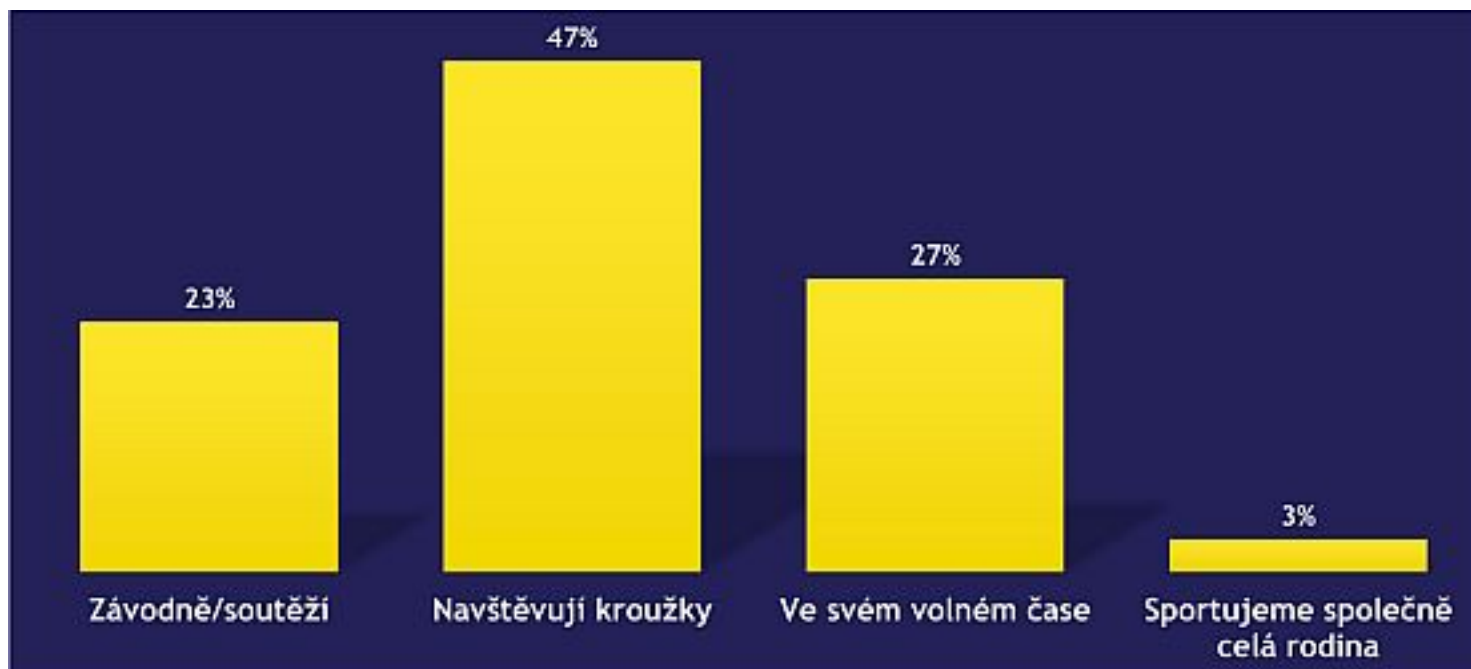




Sport a pohybové aktivity jsou pro děti důležité nejen z vývojového hlediska. Z aktuálního průzkumu mezi rodiči však vyplývá, že až 70 procent dětí mělo během pandemie méně pohybu než obvykle. Vrátily se děti zpět ke sportování, nebo zůstaly po dlouhé pauze doma na gauči?

Přestože mají pohybové aktivity spoustu výhod pro zdraví a psychiku, sportování se ve volném čase věnují pouze necelé dvě třetiny dětí. Důvodem je fakt, že rodiče často nechávají výběr volnočasových aktivit na právě na dětech a dospívajících. Přitom celých 57 procent rodičů přiznalo, že by svým dětem chtěli v budoucnu přidat více fyzických aktivit.

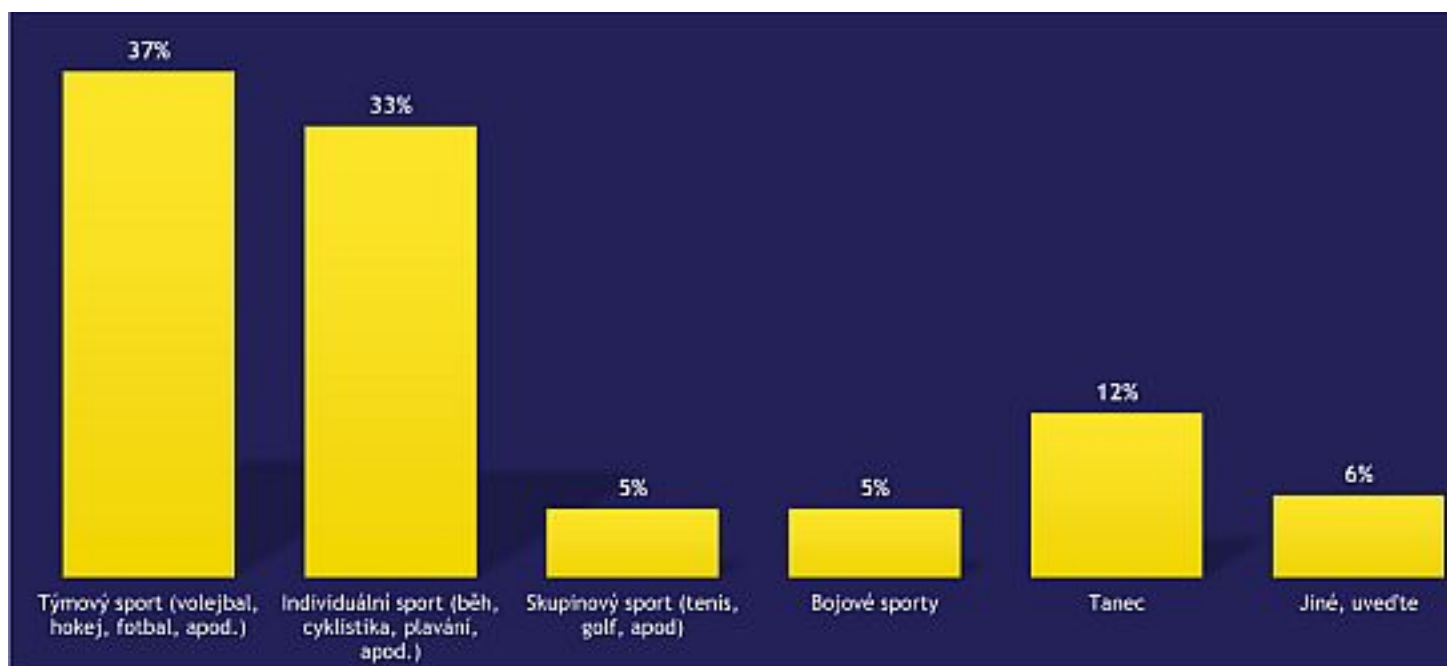
**„Přístup celé rodiny ke sportu hraje hlavní roli v tom, jaký vztah si k pohybu dítě bude. Pokud rodiče sami fyzické aktivity nevyhledávají a ani aktivně dětem nenabízejí pohybové kroužky, děti si ani neuvědomují, že jim něco chybí. Naopak pro děti z aktivních rodin je dostatek pohybu úplně přirozený,“** říká rodinná terapeutka Pavlína Schejbalová.



OTÁZKA NA RODIČE JIŽ SPORTUJÍCÍCH DĚTÍ: Jakým způsobem vaše děti sportují?

## Epidemie covidu zamíchala kartami

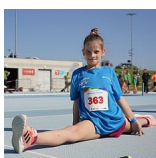
Zatímco dříve bylo sportování otázkou vůle, v posledních dvou letech do běžných pohybových návyků citelně zasáhla epidemie covidu-19. Přibližně 8 procent rodičů tvrdí, že jejich děti měly kvůli navýšení volného času pohybu více. Bohužel se ale většina rodičů shodla spíše na opaku, kdy téměř 70 procent dětí mělo k pohybu mnohem méně příležitostí. Pouhých 20 procent dětí mělo možnost pokračovat ve svých kroužcích a pravidelných sportovních aktivitách jako obvykle.



OTÁZKA NA RODIČE JIŽ SPORTUJÍCÍCH DĚTÍ: Jakému sportu se vaše děti věnují?

### Rodiče se při výběru sportu inspiroují na nástěnkách

Pokud jde o sportovní kroužky, rodiče dávají před internetem přednost stále spíše nástěnkám. Podle průzkumu 15 procent respondentů hledá inspiraci pro výběr pohybových aktivit v nabídce školy, dalších 30 procent rodičů potom zkoumá nástěnky místních zájmových klubů, 10 procent odpovídajících dá na doporučení přátel a pouhých 16 procent využívá při výběru kroužků internet a sociální sítě. Výběr aktivity na dětech potom nechává celých 25 procent respondentů.



**„Přestože by rodiče často rádi děti přihlásili na neobvyklý sport sami, bohužel obvykle nemají úplný přehled o možnostech a novinkách v jejich okolí. Ať už se jedná o pravidelné kroužky nebo o sportovní akce během víkendu, rodičům může možnost ukázat náš web Sportvokoli.cz, který pod správou Sazky a Českého olympijského výboru usnadňuje cestu ke sportu všem,“** říká Tereza Vyhnálková ze Sazky. **Dostatek pohybu podporují také školy**

Zahájením školní docházky se pohyb dětí často omezuje pouze na hodiny tělesné výchovy. Právě proto se školy mnohdy snaží hledat ještě jiné způsoby, jak dětem dopřát více sportu. Většinou jde o nabídku vlastních kroužků, ale v posledních letech je oblíbená také spolupráce škol s dalšími sportovními organizacemi. V průzkumu uvedlo 62 procent rodičů, že se škola jejich dítěte zapojuje do sportovních závodů a soutěží.

Pokud se vaše škola nezapojuje do sportovních projektů tak, jak byste si přáli, zkuste svému tělocvikáři nabídnout Sazka Olympijský víceboj. Aktuálně je do něj zapojena již čtvrtina českých základních škol, které s dětmi v hodinách tělocviku absolvují sportovní disciplíny navržené špičkovými odborníky. Na základě výsledků je pak dítěti bezplatně doporučen okruh sportů, který je pro dítě nejvhodnější.

**[Inspirace zde na webu Sport v okolí.](#)**