**“MAMI, TATI, POJĎTE VEN.” – “A PROČ?” (1. DÍL)**



8.3. 2020[Marcela Zajícová](https://predskolniporadna.cz/author/maculdaseznam-cz/)

Volala mi kamarádka (říkejme jí třeba Lenka) s naléhavou prosbou: *“Marci, prosím tě, napiš článek o tom, aby rodiče s dětmi chodili ven.*” Zněla opravdu zoufale.

Lenka žije na vesnici, ve které bydlí hodně rodin s malými dětmi. Rodiče (záměrně nepíši maminky) **nechodí s dětmi ven**, nechodí na procházky, všude se přesunují auty. Lenka chodí na procházky sama se svými dětmi. A vadí jí to.

Bohužel to není trend jedné vesničky. Vidím to všude okolo. Musím však říct, že na vesnicích je situace výrazně lepší. Ano, vím, zobecňuji. Omlouvám se za to.

**Vy, kteří s dětmi trávíte čas venku – skvěle, vás přesvědčovat nemusím.**

**Vy, kteří s dětmi ven příliš nechodíte, klidně čtěte dál.**

[](https://www.unuo.cz/)Kukni na [Unuo](https://www.unuo.cz/" \t "_blank).

Pátrala jsem po různých argumentech, abych vás **přesvědčila**, že pobyt venku je víc než důležitý a narazila jsem na skvělou příručku “[Děti venku v přírodě: Ohrožený druh?](https://jdeteven.cz/_files/userfiles/Ebook/MZP_Deti_venku_v_prirode29112016.pdf)” Je v ní shrnuta řada výzkumů majících společného jmenovatele – vliv přírody na zdraví člověka. Pokud Vás tato problematika zajímá, příručka určitě stojí za přečtení.

**CO SE DĚJE S DĚTMI?**

Na úvod trocha negativního čtení.

**JE JEDNOZNAČNĚ PROKÁZÁNO, ŽE SE ZVYŠUJE VÝSKYT:**

* **dětské obezity** (v USA trpí každé třetí dítě obezitou nebo nadváhou),
* **poruch učení** a
* **poruch osobnosti** (v USA má každé deváté dítě diagnostikovanou poruchu pozornosti s hyperaktivitou a každé šestnácté dítě bere antidepresiva nebo jiné psychotropní léky).

Říkáte si: “*No jo, ale my nejsme v USA*”. To je pravda. Bohužel se potvrzuje, že “co je dnes v USA, u nás bude za pár let taky”. A pokud chcete výzkum z ČR, tak vězte, že se u nás **výskyt nadváhy a obezity u patnáctiletých chlapců za posledních 15 let více než zdvojnásobil**.”

[](https://www.unuo.cz/)Kukni na [Unuo](https://www.unuo.cz/" \t "_blank).

**FYZICKÉ I DUŠEVNÍ ZDRAVÍ JE OSLABOVÁNO.**

Na vině je celá kombinace faktorů, jako je celkový životní styl, strava, kvalita životního prostředí, vrozené dispozice, rozvodovost v rodině, ale také množství pohybu dětí.

Nově se začíná do popředí těchto rizikových faktorů dostávat také **nedostatek kontaktu dětí s přírodou**. Ruku v ruce se snižujícím se pobytem dětí v přírodě se **zvyšuje čas, který děti tráví pasivně s elektronickými médii**.

**CO DĚTEM PŘINÁŠÍ POBYT V PŘÍRODĚ?**

Příroda v sobě ukrývá dosud neobjevený vitamín. Říkejme mu třeba **vitamín P**. Vitamín P má vliv na naše fyzické i psychické zdraví, ale také na sociální vývoj.

**POBYT VENKU A TĚLO**

* Děti v přírodě rozvíjí zejména **hrubou motoriku** (hybnost celého těla).

Bez dostatečně [rozvinuté hrubé motoriky nečekejte zázraky](https://predskolniporadna.cz/ebook-z-predskolaka-skolakem-v-pohode-a-s-usmevem/) ani v oblasti **motoriky jemné** (což je hybnost ruky, zj. prstů – ano, vše souvisí se vším, i pobyt venku se [správným úchopem tužky](https://predskolniporadna.cz/je-opravdu-nutne-spravne-drzet-tuzku/)), tím pádem ani v oblasti **grafomotoriky**(pohyb ruky při kreslení, psaní) či **oromotoriky**(hybnost mluvidel – ano, tušíte správně, pobyt venku souvisí i s [vývojem řeči](https://predskolniporadna.cz/logopedie-kdy-kam-co-s-sebou-a-dalsi-caste-otazky/)).

[](https://www.unuo.cz/)Kukni na [Unuo](https://www.unuo.cz/).

* Děti si utužují své **zdraví**, zlepšují **fyzickou kondici a posilují imunitní systém**.

*Výzkum Ingunn Fjørtoft ukázal, že děti, které si hrály v přírodním prostředí, vykazovaly významný nárůst jejich motorické zdatnosti, měly lepší rovnováhu a koordinaci pohybu v porovnání s dětmi, které si hrály na tradičních hřištích.*

Neznamená to, že pokud nemáte v dosahu les, zůstanete raději doma. Každý pobyt venku, v blízkosti zeleně, se počítá.

[](https://www.unuo.cz/)Kukni na [Unuo](https://www.unuo.cz/" \t "_blank).

**POBYT VENKU A MYSL**

Pobyt v zeleni, na čerstvém vzduchu:

* snižuje **stres, úzkost, deprese,**
* zlepšuje **soustředění,**
* zmírňuje příznaky **poruch pozornosti,**
* zvyšuje **spokojenost,**
* **zlepšuje náladu**,
* **“čistí hlavu”**.

**EKOTERAPIE**

*Vzniká nová léčebná metoda “ekoterapie”, při které vám lékař “****nadávkuje” kontakt s přírodou****.*

Andrea Faber Taylor a Frances Kuo naordinovaly dětem trpícím ADHD dvacetiminutovou procházku v přírodním prostředí městského parku. Efekt této léčby byl srovnatelný s léčebnými účinky užívaných léků na ADHD, (a to bez vedlejších účinků).

[](https://www.unuo.cz/)Kukni na [Unuo](https://www.unuo.cz/" \t "_blank).

**POBYT VENKU S KAMARÁDY A S RODINOU**

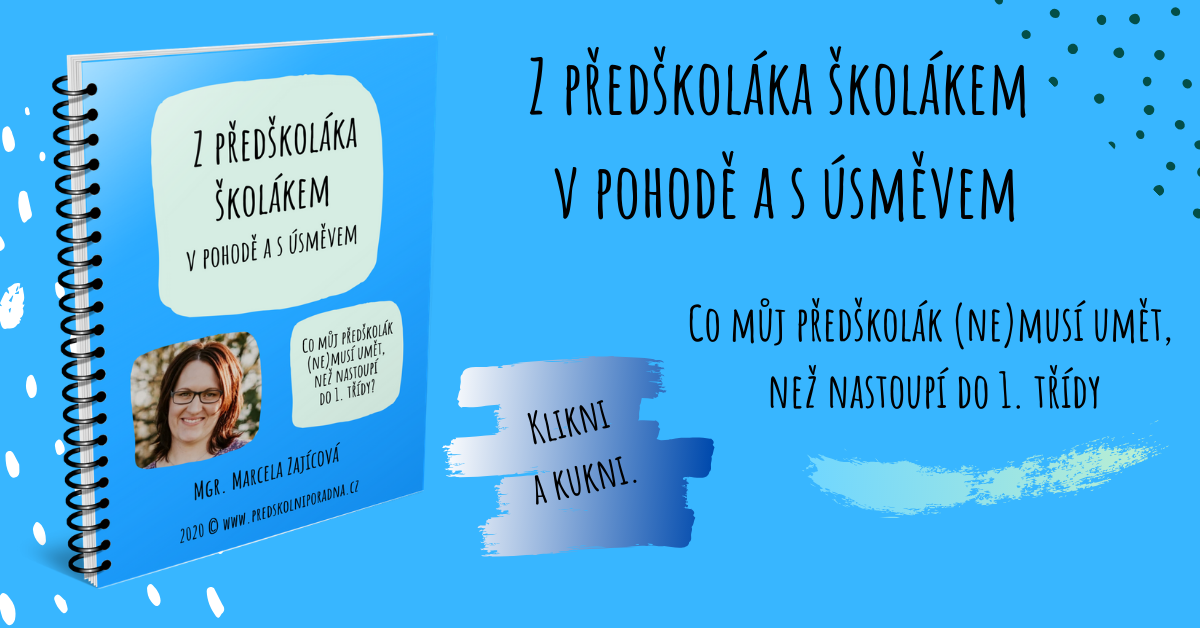
Přiznejme si, že předškolní děti mají velice **málo prostoru k volné hře, která je nespoutaná pravidly dospělých**. A právě volná hra, která se odehrává v přírodním prostředí, má zásadní význam pro sociální rozvoj dětí.

Proto, když půjdete kolem mateřské školy a uvidíte děti, jak běhají po zahradě a paní učitelky, které jen stojí a “kecají”, vězte, že tak činí pro dobro všech dětí. (Ony bedlivě pozorují, co děti dělají, i když to tak na první pohled nevypadá.)

**Procházka je zdánlivě obyčejná rodinná aktivita**. Není ale v jednoduchosti síla?

[](https://www.unuo.cz/)Kukni na [Unuo](https://www.unuo.cz/" \t "_blank).

Napadlo Vás někdy, že **pobyt venku může ovlivnit i připravenost dětí na školu**? (Nejen) o fyzické, psychické i sociální oblasti v souvislosti s nástupem do školy píši v [eBooku Z předškoláka školákem v pohodě a s úsměvem](https://predskolniporadna.cz/ebook-z-predskolaka-skolakem-v-pohode-a-s-usmevem/).

[](https://predskolniporadna.cz/ebook-z-predskolaka-skolakem-v-pohode-a-s-usmevem/)

Více o výzkumech v příručce “[Děti venku v přírodě: Ohrožený druh?](https://jdeteven.cz/_files/userfiles/Ebook/MZP_Deti_venku_v_prirode29112016.pdf)” Petra Daniše. Celkově web [Jděte ven](https://jdeteven.cz/cz) můžu s čistým svědomím doporučit.

Čtěte 2. díl: [„Mami, tati, pojďte ven.“ „Já do toho humusu nepůjdu.“](https://predskolniporadna.cz/mami-tati-pojdte-ven-2-dil/)