



**PĚŠKY
DO
ŠKOLY**

Kampaň na podporu zdravé a udržitelné dopravy do škol

PM
PRAŽSKÉ
MAMKY

PĚŠKY DO ŠKOLY
metodická příručka

Autoři publikace: Blanka Klimešová, Petra Syrová, Marie Čiverná

Zdroje uváděných dat:

dotazníkové šetření programu Bezpečné cesty do školy 2016–2018, Pražské matky;
evaluace kampaně Pěšky do školy 2018, Pražské matky;
Catepillar research VZP, 2013;
Zdraví dětí 2016 – Tělesná hmotnost a vadné držení těla, SZÚ, 2017;
České děti venku: Reprezentativní výzkum, kde a jak tráví děti svůj čas, Nadace Proměny, 2016;
Život bez auta, Katedra psychologie Filozofické fakulty UP v Olomouci, 2017

© Pražské matky, 2018

foto © Helena Pěchoučková, Tomáš Sosvor, Květoslav Syrový, Štěpán Hon a archiv PM

ISBN 978-80-901864-4-6

Vychází s podporou Ministerstva životního prostředí ČR a hlavního města Prahy.
Materiál nemusí vyjadřovat stanoviska MŽP.


Ministerstvo životního prostředí





Cílem kampaně Pěšky do školy je zvýšit počet dětí, které se budou pravidelně dopravovat do školy pěšky, a snížit dopravní zátěž před školami. Chceme děti i rodiče informovat o výhodách pěší dopravy a nabídnout jim pozitivní zážitek ze společné cesty, která může být příjemná a zábavná. Připojte se a zorganizujte u vás ve škole pěší den, týden, nebo dokonce měsíc.



MÉNĚ AUT
PŘED ŠKOLAMI



BEZPEČNĚJŠÍ
ULICE
A ZDRAVĚJŠÍ
DĚTI

OBSAH

| | |
|--|----|
| SLOVO ÚVODEM..... | 3 |
| PROČ JE KAMPAŇ PĚŠKY DO ŠKOLY POTŘEBA?..... | 5 |
| CO KAMPAŇ NABÍZÍ? | 6 |
| PROČ JE DŮLEŽITÉ CHODIT DO ŠKOLY PĚŠKY | 7 |
| NEJČASTĚJŠÍ PŘEKÁŽKY | 10 |
| CO NAMÍTAJÍ NĚKTEŘÍ RODIČE | 11 |
| PĚŠKY DO ŠKOLY KROK ZA KROKEM..... | 13 |
| CO SE OSVĚDČILO | 18 |
| NA CO NEZAPOMENOUT | 20 |
| ŽIVOT BEZ AUTA – UTOPIE, ČI REALITA? | 21 |
| JAKÉ TO BYLO V ROCE 2018..... | 22 |
| A CO DÁL? | 23 |



SLOVO ÚVODEM

Když dítě udělá první krůčky, všichni se radují. Chodit znamená mít možnost přesouvat se za tím, co nás zajímá, objevovat svět, osamostatnit se. Jen o pár let později ale dětem tuto možnost vezmeme, připoutáme je bezpečnostními pásy do certifikovaných autosedaček a vozíme je. Ráno do školy, odpoledne na kroužek, o víkendu na zápas. Proč? A je to pro ně opravdu to nejlepší?

Počet dětí, které každodenně cestují autem až před dveře školy, rok od roku stoupá. Zatímco dnešní třicátníci jezdili do školy autem jen výjimečně, dnes jezdí do školy autem průměrně čtvrtina dětí. Na některých školách dosahuje podíl dětí dovážených auty 40 %.

Jistě, doba se změnila, máme jiný životní styl, vlastnit auto nebo i dvě je běžné, a tudíž je také běžné jej používat. I přesto stojí za to se zamyslet nad tím, proč by bylo dobré, aby děti častěji vyrazily do školy pěšky. Alespoň kousek.

„ Aktivní pohyb dnešních dětí je minimální, většina z nich není zvyklá na delší pravidelnou chůzi; omezují ji na cestu od nejbližší zastávky MHD nebo jsou rodiči dopravováni autem téměř až do lavic. Dvě hodiny tělesné výchovy týdně jsou pak pro ně velmi zátěžové. Nepocítují radost z pohybu, ale hlavně nemají motivaci k dosahování požadovaných fyzických výkonů. Naše zkušenost z letošního pěšího týdne je však překvapivě pozitivní – mnoho žáků zjistilo, že chůze může být zábavná. “

Daniela Špinková, ředitelka Církevní ZŠ logopedické Don Bosco

Kampaň Pěšky do školy začala jako skromný projekt na třech školách v roce 2017. Následující rok jsme uspořádali první ročník kampaně, kdy se k nám přidalo již 16 škol. Z kampaně chceme udělat tradiční akci a pěší dny představit základním školám v celé ČR jako účinný nástroj dopravní výchovy i environmentální osvěty.

Kampaň se jmenuje „Pěšky do školy“, ale vztahuje se i na cestu ze školy, jakož i na všechny ostatní cesty dětí po městě. Soustředí se především na podporu pěších cest, podobný přínos ale má i cestování na koloběž-

ce, na skateboardu nebo na kole. Nepředpokládáme, že děti, které bydlí daleko, budou denně podnikat mnohakilometrové túry, pěšky mohou jít i ze zastávky MHD. Pro někoho je cesta autem do školy z různých důvodů nezbytná, i pak je ale většinou možné zaparkovat dále od školy a zbývající kus cesty dojít.

Nebojme se s dětmi chodit pěšky a ukázat jim, že to je normální, ale také zdravé a zábavné.

” Vzhledem k alarmujícím datům o nedostatku pravidelné fyzické aktivity v každodenním životě nejen u dospělých, ale i u dětí, se mi kampaň Pešky do školy moc líbí. Děti potřebují přirozený pohyb, ne jen sportovní kroužky, na které je rodiče přivezou a poté z nich zase odvezou. “

Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness



až 4 z 10 dětí
se dopravují do školy autem

80 %

děti nemá dostatek přirozeného pohybu



tráví denně
více než 2 hodiny u počítače

12 % dívek

25 % chlapců



děti na zadním sedadle auta dýchají

9 až 12x horší vzduch
než venku

500 lidí



ročně v Praze

předčasně zemře

na následky znečištěného ovzduší

PROČ JE KAMPAŇ PĚŠKY DO ŠKOLY POTŘEBA

- Až 40 % dětí se dopravuje do školy autem.
- 44 % dětí považuje ranní provoz před školou za nebezpečný.
- Přímou před školami vznikají nebezpečné situace, řidiči nerespektují pravidla silničního provozu a ohrožují děti.



- Děti mají nedostatek pohybu, každé 4. dítě ve školním věku trpí nadváhou, každé 7. obezitou.
- České děti tráví venkovními aktivitami méně času než chovanci amerických věznic.

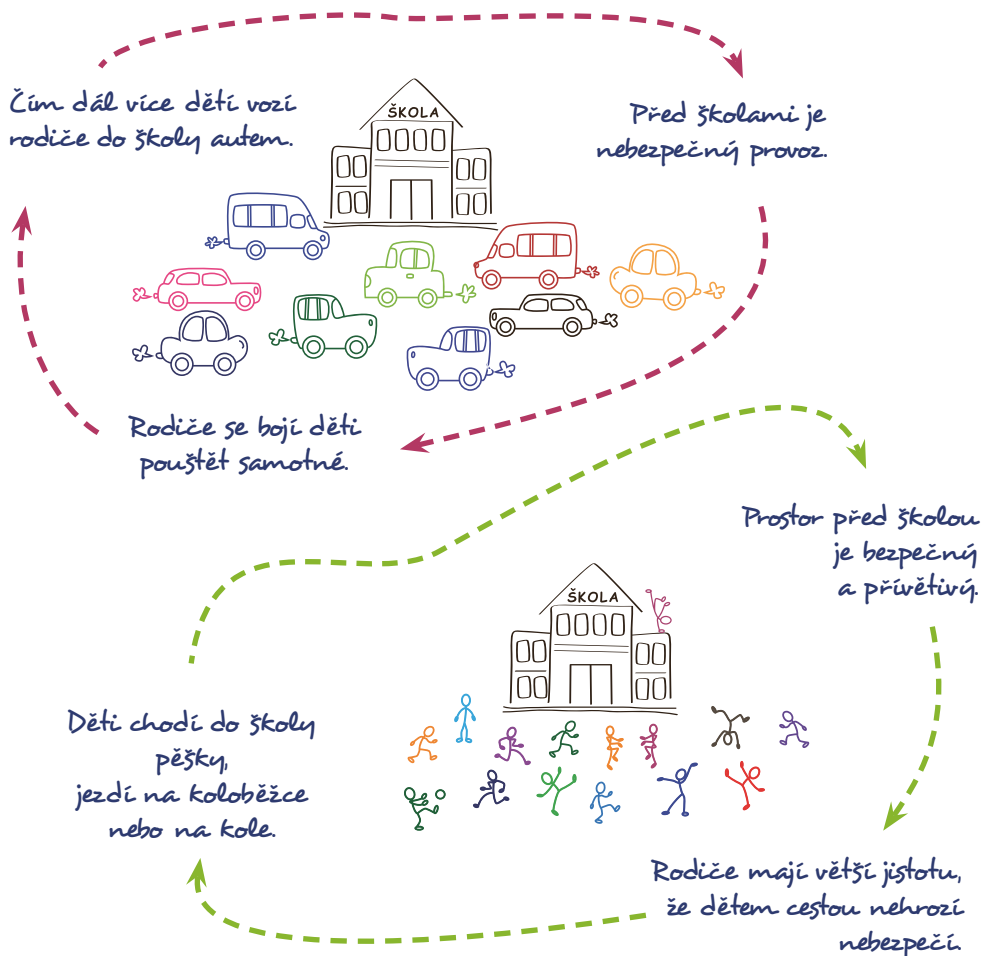
Kampaň „Walk to school“ se každoročně koná ve Velké Británii, v Holandsku, v Německu, ve Švýcarsku, ale také v USA, v Kanadě nebo v Austrálii.

” *Kampaň má smysl. Přinejmenším slouží k tomu, abychom se zamysleli, jestli tak nějak obecně nepoužíváme auto všude tam, kde by úplně normálně stačily nohy. Já vím, že v některých případech to prostě není možné udělat jinak, nejsem blázen, ale určitě se najde dost lidí, kteří si můžou uvědomit, že se dá něco dělat jinak. Víte, ono jde samozřejmě o to, aby děcko mělo pohyb, ale taková cesta s rodičem za ruku do školy může být i okamžikem, kdy jsme se svým dítětem nablízku, kdy si můžeme popovídat. Vždyť společného času je tak málo. Já vzpomínám hodně na takové chvíle, kdy mě máma vodila za ruku a já zavřela oči a šla s ní poslepu. Vzpomínám na to dodnes.* **“**

Marina R.

CO KAMPAŇ NABÍZÍ

- **Positivní zkušenost či zážitek** – chceme dětem a rodičům zprostředkovat zážitek bezpečného a přívětivého prostoru před školou a zároveň ukázat, že cestovat jinak než autem může být příjemné, zábavné, obohacující a snazší, než si mysleli.
- **Dostatek informací** – osvětová část kampaně pomáhá dětem i rodičům pochopit, proč je důležité věnovat pozornost tomu, jakým způsobem se dopravují na svých každodenních cestách a jaké přínosy to bude mít pro ně samotné i pro místo, kde žijí.



PROČ JE DŮLEŽITÉ CHODIT DO ŠKOLY PĚŠKY



BEZPEČÍ

Ranní provoz před školou je pro děti nebezpečný. Obzvláště malé děti nejsou mezi couvajících a parkujících auty vidět, řidiči často zastavují na přechodech a znemožňují dětem bezpečně přejít nebo jim brání ve výhledu.

Rodiče dovážející děti do bezprostřední blízkosti školy ohrožují ostatní děti, které se před školou pohybují.



PŘIROZENÁ DOPRAVNÍ VÝCHOVA

Děti, které pravidelně chodí s rodiči pěšky, se nejlépe naučí zásadám bezpečného pohybu po ulici. Jak se s dětmi bezpečně pohybovat po ulici od nejužlejšího věku, poradí naše brožura *Bezpečně na silnici* (dostupná na www.prazskematky.cz v sekci Publikace).

ZDRAVÍ

Děti by se měly aktivně pohybovat minimálně 60 minut denně. Většinou děti dnes však přirozený pohyb chybí, každé čtvrté dítě okolo 13. roku bojuje s nadváhou, nebo dokonce s obezitou. Chůze je zdravá, zlepšuje krevní oběh, pomáhá předcházet kardiovaskulárním a jiným civilizačním onemocněním. Ranní procházka dětem pomáhá se ve škole lépe soustředit.

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Každé auto před školní budovou zhoršuje vzduch, který děti celý den dýchají. Emise ze spalovacích motorů jsou jedním z hlavních zdrojů znečištěného ovzduší (např. v Praze až 90%). Znečištěné ovzduší způsobuje v ČR přibližně 12 000 předčasných úmrtí ročně, každému z nás zkrátí život asi o 9 měsíců. Před toxickými plyny nejsme chráněni ani v autě, míra znečištění ovzduší je zde dokonce 9 až 12x horší než venku na ulici.

ZDRAVÉ VZTAHY MEZI DĚTMI

Cesta do školy má pro děti důležitý socializační rozměr. Během ní mohou vznikat přátelství i první lásky, děti získávají společné zážitky, mají čas na objevování světa, získávají pozitivní vztah ke svému okolí. Pokud děti chodí s rodiči, poskytuje jim pěší cesta příležitost strávit společně čas, kdy se rodič může plně soustředit na potřeby dítěte, budovat vztah postavený na sdílení vzájemné důvěry a společných zážitcích.

PROČ JE TO DOBRÉ PRO ŠKOLU

Školy, které podporují cesty pěšky, na koloběžce nebo na kole, sníží dopravní zátěž před vstupem do budovy, zvýší bezpečnost v bezprostředním okolí a zvýší kvalitu ovzduší ve škole. V rámci výchovy k zodpovědnému jednání a environmentální osvěty vedou své žáky k pochopení dopravního chování v širokých souvislostech. Děti, které chodí do školy pěšky, přicházejí probuzené a lépe se soustředí na učení.

PROČ JE TO DOBRÉ PRO OBEC

Odhaduje se, že auta vezoucí děti do školy, tvoří až 20% ranní dopravy. Obce a městské části, které podporují ekologicky šetrnou dopravu do škol, vytvářejí bezpečné a pohodlné pěší nebo cyklistické stezky a prosazují v okolí škol řešení upřednostňující pohyb pěších a cyklistů, tedy uleví svým silnicím v době ranní špičky a podpoří místní život v okolí škol.

**” Považuji akci
za veleúspěšnou,
než ke škole dorazila
pouze 4 auta! “**

**Jan Korda,
ředitel ZŠ Lyčkovo nám.**

CHODIT PĚŠKY PROSPĚJE VŠEM

| | Co nám pěší cesta do školy přinese? |
|----------------------|---|
| DĚTI | pravidelný zdravý pohyb samostatnost a zodpovědnost lepší vztahy s vrstevníky pozitivní vztah k místu, kde žijí zdravé dopravní návyky pro celý život zážitky a radost |
| RODIČE | bezpečnější cesty pro všechny děti samostatnější, zdravější a zodpovědnější děti |
| ŠKOLA | klidnější, bezpečnější a čistší prostředí v okolí školy děti, které jsou připravené se učit kvalitní náplň environmentální a dopravní výchovy |
| OBEC MĚSTSKÁ ČÁST | snížení dopravní zátěže bezpečnější ulice a lepší ovzduší pro všechny smysluplné využití veřejných prostranství |

NEJČASTĚJŠÍ PŘEKÁŽKY

Uvědomujeme si, že děti se často musí dopravovat na velké vzdálenosti nebo se do školy nedostanou jinak než s rodičem či jiným dospělým autem. Chápeme, že situace každé rodiny je individuální a řada okolností může zcela nebo částečně znemožňovat, aby děti šly celou cestu pěšky.



Většina cest po městě se skládá z více dopravních modů, které kombinujeme v různém poměru. **Kampaň Pěšky do školy chceme motivovat děti i rodiče, aby podle svých možností co nejvíce prodloužili tu část cesty, kterou jdou pěšky.**

Nevylučuje to pěší dopravu kombinovat s MHD, případně i s cestou autem. Jedním z hlavních cílů kampaně je zvýšit bezpečí v bezprostředním okolí škol. Předprostor školy patří dětem, aby si zde mohly hrát, i rodičům, aby se zde mohli setkávat. Je škoda z něj dělat jen parkoviště.

Jaké jsou nejčastější překážky pěší dopravy do školy:

- vzdálenost
- čas
- nebezpečné dopravní situace
- strach z nepřijemných lidí
- dopravní návyky a kultura dopravování

Nejčastějším argumentem pro dovážení dětí autem do školy často bývá velká vzdálenost. Výsledky našeho dotazníkového šetření v rámci programu Bezpečné cesty do školy však ukazují, že dominantním důvodem jsou spíše dopravní návyky rodičů, kteří se po městě běžně dopravují autem. 54 % rodičů, kteří vozí děti do školy autem, uvedlo jako důvod, že pak pokračují do práce. Navíc poměrně značná část rodičů dováží děti ke škole i z velmi malých vzdáleností. Blíže než 1 km od školy bydlí 20 % rodičů, kteří dováží děti do školy denně, 46 % rodičů, kteří jezdí ke škole několikrát týdně.

CO NAMÍTAJÍ NĚKTEŘÍ RODIČE

Největší překážky pěší dopravy do školy často vnímají rodiče. Právě oni ale rozhodují o tom, jak se jejich děti budou do školy dopravovat, a proto je důležité s jejich výhradami počítat. V následujícím přehledu shrnujeme nejdůležitější námítky ze strany rodičů i jejich možné řešení.

| Proč vozíme děti do školy autem | Co byste mohli zkusit |
|---|---|
| Cestou do školy musí děti překonat velmi rušné nebo nebezpečné silnice. | Zkuste vymyslet dětem alternativní trasu, která je bezpečná. Upozorněte společně se školou na nebezpečná místa odpovědný úřad a žádejte nápravu. Projděte si cestu s dětmi a uče je zásadám bezpečného pohybu. Opakujte jim, na co si mají dát pozor. Dejte jim dost času, než je pustíte samotné. Pokud se bojíte je pouštět samotné, chod'te s nimi nebo se domluvte s jinými rodiči a střídejte se. |
| Bydlíme moc daleko, přeci nebudeme chodit 10 km pěšky. | Jít pěšky do školy neznamena jít celou cestu pěšky! Nechte auto na kraji města. I využití MHD se počítá. Možná zjistíte, že cesta veřejnou dopravou do centra je rychlejší než autem. |
| Cesta veřejnou dopravou je příliš komplikovaná. | Zaparkujte kousek dál od školy a projděte se alespoň kousek. Ranní procházka udělá dobře vám i dětem, které budou lépe připravené na vyučování. Navíc pomůžete udržet prostor před školou bezpečnější pro ty, kteří chodí pěšky. Méně aut před školou znamená čistší vzduch ve třídách. |
| Děti vozím cestou do práce, je to nejjednodušší. | Je to opravdu nejjednodušší? Zkuste cestu naplánovat jinak – pustit dítě samotné (pěšky či MHD), pokud je to bezpečné, nebo domluvit, aby šlo se spolužáky či jiným rodičem. Vždycky můžete nechat auto dále od školy a jít kousek pěšky. |
| A co když je venku zima nebo prší? | Ve Finsku se říká: „Není špatné počasí, je jen nevhodné oblečení“. Děti milují louže a sníh. Kupte holínky, pláštěnky, deštníky, rukavice a čepice a žádné počasí vás už nezastaví. |

| | |
|---|---|
| <p>Proč bychom zrovna my měli s dětmi chodit pěšky, když autem jezdí všichni a je to normální.</p> | <p>Děti se nejvíce učí nápodobou. Pokud rodiče běžně jezdí po městě autem, budou i děti tento způsob dopravy považovat za normální. Rodičovský příklad je nejdůležitější. I velké změny začínají u individuálních rozhodnutí. Nikdy nevíte, zda právě váš příklad nestrhne ostatní.</p> |
| <p>Chtěli bychom zkusit chodit pěšky, ale ráno většinou tolik spěcháme.</p> | <p>Pokud necestujete autem, musíte cestu více plánovat (např. jízdní řády MHD). Dobře naplánovaná cesta vám ale nakonec může ušetřit čas či nervy. Začněte s malými změnami, jděte pěšky alespoň někdy nebo třeba jen kousek cesty. Jděte pěšky odpoledne ze školy či na kroužky. Všechny výhody chůze si užijete i odpoledne a děti si zvyknou, že chodit pěšky je fajn.</p> |
| <p>Dítě je příliš malé, aby mohlo chodit samo, a nemůžeme vždy zařídit, aby jej někdo doprovodil.</p> | <p>Najděte si spojence. Strídejte se s ostatními rodinami, které bydlí poblíž. Můžete zkusit zorganizovat i tzv. pěšibus, tedy skupinu dětí, kterou doprovází po domluvené trase dospělý (rodič či prarodič) a nabírá další děti na určených „zastávkách“. Takto se můžete v doprovázení dětí střídat s více rodiči.</p> |
| <p>Někdy se nám prostě nechce nebo jsme unavení. Děti cestou kňourají, nebaví je to, bolí je nohy.</p> | <p>Lékaři doporučují chůzi jako prostředek, který vás povzbudí, posílí a zlepší vám náladu. Hrajte si cestou a vymyslete nějakou legraci. Využijte cestu do školy k „intelektuální rozcvičce“. Můžete pozorovat různé vzory na chodnicích či na zdech. I ve městech je možné pozorovat přírodu – stromy, květiny, ptáky nebo změny ročního období. Počítejte nebo procvičujte násobilku. Hrajte slovní hry. Nebo si prostě jen povídejte. Pravidelnost a důslednost vám ušetří část dohadování.</p> |
| <p>Nápad je to dobrý, ale ve velkých městech je ráno takový smrad z aut, že je to o zdraví jít pěšky.</p> | <p>To je pravda. Vozit dítě autem však není řešením, protože v autě dítě dýchá 9 až 12x horší vzduch než venku, jak zjistili britští vědci. Souhlasíme s tím, že města potřebují celkovou změnu dopravní koncepce. Změna chování každého jednotlivce je však také důležitá. Je to začarovaný kruh. Čím více lidí bude jezdit autem, tím bude stav ovzduší horší. A naopak.</p> |



**PĚŠKY DO ŠKOLY
KROK ZA KROKEM**



Pěšky do školy je osvětová a motivační kampaň, která chce dětem a rodičům představit výhody pěší dopravy a pomocí pozitivního zážitku a relevantních informací je motivovat k tomu, aby pro své každodenní cesty častěji zvolili chůzi jako normální způsob dopravy.

CÍL KAMPANĚ

- » **motivace dětí i rodičů ke změně dopravního chování**
- » **představení udržitelných způsobů dopravy**
- » **omezení počtu aut před školou**
- » **bezpečnější a příjemnější prostředí před školami**

K účasti na kampani vyzýváme všechny školy v ČR, které chtějí:

- učit děti o ekologii a udržitelné mobilitě,
- přetvářet okolí školy v příjemné místo,
- podporovat bezpečné, zdravé a udržitelné dopravní chování.

PĚŠKY DO ŠKOLY – TO JSOU PĚŠÍ DNY

Jádrem kampaně je organizace pěších dnů – dnů, kdy škola vyzve děti, aby přišly do školy pěšky, přijely na koloběžce, na skateboardu nebo na kole. Při cestování z větší vzdálenosti mohou samozřejmě využít veřejnou dopravu. Děti a rodiče, kteří pojedou autem, mohou zaparkovat dále od školy a jít alespoň část cesty pěšky. Cílem pěších dnů by mělo být především nabídnout dětem i rodičům zážitek ze společné cesty a ukázat jim, že může být příjemná, zábavná, rychlejší a snazší, než si možná mysleli.

Školy mohou děti k chůzi motivovat například soutěží, společnou výzvou, osvětou, mimořádným zážitkem nebo drobnými odměnami. V průběhu pěších dnů by se téma udržitelné dopravy a jejího přínosu pro lidské zdraví, životní prostředí i veřejný prostor mělo objevit i v rámci vyučování.

Školy si zvolí, zda pěší dny vyhlásí pouze na jeden den nebo na delší období, třeba na týden nebo měsíc. **Čím delší období budou děti chodit pěšky, tím větší je pravděpodobnost, že změna dopravního chování bude mít trvalý charakter.**

Kampaň se koná v září, kdy si připomínáme Mezinárodní den bez aut (22. 9.) a zároveň tradičně probíhá Evropský týden mobility. Září a s ním spojený začátek školního roku je vhodný termín k připomenutí toho, jak se bezpečně dopravovat do školy. Žáci prvních ročníků, kteří patří k těm nejohroženějším a zároveň nejčastěji dováženým, se teprve učí, jak do školy chodit. Probíhají úvodní třídní schůzky s rodiči, kde lze představit dopravní doporučení školy (kde parkovat, jak se před školou chovat apod.).

PĚŠÍ DEN

- » den, kdy děti přijdou do školy pěšky, přijedou na koleběžce, na skateboardu nebo na kole
- » den, kdy bude před školou méně aut
- » den, kdy se bude mluvit o dopravě a životním prostředí
- » den, na který se děti budou těšit a který je bude bavit

PĚŠÍ DNY – 4 KROKY KE ZDÁRNÉMU PRŮBĚHU



Plánování a spolupráce

Přihlaste se do aktuálního ročníku kampaně na stránkách organizace Pražské matky (www.prazskematky.cz). Je pro nás důležité vědět, které školy se ke kampani připojily. **Celou kampaní vás provedeme, poradíme vám a poskytneme řadu užitečných materiálů.**

Rozhodněte se, jak dlouho bude kampaň ve vaší škole probíhat, zda uspořádáte pěší den, týden nebo měsíc. Podle toho si stanovte vhodné datum. Doporučujeme kampaň uspořádat v průběhu Evropského týdne mobility, ale můžete samozřejmě zvolit i jiný zářijový termín.

„*Chci Vám poděkovat za skvělý nápad, rady a podporu a budu se těšit při dalším ročníku.*“

Lucie Hašková, ZŠ Hradištko

Vymyslete náplň a obsah pěšího dne. Budete o něco soutěžit nebo ujdete společně nějakou virtuální cestu? Uspořádáte pro děti před školou hru, snídani nebo koncert? Některé nápady na náplň pěších dnů jsou uvedeny

v kapitole „Co se osvědčilo“. Nezapomeňte si stanovit jasný, odvážný, ale reálný cíl, kterého chcete dosáhnout.

Najděte spolupracovníky – sestavte produkční tým, který vám s organizační pomůže. Zapojte děti, menší mohou vytvářet plakáty, ti větší dohlížet na přístupových cestách ke škole, pomáhat s ukládáním koloběžek, dokumentovat pěší den a sbírat zpětné vazby, připravit vystoupení apod. Přizvěte rodiče nebo dobrovolníky. Rodiče mohou napéct dobroty na snídani před školou, věnovat sponzorské dary, pomoci jako doprovod pro skupiny dětí. Pěší den je výborná příležitost ke stmelení školní komunity.

Najděte vhodné a bezpečné cesty do školy, které budete dětem pro pěší cesty doporučovat. Upozorněte děti na nebezpečná místa, kde musí dávat pozor. Vytipujte místa dále od školy, kde budou moci zaparkovat ti, kteří přijedou autem. Nemusí se jednat jen o veřejné parkovací plochy. Často je v blízkosti školy nějaká provozovna (např. restaurace), která v ranních hodinách parkoviště nevyužívá.



Propagace a získání podpory

O zapojení do kampaně dostatečně informujte děti, rodiče i zaměstnance školy. Informujte všechny pedagogy a poproste je, aby vysvětlili dětem smysl i účel pěších dnů. Vysvětlíte důvody, které vás k uspořádání kampaně vedou, i čeho chcete dosáhnout. Informace zveřejněte na nástěnkách, na webu školy, prostřednictvím elektronických žákovských knížek. Děti mohou vytvářet plakáty nebo transparenty v hodinách výtvarné výchovy. Nezapomeňte informovat také ostatní zaměstnance školy.

Za účelem propagace jsme pro vás připravili řadu grafických i textových předloh. Po registraci do kampaně vám je vždy včas pošleme.

Pokuste se pro pěší dny získat podporu městské části nebo obce. Pozvěte volené zástupce, požádejte o věcné ceny, oslovte lokální tisk, aby o pěším dnu informoval. Oslovte rodiče či podnikatele v okolí školy s žádostí o sponzorský příspěvek nebo drobné dárky. Informujte městskou policii, obzvláště pokud v rámci pěšího dne plánujete nějaký průvod, hromadnou vycházku, cyklojízdu apod.



Vlastní pěší den

Protože máte dostatek pomocníků a rozdělené úkoly, vlastní pěší den si můžete náležitě užít.

Pojměte pěší den jako oslavu. Připravte nějakou odměnu pro děti, které přišly pěšky. Nemusí to být nic velkého, stačí třeba razítko na ruku nebo poděkování od ředitele ve školním rozhlase. Nezapomeňte dát někomu za úkol pěší den fotit či natáčet. Určete také evaluační tým, který bude zjišťovat, jak děti přišly do školy a jak se jim akce líbila.



Zhodnocení

Důležitou součástí kampaně je její zhodnocení. Podařilo se vám dosáhnout zamýšleného cíle? Jak akci vnímaly děti? Jak ji hodnotili učitelé a jak rodiče? Co se nepodařilo a proč? **A hlavně – kolik dětí přišlo pěšky a o kolik se snížil počet aut před školou?**

Ptejte se všech zúčastněných – dětí, rodičů i učitelů, nejlépe přímo před školou nebo hned první hodinu. Pro jednoduché zhodnocení kampaně jsme pro vás připravili krátký elektronický dotazník, který je možné vyplnit i na mobilech nebo tabletech (odkaz přihlášeným školám včas pošleme). Věnujte dotazníku pár minut z první vyučovací hodiny, dejte jeho vyplnění dětem za domácí úkol nebo požádejte starší děti, aby obešly ostatní třídy a zhodnocení získali. Pokud nemůžete využít elektronický dotazník, zeptejte se prostřednictvím hlasování. Nechte děti o pěším dnu napsat sloh, vyzvěte rodiče ke zpětné vazbě. Evaluaci neodkládejte, zeptejte se nejlépe hned v daný den, nejpозději do týdne.

Zhodnocení pěších dnů zveřejněte prostřednictvím informačních kanálů školy. Napište článek do novin. Nezapomeňte poděkovat všem spolupracovníkům, dobrovolníkům a sponzorům. Sdílejte zhodnocení i s organizací Pražské matky, pomůžete tak kampaň stále vylepšovat.

” Taková procházka za ruku skýtá hodně možností. Dítě vidí to, co mu z auta bývá ukryto, rodič může o tom, co potkávají, povyprávět, o lidech, domech, barvách, počasí, o všem. Je mi jasné, že k masovosti v tomto směru nedojde, ale sednout si a popřemýšlet nad tím, myslím, že to v mnoha případech jde. “

Alena G.

CO SE OSVĚDČILO

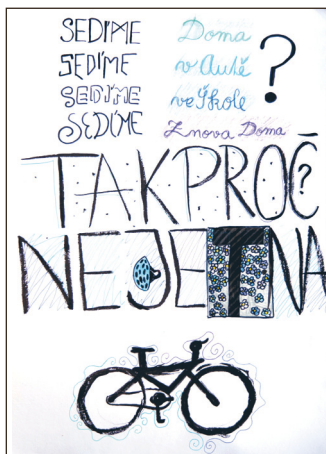
ZŠ Jitřní – snídaně před školou



ZŠ Jitřní se nachází v pražských Hodkovičkách. Přímo před školou vede ulice, kde ráno mezi 7 a 8 hodinou projede 245 aut, přičemž 184 z nich, tedy tři čtvrtiny, zastaví a vystupují z nich děti cestující do školy. Odpoledne je ulice celkem klidná a děti se tu prohání na koloběžkách. Škola za hojné pomoci rodičů a starších dětí uspořádala pro děti snídani před školou, hrála tu hudba, rodiče postávali a bavili se spolu, děti dostaly reflexní pásky a hlavně – za celé ráno před školou nezastavilo jediné auto.

ZŠ Školní – bojovka

V Braníku zorganizovali pro děti v rámci pěšího dne bojovku. Děti obcházely různá stanoviště, kde získávaly razítka. Vítězný tým dostal peněžitou odměnu ze školního fondu.



Církevní ZŠ logopedická Don Bosco – cesta do Turína

Škola Dona Bosca v Praze 8 uspořádala v květnu 2018 pěší týden. Děti společně symbolicky vyrazily do Turína, rodiště svého patrona, italského světce. Společně ušli neuvěřitelných 1 298 km a akce se jim tak líbila, že si ji zopakovali hned další září. Tentokrát šli na počest výročí založení ČSR do Paříže, kde byla v roce 1918 vyhlášena první prozatímní československá vláda. Škola Dona Bosca krásně ukazuje, jak lze pěší dny využít i k jiným předmětům než jen k dopravní výchově.

Smysluplná škola, ZŠ Lyčkovo náměstí – chodit pěšky je zábava



Tématu dopravy do školy byla věnována tradiční školní zahradní slavnost, na které děti vyráběly velmi netradiční dopravní značky. Když nastal pěší den, měly za úkol přijít do školy také nějak netradičně. Děti úkol pojaly opravdu kreativně, některé přišly v převleku, jiné přijely s paní učitelkou lodí, někdo dokonce v nákupním košíku nebo na kolečkové židli.

ZŠ náměstí Svobody – happening



Tato dejvická škola pojala pěší den částečně jako demonstraci a částečně jako taneční párty. Děti i učitelé se sešli ráno na Vítězném náměstí a za doprovodu vlastní pěší hymny se vydali na školní dvůr, kde na ně čekaly nejen napečené dobroty, ale také zábavný program, který připravili deváťáci.




Chcete více inspirace? Podívejte se na soutěžní reportáže, které vznikly v roce 2018. www.prazskematky.cz

NA CO NEZAPOMENOUT



BEZPEČNOST NA PRVNÍM MÍSTĚ



Při všech akcích je důležité mít na paměti bezpečnost dětí a doporučit takové cesty, kde je minimalizované riziko dopravních nehod. Připomeňte to dětem a poproste o připomenutí také rodiče. 

Pomozte dětem najít takové cesty do školy, které jsou pro ně bezpečné a přehledné.

Jestliže škola vyhlásí soutěž o nejvíce nachozených kilometrů, připomeňte dětem, aby nevolily riskantní cesty ze vzdálených míst.

Připomeňte jim zásady bezpečného pohybu po ulicích, případně upozorněte na místa, kde musí být obzvláště opatrné.

Projděte si cestu s dítětem, dokud se neubezpečíte, že ji zvládne.

Pokud si nejste ani tak cestou jistí, raději dítě doprovod'te.



VYHODNOŤTE KAMPAŇ



I když to vypadá jako zbytečná práce navíc, je evaluace nezbytná a přinese vám důležité informace i argumenty pro rodiče či samosprávu. Budete mít radost, když zjistíte, že vaše pěší dny byly úspěšné. A pokud se něco nepovede tak, jak jste si představovali, bude to poučení pro příště.

Sbírejte data o tom, jak se děti dopravovaly, získejte zpětnou vazbu:

- Zjistěte, kolik dětí během kampaně přišlo do školy pěšky nebo použilo MHD, koloběžku, skateboard, kolo.
- Zeptejte se dětí, co během kampaně zažily a jak ji hodnotí:
 - věnujte zhodnocení pět nebo deset minut z vyučovací hodiny,
 - zapojte do získávání zpětné vazby starší děti,
 - využijte náš krátký on-line dotazník, odkaz vám včas zašleme.
- Zeptejte se na názor a zkušenosti také rodičů.

ŽIVOT BEZ AUTA – UTOPIE, ČI REALITA?

Jezdit autem je dnes normální. O jiných možnostech často uvažujeme, jen pokud se vyskytne mimořádná situace (např. auto je rozbité). Na ježdění autem jsme si vlastně vytvořili návyk. Docílit změny návykového chování je komplikované, protože takové chování je často iracionální nebo je založeno na předsudcích. Nejtěžší bývá překonat tzv. „problém výchozího bodu“. Abychom změnili své chování, potřebujeme totiž pozitivní zkušenost, potřebujeme vidět a cítit, že nové chování je správné a příjemné. Tuto zkušenost však učiníme pouze v případě, že se ke změně odhodláme.

Je život bez auta v dnešní době vůbec možný? Touto otázkou se zabývali na Univerzitě Palackého v Olomouci a sledovali, jaké faktory ovlivňují dopravní zvyky občanů Olomouce a blízkého okolí. Snažili se zjistit, jestli reálná zkušenost deseti rodin s nepoužíváním automobilu po dobu jednoho měsíce ovlivní jejich chování po skončení experimentu takovým způsobem, že budou častěji využívat jiné způsoby dopravy než automobil.

Účastníci výzkumu došli k závěru, že:

- není třeba všude jezdit autem,
- do centra města se dostanou pohodlně MHD a je to rychlejší než autem,
- je možné zpomalit a stejně toho hodně zvládnout,
- je důležité cesty bez auta více plánovat,
- život bez auta může vést ke zjevnému úbytku na váze (uvedly dvě ženy),
- přínosem je čas strávený s členy rodiny na procházkách.

zivotbezauta.upol.cz

Rodiny celkově popisovaly svou zkušenost jako něco zajímavého, zvládnutelného a pozitivního. Z výsledků výzkumu vyplývá, že nepoužívání auta po dobu jednoho měsíce bylo pro rodiny inspirující zkušeností, která je v některých případech přiměla k zamyšlení nad možnostmi jiných způsobů dopravy. Tento výsledek lze rozhodně považovat za první krok na cestě k rozetnutí začarovaného kruhu návyku jezdit autem.

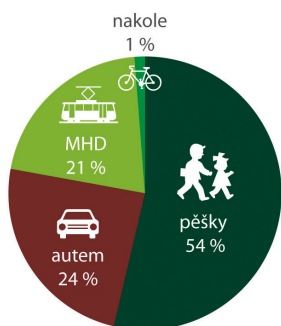
„ Zjistil jsem, že nejde o to nepoužívat auto vůbec. Být hrdina, jiný, jít proti proudu. Ale že to důležité je mít možnost volby. Jenom proto, že mám auto, nemusím všechny cesty podnikat autem. Pokud je mé chování zvykové, automatické, sám se o své volby připravuji.“

doc. PhDr. Matuš Šucha, PhD., autor výzkumu

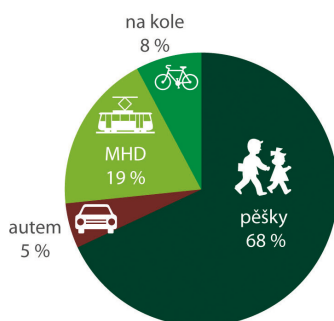
JAKÉ TO BYLO V ROCE 2018

Prvního ročníku kampaně se v září 2018 zúčastnilo 16 škol, to znamená více než 7 000 dětí. Díky pěším dnům a jiným motivačním akcím, které školy zorganizovaly, se tři čtvrtiny dětí, které běžně jezdí do školy autem, rozhodly pro jiný způsob dopravy – pěšky, na kole nebo MHD. Celkem se do školy pěšky vypravilo o 14% více dětí než obvykle.

Jak většinou cestuješ do školy?



A jak ses dostal/a do školy během pěšího dne?



Z výsledků hodnocení kampaně vyplynulo, že děti si uvědomují, že chůze je zdravější, ekologičtější i vhodnější pro bezpečnost v ulicích. Vyrazit pěšky sice nepovažují za nejjednodušší způsob, patrně proto, že chůze od nich vyžaduje nějakou aktivitu, ale dobrá zpráva je, že se toho nebojí a svou energii poměrně rády investují. V aktivním způsobu cestování vidí totiž i výhody a jsou ochotné přijmout svůj díl osobní odpovědnosti a začít se chovat ohleduplně, přestože to znamená ústupky z vlastního pohodlí.

” Co bylo nejlepší? Koukat kolem sebe, dýchat čerstvý vzduch. Neseďet jak lenoch v autě a nenechat si dovézt zadek až sem.

Pomohlo to něčemu? Z mého pohledu ano. Nad školou už není pravidelně tolik aut a většina z nás chodí pěšky, což je pro nás zdravé a prospěšné. A co se na této akci líbilo nejvíce? Spousta dětí by rozhodně odpověděla, že nejlepší na tom všem byly dárky, co se dostávaly za příchod, ale pro mne je nejlepší, jak se všichni okolo snažili. Mohli si říct, že jim je to jedno, ale nebylo.

“
z reakcí dětí

A CO DÁL?

- » Pracujte s tím, co jste zjistili. Informujte rodiče prostřednictvím letáčků, plakátů nebo přes žákovské knížky. Na třídních schůzkách, obzvláště na začátku školního roku, opakujte pravidla, která by rodiče měli dodržovat. Opakujte jim výhody pěší dopravy do školy. Vyzývejte je k pomalé a ohleduplné jízdě v okolí školy a především k tomu, aby nechávali auta dále od školy.
- » Sestavte školní plán mobility – dlouhodobý plán, jak se budete snažit podporovat udržitelné a zdravé způsoby cestování dětí do školy. Uspořádejte ve škole dotazníkový průzkum dopravního chování dětí a rodičů a monitoring dopravy v okolí školy. Formulujte, o co se budete snažit i kdo to bude mít na starosti. Na tvorbě školního plánu mobility se mohou podílet rodiče i děti. Ptejte se jich, co by chtěli a čeho se cestou do školy obávají.
- » Nebojte se obracet na městskou část nebo zastupitele obce a požadovat opatření na zklidnění dopravy před vaší školou. Bezpečnost chodců, zvláště dětí, by vždy měla mít přednost před požadavkem na plynulost dopravy.
- » Někdy ke zvýšení bezpečnosti pomohou i nestavební dopravní opatření jako například změna dopravního značení, časově omezené nebo trvalé zjednosměrnění ulic, zákaz parkování na exponovaných místech, zákaz vjezdu před školu, K+R parkování dále od školy. Můžete zkusit i méně standardní řešení jako třeba street art, transparenty nebo kreslené postavičky vyzývající k opatrné a ohleduplné jízdě.



- » Pěší dny opakujte a prodlužujte na pěší týdny, měsíc, rok (dle dopravních psychologů je zapotřebí minimálně měsíční zkušenost, aby člověk přivykl novému chování).
- » Udělejte z pěší dopravy běžnou součást vašich školních akcí. Chodte s dětmi ven, prozkoumávejte s nimi okolí školy a učte je dopravní výchovu na základě toho, s čím se musí oni cestou do školy vypořádat. Upozorňujte na možná rizika a ptejte se na jejich pocity. Pokud je to možné, chodte na školní akce (plavání, divadla, koncerty, exkurze) pěšky, případně jezděte hromadnou dopravou.
- » Děti by většinou rády jezdily na kolech a koloběžkách. Často bývá problém v tom, že je pak ve škole nemají kam bezpečně uložit. Požadujte po svém zřizovateli, aby vám bezpečné parkování kol a koloběžek zajistil.
- » Chápeme, že rodiče mají o děti v provozu na ulicích strach. U některých škol, a bohužel jich není málo, opravdu pro děti neexistuje bezpečná pěší cesta – chybí přechody pro chodce, opatření zpomalující automobilovou dopravu, nejsou dodržovány rozhledové podmínky a mnoho dalších problémů. Pokud chcete zlepšit bezpečnost v okolí své školy, přihlaste se do našeho ročního programu Bezpečné cesty do školy, který vyhlášíme vždy v lednu ve spolupráci s Magistrátem hl. m. Prahy. Mimopražské školy mohou o realizaci programu požádat skrze svůj obecní nebo městský úřad.
- » Kampaň Pěšky do školy i program Bezpečné cesty do školy je možné realizovat jako aktivitu tématu doprava v mezinárodním programu Ekoškola.



” To si nedokážu představit třeba na základce, bez toho zvenlí po škole, kdyby mě někdo měl vozit, to musí úplně zničit celý dětství. “

František D.

PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme všem, kteří nám pomohli při realizaci prvního ročníku kampaně Pěšky do školy. Obzvláště všem dětem, které ještě nezapomněly chodit pěšky, pedagogům a rodičům, kteří s velkým elánem organizovali pěší dny.

Děkujeme donorům – Ministerstvu životního prostředí ČR a hlavnímu městu Praze za finanční podporu a partnerům za věcné dary a propagaci.

Velké díky též patří našim spolupracovníkům, kteří nám pomohli kampaň dobře nastavit, propagovat i zhodnotit, obzvláště Veronice Gorylové, Lucii Žáčkové, Michalu Šindelářovi, Tomáši Hajzlerovi, Aleně Sobotové, Daniele Špinkové, Janě Havrdové a expertům Impact Academy.

Organizace Pražské matky se věnuje podpoře pěšího pohybu po městě již více než 30 let. Společně se školami a s dětmi navrhuje konkrétní zlepšení nebezpečných míst v okolí škol. Pražským chodcům pomáhá prostřednictvím portálu Chodci sobě zlepšovat jejich cesty městem. Naším snem je příjemné a bezpečné město, kde lidé budou rádi venku a bude je bavit žít tam, kde bydlí. Věříme, že děti si budou hrát nejen na počítači, ale i před školou, a rodiče se nebudou muset tolik obávat o jejich bezpečí.

kontakt: www.prazskematky.cz, prazskematky@ecn.cz

Kampaň Pěšky do školy se umístila v semifinále Cen SDGs 2018 mezi 15 TOP projekty ze 150 přihlášených do soutěže.

CENY
SDGs
2018

Finančně podpořili:

Ministerstvo životního prostředí



Vychází s podporou Ministerstva Životního prostředí ČR. Materiál nemusí vyjadřovat stanoviska MŽP.

Partneři:

