

Dobrý den,

zapojte se do motivační a osvětové kampaně Pěšky do školy. Letos je to již třetí úspěšný ročník. Zaregistrujte se a pojd'te s námi chodit pěšky do školy. Uspořádejte ve své škole pěší den, týden nebo měsíc. Motivujte rodiče a děti, aby přišli do školy pěšky. Navíc třídy, které se zúčastní týden a více, se mohou zúčastnit soutěže o třídu, která nejvíce chodí a vyhrát tak hezké ceny. Výzva je letos naplánována na období od 21. 9. – 26. 10. 2020. Mnozí rodiče se obávají cestování veřejnou dopravou, i představa zaplněných ulic může vyvolávat značné obavy. My ale přesto vyzýváme rodiče, aby i v této době raději nechali auto doma a dali přednost aktivnímu způsobu dopravy. Pro zdraví jejich dětí je to dobrá volba.



Podíl individuální automobilové dopravy narůstá, a to bohužel i v okolí škol. V některých ulicích tvoří v době ranní špičky rodiče dovážející děti do školy až 2/3 dopravního zatížení. Jedním z cílů kampaně je co nejvíce omezit zbytečnou automobilovou dopravu v bezprostřední blízkosti školy a umožnit tak školní komunitě zakusit bezpečný prostor před školou. Děti, které bydlí daleko mohou použít MHD nebo vystoupit z auta dále od školy a jít pěšky alespoň poslední úsek cesty.

"Akci Pěšky do školy považuji za mimořádně moderní a potřebnou. Pravidelným pohybem lze předejít řadě onemocnění. Chůze podporuje motorické dovednosti a souhru pohybů, pravidelné hluboké dýchání a nezanedbatelná není ani radost z okolního prostředí, které při chůzi vypadá docela jinak než z auta.

Myslím si, že čtvrt hodinka až půl hodinka chůze před návštěvou školy je ta nejlepší prevence před bolením zad a ostatními důsledky dlouhodobého vysedávání ve škole."
Imunoložka a mikrobioložka prof. RNDr. Blanka Říhová, DrSc., místopředsedkyně Učené společnosti České republiky



Co zapojením získáte?

- Zklidnění dopravy před školou
- Čistší vzduch před školou i ve třídách
- Děti, které se lépe soustředí na učení
- Příležitost k zapojení rodičů
- Zábavné výukové materiály
- Metodickou podporu

[Zde](#) naleznete aktuální výzvu s možností registrace školy.

[Zde](#) najdete podrobnější informace ke kampani.

[Zde](#) se můžete podívat na úspěšný minulý ročník (50 základních škol z 21 obcí ČR).



Předem Vám děkujeme za ochotu se podílet na této užitečné kampani a věříme, že Vás její obsah osloví.

S pozdravem

Za Pražské matky