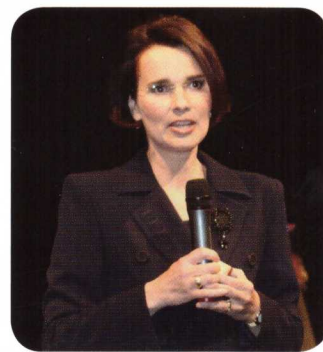


# RODINA AŠKOLA

ČASOPIS PRO VŠECHNY RODIČE A UČITELE

číslo 3  
březen 2013  
ročník LX  
cena 37 Kč



**DOMINIKA  
KOLOWRAT-KRAKOVSKÁ**  
NA SVÁ ŠKOLNÍ LÉTA  
VZPOMÍNÁ DÍKY TENISU RÁDA

**JSOU PŘIJÍMAČKY SCIO  
ÚMĚRNÉ VĚKU?**

**VYNÁŠENÍ SMRTI  
A VÍTÁNÍ JARA  
VE VELKOMĚSTĚ**

**KOPÍRUJTE, PROMÍTEJTE  
A GOOGLETE V MEZÍCH ZÁKONA**

**INDICKÝ  
RECEPT  
NA INKLUZI**



## SPORT A DNEŠNÍ DĚTI

HOVOŘÍME S MUDR. RADVANSKÝM





S lékařem o tělesné zdatnosti dnešních dětí

# JAK PROHRÁT CO NEJPOMALEJI

**Zatímco vy jste možná každou volnou chvílí trávili venku a hráli poblíž domova na honěnou, vyvolávanou nebo vybíjenou, vaše děti možná tráví většinu času u počítače a vy se tím trápíte. Vy jste možná chodili na tréninky proto, že vás to bavilo, dnes chtějí trenéři po dětech hlavně výkon a medaile. Tento rozhovor je o stavu, ve kterém se nachází naše společnost v oblasti tělesné výchovy a sportu. Co můžeme udělat pro zdraví našich dětí?**

Text: Nina Rutová, Šárka Kubcová, foto: Jaroslav Jiříčka

**S**tudenti medicíny oceňují nejen odbornost přednášek MUDr. Radvanského, ale také jeho pedagogický um a lidský přístup. Zkouší je formou rozhovoru a pátrá po tom, jestli student problému opravdu rozumí nebo se jen našprtal. „A co by se stalo, kdyby...“ Nebo: „Já vám tu zkoušku zapíšu, ale přijďte si ještě poslechnout své dva tři kolegy, až je budu zkoušet. Myslím, že by vám to mohlo prospět.“ A studenti k němu do přízemního pavilonu číslo 9, kde jsou nejen ordinace, ale také posluchárna a primářova pracovna, rádi znovu přijdou. Nad vši odborností a znalostmi totiž stále tepe zdravý selský rozum.

### **Co jste se za léta pedagogické činnosti naučil vy sám?**

Studenti potřebují hesla, někdy zjednodušená až na hranici polopravdy. Ale jako kompenzaci za tu zjednodušenou polopravdu si pedagog musí dát práci navíc, tak aby s ní studenti uměli kontextuálně zacházet – a na to jsou příklady.

V řadě situací je lepší napřed načrtnout praktický problém a teprve potom k tomu trochu dovykládat teorii.

Student i přednášející umějí číst. Dataprojektor, do něhož učitel pouští snímky, které doslova čte, jsou naprostým neštěstím.

Chválit, chválit, chválit, když je alespoň maličko za co. Tohle platí pro studenty (tedy učitel má např. chválit studenta za chytré postavenou odpověď) i pro pacienty (tedy lékař má umět pochválit pacienta za trpělivý přístup ke své chorobě, i za cokoliv alespoň zčásti smysluplného, čím se pacient snaží rychleji uzdravit).

### **Co říkají studie o obezitě dětí v České republice?**

U nás byla největší akcelerace před pár lety, teď už křivka stoupá mírněji. Ale celá západní Evropa bije na poplach a přemýšlí, jak zařídit, aby děti jedly zdravě, měly více pohybu, vstaly od počítačů a hýbaly se. Myslím, že nejde o to, tu bitvu vyhrát, ale jak prohrát co nejmaleji. Elektronizace je tak velká, že v tom nejsem optimista.

### **Co si máme představit pod prohrou?**

Pro studenty používám příklad buřtízního Pepička – bývá to šašek třídy, který rád jí, zpočátku bývá i dost neposedný, je nešikovný. Časem, protože se trochu stydí a trochu ostatním nestačí, je to šašek s vysokým IQ, který hraje hry na počítači, přestává se hýbat a dotáhne to často (byť někdy se třemi bradami) dost daleko. Přinejmenším do pozdní puberty mu jeho

tloušťka moc nevádí a nebezpečné je, že společnost se tomuto faktu přizpůsobuje.

### **I obezní děti sportují.**

Teď je moderní náš národní sport – hokej. Tam v dětském věku obezita tolik nevádí. Silný kluk v žákovském věku odstrčí hubenějšího soupeře a družstvo vyhrává a postupuje, trenéři se radují. Že časem ten mrštnější a hubenější uspěje lépe a toho momentálně silnějšího přepere a přebuslí, to je trenérovi žákovského družstva jedno, protože v této zemi (podobně jako v zemích na východ a jihovýchod od nás) bývá důležité říct ostatním u piva, jak družstvo v tabulce zase postoupilo. Řada lidí v této společnosti myslí jenom na výkon. Se všemi důsledky takového činění.

### **Alternativní školy na výkon zaměřené nejsou.**

Pro některé děti je alternativní škola na začátku nepochybně správná. Kromě jiného jim umožní víc pohybu – a v časném dětství je rozvoj pohybových a duševních schopností mnohem provázanější než třeba v adolescenci či dospělosti. Problém vidím v tom, že škola jednou skončí, pro většinu dnem „SŠ“; kdy jdou na

tivaři, transport trvá přes dvě hodiny, a když si chce student zaplavat, obětuje na to celý půlden. Na vysoké škole se přitom počítá s tím, že člověk má pohybové aktivity jako součást svého životního stylu, stejně jako když si pravidelně čistí zuby.

### **Z vaší odpovědi si odnáším resumé, že studenti lékařství kvůli ztíženým podmínkám v rámci studia asi moc nesportují. Viděl jste někde ve světě fungovat ideál?**

Je pravda, že v USA a Kanadě je na vysokých školách nepoměrně více sportovních družstev, sportovních areálů, bazénů a tělocvičen. Ale také je pravda, že být ve výkonně dobrých vysokoškolských týmech znamená ohromné úlevy ve studiu. Když ne studijní, což školy vehementně popírají, tak finanční, což nepopírají. Teď zrovna jsem se setkal s rodinou Bělorusů žijících v USA. Syn je dobrý judista, ale má napůl zničené rameno. Když jeho rameno nadměrnou zátěží vydrží, vystuduje informační technologie na prestižní univerzitě za čtvrtinové peníze. Nebýt jeho sportovních úspěchů, na vysoké školné by rodina imigrantů neměla.

### **Jaký je důvod pro finanční úlevy sportujícími studentům?**

Škola z toho má reklamu. Jestliže judisté vyhrávají v celoamerické soutěži, tak se univerzita chlubí, že poskytuje nejen seriózní vzdělávání, ale také sportovní aktivity. Neumím posoudit, jestli je to dobře, ale je to tak. Psychologické

## **Doc. MUDr. Jiří Radvanský, CSc. (1956),**

je primářem Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství ve Fakultní nemocnici v Motole, učí na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Narodil se a žije v Praze, říká o sobě, že je dispraktik, což se projevuje například tím, že netančí. Má dvě dcery (16 a 20), a přestože sportuje, sám trpí mírnou nadváhou. Přednáší tělovýchovné lékařství a jedna z přednášek se týká také obezity a pohybu.

klasickou střední školu, a pro slušnou řadu bývalých žáků alternativního školství přijde i den „VŠ“; kdy má dítě dělat zkoušky třeba na Karlovu univerzitu (umím si dokonce představit i alternativní střední školy připravující dítě o něco déle rovnou na den „VŠ“). Osobně bych byl pro mnohem víc alternativních škol, ale velmi mi chybí snaha o individualizaci toho, zda dochodit až do SŠ alternativní školu, a zda případně někomu alternativní cestu naopak předčasně nezkrátit. Alternativci správně zdůrazňují negativa klasického školství, ale nedokážou možná dobře najít tu správnou chvíli, kdy se do hlavního proudu zase vrátit – u někoho je to třeba udělat dlouho před dnem „SŠ“.

### **Jak jsou na tom s pohybem studenti vaší fakulty?**

Jelikož přednášky se odehrávají skoro celé v Motole a univerzitní sportovní areál je v Hos-

výzkumy říkají, že když se umíte hluboce koncentrovat na něco, co je měřitelné, máte i lepší šanci se koncentrovat také na studium.

### **Mění se nějak klientela na tělovýchovném lékařství?**

Rozdílů jsou sociální. Rodiče ochotného investovat do dítěte milion kvůli tenisu jsem viděl zřídka, jejich počet zvolna stoupá. Bohatí bohatnou, a mají o to víc nápadů, jak realizovat v dítěti to, co sami nestihli. Zaplatí dítěti celý tým specialistů a sami se skoro udřou, aby na to vydělali. Ač jsem tělovýchovný lékař, říkám jim (na rozdíl od řady svých kolegů, kteří o tom přesvědčení nejsou), že ten velmi intenzivní, vrcholový sport často přináší víc rizik než užitek. Vidíme obvykle toho jednoho hokejistu nebo tenistu na vrcholu, nevidíme ale desítky a stovky dalších, kde rodiny do dítěte vložily veškerou svou energii



a finance, dítě nemá žádné dětství, zničí si sportem zdraví a na prahu dospělosti je vypálené, nerovnoměrně rozvinuté, zaostává v sociálních kontaktech jiných než sportovních. Tyto děti a adolescenti patří do skupiny se zvýšeným rizikem drogové či alkoholové závislosti. Benefity a ztráty se špatně porovnávají a taky se o tom určitě nelehko píšou články do novin.

### Co radíte?

Když si zachováme zdravý rozum, bude těch ze sportu vyřazených minimum a zdravotní efekt velký. Ten efekt je mnohem větší pro dítě, které rozhýbete z nuly na tři hodiny týdně, než pro dítě, které rozhýbete ze tří na šest hodin týdně. Pokud chtějí mít rodiče z dítěte závodního sportovce, musejí si dát pozor hlavně sami na sebe – aby svou snahou mít doma druhého Jágra či druhou Navrátilovou nezničili dítěti život. Je víc těch, kterým závodní sport vezme dětství a poškodí zdraví, než těch, kterých jsou později plné noviny. Totéž mimochodem platí třeba o baletkách či o některých muzikátech.

**Budou-li rodiče pro dítě vybírat nějaký sport, kterým by se dlouhodobě zabývalo, na co si mají dát pozor ze zdravotního hlediska?**

Mám rád rodiče, kteří nabídnou dítěti celou řadu aktivit – nejen pohybových – a nechají dítě, ať si postupně samo vybere ty pro sebe zajímavější. Problém je, že to dnes sportovní trenéři nechtějí. V případě, že je Pepíček talentovaný na hokej i na fotbal, řeknou

mu trenéři většinou tak ve třetí třídě základní školy, že si bude muset vybrat, jinak že nebude umět ani jedno ani druhé. A už jsme někde jinde. Trenér žákovského týmu má provést dítě patřičným věkem, naučit ho techniku a způsobit, že ho to baví a trochu se zlepší. Nemá uspokojovat svou ambici po vítězství oddílu v žákovské lize. Říkal mi navíc obezitolog doktor Marinov, že desítky procent dětí, které má v obezitologické ambulanci, závodně sportují. Když dítě hodně motivujete a přetěžujete tréninkem, má potřebu regenerovat tím, že jí hodně sacharidů, ale stačí, když sní denně půl housky navíc, a časem bude obézní.

**O případech, kdy jsou pak frustrováni rodiče i děti, byste mohl asi leccos vyprávět...**

Ne vždy jsou frustrované obě strany. Měl jsem tu chlapce s rozvíjející se srdeční vadou, kterému jsem musel zakázat sport. Maminka nad patnáctiletým talentem plakala, tatínek litoval milionů, které do sportu svého kluka investoval, ale chlapec si jen tak vzdychnul, a bylo jasné, že se mu otevírají dveře k věcem, na které při dvoufázovém tréninku vůbec neměl čas. To pak člověk neví, jestli se má smát nebo plakat. Hyperambiciózní rodiče jsou neštěstím. V čemkoliv.

**Je nějaký sport, který dětští lékaři u dětí opravdu neradi vidí?**

Každý asymetrický sport, například tenis a hokej, pokud je bez pořádné kompenzace a regenerace. Děti ve všech asymetrických sportech mají sklon k nesprávnému držení těla, a musí se to velmi silně vyvažovat, což znamená spolupráci s fyzioterapeutem, kterého nelze pro účely sportu trvale platit ze zdravotního pojištění.

**Děti ve všech asymetrických sportech mají sklon k nesprávnému držení těla, a musí se to velmi silně vyvažovat.**

**A jsme opět u investic, které dnes k závodnímu sportování dětí patří. Zlepšila by se dle vás pohyblivost dětí zavedením třetí hodiny tělocviku na základních školách?**

Už před třiceti lety jsem jako student zde na fakultě slyšel od pana profesora Kučery, že dvě hodiny tělocviku jsou málo, že by to mělo být individualizované a že by měla být zdravotní tělesná výchova a zavedena povinná třetí hodina. Nepodařilo se to ani v době, kdy stát vydával na sport víc peněz než na školství, včetně vysokého, nedaří se to ani víc než dvě desetiletí po převratu.

**Rodiče, v jejichž rodinách jsou určité choroby tzv. dědičné, by mohlo zajímat, kterým obtížím by se dalo předejít pohybovými aktivitami v dětství.**

Dá se podstatně snížit riziko nebo oddálit nástup celé řady chorob: vysokého krevního tlaku, aterosklerózy a chorob z ní, jako je infarkt, mrtvice, ischemická choroba dolních končetin, cukrovky druhého typu, některých těhotenských patologií (těhotenské cukrovky a dalších). Je prokázán i efekt na snížený výskyt nádorů plic, prsu, tlustého střeva, vliv na kostní hustotu – tedy prevence osteoporózy, vliv na psychickou odolnost. Dále je prokázán tzv. tracking fenomén: je pravděpodobné, že ten, kdo byl zdatný už v dětství, zůstane relativně (proti vrstevníkům) zdatný až do pozdní dospělosti.

**Co pro své děti můžeme udělat sami a co by pro ně měl zajistit stát?**

Ukažte mi oddíly, ve kterých se dítě naučí něco kulturního, historického, sportovního, sociálního, zážitkového a dětského. V této oblasti jsem pro občanskou společnost. Není nic lepšího. Vidím trvalý trend klesajícího množství příležitostí, aby vaše dítě dělalo v pondělí sport A, v úterý něco kulturního, ve středu sport B, ve čtvrtek cizí jazyk, v pátek sport C a v sobotu jelo s rodiči na výlet. Stát pro to něco udělat může. Pravičák vám ale odpoví, že všechno, co bude dělat stát, bude dražší. Říkala jste, že ráda tančíte, vezměte si jedno odpoledne v týdnu deset holčiček a tancujte s nimi.

Před nějakými pětadvaceti lety se vrátil profesor Kučera z Argentiny, ne moc bohaté země, a líčil, jak všechny základní školy mají vedle školy hřiště, odpoledne tam dělá dozor nějaký dědeček, který má píšťalku, a když některý syčák vyleze deset metrů vysoko, tak na něj zapíská. A na hřiště chodí nejen děti z té základní školy, ale i děti ze sousedství. U nás vám všude bryskně vysvětlí, proč to nejde, a já to chápu. Svého času se řešil případ dítěte, které trvale skončilo na vozíku, protože na něj někdo převrhl branku. Poté se všechny školy lekly, a i ty, které to neudělaly z preventivních důvodů již před tím, svá hřiště zamkly. Zatímco pedagogický dozor pro žáky se musí platit, pronajmout hřiště či tělocvičnu soukromému bohatému subjektu je finančně výhodné.

**Uvědomuji si, jak moc riskovali mí rodiče, kteří mi od sedmi let ponechali volnost, abych vylítla z domu na tzv. lítačku. Pohyb byl součástí skoro všech našich dětských her, ať už v parku, nebo na plácku před domem. Od časného jara až do podzimu jsme na něm hráli badminton a všechny možné míčové hry, které nás naučily starší děti. Trenéra jsme k požitku z pohybu opravdu nepotřebovaly.**

Já si nemyslím, že pedofilních zločinů by bylo tehdy více, než je teď, ale v každém případě jsem si u nás na Suchdole všiml, že když někdo zveřejnil, kterak prokazatelně mrtvý suspektní pedofilní vrah vyhlížel před smrtí kohosi na Suchdole, tak spousta rodičů začala najednou vozit děti do školy autem. Takže ty děti z klidné čtvrti už najednou neměly možnost ani těch pár set metrů ujet do školy a zpět pěšky.

### Je to kromě jiného i strach, který nás a naše děti vede k imobilitě?

Strach je mizerný rádce. Všimněte si, kolikrát se někdo snažil záměrně veřejnost manipulovat strachem třeba při volbách. Z dnešní dětské hypokineze, což je odborný termín pro nedostatek pohybu, viním také média a právní nepružnost. V odvolávkách na právní předpisy se přestáváme chovat dle zdravého selského rozumu. – Ano, kdybychom se nebáli, mohly by se děti více hýbat. Ale až dojde k prvnímu zranění, tak to okamžitě budeme vědět z novin, že támhle Pepíček upadl, ale kdyby tam byl býval plot, tak by neupadl. To je pravda, ale když všechno oplotíme, tak naše ještě nešikovnější děti onemocní o dvacet let dříve civilizačními chorobami.

### Neměly by se děti více hýbat alespoň o přestávkách?

Profesor Kučera propagoval před lety molitanové míče ve třídách a volné běhání dětí po chodbách, dokonce se to na některých školách zkoušelo. Ale projekt zrušili. Možná se někdo zranil, ale určitě se všichni báli, že neohlídají Pepíčka nebo Aničku, aby nepřišli k nějakému těžkému úrazu, třeba pádem o oko. To by se při takovém projektu velmi

pravděpodobně dříve či později někde stalo. Děti těžko uhlídají hranici rozumnosti. Zavedou se tedy bezpečnostní pravidla, zaplatí se stamiliony za výměnu houpaček na dětských hřištích, kde si děti neuskřípnou prst, všude jsou sítě a bezpečnostní bariéry, všechno je bezpečné, ale zaplatíme za to daň, jejíž dosah nám asi není zřejmý.

### I tělocvikáři na sebe berou rizika?

Tělocvikáři na základní škole dnes nedoporučují svým mladším kolegům ani to, aby s dětmi dělali kotrmelec, protože nešikovným dětem mohou poškodit krční páteř. Většinou to přece v tělocviku vypadá tak, že paní učitelka hraje s dětmi vybíjenou. Nešikovné děti a děti, které nejsou soutěživé, jsou vybité a sedí na lavičce a ti šikovnější a agresivnější se vytloukají míčem a po hodině tělocviku je možné je posadit do lavice a učit je chvíli matematiku. Je to jediná cesta, jak koedukovaný třicetiletý kolektiv zvládnout. Stačí mít ve třídě tři děti s ADHD a k tomu ještě lehce agresivního psychopata a výkon učitelky zasluhuje metál. To snad víme všichni. Rozumných cest ven z toho není, ale trochu si to mohou vzít na odpovědnost všichni.

### Co tím myslíte?

Že se třeba stane malý zázrak a – například – Česká školní inspekce při vykonávání veřejnosprávních kontrol v předškolních a školských zařízeních, ve střediscích a pracovištích praktického vyučování přestane lpět především na pedagogickém minimu u těch, kteří by snad chtěli učit zdravotní tělesnou výchovu,

a začne se spíše zajímat o to, co ti lidé umějí a jak s těmi dětmi cvičí. Lpěním na předpisech úředníci vyřadili ze hry celou armádu fyzioterapeutek na mateřské dovolené, které by to rády na částečný úvazek dělaly.

Ředitel školy si možná nechá právně upravit sdílení rizik a rodiče povolí, že škola nenese odpoledne zodpovědnost za Pepíčka na hřišti, kde důchodce občas zapíská na píšťalku, když už se tam lumpačí příliš.

Někdo rozumný začne zase už přemýšlet, jak to zařídit, aby si děti mohly bez rizi-

**Tělocvikáři na základní škole dnes nedoporučují svým mladším kolegům ani to, aby s dětmi dělali kotrmelec.**

ka dvojky z chování o přestávkách házet molitanovým míčem ve třídě, a kdo pak zaplatí mobil Karlíkovi, když Pepíček v zápalu hry nechtěně šlápne na jeho batoh s mobilem (nemohou ty mobily po dobu vyučování bydlet v zásuvce?).

A pak je ještě třeba vymyslet, jak to zařídit, aby děti mohly přiměřeně lumpačit na školním hřišti o velké přestávce, ale budme realisté: stejně tam bude muset některý pedagog chodit na kontroly, jinak tam budou výrostci v lepším případě kouřit, v horším hulit (pro neznalé: hulit = kouřit marihuanu).

### Shrneme si, v čem jsou pohybové aktivity pro dítě přínosné, a proč by tedy nemělo zestárnout u počítače?

Máme stejné geny jako naši předkové, kteří by bez pohybu neudělali vůbec nic, takže pohyb potřebujeme proto, že jsme na to stavění. Nemáme na to, abychom život trávili u počítače. Pohybové aktivity mají aspekty zdravotní, socializační, mají vliv na sebeovládání a smysl pro fair play, odvádějí od rizikovějších druhů chování. Kdo má sportovní návyky, nechodí většinou do špatné party a neskončí na drogách nebo promiskuitně. To je již popsáno. Na druhé straně, když se podíváte do tvrdě výkonostně zaměřených závodních sportů, kde ti lidé nemají čas na nic, tam to může být rovněž velmi promiskuitní prostředí. I sport je třeba dělat přiměřeně – mít čas na rozvoj normálních mezilidských vztahů a na další koníčky.

### Máte pro mě nějakou pozitivní zprávu?

Je překvapivé, s jak málo pohybem slušná část dětí stále ještě rozumnou tělesnou zdatnost má. Je to v nich naprogramované – pohybová hra, neklid, emoce vyjadřované nejen slovně, ale i pohybem. Takže si to vyberou v podobě škádlení třeba o přestávkách.

