

POHYB JE RADOST. BINGO! 2026

Učitelé jdou příkladem

14 000 dětí, jeden společný cíl – vnést více pohybu do každého školního dne. Takový byl rok 2025 čtrnáctidenní pohybové výzvy do škol „Pohyb je radost. BINGO!“, kterou pořádal Státní zdravotní ústav za podpory iniciativy Aktivní Česko. A letos přicházíme s novinkou! Výzvy se tentokrát mohou zúčastnit i děti a učitelé z mateřských škol.

Úvod

Stejně jako strom potřebuje každý den péči, aby rostl a přinášel nám úrodu, potřebují i naše těla pravidelný pohyb, aby byla zdravá a silná. Děti se učí nejen tím, co jim dospělí říkají, ale především jejich nápodobou. Nejen rodič, ale také učitel je pro dítě významnou autoritou a každodenním vzorem. Jeho postoje, chování a návyky ovlivňují to, jak děti vnímají zdravý životní styl.

Současná generace dětí a dospívajících se však pohybuje méně než kdykoli dříve. Volný čas stále častěji tráví u obrazovek počítačů, tabletů a mobilních telefonů, zatímco přirozeného pohybu v jejich každodenním životě ubývá. Nedostatek pohybu se promítá nejen do jejich fyzické kondice a nárůstu nadváhy a obezity, ale také do psychické pohody, schopnosti soustředění, kvality spánku i celkového zdraví.

Škola a školka představuje jedinečné prostředí, kde lze zdravé pohybové návyky systematicky podporovat. Nemusí jít pouze o hodiny tělesné výchovy. Každá krátká pohybová přestávka, aktivní výuka nebo společná výzva může dětem ukázat, že pohyb je přirozenou a radostnou součástí každého dne. A právě učitel, který jde příkladem, může být tím, kdo děti inspiruje k celoživotnímu pozitivnímu vztahu k pohybu.

Přidejte se i vy k dalšímu ročníku pohybové výzvy „Pohyb je radost. BINGO!“, tentokrát s podtématem „Učitelé jdou příkladem“ a dokažte, že společným úsilím můžeme přivést více dětí k pohybu.

Trvání výzvy

- 21. 9. – 2. 10. 2026
- 10 školních dnů

Cíl výzvy

Cílem pohybové výzvy „**Pohyb je radost. BINGO!**“ je motivovat děti, žáky i pedagogy k tomu, aby se pohyb stal přirozenou součástí každého dne stráveného ve škole či školce. Výzva ukazuje, že zařazení pohybu do vzdělávání nemusí být složité, ani časově náročné. Prostřednictvím jednoduchých a hravých aktivit podporuje zdravé pohybové návyky, posiluje radost z pohybu a inspiruje školy k vytváření aktivního a podnětného prostředí.

Letošní ročník klade důraz na téma „**Učitelé jdou příkladem**“. Cílem není udělat z pedagogů sportovce, ale ukázat, že i drobné každodenní pohybové aktivity, pozitivní přístup a ochota zapojit se společně s dětmi, mohou být silnou inspirací. Pokud děti

vidí, že se do aktivit zapojují i jejich učitelé, vnímají pohyb jako přirozenou součást života, nikoli jako povinnost. Výzva tak přispívá nejen ke zvýšení pohybové aktivity, ale také k posilování pozitivní atmosféry ve třídě, spolupráce a společně sdílené radosti z pohybu. Důraz je kladen na jednoduchost, minimální administrativní zátěž a možnost okamžitého využití v praxi bez potřeby speciálního vybavení.

Očekávané přínosy

- zvýšení množství pohybu během školního dne,
- podpora aktivních pedagogických metod,
- zvýšení využití venkovního prostředí při výuce,
- posílení role učitele jako vzoru zdravého životního stylu,
- rozvoj pozitivního vztahu dětí k pohybu,
- podpora kultury pohybu napříč školou.

Komu je výzva určena

- mateřské školy,
- základní školy:
 1. stupeň základních škol,
 2. stupeň základních škol a víceletých gymnázií,
- pedagogové, asistenti, vychovatelé.

Jak to funguje

1. Každá třída si vytiskne hrací kartu se stromem (mřížka 5 × 5) spolu s dalšími potřebnými materiály.
2. Jednotlivé pohybové úkoly jsou očíslovány čísly 1–25 a připraveny k rozstříhání v podobě barevných listů. Součástí materiálů ke stažení je pro každou kategorii účastníků výzvy samostatný přehled všech pohybových úkolů přiřazených k jednotlivým číslům na listech a hrací kartě.
3. Učitel představí výzvu dětem a vysvětlí její pravidla. K navození atmosféry a vtažení dětí do hry slouží úvodní příběh – pohádka nebo mise.
4. Každý den si třída vylosuje dva pohybové úkoly a snaží se je splnit. Pokud úkol není možné provést tentýž den, může si jej třída ponechat na další den a vylosuje si úkol jiný. Po splnění úkolu se barevný list s číslem úkolu nalepí na příslušné políčko hrací karty. Prostřední políčko s číslem třináct jsme za vás již splnili. Do jednotlivých úkolů se třída zapojuje společně v průběhu celého dne stráveného ve školce nebo škole – během vyučování, o přestávce, při přesunu mezi učebnami, venku na dvoře.
5. BINGO! je dosaženo při splnění pěti úkolů na hrací kartě v řadě (vodorovně, svisle nebo diagonálně). Za každý splněný úkol vyroste na „Stromu radosti z pohybu“ nový lísteček, díky kterému bude strom stále zelenější.
6. Cílem je získat alespoň jedno BINGO! během deseti školních dní. Čím více, tím lépe. Datum splnění prvního BINGA! se zaznamená v hrací kartě.
7. Po dokončení výzvy si třída může Strom ozdobit vybranými květy, škůdci a dalšími prvky a společně si pojmenovat, co pohyb přináší a co naopak brání v tom, abychom se více hýbali. Součástí hrací karty jsou i informace o třídě a pedagogovi, které je třeba vyplnit.
8. Nakonec se žáci s učiteli mohou společně zamyslet, jaké pohybové návyky si ponechají („uskladní“) a jak si stanoví jejich frekvenci plnění. Tyto návyky zaznamenají

do obrázků jablíček a vyvěsí na nástěnce. Jejich plnění si mohou zaznamenávat do kalendářů „Sklizeň plná pohybu“. **Tato navazující aktivita již není součástí samotné výzvy a je zcela dobrovolná.**

9. Inspirací pro ostatní může být sdílení průběhu, výsledků a zkušeností s dalšími třídami.

Hrací karta

Letošní hrací karta má podobu stromu, který symbolizuje růst, sílu a postupný rozvoj. Stejně jako strom potřebuje pravidelnou péči, aby mohl růst, kvést a přinášet plody, potřebuje i naše tělo každodenní pohyb, aby bylo zdravé, silné a odolné.

Každý splněný pohybový úkol představuje péči o náš Strom radosti z pohybu. Pomáhá mu růst, získávat nové lístky, později i květy a postupně přinášet plody. Děti tak mohou prostřednictvím hry vidět, že každý malý krok a každá pohybová aktivita mají význam a společně vedou k velkému výsledku. Ale pozor! Stejně jako ve skutečné přírodě mohou Strom ohrožovat i různí škůdci.

Strom radosti z pohybu připomíná, že zdravé návyky nevznikají najednou, ale postupně, stejně jako když z malého semínka vyroste silný strom. Cílem hrací karty je proto nejen plnit jednotlivé úkoly a nechat strom vzkvétat, ale především objevit radost z pohybu a uvědomit si, že pravidelný pohyb je důležitou součástí zdravého růstu a života. Tentokrát ale výzva nemusí skončit po čtrnácti dnech. Vyberte si tři pohybové návyky, které si, stejně jako sesbírané plody, ve třídě uchováte.

Jak bude výzva probíhat

Děti, žáci či pedagogové si každý den vylosují dva pohybové úkoly z vystříhaných, očíslovaných barevných lístků. Ty lze plnit o přestávkách, přímo v hodině, venku nebo kdykoliv v průběhu dne stráveného ve škole či školce. Pohybové úkoly jsou krátké a nenarušují délku ani obsah výuky. Učitel je tentokrát hlavní postavou této výzvy. Proto, milí pedagogové, se tentokrát zapojte s dětmi a buďte jim inspirací a vzorem.

Pokud třída splní pět úkolů na hrací kartě v řadě (vodorovně, svisle i diagonálně) a Strom se zazelená, zazní „BINGO!“, označí se na hrací kartě a datum splnění se zaznamená do příslušného políčka. Během deseti školních dní lze ale získat více BING. Navíc jsme pro Vás připravili i další části Stromu, kterými si jej můžete ozdobit – květy, plody, škůdci a další. I tyto části mají pro Strom význam.

Materiály pro školy

- hrací karta spolu s dalšími materiály ke hře
- leták s výzvou
- informace k zadání výzvy
- manuál pro pedagogy

Vyhodnocení výzvy

Podmínkou účasti v losování o věcné ceny je získání alespoň jednoho BINGA! v době konání pohybové výzvy a odeslání řádně vyplněného online dotazníku dokazujícího splnění výzvy nejpozději do 9. 10. 2026. Každá třída odešle jeden dotazník. Dotazníky odeslané po tomto datu již nebudou do slosování zařazeny. Odkaz k vyplnění dotazníku naleznete u zadání výzvy na internetových stránkách Státního zdravotního ústavu: www.szu.gov.cz, na stránkách Podpora vzdělávání v oblasti prevence: proucitele.szu.gov.cz a na Facebookových stránkách Centra podpory veřejného zdraví: www.facebook.com/cpvz.szu.

Losování proběhne zvláště pro mateřské školy, 1. a také 2. stupeň základních škol včetně víceletých gymnázií. V každé kategorii vyhlásíme tři výherce. Výsledky slosování budou zveřejněny dne 20. 10. 2026 na výše zmíněných internetových stránkách.

Výherními odměnami budou pomůcky pro aktivní pohyb, které mohou být využity dětmi, žáky i učiteli v mateřských a základních školách. Díky tomu zůstane pohyb přirozenou součástí školního dne i po skončení výzvy. Všichni účastníci, kteří splní podmínky výzvy, automaticky obdrží elektronický certifikát potvrzující její úspěšné splnění.

Jakékoliv náměty, připomínky, dotazy či zkušenosti z průběhu hry nám prosím zasílejte na e-mailové adresy: hana.kutalova@szu.gov.cz a eliska.bartlova@szu.gov.cz. Kontaktní osoby: Mgr. Hana Kutalová a MVDr. Eliška Bartlová.

POHYB JE RADOST. BINGO! 2026

Učitelé jdou příkladem

Metodický manuál pro pedagogy

1. Příprava před začátkem výzvy

- Vytiskněte pro třídu hrací kartu (formát alespoň A4) spolu s dalšími materiály. Součástí materiálů ke stažení je pro každou kategorii účastníků výzvy samostatný přehled všech pohybových úkolů přiřazených k jednotlivým číslům na listech a hrací kartě.
- Umístěte kartu na viditelné místo ve třídě.
- Vystříhněte očíslované úkoly (barevné listy stromu), které jsou součástí materiálů k hrací kartě.
- Přečtěte žákům motivační pohádku či misi a seznámte je s pravidly hry, jejím hlavním poselstvím a významem symboliky stromu. Pro děti z mateřských škol a žáky 1. a 2. tříd základních škol je určena pohádka „Strom, který měl rád dětský smích a pohyb“, pro starší žáky pak mise „Oživte strom radosti z pohybu“.

2. Každodenní průběh

- Na začátku dne nebo v předem určený čas vylosujte dva pohybové úkoly. Pokud úkol vyžaduje přípravu, přesuňte ho na další den a vytáhněte si jiný.
- Úkoly lze plnit v průběhu celého školního dne – o přestávce, v hodině, na chodbě, venku, při přesunu do třídy nebo během pobytu ve školce. Nezapomeňte, tentokrát jste součástí výzvy i vy, učitelé. Buďte dětem inspirací, motivací a zapojte se do úkolů společně s nimi.
- Po splnění úkolu nalepte barevný list do příslušného políčka mřížky hrací karty na místo označené číslem daného úkolu. Prostřední políčko s číslem třináct jsme za vás již splnili.

3. BINGO!

- Pokud třída splní pět úkolů na hrací kartě v řadě (vodorovně, svisle nebo diagonálně), společně zakřičte BINGO!
- Cílem hry je získat alespoň jedno BINGO! během doby trvání výzvy. Do zvláštní kolonky v hrací kartě zaznamenejte datum splnění.
- Výzva tím ale nekončí. Pokračujte společně v plnění dalších úkolů a snažte se získat více BINGO!

4. Další části hrací karty

- Po splnění úkolů dané výzvy vystříhněte květy, škůdce a další prvky a společně si pojmenujte, co vám pohyb přináší (příklady jsou uvedeny v materiálech k hrací kartě v části s květy) nebo naopak, co váš Strom oslabuje (škůdci).

Příklady faktorů, které odvádějí od pohybu a které je možné vyplnit do políček k obrázkům škůdců:

- *lenost a pohodlnost – „Nechce se mi“,*
- *strach z neúspěchu a srovnávání s ostatními – „Nejsem na sport dobrý“,*
- *ostych – obava z hodnocení ostatních,*

- *nuda – pohyb, který děti nebaví,*
 - *nedostatek času,*
 - *nedostatek motivace – „Nemá cenu se hýbat, stejně to k ničemu nevede“,*
 - *chybějící vzory – dospělí sami nezařazují pohyb do běžného dne,*
 - *obrazovky – mobilní telefony, tablety, televizory aj.*
- Do tabulky na hrací kartě vyplňte další požadované údaje – označení třídy, počet žáků, jméno třídního učitele, název a adresa školy.
 - Průběh výzvy, jeho výsledky a zkušenosti můžete sdílet s ostatními.

5. NOVINKA! Prodloužení výzvy

- Po splnění výzvy se můžete zamyslet, jaké pohybové návyky si ponecháte a s jakou frekvencí je budete plnit. Tyto návyky zaznamenejte do obrázků jablíček a vyvěste na nástěnce. Jejich plnění si můžete zaznamenávat do kalendářů „Sklizeň plná pohybu“. **Tato navazující aktivita již není součástí samotné výzvy a je zcela dobrovolná.**

6. Odeslání karty a zapojení do slosování

- Po skončení výzvy vyplňte vždy za každou zúčastněnou třídu online dotazník, kam uvedete vaše dosažené úspěchy, a to nejpozději v termínu do 9. 10. 2026. Tím se třída zapojí do možnosti slosování o věcné ceny. Dotazníky zaslané po tomto datu již nebudou do slosování zařazeny. Odkaz k jeho vyplnění naleznete u zadání výzvy na internetových stránkách Státního zdravotního ústavu: www.szu.gov.cz, na stránkách Podpora vzdělávání v oblasti prevence: proucitele.szu.gov.cz a na Facebookových stránkách Centra podpory veřejného zdraví: www.facebook.com/cpvz.szu.
- Podmínkou účasti v losování je získání alespoň jednoho BINGA! v termínu konání pohybové výzvy, tedy od 21. 9. 2026 do 2. 10. 2026, a odeslání řádně vyplněného online dotazníku do 9. 10. 2026.
- Výsledky slosování budou zveřejněny dne 20. 10. 2026 na internetových stránkách zadání výzvy.
- Jakékoliv náměty, připomínky, dotazy či zkušenosti z průběhu hry nám prosím zasílejte na e-mailové adresy: hana.kutalova@szu.gov.cz a eliska.bartlova@szu.gov.cz. Kontaktní osoby: Mgr. Hana Kutalová a MVDr. Eliška Bartlová.

7. Odměny

- Výherní třídy obdrží pohybové pomůcky, které podpoří děti v přirozeném pohybu během celého školního dne. V každé kategorii vyhlásíme tři výherce. Všichni účastníci, kteří splní podmínky výzvy, automaticky obdrží elektronický certifikát potvrzující její úspěšné splnění.

Letošní výzva navazuje na předchozí úspěšnou pohybovou výzvu POHYB JE RADOST BINGO! a dále rozvíjí její princip s cílem podpořit dlouhodobě udržitelné změny ve školním prostředí.

„Neříkej dětem, že se mají hýbat. Ukaž jim, že pohyb patří do života.“

Vypracovala: Mgr. Hana Kutalová, MVDr. Eliška Bartlová, Státní zdravotní ústav, 2026.