

Jak s ubíhajícím časem nestárnout, ale zrát...

Lidský věk se prodlužuje, prodlužuje se i doba odchodu do důchodu. Jenže bychom měli nejen žít co nejdéle, ale hlavně co nejzdravěji. Co se týče zdravé dlouhověkosti, má velký význam náš dlouhodobý jídelníček.

Podle biochemičky RNDr. Michaely Bebové, odbornice na chemické procesy v těle, metabolismus a výživu a spolupracovnice AquaLife institutu, je pro zdravý život zcela zásadní kalorická restrikce, tedy snížení příjmu kalorií. Studie udávají, že bychom měli snížit příjem kalorií minimálně o 20 % (třeba 5 % rozhodně nestačí). Takové snížení znamená pro organismus určitý diskomfort, který si tělo „přebere" jako období nevhodné pro rozmnožování, ale naopak vhodné pro „úklid" a „potřebné opravy".

Ve stravě je důležitá střídmost – už jen to, že se člověk nepřejídá, není obézní a má přirozeně zdravý vztah k jídlu, je velmi pozitivní. Vhodné je také omezit dobu, kdy jíme, na cca 8–12 hodin a zbytek dne nechat tělo, aby mohlo regenerovat a soustředit se na „úklidové procesy".

Správný jídelníček ženy 40+

Na zdravý jídelníček a správný pitný režim není nikdy pozdě, i když samozřejmě platí „čím dříve, tím lépe". Po 40. roce života se začíná zpomalovat metabolismus. „Nezdravosti", které na nás ve dvaceti letech nezanechaly žádné následky, se po čtyřicítce projevují dvojnásob. Mnohé ženy vyleká náhlé přibírání na váze, začnou omezovat jídlo a až nezdravě hladovět. Jednou z nejčastějších chyb je právě hladovění a držení nefunkčních diet. Tělo v tomto věku totiž potřebuje kvalitní jídelníček, bohatý na živiny, vitaminy, a hlavně minerální látky.

Podle Michaely Bebové je ze všeho nejdůležitější „uklidit si" ve svém dosavadním jídelníčku – tedy co nejvíce omezit zbytné, průmyslově zpracované potraviny, jako jsou například chipsy, čokoládové tyčinky, slazené kofeinové nápoje nebo nekvalitní druhy pečiva, hlavně sladkého. „Příjem kalorií by měl být přiměřený denním aktivitám, ať už jde o práci, nebo o pohyb. Kvalita by měla vždy zvítězit nad kvantitou a střídmost by měla být královnou každého jídla," říká Michaela Bebová.

Ze tří základních druhů živin je potřeba zaměřit se hlavně na bílkoviny, důležité nejen pro udržení svalové hmoty, která má tendenci se zmenšovat, ale také pro regeneraci tkání. Mezi vhodné zdroje patří libové maso včetně ryb, tvrdé sýry, zakysané mléčné výrobky, luštěniny, vejce a třeba i ořechy nebo tzv. pseudoobiloviny (např. quinoa).

Tuky by neměly být strašákem, ale „dobrým sluhou". Jsou totiž složkami buněčných membrán, a pokud konzumujeme převážně ty vhodné, pečujeme tím o zdraví a pomalejší stárnutí našich buněk. Co se týče sacharidů, měly by se v jídelníčku objevovat hlavně

a pokud projevy začnou přerůstat do neúnosné míry, jestli si pro něj mohou přijet. Při komunikaci s rodiči je zároveň vhodné verbalizovat, co je už přes naše hranice a kompetence.

Ale odjezd by měl být až posledním řešením. Myslím si, že bychom neměli diskriminovat děti, které mají diagnózu ADHD nebo jsou roztěkané, neklidné, rychle se unaví nebo přesytí podněty, protože na ně může příroda působit opravdu zklidňujícím dojmem.

Posuzování zralosti dítěte pro školku v přírodě je hodně individuální. Záleží také na tom, jaké jsou příčiny agresivity dítěte, jaké potřeby má nedosycené, a také na tom, jak agresivní projevy v běžném provozu MŠ zvládají, jestli mají nějaká opatření či zda se řeší případná medikace. Pokud dochází k souběhu další péče psychiatrické nebo psychologické a dítě je v nějakém akutním stavu, nemusí výjezd doporučit právě tento odborník.

Zmínila jste děti s již diagnostikovanými speciálními vzdělávacími potřebami. Co je třeba vzít v úvahu při přípravě školky v přírodě právě u nich?

Nemůžeme se řídit jen podle diagnózy, ale podle schopností dítěte. Když je schopné samostatné krátkodobé práce, reaguje na dospělého, uznává ho, respektuje autoritu, je schopné s dopomocí sebeobsluhy, pak by mu mohlo hodně posílit sebevědomí, když školku v přírodě zvládne.

Tyto děti potřebují individuálnější přístup, pedagog si musí trpělivě ke každému najít vztah, je to náročnější než u dětí, které dodržují pravidla a takzvaně se jim daří. Ty, kterým se v určitých oblastech běžně nedaří, např. u neklidných dětí to bývá schopnost udržení pozornosti, kvůli které více „vyrušují", potřebují totiž větší dávku trpělivosti a možná i určité myšlenkové nastavení učitele. Když si učitel řekne, že na školce v přírodě může dítě poznat z nové perspektivy a zjistit, co se mu líbí, v čem se mu daří, tak může objevit i jeho nové silné stránky. Pedagog se na to může připravovat už předem – začít se o dítě víc zajímat, říct si, že mu dá šanci a zkusí to s ním. Umím si představit, že se školky v přírodě zúčastní i dítě s handicapem používající kompenzační pomůcky, které může mít s sebou asistenta, a pobyt s dopomocí zvládne také.

Díky tomu, že na školce v přírodě zažívají jiné činnosti, mohou všechny děti se speciálními vzdělávacími potřebami víc vyniknout a prohloubit kamarádství, která třeba nemají tak pevná. Na základě komunikace školky s rodiči a s vytvořením zmíněných plánů může děti tato zkušenost opravdu posílit, dokonce může



Mgr. Nikola Lněničková je psycholožka, vystudovala jednooborovou psychologii na Masarykově univerzitě se zaměřením na poradenství. Profesní zkušenosti získala jako školní psycholožka na inkluzivní základní škole, nyní pracuje jako školní psycholožka v mateřské škole se speciálními třídami a zároveň také jako rodinná poradkyně v organizaci pečující o děti a jejich rodiny v náročné situaci. Ve své praxi se zaměřuje na péči o děti s neurovývojovými vadami a práci s emocemi u dětí a dospívajících.

mít intenzivnější přínos než celoroční docházka do inkluzivní třídy.

Předpisy stanovují maximální počet dětí na pedagoga, jet může také asistent, případně mateřská škola disponuje finančními prostředky na další dospělou osobu. Ale někdy by se rád, třeba i jako dobrovolník, přihlásil někdo z rodičů. Je to dobrý nápad?

Standardně má být na každého pedagoga deset dětí. Někdy se opravdu podaří, že s dvaceti dětmi jedou tři nebo čtyři dospělí. Ale co se týká blízkých, především rodičů, v případě mateřské školy to ideální opravdu není. U zralejších dětí ve věku základní školy je situace už trochu jiná. U těch předškolních by se mohlo snadno stát, že děti, které nikoho blízkého s sebou nemají, začnou závidět a žárlit. A dítě, které má najednou u sebe dvě primární autority společně, učitelku i maminku, se může začít chovat jinak, než jak se chová ve třídě. Například vyžadovat přítomnost rodiče u programu, méně se soustředit apod. Zároveň to může způsobit řetězovou reakci stýskání u ostatních dětí.

Neměli bychom zapomínat, že na školce v přírodě jde mimo jiné o podporu krátkodobé separace dítěte od rodičů. Rodiče dávají dítěti signál: věřím, že to zvládneš. Pokud tam s ním rodič je, tato zkušenost nemusí vůbec nastat nebo nebude mít takový efekt...

V současné digitální době jsme zvyklí mít neustále aktuální informace, být prakticky nepřetržitě online v kontaktu. Jak nastavit optimální režim sdílení informací o dětech a jak ho komunikovat s rodiči, aby učitelky nebyly v průběhu školky v přírodě zahlceny sepisováním mailů a SMS?

Zvlášť ve chvíli, kdy se jedná o první zkušenost, může být odloučení frustrující i pro rodiče. Jsou zvyklí na každodenní zprávy ze školky, pro někoho by mohlo být nepředstavitelné nevědět, co se s dítětem celý den děje. Rodič čeká, že se každý večer dozví, co děti dělaly, jak se měly. Ale i rodič si musí vnitřně zpracovat, že dítě svěřil někomu jinému a věří, že to spolu zvládnou.

Je určitě vhodné s rodiči před odjezdem hovořit o nastavení komunikace, v jakém intervalu budou rodiče dostávat informace o průběhu školky v přírodě, například zda budou dostávat zprávy každý večer, nebo jsou hodiny, kdy mohou rodiče volat kvůli individuálním dotazům. Zároveň by rodiče měli myslet na to, že se paní učitelky musí věnovat dětem a také potřebují čas na vlastní odpočinek. Ve chvíli, kdy rodič zásobuje paní učitelku dotazy, ta je tím nucena odkrajovat pozornost od dětí nebo od vlastního odpočinku.

Co se formy komunikace týká, záleží na tom, jak je každý pedagog zvyklý využívat technologie pro komunikaci s rodičem. V některých MŠ mají ve zvyku psát denně, někde jednou za týden, někde rodiče dostávají report jednou za pár dní. Nejdůležitější je ze strany učitele s rodiči probrat, jak é jsou jeho možnosti a hranice – třeba že nebude brát během dne telefon, protože je to na úkor času věnovaného dětem. Učitel by si měl režim komunikace s rodiči stanovat tak, jak je mu v tom dobře. ■

PhDr. Daniela Kramulová,
publicistka ve vzdělávání
Foto archiv Nikoly Lněničkové
Ilustrace Markéta Metelka Knorová a Alžběta Moravcová