



Tisková zpráva - 6. května 2026

Pohyb jako cesta ke zdraví i blízkosti

Rodinný svaz ČR, z.s. představuje motto 18. ročníku kampaně Týdne pro rodinu „Rodino, pohni se!“, který se uskuteční **od 9. do 17. května**. Motto vychází z aktuálních dat z České republiky, která upozorňují na zhoršující se zdravotní stav dětí i dospělých, na němž se významně podílí mj. rostoucí výskyt obezity⁽¹⁾. Ta s sebou přináší závažné zdravotní i sociální dopady, včetně nárůstu chronických onemocnění již v produktivním věku.

Podle mezinárodní studie HBSC má více než pětina českých dospívajících nadváhu nebo obezitu a tento podíl dále roste⁽²⁾. U některých skupin je situace ještě závažnější – například u 11letých chlapců dosahuje nadváha či obezita až přibližně poloviny⁽³⁾. Zmíněné výzkumy zároveň upozorňují na souvislost mezi vnímáním vlastního těla a duševním zdravím dětí.

Obezita v dětském věku podle odborníků ovšem není izolovaný problém, ale úzce souvisí s prostředím – zejména s rodinnými návyky, životním stylem a mírou pohybu⁽⁴⁾. Studie FAMIPASS ukazuje, že rodiče hrají klíčovou roli: jejich životní styl se přímo promítá do každodenních návyků dětí. Prevence obezity u rodičů, dostatek pohybu a podpora vzdělání se tak stávají investicí do zdraví celé další generace⁽⁵⁾.

Výzkumy^(6,7) ukazují, že pravidelná společná fyzická aktivita rodiny nejen zlepšuje fyzické zdraví, ale je spojena i s lepším duševním zdravím dětí – nižší mírou stresu, úzkosti a deprese. Sdílený pohyb zároveň posiluje rodinnou soudržnost a kvalitu vztahů, které samy o sobě působí jako ochranný faktor psychické pohody.

Motto „**Rodino, pohni se!**“ proto vyzývá k návratu k přirozenému pohybu – ke společným procházkám, výletům či hrám. Nejde o výkon, ale o každodenní sdílený čas, který posiluje nejen fyzické zdraví, ale i vztahy v rodině.

„Když se rodina hýbe společně – třeba při sportu, na výletě, při cestě do školy nebo za prarodiči – nejen se zlepšuje fyzická kondice a zároveň se posilují vztahy. Když rodina tráví čas spolu aktivně, buduje svou fyzickou i psychickou odolnost. Její členové zažívají i vzájemnou blízkost. Když se rodina i hýbe vztahově, lépe se v ní žije,“ říká předseda Rodinného svazu a mediátor Jan Zajíček právě s důrazem na ‚pohyb‘ ve vztazích, který se projevuje zájmem o druhé, společnými rituály a otevřenou komunikací.

Letošní ročník opět propojuje dva víkendy kolem Mezinárodního dne rodiny připadající na 15. května. Na pět desítek akcí nabídne třicet pořadatelů: center pro rodinu, obcí, škol a dalších institucí a organizací pořádají proto aktivity, do kterých se může zapojit celá rodina. Jejich databáze je k dispozici na webu www.tydenprorodinu.cz. „Naši členové z center pro rodinu sdružených v Rodinném svazu připravili [Komunikační karty](#),“ doplňuje Zajíček. V jednotlivých kartách jsou ukryta písmena, která dohromady tvoří tajenku (heslo). Tu mohou centra využít při vlastních aktivitách, hrách či soutěžích. Jednou z nich je i celostátní soutěž, která vyzývá k zapojení rodin do společného pohybu, pořízení fotografie, jejímu sdílení na Facebooku nebo Instagramu s označením Rodinného svazu a hashtagem **#Rodino_pohni_se** (tj. s využitím tajenky/hesla). Z příspěvků bude vylosován výherce. Její konkrétní podoba bude zveřejněna na našem [webu](#) 9. 5.

Záštitu nad letošním ročníkem převzal MUDr. Cyril Matějka, který za svou publikaci z oblasti dětského lékařství získal ocenění Magnesia Litera. Jeho odborné působení dlouhodobě upozorňuje na význam prevence a zdravého životního stylu již od dětství. „**Když se budete hýbat vy, budou se hýbat i děti – je nemožné chtít po dítěti něco, když mu nejdete příkladem,**“ říká pediatr MUDr. Cyril Matějka. „**Dětem musíme jít příkladem. Myslete na svoji dlouhověkost a životnost, abyste dětem dlouho “vydrželi” a ony už půjdou ve vašich stopách.**“

Týden pro rodinu je celostátní iniciativa, kterou vyhláší [Rodinný svaz ČR](#) a připomíná tak, že rodina je nejdůležitějším prostorem pro vztahy i budoucnost celé společnosti. Kraje, města a obce, centra pro rodinu, školy a univerzity, neziskové organizace, kulturní instituce, knihovny, kavárny, komunitní centra i místní organizátoři – každý může sehrát důležitou roli. Další informace na www.tydenprorodinu.cz

Kontakty:

Jan Zajíček, předseda (Ostrava), jzajicek@prorodiny.cz, 731625621

PhDr. Ing. Marie Oujezdská, místopředsedkyně (Brno), oujezdska@rodinnysvaz.cz, 607827449

Ing. Marie Macounová, místopředsedkyně (Praha), info@rodinnecentrum.cz, 602972887

MUDr. Cyril Matějka, pediatr (Jablonec n.N.), cmm@email.cz, zprávy přes [IG Děckař Cyra](#), 608506929 (v akutním případě)

Zdroje:

(1) https://nasezdravotnictvi.cz/aktualita/problem-obezity-v-ceske-populaci-z-pohledu-dostupnych-populacnich-dat?utm_source=chatgpt.com

(2) <https://data-browser.hbsc.org/measure/overweight-and-obesity/>

(3) <https://cspediatrie.cz/pdfs/ped/2023/05/05.pdf>

(4) <https://www.ministrzdravi.cz/detska-obezita/>

(5) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39798164/>

(6) <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2025001/article/00002-eng.htm>, www.uvic.ca/research/centres/aging/assets/docs/adolescent-physical-activity-mental-health.pdf

(7) <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/10/1353>