



# Příroda v injekcích

Poruchy chování, řídnutí kostí, alergie, kriminalita i zvýšený stres. Omezení kontaktu s přírodou u dnešních dětí má podle odborníků **přibývající negativní dopady**. Takové letní stavění bunkrů nebo pozorování žab má proto větší význam, než se může zdát.



#### TROCHA CHAOSU NEŠKODÍ.

„Děti potřebují věci kolem sebe narušovat a přetvářet, nejlepší prvky na hraní jsou písek, voda, hlína, stromy, kameny.“ Je přesvědčen výtvarník a autor přírodních hřišť Lukáš Gavlovský.

**K**dyž si vybavím své dětství, odvíjí se mi v hlavě film, v němž s partou dětí jezdíme na kole k rybníku, čvach-táme se v potoce, paběrkujeme brambory na poli a prozkoumáváme „divočinu“ kolem chaty, kam jsme jezdili, dokáže se ještě dnes zasnít čtyřicetiletý Petr Kučera. A zároveň dodává: „Ale to všechno už odnesl čas. Naše děti mají úplně jiné možnosti a ani by to nebylo bezpečné.“

#### Skleníková výchova

Dětské obzory se u posledních generací změnilo k nepoznání – z exteriéru se pře-

sunuly do interiérů. A většina dnešních dětí zná přírodu jen z televize nebo jako kulisu za okny dopravních prostředků. „Za posledních třicet let se dětem strašně zmenšily obzory a ubylo prostoru, kde by se mohly samy pohybovat,“ konstatuje uznávaný anglický propagátor přírody Tim Gill. Současná „skleníková“ výchova přitom přináší podle odborníků řadu zhoršujících se civilizačních problémů, ať už jde o alergie, deprese, přecitlivělost, poruchy chování či obezitu. Nebo řídnutí kostí – zjišťuje se totiž, že dnešní populace začíná vykazovat nedostatek vitamínu D, který tělo získává přirozeně ze slunečního záření.

„S vitamínem D souvisí hodně funkcí v těle, například kostní metabolismus, děti z jeho nedostatku mívají skoliózy. Souvisí i s poruchami menstruačního cyklu a plodností. Dříve se dával vitamín D pouze kojencům, ale dnes zjišťujeme, že ho potřebují i teenageři, lidé v produktivním věku a senioři,“ vypočítává lékařka Helena Máslová z Centra psychosomatické péče.

Abychom získali dostatek vitamínu D přirozenou cestou, potřebovali bychom strávit denně alespoň dvě hodiny venku. Tomu se však podle lékařky Máslové nepřibližují ani malé děti, jež by to potřebovaly pro svůj zdárný vývoj nejvíce.

#### Homo urbanus

Podle červencové zprávy OSN World Urbanisation Prospects žije 73 procent Evropanů ve městech, v Severní Americe dokonce přes 80 procent. Přitom po tisíce let žil člověk v těsném svazku s přírodou a většinu času trávil venku.

Zatímco poválečné generace dětí měly ještě za kým jet na venkov, kde mohly přičichnout k vůni hnoje, pro ty dnešní už to zdaleka neplatí. Jestli ještě v roce 1936 pracoval v Československu v zemědělství téměř každý čtvrtý občan, v roce 2010 už jen každý osmdesátý Čech.

Nedomyšlené úřední zásahy přitom stávající situaci často jenom konzervují a dřívější projevy radostného dětství jsou dnes často na hranici zákonů a vyhlášek, mnohde i za ní. Na některých místech Evropy mají děti zakázáno hrát si jinde než na vymezených oplocených hřištích, v USA úřady opakovaně nařizují strhnutí dětských chýšlí v korunách stromů z důvodu chybějícího stavebního povolení... V Česku zase na hraně zákona lavírují oblíbené lesní školky (viz *Matematika s potápníkem*), které ze své podstaty nemo-

žákona o dětských skupinách projednávaného minulý týden v Senátu.

#### Poruchy z deficitu přírody

„Naše představa o přírodě je stále více ovlivněna virtuálními vjemy. Matky se děsí klíšťat, takže děti nepouštějí do lesa. Máme rádi zelenou trávu, ale neměla by píchat, máme rádi vodní plochy, ale bez komárů...“ konstatuje Miroslav Kunderata z Nadace Partnerství, která usiluje o udržení přírody ve veřejném životě. Potřeba niternějšího soužití s přírodou přitom není jen věcí alternativně smýšlejících jedinců. Americká organizace Children & Nature Network nashromáždila desítky studií vědců z různých koutů světa, kteří ve velice různorodých prostředích poukazují



na pozoruhodné změny naší doby. Například že za poslední čtvrtstoletí se o devět hodin týdně, tedy o polovinu, snížila doba, kterou mají děti na volnou hru, přičemž venku si dnes hraje jen každé čtvrté dítě ze západních zemí. Ve stejném časovém rámci odborníci pozorují rapidní nárůst poruch chování a soustředění, obezity, mentálních problémů či stresu.

Americký novinář Richard Louv tento civilizační fenomén nazval „poruchou z deficitu přírody“. Jeho naléhavá kniha *Last Child in the Woods (Poslední dítě v lese)* šla v USA na dračku a pomohla nastartovat řadu výzkumných projektů a iniciativ, které se tímto fenoménem naší doby začaly zabývat. Ukazuje se totiž, že „deficit přírody“ má dopad i na celé generace dospělých. Sociální psychologové byli schopni položit rovnítko mezi absencí či nedostatkem zeleně a rostoucí mírou kriminality ve městech, lékaři zase poukázali na fakt, že u pacientů po operaci, kteří mají nemocniční okna orientovaná ►

do zeleně, probíhá proces hojení rychleji než u těch, kteří koukají do dvora.

### Natřít pokoj nazeleno

Catherine Ward Thompsonová, badatelka a profesorka krajinné architektury na univerzitě v Edinburghu, zkoumala vliv kontaktu s přírodou na měřitelnou hladinu stresu obyvatel v různých částech aglomerace. „Měřili jsme u lidí hladinu stresového hormonu kortizolu a zjistili, že čím dále od zeleně testované osoby bydlely, tím vyšší byla jejich hladina stresového hormonu,“ řekla TÝDNU. „Podle místa bydliště jsme nakonec byli schopni s velkou přesností předpovědět míru chronické vystresovanosti lidí dříve, než jsme jim provedli měření. Evidentně existuje přímá souvislost mezi mírou zeleně v prostředí, kde žijeme, a naším zdravotním stavem,“ říká profesorka.

Její kolegové z univerzity mají na svém kontě další pozoruhodné studie. Například u bangladéšských dětí ve věku mezi 7 a 11 lety se ukázalo, že když jejich výuka probíhala venku, uspěli posléze žáci v kognitivních testech dvakrát lépe, než když se učili v zavřené učebně. Ve Skotsku se zase zaměřili na děti s problémovým chováním. Zatímco v běžných třídách patřilo k jejich zvyku práskat dveřmi, házet židlemi a pořvát na učitele, když se výuka přesunula pod širé nebe, došlo k velkému posunu – zklidnily se a dokázaly učitele zaujatě poslouchat.

„Možná že nárůst případů poruch chování je reakcí na omezení životního prostoru, který mají děti k dispozici. Rozhodně můžeme konstatovat, že na děti trpící syndromem ADHD (*porucha pozornosti s hyperaktivitou, pozn. red.*) působí pobyt v přírodě velice blahodárně,“ shrnuje profesorka Thompsonová.

### Terapie pod celtou

K podobným poznatkům docházejí i jiní. Josef Svoboda z Lomnice nad Popelkou už čtvrt století pořádá přírodní dětské tábory. Bez elektřiny a tekoucí vody tráví každoročně několik desítek dětí prázdniny v hluboce zařezaném údolí říčky Kamenice v Prorubkách v Orlických horách. „Dětem s astmatem nebo alergiemi se u nás většinou uleví. Jedné holčičce uplavaly prášky na alergii. Než se to vyřešilo a maminka je za týden přivezla, tak jsme zjistili, že je ta holka vůbec nepotřebuje,“ vypravuje si jednu z příhod, po nichž zhýčkané městské děti odjíždějí domů v mnohem větší mentální i fyzické pohodě.



▲ **VZHŮRU NA STROMY!** „Nechme děti zase lézt na stromy! Pocítí sebedůvěru a touhu vyšplhat výše a výše, až se jednoho dne dostanou až do koruny. Když se naučí vylézt na strom, naučí se cokoli,“ přimlouvá se Ashley Jones, producent britského dokumentu *Projekt příroda*.

Před nějakou dobou to vypadalo, že přírodním táborům u nás odzvoní hrana. Regule se zpřísnily, zájem rodičů klesl, do popředí se dostaly tábory se zaměřením na počítače, jazyky či tenis. Největší propad registrovali v Prorubkách před pěti lety, nyní už je tábor zase plný. Ale... „Děti jsou zhýčkanější. A změnili se i rodiče,“ všimá si Svoboda. „Dnes ke každému dítěti dostávám sáhodlouhý manuál na použití – výčet návyků a aktivit, co má a nemá rád, zdravotní problémy... To jsme dříve neznali.“

Výchova prožitkem je přitom podle studovaného pedagoga klíčová. „V přírodě se dítě učí překonávat strach, osamostatní se, otestuje si své možnosti,“ vyjmenovává důvody, proč by si s sebou do dospělosti měl každý odnést podobný zážitek.

Britská organizace National Trust dokonce sestavila žebříček padesáti položek, které by neměly chybět mezi zážitky z dět-

ství každého z nás. Patří mezi ně schopnost udělat si bunkr, tábořit ve volné přírodě, skákat přes vlny, chytit rybu do sítě, postavit přehradu z písku, najít žabí vajíčka, stopovat divokou zvěř, jít nočním lesem, postavit vor nebo sjet řeku na kánoji.

Statistiky ale ukazují trendy spíše opačné: například v USA klesl za čtvrtstoletí počet přenocování v kempech národních parků o třetinu a jejich návštěvnost o čtvrtinu. Naopak obezita u malých dětí zde narostla téměř na dvojnásobek. A v Česku počet obězních dětí vzrostl za posledních dvacet let pětinašobně: otylých je nyní již přes 50 tisíc.

### Virtuální příroda

Americká nadace Kaiser Family Foundation dlouhodobě sleduje, jak se neustále zvyšuje množství času, které místní děti ve věku 8–18 let tráví napojené na různé typy médií. Ty dnešní prý vstřebávají me-

diální informace přes sedm hodin a třicet minut denně. „Ukazuje se, že čím více jsme ve virtuálním světě, tím méně nás zajímá ten reálný. Je to útek. Běžný svět je pro spoustu lidí moc málo barevný, pomalý, nemáme ho pod kontrolou, nemůžeme přepínat, když nás to nebaví, a není vždy katalogový,“ přemítá český ekopsycholog Jan Krajhanzl.

Mnohé z dnešních dětí podle něho reagují na přírodu neadekvátním strachem a štitivostí. „Zvládají jen úzké rozpětí teplot, když trochu fouká, je to pro ně diskomfort. Když jsem si dělal průzkum, jakých zvířat se děti nejvíce bojí, vyšla z něj ta, která u nás vůbec nežijí, tarantule například. A nejobávanější ze všech byl kanec. Kanec z vánoční televizní reklamy.“

Zatímco město nás svou hlučností a přemírou podnětů dostává do fyziologického stavu stresu, přírodní prostředí dokáže ten stres výborně rozptylovat. „V přírodě nejsou podněty, které si říkají agresivně o pozornost. V lese šumí vítr v korunách, zurčí potůček, naše pozornost klouže. Lidé se pak lépe soustředí, zlepšují se jim paměťové funkce, příroda nám čistí hlavu,“ vysvětluje psycholog,

proč bychom měli dbát na to, abychom neztráceli přímý kontakt s přírodou.

Osmiletá Zuzanka Haisová z Říčán to podvědomě tuší také. Ven jí to táhne neustále. K rybníku, do lesa, na polní cestu. „Když přijedou na návštěvu její kamarádky z Prahy, jsou celé bez sebe nadšením, když s ní mohou na celý den zmižet a stavět chýše na zarostlém břehu rybníka,“ říká její matka.

Nejen měšťáci přitom tráví v přírodě stále méně času, týká se to i dětí na venkově. „Ani tam děti dnes moc ven nechodí, počítač je pro ně větší zábava. Výzkum ukázal, že zatímco v 70. letech městské děti zaostávaly v motorických schopnostech oproti venkovským, dnes je situace taková, že městské se nadále nezhoršily, zato ty venkovské je v neobratnosti dohonily,“ říká psycholog Krajhanzl.

### Hřiště ano, ale jinak

Pohyb v přírodním prostředí je přitom pro vývoj naprosto klíčový. Výzkumy potvrdily, že děti pohybující se ve členitějších prostředích mají mnohem lépe vyvinutou motoriku a schopnost logického úsudku a rychlého rozhodování. A že k největ-

šímu počtu úrazů a masivních zlomenin dochází na těch nejlépe zabezpečených hřištích, kde děti nemají šanci naučit se ani zakopnout.

„Na sterilním bezúdržbovém hřišti moc prostoru pro fantazii není. Znamená to, že pak děti vymýšlejí ty největší hlouposti, protože svět nemohou pořádně prožít. Začnou ty prvky rozebírat a tomu se pak říká vandalismus,“ kritizuje německý krajinný architekt Michael Grasemann.

„Příroda znamená divokost a nespoutanost. Dnes je móda umísťovat na hřiště domečky pro brouky, ale přitom ideálním domečkem pro brouky jsou tlející klády, z nichž odpadá kůra, v nich to žije!“ říká výtvarník Lukáš Gavlovský, který je u nás vyhledáván jako autor přírodních hřišť. „Děti potřebují věci kolem sebe narušovat a přetvářet, vytvářet chaos. Sebekrásnější hřiště, kde nebude do čeho dloubat, je pro mnohé nuda,“ je přesvědčen výtvarník, který neváhá umístit na hřiště třeba domeček ze směsi hlíny a slámy s rozkvetlou střechem. „Nejlepší element na hraní je voda nebo ještě lépe písek a voda. A co teprve hlína! Pak stromy, kameny, větve.“

**TICK TACK**  
| STUDENT | AGENCY |



**14 222**

**Jezděte s námi po Praze**  
taxi@ticktack.cz | www.ticktack.cz

- Flotila Audi A6
- Unikátní servis na palubě  
Wi-Fi ● zásuvka 230 V ● dobíjení přes USB  
balená voda
- Platba v hotovosti / kartou / na fakturu
- MPS – Multimedia Passenger System  
sledování trasy na mapě ● filmy ● hudba  
TV ● internet ● zpravodajské portály



**TAXI | ALL INCLUSIVE**

► **HURÁ, PRŠÍ!** Děti z lesní školy Lesníček jsou venku za každého počasí. V hostivařském mokřadu není nouze o dobrodružství ani nové poznatky.



Nedávno vytvořil hmatový chodník pro školku v Humpolci. „Je to pětiúhelník z klad s pískovou plochou uprostřed. V jeho okrajích jsou komory naplněné různými druhy přírodních materiálů – jde o kusy kůry, oblázky i větší ploché kameny z řeky, odřezky prken a klacků, zkrátka přírodniny, které děti mohou vnímat ploskami nohou nebo je použít ke stavění domečků,“ těší se Gavlovský, jak děti budou jeho výtvar přetvářet k obrazu svému.

### Bez smartphonu ani ránu

Vnímat svět kolem sebe ploskami nohou a přeneseně všemi smysly je pro mnohé

z nás ve 21. století výlet do neznáma. Průvodcem na cestě k přírodě přitom paradoxně mohou být i mobilní technologie. Do smartphonu si lze například stáhnout aplikaci s názvem Wild Time, v níž stačí zadat dobu, po kterou budete venku, a ona přispěchá se škálou smysluplných prožitků na dosah ruky. „Já mám rád třeba cloud spotting, sledování mraků, jak plují po obloze, na to stačí pár minut. A je to o tolik lepší než tupé čumění na obrazovku mobilu, když čekám na autobus,“ říká jeden z tvůrců projektu Ashley Jones. Tipy se najdou na různé množství času od deseti minut až po půlden, mezi

ty nejnáročnější patří například rady, jak vybudovat přírodní bunkr.

Aplikace Wild Time je jedním z vedlejších produktů britského dokumentu *Projekt Příroda (Project Wild Thing)*, s nímž Jones jako producent dorazil i na letošní festival Jeden svět. „Nechme děti zase lézt na stromy. Pociť sebedůvěru a touhu vyšplhat výše a výše, až se jednoho dne dostanou až do koruny. Když se naučí vylézt na strom, naučí se cokoli, později i práci s počítačem. Pokud jim budeme pořádně nnucovat, že se mohou zranit, tak se nikdy nikam nedostanou,“ přimlouvá se.

Radka Smejkalová

Foto: 1–3 Lukáš Gavlovský, 4 Radka Smejkalová

## ■ Matematika s potápníkem

**Hurá, prší! Čvacht, mlask. Stádo pestrobarevných pláštěnek v holínkách s kyblíčky a sítkami v rukou se vrhá na dřevěné chodničky hostivařského mokřadu. Pětiletý Dominik při pokusu o zkrocení vázky vmžiku vězí až po okraj gumáků v mazlavém podloží. S každým pokusem uvolnit nohu vydává bahno své zadržené „větry“ a děti se mohou potřhat smíchy.**

Vážka ulovena, ale není to vážka. „To je potápník!“ tůká si Dominik na čelo, jako by to byla ta nejjasnější věc pod sluncem. „Má bílý břicho a je rychlejší! Tři páry nohou, to je šest, tvar oválný – základy matematiky i geometrie v kostce, prolno to s přírodovědou a tělesnou výchovou. Až si bude později Dominik potápníka malovat, v jednom zážitku se mu spojí i výtvarná výchova a rozvoj jemné motoriky. Tak vypadá učení v lesní školce Lesníček v pražském Toulcově dvoře.

V Česku je zhruba dva a půl tisíce dětí, které, počasí nepočásí, tráví celý den venku a místo z papírových pracovních listů se učí z přírody kolem sebe. „Děti se potřebují hodně a rozmanitě pohybovat. Putovním členitým terénem intenzivně zapojují smysly, tím podporuje rozvoj mozkových drah, které

jsou základem pro pozdější učení,“ vysvětluje pedagožka Tereza Valkounová, která po vzoru Německa a Skandinávie spolupracovala Asociaci lesních mateřských škol. Před pěti lety jich bylo v Česku pět, teď už 120.

Jako zázemí slouží lesním školkám většinou relativně jednoduché sruby a separační suché toalety. „Má to i svůj výchovný aspekt, pít vodu máme v barelech, a děti tak od malička vidí, že zdroj vody není nekonečný, učí se s ní šetřit,“ říká pedagožka. Místo sezení u stolečku a kreslení obrázků na papír si děti staví domečky a bunkry v lese, loví členovce ve vodě, čistí kotce zvířatům. Nebudou pak zaostávat v jemné motorice? Napadne skeptika. „Malují do písku klacký, nalepují si traviny, dělají koláže. Sbírají a srovnávají semínka podle velikosti. Tyto špetkové úchopy jsou velice důležité pro to, aby později správně držely tužku,“ vyvrací pochybnosti Magdaléna Kapuciánová, ředitelka MŠ Semínko, při níž vedle „normálních“ tříd funguje i Lesníček.

Děti z Lesníčku nemají k dispozici žádné hračky. „Máme opravdové nářadí pro práci na záhonku, lupy, nože, pilky. Děti jsou naučeny zacházet s ním opatrně. Pěstují si tu mrkev, brambory, cibuli. Je důležité, aby se

ušpinily, aby si věci mohly osahat,“ vysvětluje Kapuciánová. „Když se na nebi objeví mraky, děti zajásají, že mohou vytáhnout pláštěnky a ráchat se v loužích, to je hrozně baví,“ směje se Dan Pikálek. Dvačtyřicetiletý učitel, který loni začal učit v lesní školce a nadšením mu sálá z očí. „Tyhle děti jsou mnohem odolnější než z klasických školek, bývají méně nemocné a paradoxně tu máme i méně úrazů, protože se učí pohybovat v přírodě a překonávat překážky,“ může srovnávat, protože vedle třídy lesní vede i klasickou.

Bytí venku podle něho děti uklidňuje. „Mají tu více prostoru k pohybu, nepřetéká tu nadbytečná energie, i sociální vazby mezi nimi jsou jednodušší, mají méně konfliktů,“ porovnává Pikálek a pochvaluje si, že v přírodě se děti dokážou mnohem lépe soustředit. „Učí se být trpělivější, aby nepřišly o tu krásu kolem sebe, třeba když na řece sledují lovíci volavku a nechtějí ji vyplašit.“

„I dospělým by prospělo trávit více času „skutečným“ životem,“ je přesvědčena Magdaléna Kapuciánová. Rodiče, kteří k ní vodí děti, se v průběhu roku často mění: „Nejdříve všichni hrozně pospíchají, ale postupně se naučí zastavit a dívat kolem sebe...“