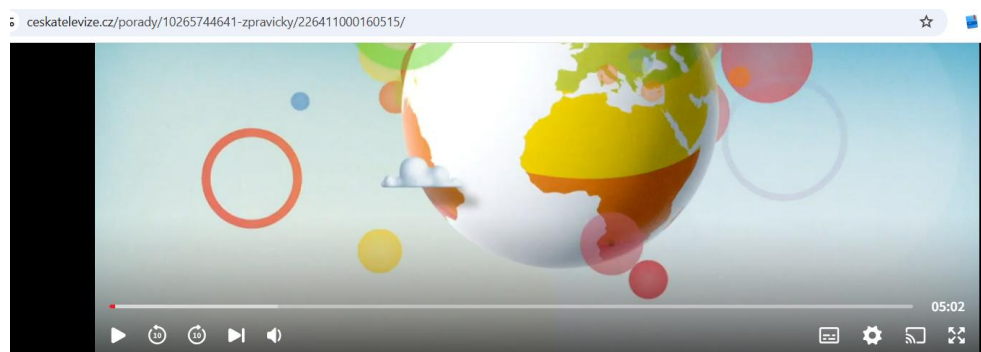


# Mediamonitoring TPR 2026

Česká televize - Děčko

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/10265744641-zpravicky/226411000160515/>



Zprávičky

15. května

Obsah dílu

Mezinárodní den rodiny — Celorepubliková akce „Rodino, pohni se“ — Festival harmonikářů ve Slovinsku — Atletický mítink „Noc rekordů“ na pražské Děkance

Vyrobeno 2026 • Česko ST HD

[Pro děti](#) [Pro děti - vzdělávací](#) [Pro děti - společnost](#)

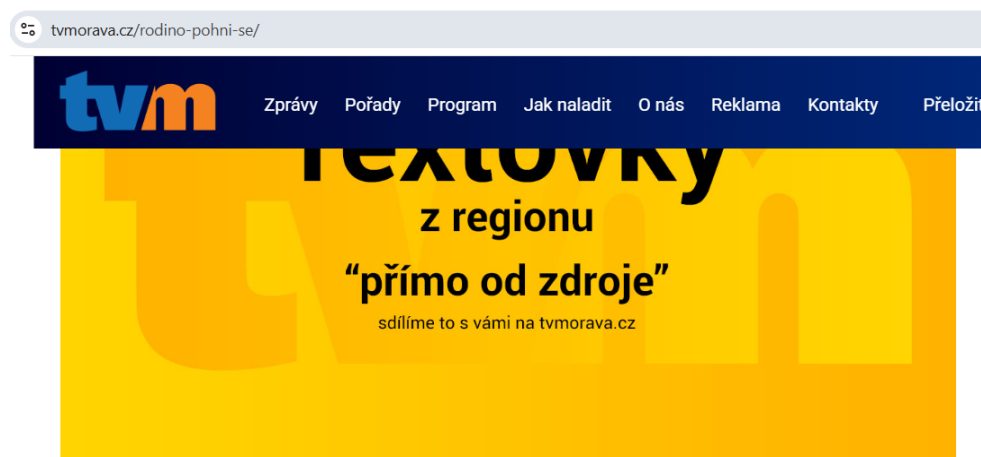
Další díl



16. května

TV Morava

<https://www.tvmorava.cz/rodino-pohni-se/>



Už v sobotu 9. května startuje celorepubliková kampaň Týden pro rodinu 2026. Letošní téma „Rodino, pohni se!“ připomíná, že společně strávený čas, pohyb i obyčejné každodenní chvíle prospívají nejen našemu zdraví, ale i rodinné pohodě a blízkosti...

Delivered by PolitePaul service [Read More](#)

„Varuje pětáček s nadávkou a obězda se neděje skokově. Je tímto, ale kontinuitní, přízvý. Česká populace si na to ‚vizuálně zvyká‘ a fakt, že na ulicích potkáváme více a více dětí s kily navíc, nejspíš neregistrujeme,“ varuje vedoucí výzkumného týmu HBSC Michal Kalman.

Ukazuje se, že klíčovou roli hraje rodina. Podle dat Národního screeningového centra má 70 procent dětí s nadváhou stejný problém i v rodině.

### Rodino, pohni se

Na význam rodinného prostředí v prevenci dětské obezity upozorňuje Týden pro rodinu, který má letos motto „Rodino, pohni se!“. Akce, která potrvá do neděle 17. května, vybízí rodiny ke společné fyzické aktivitě.

Podle pořadatelů nemusí jít nutně o sportování, pro začátek může stačit procházka nebo výlet. „Když se rodina hýbe společně, zlepšuje se fyzická kondice a zároveň se posilují vztahy,“ uvádí Jan Zajíček, předseda Rodinného svazu, který akci pořádá.

To potvrzují i zahraniční výzkumy, podle kterých je pravidelná společná fyzická aktivita rodiny spojená i s nižší mírou stresu, úzkosti a deprese u dětí, zároveň posiluje i kvalitu rodinných vztahů.

### Musí se zapojit i rodič

Není potřeba každý den uběhnout několik kilometrů, spíš je dobré se zaměřit na pravidelný a přirozený pohyb, jako je chůze. Místo na výlet autem je tedy možné s dětmi vyrazit na kole nebo pěšky, chodit na společné procházky nebo trávit více času hraním venku. Pediatr Cyril Matějka (populární díky své praktické knize Dědké lékařství), který zaštiťuje letošní ročník Týdne pro rodinu, připomíná, že při zařazování pohybu je důležité, aby se zapojili i rodiče. „Když se budete hýbat vy, budou se hýbat i děti. Je poměrně

👉 [Články nezamýkáme. Chceme zůstat otevření – s vaší podporou.](#) ❤️ Darujte!

oživuje děm



Trump v ČR  
přiměřit. Co

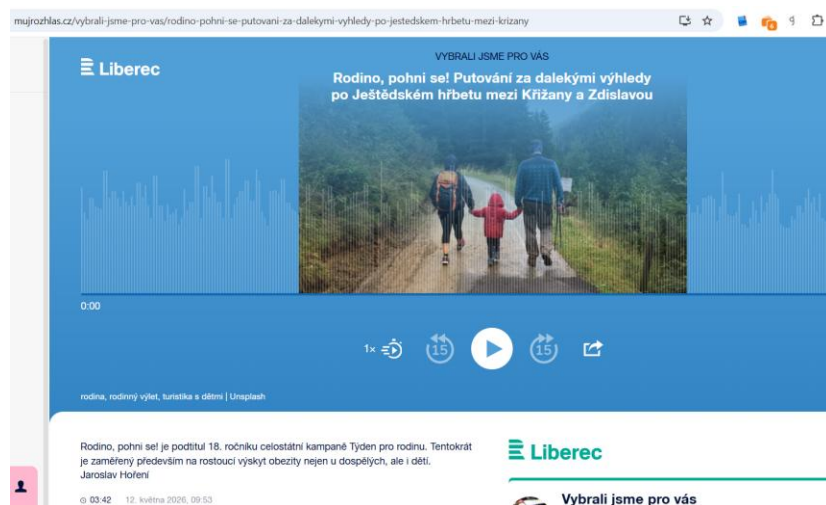
společnosti,“ dodává. (tok) lidí. Za

**KRÁTCE**

**TÝDEN PRO RODINU** organizuje Rodinný svaz ČR od 9. do 17. května s mottem: „Rodino, pohni se!“ Upozorňuje tím na zhoršující se zdravotní stav dětí i dospělých, na němž se významně podílí mj. rostoucí výskyt obezity. Motto vyzývá k návratu k přirozenému pohybu – ke společným procházkám, výletům či hrám. Nejde podle něj jen o výkon, ale o každodenní sdílený čas, který posiluje nejen fyzické zdraví, ale i vztahy v rodině. Na pět desítek akcí nabídne třicet pořadatelů: center pro rodinu, obcí, škol a dalších institucí či organizací. Pořádají aktivity, do nichž se může zapojit celá rodina. Jejich databáze je k dispozici na [www.tydenprorodinu.cz](http://www.tydenprorodinu.cz).

**FRANTIŠKÁNI MAJÍ NOVÉ VEDENÍ** české provincie. Kapitula, při níž tehelníci diskutovali o...

<https://www.mujozhlaz.cz/vybrali-jsme-pro-vas/rodino-pohni-se-putovani-za-dalekymi-vyhledy-po-jestedskem-hrbetu-mez-krizany>



## Radio Proglas

Rozhovor s Marií Macounovou, 11.5.2026

Rozhovor s MUDr. Cyrilem Matějkou 13. 5. 2026

## Regionální týdeník Znojemsko

<https://www.znojemsko.cz/bavi-se-cela-rodina-odpoledne-plne-zabavy-pohybu-a-radosti-pro-male-i-velke>

## Domácí noviny

<https://www.domacinoviny.cz/pohyb-jako-cesta-ke-zdravi-i-blzkosti/>

The screenshot shows the homepage of domacinoviny.cz. The main article is titled "Rodinný svaz vyhlásil letošní ročník Tjídne pro rodinu pod mottem „Rodino, pohni se!“". It discusses the importance of family health and offers a quiz: "ALZHEIMERŮV TEST: Alzheimer často přichází potichu. Pokud je vám více než 50 let a zvládnete odpovědět na všech 10 otázek v tomto testu, vaše riziko Alzheimerovy choroby je téměř nulové". There is also a sidebar advertisement for "NOTINO" offering a 10% discount on perfumes and cosmetics.

To je Senzace!

<https://tojesenzace.cz/2026/05/06/pohyb-jako-cesta-ke-zdravi-i-blzkosti/>

The screenshot shows the website tojesenzace.cz. The main article is titled "Pohyb jako cesta ke zdraví i blízkosti" and features a photo of a family (a man, a woman, and a child) riding bicycles on a path. The article is dated 6.5.2026. There is also a sidebar advertisement for "LEGION WEDROWICZ" with the website www.vandrovec.net.

Rodinný život

<https://rodinnyzivot.cz/2026/04/20/doporucujeme-den-rodin-nedele-17-5-2026-svaty-kopecek/>



KATEDRA SOCIÁLNÍ PRÁCE  
A SPECIÁLNÍ PEDAGOGIKY

FP TUL

ÚVODNÍ STRÁNKA KATEGORIE AKTUALITY STUDIUM KONTAKT

ÚVODNÍ STRÁNKA / AKTUALITY / OZNÁMENÍ / RODINO, POHNI SE! - PUTOVÁNÍ ZA DALEKÝMI VÝHLEDY

## Rodino, pohni se! - Putování za dalekými výhledy

KSS ve spolupráci s KPVP pořádá 13. 5. 2026 odpoledne procházku po Ješléšském hřbitvu.

KSS FP TUL ve spolupráci s KPVP FP TUL v rámci 18. ročníku celostátní kampaně Týden pro rodinu pořádá 13. 5. 2026 odpoledne pro pracovníky, studenty, absolventy, přílele TUL a jejich blízké procházku po Ješléšském hřbitvu mezi Křížany a Záslavou. Téma letošní akce: Rodino, pohni se! - Putování za dalekými výhledy

S sebou: svačina, peníze na vlak.

Kontakt pro přihlásky: K. Brzaková, +420 773 932 092, katerina.brzakova.beksova@tul.cz

POZVÁNKA

**Kontakt**  
Doručovací adresa:  
Katedra sociální práce a speciální pedagogiky  
Sokolovská 1402/2  
461 17 Liberec 1  
Přítomná osoba:  
Adresa sídla:

**Co se děje na fakultě**  
KSS a KPVP zvu na procházku po Ješléšském hřbitvu  
Rekreační volno 7. 5. 2026  
Zveme na workshop v rámci UČITEL zvu na workshop v rámci UČITEL

**Užitečné odkazy**  
STAG  
Moodie  
sIF LIANE  
webmail

## ŠKOLSTVÍ - ZUŠ Brandýs nL.

https://zus-brandys.cz/aktuality/315-18-rocnik-tydne-pro-rodinu-s-mottem-rodino-pohni-se

Základní umělecká škola Brandýs n. L. - Stará Boleslav

Úvod O škole Aktuality Dokumenty Uchazeči Rozvrhy a zkoušky Klasifikace Galerie Kontakt

## 18. ročník Týdne pro rodinu s mottem: "Rodino, pohni se!"

Školní aktuality



<https://zus-brandys.cz/aktuality/315-18-rocnik-tydne-pro-rodinu-s-mottem-rodino-pohni-se>

Města a kraje - Frýdek Místek

◀ Zpět na úvodní stránku

Magistrát

Kontakty

O městě

Potřebuji vyřídit

Aktuality

Mapa stránek

Odběr novinek e-mailem

Střední menu

Úvod > Aktuality > Aktuality > FRÝDEK-MÍSTEK V RÁMCI TÝDNE PRO RODINU PŘIPOMÍNÁ NABÍDKU POMOCI A PODPORY VE MĚSTĚ

## FRÝDEK-MÍSTEK V RÁMCI TÝDNE PRO RODINU PŘIPOMÍNÁ NABÍDKU POMOCI A PODPORY VE MĚSTĚ

Bronislava Rudinská Supíková

9. 5. 2026



Letošní ročník celostátní iniciativy Týden pro rodinu, který se uskuteční ve dnech od 9. do 17. května, nese motto Rodino, pohň se! a propojuje fyzickou aktivitu s péčí o vztahy. Město Frýdek-Místek v této souvislosti připomíná, že rodina může mít mnoho podob a každá si zaslouží podporu a pomoc.



„Město dlouhodobě podporuje rodinný život v různých jeho podobách – od péče o nejmenší děti přes podporu rodičů a dostupnost odborné

<https://www.frydekmistek.cz/frydek-mistek-v-ramci-tydne-pro-rodinu-pripomina-nabidku-pomoci-a-podpory-ve-meste/>

## Brno

<https://www.brno-stred.cz/kultura-a-volny-cas/tyden-pro-rodinu~c30428>

🏠 RADNICE

🏛️ ÚŘAD MČ

📧 POTŘEBUJI SI VYŘÍDIT

📞 PORADNA

☰ MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT

📍 KONTAKTY

📞 TELEFONNÍ SEZNAM

📰 AKTUALITY

📅 7. května 2026

### Týden pro rodinu

Už po osmnácté se celá republika včetně našeho města Brna spojí při příležitosti Týdne pro rodinu, který vyhláší Rodinný svaz ČR. Letošní ročník nese výstižné motto „Rodino, pohň se!“ a uskuteční se 9.–17. května 2026.

Téma letošního roku propojuje fyzickou aktivitu s péčí o vztahy a připomíná, že nejde o výkony ani sportovní rekordy. Jde o malé každodenní kroky, které posilují naše zdraví – tělesné i vztahové.

Chceme společně vykročit nejen tělem, ale i srdcem. Udělat první krok k sobě navzájem.


Poděkovat. Pomoci. Omluvit se. Vyslechnout. Být si blíž.

**Proč právě „Rodino, pohň se!“?**

## Blansko

<https://www.blansko.cz/den-otevrenych-dveri-poradny-pro-rodinu-manzelstvi-a-mezilidske-vztahy>


blansko.cz/den-otevrenych-dveri-poradny-pro-rodinu-manzelstvi-a-mezilidske-vztahy



[Titulní stránka](#) > [Volný čas a turismus](#) > [Kultura](#) > [Kalendář akcí](#) > DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy

### sdědí akcí

ny akce



U příležitosti  
18. ročníku Týdne pro rodinu  
s matkem



**„Rodino, pohni se! Pohyb ve vztazích“**

Kvalitnější péče v rodině se odlišuje v drobnostech, které vytvářejí stabilní a pozitivní vztahy: vzájemná komunikace, společná činnost, podpora, péče a láska. Takový „pohyb ve vztazích“ chrání děti i dospělé před stresem, nemocí a psychologickými obtížemi.

Rodina, která spolu aktivně tráví čas, pomáhá své osobě i členům rodiny – fyzické i vnitřní. A pak se jí daleko lépe žije.

Přijďte se inspirovat ve čtvrtek 14. 5. 2026 na Den otevřených dveří, kde se s všem můžeme popovídat.

Zastavte se u nás mezi 9. a 14. hodinou na adrese  
Údolní 8, 678 01 Blansko.



## Jeseník

<https://jesenik.cz/cz/informace/k3357>

**Jeseník** město v srdci přírody

Hledej ...

ÚVODNÍ STRANA | MĚSTO A MĚSTSKÝ ÚŘAD | POTŘEBUJI VYŘÍDIT | VOLNÝ ČAS

Úvodní strana > Informace > Město Jeseník > RODINO, POHNI SE!

### RODINO, POHNI SE!


📅 06.05.2026

Už v sobotu 9. května startuje celorepubliková kampaň Týden pro rodinu 2026. Letošní téma „Rodino, pohni se!“ připomíná, že společně strávený čas, pohyb i obyčejné každodenní chvíle prospívají nejen našemu zdraví, ale i rodinné pohodě a blízkosti...

Do kampaně se zapojuje také Jeseník. Přidat se můžete například na akcích, které připravuje Mateřské a rodinné centrum Krteček, návštěvou Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež nebo využitím poradenství Úřad práce České republiky (plakátky naleznete v příloze).

Rodinný svaz ČR, který kampaň vyhláší, připravil také komunikační karty, které inspiroují rodiny k pohybu i společnému povídání a pomáhají posilovat vzájemné vztahy. Informace i karty najdete na [www.tydenprorodinu.cz](http://www.tydenprorodinu.cz).

Týden pro rodinu probíhá od 9. do 17. května 2026. Na společnou procházku, výlet, povídání nebo chvíli bez mobilů je ale ten správný čas kdykoliv.



-mesto-jesenik/4264-rodino-pohni-se.html



Úvodní strana > Informace > Město Jeseník > RODINO, POHNI SE!

## RODINO, POHNI SE!

06.05.2026

Už v sobotu 9. května startuje celorepubliková kampaň Týden pro rodinu 2026. Letošní téma „Rodino, pohni se!“ připomíná, že společně strávený čas, pohyb i obyčejné každodenní chvíle prospívají nejen našemu zdraví, ale i rodinné pohodě a blízkosti...

Do kampaně se zapojuje také Jeseník. Přidat se můžete například na akcích, které připravuje Mateřské a rodinné centrum Krteček, návštěvou Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež nebo využitím poradenství Úřad práce České republiky (plakátky naleznete v příloze).

Rodinný svaz ČR, který kampaň vyhlašuje, připravil také komunikační karty, které inspiroují rodiny k pohybu i společnému povídání a pomáhají posilovat vzájemné vztahy. Informace i karty najdete na [www.tydenprorodinu.cz](http://www.tydenprorodinu.cz).

Týden pro rodinu probíhá od 9. do 17. května 2026. Na společnou procházku, výlet, povídání nebo chvíli bez mobilů je ale ten správný čas kdykoliv.



<https://zdravi.brno.cz/udalosti/9-17-5-2026-tyden-pro-rodinu/>

<https://www.novy-liskovec.cz/tyden-pro-rodinu-2026/d-16632>

<https://bystrc.brno.cz/w/tyden-pro-rodinu-2026>

9.–17. 5. 2026 | Týden pro rodinu - Zdraví Brno

Církev.cz

[https://www.cirkev.cz/pohyb-jako-cesta-ke-zdravi-i-blizkosti-tyden-pro-rodinu-2026\\_70778](https://www.cirkev.cz/pohyb-jako-cesta-ke-zdravi-i-blizkosti-tyden-pro-rodinu-2026_70778)

# Pohyb jako cesta ke zdraví i blízkosti: Týden pro rodinu 2026

Zdroj: církev.cz

Rubrika: Hlavní zprávy, Domácí

7. 5. 2026, 8:55 Tisk Sdíleť

„Rodino, pohni se!“ – tak zní motto letošního Týdne pro rodinu, který se uskuteční od 9. do 17. května. Kampaň chce upozornit nejen na význam pohybu pro zdraví dětí i dospělých, ale také na důležitost společně tráveného času a vztahů v rodině.

ADO.cz

https://www.ado.cz/2026/05/07/pohyb-jako-cesta-ke-zdravi-i-blizkosti-tyden-pro-rodinu-2026/



## Pohyb jako cesta ke zdraví i blízkosti: Týden pro rodinu 2026

Publikováno 7. 5. 2026



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 výrazně podílí mj. rostoucí výskyt obezity. Ta s sebou přináší závažné zdravotní i sociální dopady, včetně nárůstu chronických onemocnění již v produktivním věku.

Podle mezinárodního stavu HBSC má více než jedina českých dospívajících nadměrnou nebo obezitu a tento podíl dále roste. U některých skupin je situace ještě závažnější – například u 11letých chlapců dosahuje nadměrná či obezita až příbližně poloviny. 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. Studie FAMIPASS ukazuje, že rodiče hrají klíčovou roli: jejich životní styl se přímo promítá do každodenních návyků dětí. Prevence obezity u dětí, dostatek pohybu a podpora vzdělání se

### Nejnovější příspěvky

Někdo jedl, Projekt PROPOJENÍ a inspirace ze světa

Ať se nikdy neobjíme omůvčit ze a ušmířít, Kázání arcibiskupa Přibysla na pouti máje!

Arcibiskup Nuzek po nálezu něho je: Zdravý: Děkuji policii za profesionální práci a věřím za smotit

Teologická fakulta zve na setkání, jehož látkou bude Inaugurační ekologie v praxi

Započata generální oprava vnitřní farního kostela ve Chvalkověch

Vše šloje ke propojí vzhledu, síly a těma i zpív v neradních koncertě

Českobudějovické biskupství

[https://prolidi.bcb.cz/udalost\\_detail.php?id=352222&](https://prolidi.bcb.cz/udalost_detail.php?id=352222&)

prolidi.bcb.cz/udalost\_detail.php?id=352222&utm\_source=chatgpt.com

PASTORAČNÍ BISKUPSTVÍ  
STŘEDISKO ČESKOBUDĚJOVICKÉ

Pro katechezi Pro evangelizaci a misie Multimédia Aktuálně

## TÝDEN PRO RODINU - RODINO, POHNI SE!

Úvod

### Týden pro rodinu - Rodino, pohni se!

#### Rodino, pohni se!

*Vykročit pro zdraví rodin i vztahů*

Nový ročník **Týdne pro rodinu** přichází s mottem „**Rodino, pohni se!**“. Letos propojuje fyzickou aktivitu s péčí o vztahy a připomíná, že nejde o výkon ani o sportovní výkony, ale o **malé každodenní kroky**, které posilují naše zdraví – tělesné i vztahové.

Chceme společně vykročit nejen **tělem**, ale i **srdcem**: poděkovat, pomoci, omluvit se, být si blíže... Letošní Týden pro rodinu proběhne **9. – 17. května 2026**.

Zveme vás do kina Kotva v Českých Budějovicích 16. 5. 2026 Od 10:00 je možné s dětmi shlédnout pásmo krátkých filmů večerníčkového formátu pro nejmenší (od 2 let) **Za kamarády z televize VII**. Pásmo trvá 65 minut a pak si můžeme ve zdejší kavárně dát kávu a nějaký dezert. Kino má dostatečnou kapacitu a **Diecézní centrum pro rodinu zaplatí lístky 100 zájemcům!!!** Proto, kdo byste se chtěl dostavit, prosím nahlaste se do 10. 5. 2026 na adrese [dcr@bcb.cz](mailto:dcr@bcb.cz) nebo na telefonu 731 402 820.

## Salezíáni

<https://salesianizabovresky.cz/clanky/tyden-pro-rodinu-2026-salesiani-zabovresky/>

salesianizabovresky.cz/clanky/tyden-pro-rodinu-2026-salesiani-zabovresky/

## Rodino, pohni se – Týden pro rodinu 2026

Zveřejněno 11. května 2026 # Info

### Mámy a tátové, už nevíte, jaké aktivity vymyslet pro vaše děti, jak je zabavit a zároveň ušetřit trochu energie? Přijďte k nám!

**Pojďte se ponořit do nového týdne a vyzkoušet si, jak se daří různým zvířátkům a čeho jsou schopní.** Na samoobslužných stanovištích vyhledáte maminky mláďátkům, mravenčími či sloními kroky překonáte část stezky, svou kreativitu si vyzkoušíte s plameňákem, moudrá sova vám pomůže s pozorností, opičí smysl pro humor vás osvěží, trochu se zpotíte s koním spřežením a stezku zakončíte s pilnými včelkami, které vás pošlou pro zaslouženou odměnu!

Ve čtvrtek okolo 14. hodiny také přijede návštěva z České televize, která u naší stezky bude točit **zprávičky**.

*Z toho rosteme! Tak pojdte růst s námi!*

**Exkluzivně tento týden, brněnský týden pro rodinu s mottem *Rodino, pohni se*, máme pro vás od pondělí 11. 5. do pátku 15. 5. připravenou ministezku **Naše rodina je dobrá parta**, kterou najdete v areálu středisku – navštívit se dá během otevírací doby.**

## CENAP.cz

[www.cenap.cz](http://www.cenap.cz) › tpr



## Sítě

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=122131077975058188&set=a.122101284759058188>



<https://www.facebook.com/cprzlin/posts/pfbid02wVsJe4Qwny9wcc41fDd9Rm6tfqKwLzu9ArP6V5XLHUP1feu5KcPZUbKZwXo7j4Zul>

**TÝDEN PRO RODINU 9.–17. května** motto Týdne pro rodinu 2026: „Rodino, pohň se!“

**3. výzva:**

Upuť páru: Řekni rodině jednu situaci, která tě dnes nebo v týdnu vytočila.

- Změna úhlu: Co s tím můžeme příště udělat jinak?
- Možná stačí říct si o pomoc dřív, než pohár přeteče.
- Tip: Zkuste se dnes na své naštvání podívat jako detektivové – co nám ten vztek vlastně říká?

**Úkol:**  
Zatočte se 3x kolem své osy a dotkněte se vlastního nosu



<https://www.facebook.com/CentrumProRodinuSumperkOS/posts/pfbid027Cr7uGcQp5b51qUWx2qT1i4CHEGUzSXPNx3va3my2tpcSEMuDzLFo84nifs1Kyyfl>

familypoint\_podpetrovem a crsp\_bрно • 1 týd.  
Centrum pro rodinu a sociální péči



**DEN pro rodinu**  
15. 5. 2026  
13.00–17.00 hod.  
Biskupská 7, Brno

13:30 - 15:30 Malování na obličej  
15:00 - 15:30 Kouzelnické představení  
15:30 - 16:00 Tvarování balónek

- kreativní dílna • opičí dráha
- sensory play • vozítko Velorex
- Family Point • venkovní zábava

Den pro rodinu se koná pod záštitou náměstkyně primátorky  
město Brno RNDr. Filipa Chvátala, Ph.D.

MĚSTSKÁ ČÁST  
BRNO-STŘED

10 1

familypoint\_podpetrovem DEN PRO RODINU 2026

<https://www.facebook.com/CentrumProRodinuSumperkOS/posts/pfbid027Cr7uGcQp5b51qUWx2qT1i4CHEGUzSXPNx3va3my2tpcSEMuDzLFo84nifs1Kyyfl>

[https://www.instagram.com/p/DXrMplEjcoN/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=NTc4MTlwNjQ2YQ==](https://www.instagram.com/p/DXrMplEjcoN/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=NTc4MTlwNjQ2YQ==)



Centrum pro rodinu a sociální péči z. s. | Centrum pro...

<https://www.prorodiny.cz>

Oslavte s námi 18. ročník Týdne pro rodinu od 9. do 17. května 2026. Rodino, pohni se! číst více.  
Pěstouni na víkend v Malenovicích. Pro 31 pěstounů a jejich ...

<https://www.facebook.com/share/p/1bhHt3SZBS/>

<https://www.prorodiny.cz/rodino-pohni-se/a-2031/>

<https://www.instagram.com/p/DYFdXJKAFy-/?igsh=MTZza2hya21lajQyYg==>

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=1441538244676762&set=pcb.1441538678010052>

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=1391123579716113&set=a.456896023138878>

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=1275321738079195&set=a.378502844427760>

<https://www.facebook.com/events/958426383477315/>

<https://www.cenap.cz/tpr>

<https://zdravi.brno.cz/udalosti/9-17-5-2026-tyden-pro-rodinu/>

<https://www.novy-liskovec.cz/tyden-pro-rodinu-2026/d-16632>

<https://www.facebook.com/share/p/1bhHt3SZBS/>

<https://www.prorodiny.cz/rodino-pohni-se/a-2031/>

<https://www.instagram.com/p/DYFdXJKAfY-/?igsh=MTZza2hya21lajQyYg==>

<https://www.instagram.com/reels/DUY0BWkDEb/>

<https://www.facebook.com/photo?fbid=958297723504397&set=a.155509920449852>

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=122194920482391643&set=gm.3935170796776879&idorvanity=1932640620363250>

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=122131764675058188&set=pcb.122131764921058188>



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 serodina 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](http://www.tydenprorodinu.cz) „Naši členové z center pro rodinu sdružených v Rodinném svazu připravili Komunikační karty,“ doplňuje Zajíček. V jednotlivých kartách 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](http://www.tydenprorodinu.cz).

Kontakty:

Jan Zajíček, předseda (Ostrava), [zajicek@prorodiny.cz](mailto:zajicek@prorodiny.cz), 731625621

PhDr. Ing. Marie Oujezdská, místopředsedkyně (Brno), [oujezdska@rodinnysvaz.cz](mailto:oujezdska@rodinnysvaz.cz), 607827449

Ing. Marie Macounová, místopředsedkyně (Praha), [info@rodinnecentrum.cz](mailto:info@rodinnecentrum.cz), 602972887

MUDr. Cyril Matějka, pediatr (Jablonec n.N.), [cmm@email.cz](mailto:cmm@email.cz), 608506929

...

Zdroje:

(1))[https://nasezdravotnictvi.cz/aktualita/problem-obezity-v-ceske-populaci-z-pohledu-dostupnych-populacnich-dat?utm\\_source=chatgpt.com](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](http://www.uvic.ca/research/centres/aging/assets/docs/adolescent-physical-activity-mental-health.pdf)

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