

Rozhýbejme města: pohyb a životní styl nejmladší generace obyvatel Česka

Naše děti sportují, ale hýbou se dost i jinak? Jak mohou města pomoci? Proč dětem nestačí sportovní kroužek, když se pak během běžného dne málo hýbou? A co může město změnit, aby byla cesta do školy bezpečnější a veřejný prostor lákal děti i dospívající ven?

*V dalším dílu TV Zdravá města představila radní Středočeského kraje a zastupitelka Dobříše **Jindřiška Romba** zkušenosti se školní ulicí: ranním omezením automobilové dopravy před školou, které město nejprve vyzkoušelo a poté zavedlo natrvalo. Mluví také o cyklistických trasách, sportovištích a o tom, proč je při podobných změnách zásadní komunikace s rodiči a sousedy.*

Michal Kalman z Univerzity Palackého v Olomouci přidal poznatky studie HBSC o pohybu, životním stylu a vztazích českých školáků. Debata se věnuje i prostoru pro teenagery, sociálním sítím, dostupnosti aktivit pro děti ze znevýhodněných rodin a energetickým nápojům.

Rozhýbejme města: bezpečná cesta do školy je začátek

Děti chodí na sportovní kroužky, přesto jim často chybí pohyb během běžného dne. Jak jim mohou města usnadnit cestu do školy pěšky nebo na kole a vytvořit místa, kde budou chtít trávit čas? O zkušenostech Dobříše a poznatcích studie HBSC hovořili hosté dalšího dílu TV Zdravá města.

Před školou zastavují auta, děti vystupují do vozovky a mezi přijíždějícími rodiči vzniká ranní dopravní shon. Taková situace přiměla Dobříš vyzkoušet školní ulici. Každý školní den je část ulice Za Poštou od 7:30 do 8:00 uzavřena pro průjezd automobilů. Rodiče, kteří děti přivázejí, je mohou vysadit inde a poslední úsek cesty děti dojdou pěšky. Opatření město nejprve testovalo tři týdny a po vyhodnocení je zavedlo natrvalo.

„Nelze projekt zavést a teprve potom ho komunikovat,“ upozornila ve vysílání Jindřiška Romba. Město před spuštěním změny informovalo rodiče i obyvatele okolních domů. Jednalo také s podnikateli a dodavateli, kterých se ranní omezení dopravy dotklo. Po počátečních obavách podle Romby přišly příznivější ohlasy a školní ulice se stala běžnou součástí provozu města.

Dobříš na ni navázala dalšími kroky. Upravila trasu pro cestu do školy na kole a vybudovala přístřešek pro kola a koloběžky. Zapojila se také do kampaně Aktivní září a nabízí bezplatné využití vybraných městských sportovišť. Romba přitom otevřeně popsala i obtíže: příprava a stavba přístřešku trvaly podstatně déle, než město očekávalo. Zkušenost Dobříše tak ukazuje přínosy opatření i práci, která předchází jeho zavedení.

Sportovní kroužek nenahradí pohyb během dne

Na příklad z Dobříše navázal Michal Kalman, hlavní řešitel české části mezinárodní studie HBSC o zdraví a životním stylu školáků. „České děti sportují, ale nehýbou se,“ shrnul jeden z jejích překvapujících poznatků. Podle údajů, které ve vysílání představil, se přibližně 60 % dětí věnuje organizovanému sportu, doporučeného množství každodenního pohybu přesto však dosahuje zhruba pětina.

Trénink je důležitý, ale dítě potřebuje příležitosti k pohybu i mimo něj: při cestě do školy, při hře nebo při setkávání s kamarády. Kalman upozornil také na úbytek aktivních cest do školy. Zatímco v roce 2006 podle jím prezentovaných dat chodilo nebo jezdilo do školy aktivně 72 % dětí, v novějších datech je to 55 %.

Pro města z toho plyne praktická otázka: umožňuje okolí školy dětem bezpečně přijít pěšky nebo přijet na kole? Nestačí sledovat jen prostor před vchodem. Důležité jsou celé trasy, po kterých děti každé ráno přicházejí.

▶ **Pust'te si celý záznam a podívejte se na prezentaci!**

Vše je dostupné na webu:

<https://www.zdravamesta.cz/cz/akce/celostatni-vysilani-praxe-starostu-2026>



ČASOVÁ OSA VIDEO:

- 1:10 Dobříš představuje projekt Školní ulice
- 2:15 Proč ráno omezit auta před školou
- 4:25 Jak změnu vysvětlit rodičům, sousedům a podnikatelům
- 6:05 Pilotní provoz, reakce veřejnosti a trvalé zavedení
- 7:45 Bezpečná cesta do školy na kole a kolostav
- 10:20 Aktivní září a dostupná sportoviště v Dobříši
- 12:10 Michal Kalman a studie HBSC
- 14:05 Jak se změnil každodenní pohyb dětí
- 16:50 Proč děti sportují, ale přesto se málo hýbou
- 20:15 Sportoviště, nebo veřejný prostor pro každodenní pohyb?
- 24:20 Cesta do školy pěšky či na kole v datech
- 31:30 Pohyb seniorů a prostor pro dospívající
- 34:40 Životní styl dětí, rodinné zázemí a obezita
- 38:25 Co potřebují teenageři ve veřejném prostoru
- 42:10 Sociální sítě, digitální svět a pohyb
- 46:50 Školní fóra: když děti spoluvytvářejí město
- 48:15 Skatepark a místa, kde mohou být mladí po svém
- 54:25 Pohyb dětí ze sociálně znevýhodněných rodin
- 59:05 V čem se českým dětem daří a co je trápí

Série TV vysílání vzniká v produkci [Národní sítě Zdravých měst ČR](#) ve spolupráci s TV Municipal a časopisem Moderní obec.

Vysílání a informace naleznete zde: <https://www.zdravamesta.cz/cz/akce/celostatni-vysilani-praxe-starostu-2026>