

POHYB JE RADOST. BINGO! SE LETOS VRACÍ V NOVÉ PODOBĚ

Centrum podpory veřejného zdraví Státního zdravotního ústavu ve spolupráci s iniciativou Aktivní ČESKO připravilo další ročník celostátní pohybové výzvy Pohyb je radost. BINGO!. Akce, která se zaměřuje na motivaci dětí a pedagogů k zařazení pohybu do každodenního školního života, letos probíhá od 21. září do 2. října 2026. Loňského ročníku se zúčastnily stovky škol a více než 14 000 dětí. Letošní novinkou je zapojení dětí a učitelů mateřských škol a důraz na téma „Učitelé jdou příkladem“.

Cílem výzvy je 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 zapojují i jejich učitelé, vnímají pohyb jako přirozenou součást života, nikoli jako povinnost. Výzva tak přispívá nejen ke zvýšení pohybové aktivity, ale i k posilování pozitivní atmosféry ve třídě, spolupráce a společně sdíleného příjemného zážitku z pohybu.

Letošní nová hrací karta má podobu Stromu radosti z pohybu, 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. Výzva zahrnuje 25 jednoduchých pohybových úkolů ve variantách pro mateřské školy a 1. a 2. stupeň základních škol, které třídy plní v průběhu školního dne. Účastníci mohou získat pomůcky pro aktivní pohyb a certifikáty za úspěšné splnění výzvy. Další podrobnosti a veškeré metodické materiály jsou zveřejněny na webu SZÚ: <https://proucitele.szu.gov.cz/2026/08/27/v-zari-opet-rozhybeme-ceske-skoly/>.

Kutalová H, Bartlová E. Pohyb je radost. Bingo! 2026 [online]. Praha: SZÚ; 2026 [cit. 2026-09-21]. Dostupné z: <https://szu.gov.cz/aktuality/pohyb-je-radost-bingo-2026/>.

Redakce