Umazané, ale šťastné děti: Jak pobyt venku přispívá k fyzické i psychické odolnosti

Mgr. Miroslava Strakatá

Předškolní věk je obdobím, kdy si dítě osvojuje základní návyky a postoje, které jej provázejí celý život. Jedním z klíčových faktorů zdravého vývoje je pravidelný pohyb a pobyt venku. Přesto bývá právě tato oblast někdy podceňována nebo zbytečně omezována obavami dospělých. Jak dětem dopřát bezpečnou míru rizika a podpořit jejich fyzickou i psychickou odolnost?

Předškolní období je tzv. období vtisku, to znamená, že dítě automaticky napodobuje a přebírá chování a postoje rodičů a osvojuje si základní (hygienické, stravovací, pracovní a další) návyky. Rodičovský vzor v tomto období hraje daleko významnější roli než slovní vysvětlování. Dítě kopíruje, opisuje modely chování dospělých, ty kladné, ale i ty záporné. Proto je v tomto věku nesmírně důležité **být dítěti příkladem** a ukázat mu správnou cestu ve všech směrech jeho vývoje. Návyky, které si dítě osvojí v předškolním věku, jej zpravidla provází po celý jeho život. Jedním z nejdůležitějších faktorů pro zdravý vývoj dítěte je pohyb a pobyt na čerstvém vzduchu, pokud možno v přírodě. Dostatek pohybu a získávání fyzické zdatnosti je spolu se zdravou a vyváženou stravou, duševní rovnováhou a dalšími aspekty součástí zdravého životního stylu.

> **Návyky, které si dítě osvojí v předškolním věku, jej zpravidla provází po celý jeho život.**

Vnitřní potřeby dítěte a jeho motivace

Zatímco před dvaceti a více lety byl pohyb dětí venku samozřejmostí, v dnešní době tomu tak mnohdy není. Svou roli v tom hraje zpravidla **větší pracovní vytížení** rodičů, více využíváme **technické možnosti**, které nám sice v pracovní a komunikační rovině usnadňují život, ale tato pohodlnost svádí právě i k virtuální elektronické komunikaci, místo abychom společně s přáteli a dětmi šli na procházku nebo na výlet a povídali si v přírodě při sdílení společných zážitků. Tato skutečnost se samozřejmě přesouvá také na děti, aniž bychom si to dostatečně uvědomovali. Děti často již od mladšího školního věku spolu komunikují prostřednictvím mobilů, chytrých hodinek apod., což je **ochuzuje nejen o pohybové aktivity**, o experimentování a improvizování v přírodě, o radosti z poznávání a objevování nových věcí, ale i o přirozené osobní kontakty, které jsou velmi důležité pro rozvoj řečových dovedností, vyjadřovacích schopností, empatie a přímých sociálních vazeb apod. Proto je důležité ukázat dětem vlastním příkladem, proč by měly jít se svými rodiči nebo kamarády ven, co jim to přinese, co mohou zažít. Pro některé děti je důležité sdělit jim, **proč jdeme ven**, kam konkrétně půjdeme a **co tam budeme dělat**, například: půjdeme na houby, podíváme se, jestli už zamrzl/rozmrzl rybník, zkusíme experimentovat se sněhem a ledem, pískem, blátem, postavíme sněhuláka nebo iglú, budeme bobovat, nasbíráme si spadané podzimní listí, z něhož si vytvoříme například draka, podíváme



se k rybníku a zjistíme, zda na něm plavou kachny nebo labutě, podíváme se na louku, které květiny tam kvetou a zda na ně létají včely apod. Můžeme také zmínit, s kým venku budeme, se kterými dalšími kamarády.

Děti potřebují zpětnou vazbu a upevnění zážitků

Je důležité dát dětem nejen prostor pro vlastní nápady a jejich realizaci prostřednictvím rozmanitých her a činností, ale také jejich **úsilí a výsledek ocenit**, a to nejlépe formativním způsobem, ať už jsou děti venku s rodiči, nebo s učiteli. Zrekapitulujeme si, co jsme venku dělali, co jme viděli, pozorovali, slyšeli, zažili. Všímáme si různých dovedností dětí, například: chlapci zvládli odstranit překážku, přeskočit potůček, přelézt kládu v lese, děvčátka postavila pěkný domeček z přírodnin..., což si jistě zasluhuje uznání dospělého, ať již pedagoga nebo rodiče, ale je neméně důležité vyzdvihnout také vynaložené nadšení a úsilí při dílčích činnostech vedoucích k cíli, například vzájemnou spolupráci dětí, komunikaci, společné hledání řešení, nalezení „páčidla" k odstranění překážky, nevzdávat se, když se první pokus nevydaří, pomoct kamarádovi apod. Při společných hrách si děti tyto faktory příliš neuvědomují, proto je třeba **formativní hodnocení** i ocenění dospělého (učitele, vychovatele nebo rodiče), který viděl, jak si děti v jednotlivých fázích vedou, co se jim daří méně a v čem si umí dobře poradit.

Můžeme dále s dětmi diskutovat o tom, jak by některé hry nebo činnosti řešily příště jinak, aby se jim lépe podařily, co si myslí, že se jim naopak povedlo skvěle apod. Kromě provázení dětí slovem při jejich činnostech venku je vhodné **zrekapitulovat jejich zážitky** také na konci vycházky, postačí, když položíme otázku: *„Děti, co jste dnes venku viděly, zažily...?* Děti se obvykle začnou překřikovat, například: *„Přecházely jsme po kamenech potok, sahaly jsme do vody a zjistily jsme, že je studená, házely jsme do velké louže listy, kamínky a kůru a zkoušely jsme, co plave a co se potopí, viděly jsme u potoka skákat žábu, na rybníce jsme viděly plavat kachny, mezi větvemi stromu byla pavučina a při dotyku byla lepkavá, viděly jsme, jak na rybníce někdo provrtává díru do ledu, aby mohly ryby dýchat..."* Za pomoci učitele si děti samy poskytnou upevnění svých zážitků z přírody.

Pohyb a temperament dítěte

Pohybové schopnosti dětí vycházejí z jejich vrozených dispozic a jejich temperamentu a záleží na rodičích (potažmo na vychovatelích a učitelích), **jakým způsobem je budou rozvíjet**. Dítě již v předškolním věku může být pohybově velmi aktivní – může lyžovat, jezdit na kole, bruslit, plavat apod. a je to v pořádku, pokud na dítě nejsou kladeny nepřiměřeně vysoké nároky a vychází to z jeho temperamentu. V těchto případech mohou dospělí dál posouvat hranice ve vývoji dítěte a umožňovat mu tak rozvoj jeho dalších pohybových schopností a dovedností. Ne všechny děti však zajímá aktivní pohyb, z jejich přirozeného temperamentu nevyplývají sportovní dispozice. V podstatě nezáleží příliš na tom, zda dítě šplhá venku po stromech, běhá, plave apod., nebo si „jen" prohlíží broučka v trávě, čichá ke květinám, sleduje včely, mravence v mraveništi, pozoruje a zkoumá vodní hladinu apod. Takové dítě je **v kon-**

taktu s přírodou způsobem, který mu vyhovuje a je mu v takových situacích dobře. Pokud se děti věnují jakékoliv činnosti venku v přírodě, z hlediska mozkové aktivity jsou tím zcela pohlcené, mozek je v těchto chvílích výkonnější, děti se cítí dobře, odbourává se stres, napětí a přispívá to k jejich psychické odolnosti.

Zahoď ten klacek…

S pohybovými aktivitami dětí jsou spojená i určitá rizika, která vnímáme každý jinak. Zpravidla u rodičů jedináčků, starších rodičů nebo prarodičů je patrná **větší úzkostlivost**, „aby se dítěti nic nestalo".

> **Při jakékoliv činnosti v přírodě, která děti zcela pohltí, se odbourává stres, napětí, zvyšuje se jejich psychická odolnost.**

„Vzpomínám si, když byla moje dcera ve věku tři až čtyři roky, doprovázela babička její výpravy za poznáváním svých pohybových dovedností slovy: Nelez na ten strom, spadneš a něco si zlomíš, neběhej tak rychle, upadneš a odřeš si koleno, zahoď ten klacek, píchneš se do oka…," sdělila mi jedna z maminek v mateřské škole. Babička to jistě nemyslela špatně, měla o ni starost, ale na druhou stranu si neuvědomovala, co by mohla svým častým napomínáním způsobit.

Pokud ale dětem neumožníme dostatek prostoru a možností k pohybu, stane se rovněž úzkostlivým, bude bojácné, nebude si **budovat sebedůvěru a samostatnost**, nebude si umět poradit v rizikových situacích. Není vhodné dětem venku organizovat jejich volné činnosti a hry, zasahovat jim do nich nebo nastavovat příliš striktní pravidla, která děti spíše omezují. Hru si děti **dokážou vymyslet a organizovat samy** a nastavení příliš úzkých pravidel je ochudí o výhody, jež jim přináší podstupování rizika. Jedině tehdy, když se děti dostanou do rizikových situací, učí se s rizikem zacházet. Přehnaná ochrana dospělými brání dětem v rozvoji samostatnosti. Dospělí by měli přijmout fakt, že dítě **neubráníme před všemi nástrahami** okolního světa, i kdybychom je sebevíce hlídali a chránili. V životě dítěte budou přibývat okamžiky a situace, kdy mu už nebudeme tolik na blízku a nebudeme jej moct chránit. To nejlepší, co pro dítě můžeme udělat, je vybavit ho pro budoucnost takovými kompetencemi, aby **případná rizika zvládlo samo**. S věkem dítěte se posouvají i hranice jeho pohybových schopností, které ho vedou k větší samostatnosti, vyvíjí se u něj přiměřené sebevědomí a sebedůvěra. K tomuto rozvoji musíme dát dětem dostatečný prostor a zároveň dítě musí cítit, že v jeho schopnosti věříme a že jsme tady pro něj i v případě nevydařených pokusů. Tuto skutečnost zmiňují také autorky Simona Horáková Hoskovcová a Lucie Suchochlebová Ryntová ve své knize **Výchova k psychické odolnosti dítěte**: *„V zájmu samostatnosti dítěte je nutná uměřená bezpečnost, tedy i přijetí určitého rizika. V některých rodinách jsou kladeny nepřiměřeně vysoké nároky na bezpečnost, zejména u jedináčků nebo prvních dětí. Taková přehnaná ochrana brání dětem v rozvoji samostatnosti. I když je to velmi těžké, musíme jako rodiče přijmout fakt, že dítě neubráníme před všemi nástrahami světa, i kdybychom se rozkrájeli. V určité chvíli už ho nebudeme moci chránit a jediné, co pro dítě můžeme udělat, je vybavit ho pro budoucnost co nejlépe."*

Záleží na rodičích, co dítěti dovolí, co považují za bezpečné vzhledem k vývojové úrovni svých dětí a co už z jejich hlediska bezpečné není.

Zážitky dětí versus špinavé tepláky

S pobytem venku souvisí také **vhodné oblečení**. Mělo by být přiměřené vzhledem k počasí, dítěti by neměla být zima, ale nemělo by být ani zpocené pod příliš mnoha vrstvami oblečení. Do vlhčího počasí jsou samozřejmě vhodné nepromokavé kalhoty, bunda nebo pláštěnka a holínky. Jsou-li děti přiměřeně a vhodně oblečené, nic jim nebrání ve hrách a pohybu ani za drob-





nějšího deště. Samozřejmě vlhčí počasí s sebou nese „riziko", že děti budou, necháme-li jim volnost v pohybu, špinavé, zablácené, možná i trochu mokré. Jak vyplývá z úvodu příspěvku, zejména rodiče dětí v mateřských školách často řeší, aby se dítě při pobytu venku neumazalo. Učitelé vědí, jak moc je pro rozvoj dětí pobyt venku přínosný. Je však třeba vysvětlit tuto skutečnost také rodičům. Každá mateřská škola má svá **vlastní pravidla pobytu venku** (s ohledem na legislativní předpisy), s nimiž rodiče na začátku školního roku seznamuje. Některé mateřské školy (například LMŠ nebo klasické MŠ s environmentálním zaměřením) přijímají děti rodičů, kteří souzní s nastavením poslání konkrétního předškolního zařízení a souhlasí s jejich nastavenými pravidly, týkajícími se mimo jiné i pobytu dětí venku. Přesto, že jsou rodiče s těmito pravidly seznámeni, neznamená to vždy, že se s nimi ztotožňují. Někteří rodiče mají představu, že půjdou děti za „horšího" počasí jen na krátkou vycházku (pokud vůbec), a ve dvojicích a učitel bude dbát na to, aby se neumazaly, nebo neprošly nějakou louží. Cílem je, aby si děti **pobyt venku smysluplně užily** a přinesl jim nová a zajímavá poznání a zkušenosti.

Pokud vyjdeme s dětmi ven do nepříznivého počasí, to, co je bude v první chvíli zajímat, bude voda v loužích, bláto, mokrý písek, zamrzlé louže, sníh apod. Děti s těmito přirozenými přírodními prvky **začnou okamžitě experimentovat**, poznávat vlastnosti těchto prvků, najdou si v bezprostřední blízkosti další přírodní materiál (klacíky, spadané listí, kamínky, větvičky, stromovou kůru) a s jejich použitím budou zkoumat, co se dá vytvořit z bláta, budou stavět různé stavby, zkoušet, experimentovat. Striktní pravidla a omezování dětí v pohybu při vycházkách je příliš svazuje a nic smysluplného jim nepřinese. Je třeba **rodičům vysvětlit a zdůvodnit přínos** prožitků jejich dětí z her v přírodě, i navzdory faktu, že budou mít více či méně ušpiněné oblečení.

> **Nejlepší, co pro dítě můžeme udělat, je vybavit ho pro budoucnost takovými kompetencemi, aby případná rizika zvládlo samo.**

Pobyt venku a rozvoj smyslového vnímání

Pobyt dětí venku, zvláště v přírodě, má výrazný vliv také na rozvoj smyslového vnímání. Děti **pozorují vše kolem sebe**, zrakem vnímají rostlinnou i živočišnou přírodu, mohou porovnávat a slovně popisovat například velikost, tvar a barvu listů různých druhů stromů, květy a listy různých rostlin, pozorují, kam leze brouček, jak si mravenci staví své mraveniště apod. Je to vše „naživo", a to děti zajímá vždy více než obrázky v knize. Na jaře mohou pozorovat pupeny na stromech, aby za pár dnů zjistily, že už se začínají rozvíjet a posléze začínají stromy kvést. Květy stromů a květin děti vnímají také čichem, stejně tak jako dozrávající ovoce na podzim. Upozorňujeme děti na to, jak voní vzduch po dešti, jaká vůně je cítit v lese. Oblíbené jsou u dětí **sluchové hry** – když zavřou oči, slyší různé zvuky v přírodě a snaží se určit, o jaký zvuk jde, například: vítr ve větvích stromů, zpěv ptáků, praskání větvičky, bublající potůček apod. Chuťové buňky si děti mohou zpestřit **ochutnáváním různých plodů** v přírodě, v lese děti najdou například borůvky, maliny, lesní jahody, ostružiny a na zahradách klasické podzimní ovoce, ale také bylinky nebo různé druhy zeleniny. Všechny plody mohou ochutnávat syrové nebo si je mohou s rodiči nebo učiteli v mateřské škole upravit do různých podob – zamíchat si například zeleninový salát, vytvořit si jahodový pohár, upéct jablečný závin, připravit bylinkovou pomazánku apod. K **poznávání přírody hmatem** se rovněž nabízí spousta příležitostí – děti zkoumají různé přírodniny, zjišťují a porovnávají vlastnosti jejich povrchu, popřípadě jejich váhu. Například: stromová kůra některých stromů je hladká, některá drsná, kámen je těžší než klacík, smrková větvička je pichlavá, voda studí, mech je měkký a příjemný, cítí, jak



beruška šimrá, když leze na ruce apod. Oblíbená hmatová hra u dětí je: Poznej, co je ukrytého pod (látkou, ubrusem, v zakrytém košíčku, pytlíku,...), kdy různé druhy přírodnin (kaštany, žaludy, jehličnatou větvičku, list ze stromu, stromovou kůru, kámen, mech, šišku apod.) vložíme například do košíku, jehož povrch zakryjeme látkou. Děti rukou postupně nahmatají jednu z přírodnin ukrytou pod povrchem a snaží se odhadnout, o jakou přírodninu jde. Poté ji vyndají, ukážou kamarádům a přesvědčí se, zda ji poznaly správně. Jsou-li děti často v přírodě a zkoumají ji prostřednictvím vlastních prožitků a smyslového vnímání, snadněji získají nové poznatky (nejen) z oblasti živočišné i rostlinné přírody a rovněž si je rychleji a intenzivněji upevní.

Se smyslovým poznáváním přírody souvisí také **povětrnostní vlivy**. Dovolím si použít slova lékaře Františka Koukolíka, která zazněla na jedné z konferencí pro pedagogy – nechte děti zmoknout, pocítit mokro, déšť, mráz, zažít žízeň, hlad, chladno... Není to o tom, že bychom děti vystavovali extrémním povětrnostním podmínkám, ale jde o to, že zažít zmíněné vlivy v rozumné míře (určitý diskomfort) přináší dětem **nové pocity, poznatky a zkušenosti**. Poznají, že být v suchu, najedený, bez pocitu žízně a zimy není samozřejmé, že se mohou přihodit nějaké problémy, překážky, nepohodlí. Příště už budou vědět, jaký pocit jim to přináší a budou zkušenější si s takovou situací nebo pocitem poradit. Navíc krátce zmoknout může být i legrace, pokud dítě už tu zkušenost má a ví, že se zanedlouho v mateřské škole (nebo doma) usuší a zahřeje. Touto fyzickou odolností se ruku v ruce **rozvíjí i odolnost psychická**.

Proč děti potřebují pohyb a pobyt v přírodě

Pohyb a pobyt dětí v přírodě je nenahraditelný. Kromě toho, že je dítě na čerstvém vzduchu, učí se komunikovat se světem, poznává přiměřeně svému věku zákonitosti přírody, učí se vnímat živočišnou i rostlinnou přírodu kolem sebe, přijímat ji, utvářet si k ní vztah a respektovat ji. Příroda je pro děti inspirující, jejím zkoumáním a bádáním se rozvíjí fantazie, představivost, smyslové vnímání, emocionální vývoj a v neposlední řadě přispívá příroda také k duševní vyrovnanosti a pohodě. Pobyt dětí venku, ideálně ve volné rozmanité přírodě podporuje rozvoj kognitivních funkcí, rozvíjí pohybové dovednosti dětí, jemnou i hrubou motoriku – což **podporuje správný řečový vývoj**, koordinaci těla, orientaci v prostoru. Tím, že děti zdolávají přirozené překážky v přírodě, stávají se **fyzicky zdatnější**, ale také psychicky odolnější. Děti projevují radost ze spontánního pohybu, snižuje se stres, častým pobytem venku se výrazně posiluje imunitní systém. V neposlední řadě se **podporuje i sociální vývoj** – děti se učí spolupracovat, pomáhat si, vzájemně se domlouvat a něco společně tvořit.

Dejme dětem možnosti k pobytu a pohybu v přírodě, aby se naučily smysluplně využívat svůj čas k přirozeným pohybovým aktivitám vzhledem k jejich věku a potřebám, aby poznávaly přirozený svět kolem sebe a uměly sdílet radost ze společných zážitků.

Autorka je ředitelkou v MŠ Maršovice a lektorkou DVPP.