

Pobyt v přírodě

zlepšuje zdraví fyzické
i psychické

Odborníci dlouhodobě upozorňují, že čeští školáci, a dokonce už i předškoláci, se málo hýbou a tloustnou. K tomu bohužel přispívá i současná „doba covidová“. Již před samotnou pandemií se potýkalo s nadváhou či obezitou každé páté české dítě.

Poslední rok byl poznamenán koronavirem – rok s on-line výukou, bez pravidelného tělocviku a jiného pohybu, situaci ještě zhoršil...

Data z roku 2019 ukazují, že s nadváhou či obezitou bojovalo v České republice každé páté dítě ve věku mezi jedenácti a patnácti lety, meziročně navíc děti s nadměrnou hmotností přibývá. Jak to v Česku nyní vypadá s dětmi s nadváhou, není jasné. Aktuální čísla neexistují. Pediatři ovšem potvrzují, že se v praxi u dětí s kily navíc za poslední rok často setkávají – a to i s dětmi, které přibraly 15 kg nad to, co by měly.

„Vykládat o tom, jak je pohyb prospěšný, je nošení dříví do lesa. Děti se obecně nepohybují dostatečně, a pokud se ubere i to penzum, které dosud měly, je jasné, že vliv nemůže být jiný než negativní,“ říká MUDr. Alena Šebková, předsedkyně Odborné společnosti praktických dětských lékařů ČLS JEP.

Malé ohlédnutí

Dovolte mi, milí čtenáři, na tomto místě trochu vlastní zkušenosti. Byla jsem před více než šesti desítkami let velmi klidné dítě, o které se navíc maminka „bála“, takže jsem jako malá holčička často poslouchala jistě dobře míněné pokyny a rady: „Neběhej, budeš kašlat!“, „Neskákej, vyvrtněš si kotník!“, „Tam nelez, nebo to špatně

dopadne!“ A protože jsem byla dítě nejen klidné, ale i poslušné, když jsem šla do první třídy, bála jsem se hozeného míče a neuměla jsem ani kotrmelec.

Školní tělesnou výchovu jsem si nikdy neoblíbila – při vybíjení jsem byla rychle vybita, do koše jsem se hozeného míče a neuměla jsem ani kotrmelec. Školní tělesnou výchovu jsem si nikdy neoblíbila – při vybíjení jsem byla rychle vybita, do koše jsem padala (o výmky jsem si mohla nechat jen zdát), a protože jsem ještě navíc beznadějně nepřeskočila kovu, které jsem se prostě bála, a vždycky jsem na ni jen narazila, vyfasovala jsem v páté třídě základní školy na vysvědčení k samým jedničkám trojku z tělocviku... A o trauma bylo postaráno, „tělák“ jsem prostě nesnášela.

Přesto se nedá říct, že bych měla jako dítě málo pohybu – chodili jsme od první třídy pěšky do školy vzdálené asi 2 km (kdepak by nás rodiče vozili autem, skoro nikdo ho v těch dobách ještě neměl), cestou ze školy jsme se s nejmilejší kamarádkou – k velké nelibosti rodičů – často „toulaly“, takže jsme cestu ještě natáhly (jak slastné bylo skákat po kamenech v mělkém potůčku nebo šplhat do vysoké stráně a dolů válet sudy...), a jen jsme přišly domů, už jsme zase letěly ven – skákat gumu nebo přes švihadlo, hrát „školku“ s míčem o zed' domu, hrát na honěnou mezi stromy apod. A když maminka této mojí kamarádky založila u nás na vsi „gymnastický oddíl“ (prostě s námi chodila 2x týdně

ně cvičit do místní tělocvičny), vzala jsem na milost i tu nenáviděnou kovu, i když jsem jaksi nepobírala, proč je tak důležité přeskočit zrovna ji...

Tenkrát kolem životního stylu nebylo tolik slov a výzkumů jako dnes. Ale i když jsem v mládí nevěděla, že vztah dětí k pohybu a sportování se vytváří do tří let věku a pak mezi 6. a 7. rokem, jak jsem se dozvěděla na konferenci o pohybu v září 2019, když se mi začátkem 80. let narodily dvě dcery, od nejútlejšího věku jsem s nimi chodila do sokolovny na cvičení rodičů s dětmi, později jsem je vodila do „tancování“ a nadšeně jsem o dalších pár let později sledovala pokroky starší dcery ve scénickém tanci. Hlavně jsme ale – prakticky za každého počasí – využívali zahradu u našeho malého domku a Krčský les, který máme „za humny“.

Dětem chybí obyčejné vylitání

Loni na jaře jsem měla dvě vnoučata, desetiletého Toníka a osmiletou Haničku, po uzavření škol více než dva měsíce na venkově. Sportovně velmi založená Hanička nejvíce postrádala tréninky svého gymnastického oddílu Tini Eagles a taneční skupiny Element. Brzy si ale poradila. Hodně času jsme trávili společně na zahradě, kterou Hanička začala využívat jako přírodní tělocvičnu. Trávník poskytl místo pro sestavy prostrných a „taneční kreace“, lavička posloužila jako poněkud širší kladina a nízká stará jablonoň také poskytla spoustu inspirace.

Také jsme velmi často chodili na dlouhé procházky kolem řeky Sázavy, lezli jsme po balvanech zvaných „hrnce“, šplhali jsme po jejich březích –

děti zlehka jako kamzíci, já prakticky po čtyřech... A vzpomínám si, že jsem byla udivena, jak hlasitě slyšíme zpívat ptáky. Až po chvíli mi došlo, že je to proto, že kvůli koronaviru a veškerým omezením nad námi v té době nelétala letadla a po vysokém mostě přes Sázavu téměř nejezdila auta...

Po letních prázdninách se situace s koronavirem ještě více zkomplikovala a od 14. října 2020 se školy, sportovní kroužky a oddíly opět uzavřely. Děti tráví mnoho hodin denně on-line vyučováním a počítače, notebooky, mobilní telefony a televizi mnohé neopouštějí ani po ukončení vyučování. A kvůli nebezpečí choroby covid-19 nemají ani možnost neomezeného pohybu venku.

V dnešní době jim ještě víc než dříve chybí klasické dětské „vylítání“. Ale slyšela jsem od svých kamarádek, že například v lesích kolem Prahy čím dál častěji potkávají děti, které společně běhají, a dokonce i cvičí. Jsou to většinou starší školáci s respirátory, ale můžeme potkat i skupinku „orouškovaných“ předškoláků a mladších školáků, které doprovází nějaký dospělý. Děti skáčou, běhají, „blbnou“, a tím vlastně také sportují. Dokážou celé hodiny lézt, skákat, běhat, ba létat. V takových případech je pro ně les (zahrada, louka) přirozenou tělocvičnou jako naše venkovská zahrada pro vnučku Haničku. A zdá se, že zvláště u těch starších jde o jejich vlastní iniciativu.

Šance „doby covidové“

Ano, děti jsou vyřazeny z pohybových kroužků a sportovních oddílů, na které byly zvyklé. Pomozte jim tedy najít „náhradní“ pohybové aktivity v přírodě. Naučte je znovu chodit ven „za každého počasí“, jako jsme to dělali kdysi my, příslušníci generace jejich prarodičů a ještě i příslušníci generace jejich rodičů. V přírodě se přece můžou spontánně vyřádit – a opravdu to potřebují!

„Když se díváte na děti, jak si hrají venku, dělají tolik fyzicky náročných úkonů – celé hodiny běhají, kopou, lezou. Kdybyste jim řekli, aby to dělaly, neposlechly by vás. Chtějí to dělat, protože si hrají. Takovou úroveň fyzické aktivity nedostanete nikde jinde,“ uvádí krásný citát Penny Wilson z knihy „Děti venku v přírodě: Ohrožený druh?“ Petra Daniše.

Právě v tom vidím určitou šanci současné velmi náročné „doby covidové“ pro zdraví nejen dětí – pokud ji tedy správně uchopíme. Mnozí rodiče dnes pracují doma. Samozřejmě musí odvést svoji práci, víc vaří, víc asi uklízí, ale také mají víc možností sledovat, jak jejich děti žijí. A kdyby si našli co nejčastěji chvíli na pobyt s dětmi venku, v přírodě, mělo by to nepochybně příznivý vliv na zdraví rodičů i dětí. A to nejen na zdraví fyzické, ale i psychické.

Vědecké studie totiž ukazují, že ze všech pozitivních dopadů kontaktu s přírodou na naše zdraví je právě dopad na psychické zdraví možná nejpod-

statnější. „Co víc, mnohé další benefity kontaktu s přírodou, zahrnující lepší fyzické zdraví, sociální zdraví i lepší výsledky při učení, přímo nebo nepřímo souvisí právě s naší psychickou kondicí. Přírodě se vzhledem k naší psychice totiž daří tři velké věci. Zaprvé blízkost přírody, ale i pouhý výhled na zeleň pomáhají snížit stres, úzkosti či deprese. Zadruhé pobyt, hra a odpočinek v přírodě snižují únavu z myšlení, obnovují pozornost a posilují schopnost soustředění. A zatřetí kontakt se zelení zvyšuje naši sebeúctu, spokojenost a zlepšuje naši



náladu. To není málo. Nelze se divit, že se dnes objevují seriózní snahy povýšit kontakt s přírodou na uznávanou léčebnou praxi nebo výzkum hledající nejvhodnější „dávku“ přírody pro lidské zdraví,“ uvádí se v knize Petra Daniše „Děti venku v přírodě: Ohrožený druh?“ A co víc potřebují naše děti, na jejichž psychiku současná doba klade mimořádné nároky...

Zásadní benefity pobytu a pohybu v přírodě

Zlepšení duševního zdraví – Pobyt venku zlepšuje úroveň duševního zdraví více než pohyb v umělém prostředí. Vědci zjistili, že pohyb a cvičení venku má až o 50 % pozitivnější vliv na duševní zdraví než cvičení v interiérech.

Zvyšování sebevědomí a nálady – Angličtí vědci zjistili, že již pouhých 5 minut pobytu v přírodním prostředí zlepši náladu. Obzvláště když se pohybujeme u vody.

Zlepšení soustředěnosti – Vědci také zkoumali dopady prostředí na pozornost u dětí s ADHD. Výzkum probíhal u dětí ve věku 7–12 let z různých prostředí. Děti byly brány na 12minutové procházky. Po absolvování procházky jim byla na přístrojích měřena schopnost koncentrace. Výsledkem bylo, že dětem se po procházce zlepšila koncentrace a výkon.

Vitamin D – Vitamin D je považován za zásadní pro zdravý vývoj i následný metabolismus kostní tkáně a hlavní vliv na jeho tvorbu má právě pobyt a cvičení na čerstvém vzduchu. Vitamin D však zasahuje do mnoha dalších dějů v organismu. Velmi důležitá je interakce mezi vitaminem D a imunitním systémem. Vitamin D ovlivňuje odolnost proti bakteriálním infekcím, ale i autoimunitu.

Snížení rizika nadváhy – Děti i dospělí, kteří provozují pohyb ve venkovním prostředí, mají podstatně nižší riziko nadváhy než ti, co se pohybují v uzavřených prostorách. Studie ukazují, že děti, které pobývají často venku, mají o 27–41 % nižší pravděpodobnost, že budou mít nadváhu, než ty, které jsou zavřené někde v hale nebo doma. Jakmile jsme v uzavřeném prostoru, jsme prostě jaksi línější. Pobyt ve venkovním prostředí nás nutí být aktivnější, než když jsme zavření doma. (Více na www.enviwiki.cz)

Má pohyb venku i nějaké nevýhody?

Samozřejmě že ano – i když až na výjimky jsou méně podstatné, je dobré si je uvědomit.

Nevýhodou je závislost na počasí, ale už naše babičky říkávaly „nejsme z cukru, ze soli, jen ty v dešti povol!“... Jít ven se dá samozřejmě za každého počasí, ale na cvičení v dešti nebo v mrazu musíme trochu předem trénovat, aby to zvláště zchoulstivělé děti neodstalo. Musíme zohlednit i zdravotní aspekty – pozor na alergiky a kardiaky.

Určitou nevýhodou je i nedostatek soukromí a „obsazenost“. Někomu nemusí být při cvičení a podobných aktivitách příjemná pozornost lidí, kteří se procházejí kolem. Zvláště cvičenci-začátečníci se často stydí. A i u venkovních prostor se může stát, že některá je kapacitně naplněná. Asi se nám to nestane zrovna v lese, ale na venkovních hřištích ano. Pak se musíme s ostatními jedine rozumně domluvit.

Logickou nevýhodou je i chybějící odborný dohled – na volně přístupných cvičištech nebo na lesních paloučcích nemáme žádného trenéra, „tělocvikáře“, a pokud nemáme dostatečné schopnosti a dovednosti, můžeme provádět i jednoduché pohyby nesprávně – a to až do takové míry, že si při cvičení můžeme více škodit než dělat „něco dobrého pro své zdraví“ – nikdo nás na to neupozorní. Řekla bych ale, že toto platí spíše pro dospělé než pro děti...

Osobně za jedinou skutečně závažnou nevýhodu považuji absenci první pomoci. Venku nemáme odborný dohled, takže ani základní vybavení k první pomoci. Pokud ale mluvíme o předškoláčkách či dětech mladšího školního věku, jistě třeba do lesa nechodí samy, a jejich dospělý průvodce může mít s sebou alespoň obvaz, obinadlo, náplasti a dezinfekci. Nehledě na to, že v dnešní době mobilních telefonů většinou není přivolání pomoci při nějakém běžném úrazu až takovým problémem... ■

PhDr. Helena Chvátalová

Zdroje:

https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/obezita-deti-pandemie-koronaviru-lekari-nadvaha.A210208_123825_domaci_lre
www.enviwiki.cz