

OBSAH

ÚVODEM	7
1 POHYB A VÝŽIVA – ZÁKLAD ZDRAVÍ	9
2 POHYBOVÝ A VÝŽIVOVÝ REŽIM ŽÁKŮ	13
2.1 ŠEST PRIORIT ŠKOLY (VIP ŠKOLA)	15
2.2 ŠEST PRIORIT ŽÁKA (VIP ŠKOLÁK)	17
3 POHYB – POHYBOVÝ REŽIM A POHYBOVÁ GRAMOTNOST	19
3.1 ŠEST PRIORIT V OBLASTI POHYBU	20
3.2 UTVÁŘENÍ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI ŽÁKŮ	21
3.3 UTVÁŘENÍ POHYBOVÉHO REŽIMU ŽÁKŮ	28
3.3.1 Pohybový režim žáků ve škole	28
3.3.1.1 Vyučovací hodina tělesné výchovy	29
3.3.1.2 Tělovýchovné chvíle	37
3.3.1.3 Učení v pohybu	43
3.3.1.4 Pohybově rekreační přestávky	45
3.3.1.5 Integrovaná terénní výuka	48
3.3.1.6 Integrovaná tematická výuka a projektová výuka	51
3.3.2 Pohybový režim žáků mimo školu	56
3.4 HODNOCENÍ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI A POHYBOVÉHO REŽIMU ŽÁKŮ	58
4 VÝŽIVA – VÝŽIVOVÝ REŽIM A VÝŽIVOVÁ GRAMOTNOST	65
4.1 ŠEST PRIORIT V OBLASTI VÝŽIVY	67
4.2 UTVÁŘENÍ VÝŽIVOVÉ GRAMOTNOSTI ŽÁKŮ	106
4.3 UTVÁŘENÍ VÝŽIVOVÉHO REŽIMU ŽÁKŮ	114
4.3.1 Výživový režim žáků ve škole	114
4.3.1.1 Školní svačina	115
4.3.1.2 Školní oběd	116
4.3.1.3 Odpolední svačina	122
4.3.1.4 Pitný režim	122
4.3.1.5 Projekty Ovoce do škol a Mléko do škol	123
4.3.2 Výživový režim žáků mimo školu	123
4.4 HODNOCENÍ VÝŽIVOVÉ GRAMOTNOSTI A VÝŽIVOVÉHO REŽIMU ŽÁKŮ	124
5 POHYB A VÝŽIVA V DOPLŇUJÍCÍCH FORMÁCH EDUKACE	131
5.1 ŠKOLNÍ DRUŽINA	133
5.2 ŠKOLA V PŘÍRODĚ	138
5.3 NEPOVINNÉ PŘEDMĚTY A ZÁJMOVÉ KROUŽKY	139
LITERATURA A INTERNETOVÉ ZDROJE	140
PŘÍLOHA	144
POZNÁMKY	162