



„Učíme se zdravě sedět a cvičit“

O projektu, který sleduje vývoj zdravého držení těla dětí, pomáhá ho upevňovat a učí odpovědnosti za vlastní zdraví.

Zdravá páteř napřimeného člověka je podstatným místem, které ovlivňuje zdraví celého těla. Je snadno pochopitelné, že symetrie páteře se vyvíjí od nejranějšího dětství, že je důležité věnovat pozornost liniím páteře dítěte po celou dobu jeho růstu. A že stabilitu této opory těla zajišťuje dobře a rovnoměrně vyvinutý svalový korzet. Méně pochopitelné je, jak málo se vývoji dětských zad věnují rodiče či učitelé (a to přesto, že mnozí z nich už pocítili bolesti a potíže v této oblasti na vlastní kůži). Jakoby se výchova omezila jen na duševní stránku dítěte s tím, že fyzické tělo se vyvine jaksi samo od sebe – vždy tomu tak přece bylo. Málokdo si uvědomí obrovský dopad změny životního stylu, propastný rozdíl mezi časem, který dříve děti trávily venku, v pohybu, běháním v přírodě, lezením po stromech, a dobou, po kterou se pohybují dnes (některé vědecké studie uvádějí, že děti stráví aktivním pohybem pouze 20 až 30 minut denně). Zapomínáme, že sezením před televizí, počítačem či ve školních lavicích, kdy je dítě bez upozornění ponecháno, aby se hrbilo, křivilo a kroutilo, pevné a symetricky rozmístěné svaly kolem páteře nemohou narůst. Naopak se více a více prohlubují disproporce, vyvíjejí se další a další asymetrie, kdy každá další se snaží vyrovnat ty předchozí. Na druhou stranu není ani možné podchytit jako rodič či učitel ve třídě s dvaceti žáky každou chvilku, kdy se dítě začne „sesouvat“.

O to větším zázrakem se zdá být projekt Učíme se zdravě sedět a cvičit, který úspěšně funguje v Chrudimi, přináší měřitelné výsledky a ještě se šíří do dalších škol a školek. Jeden ze slunečných říjnových dnů jsem strávila v Chrudimi, která je zapojená do projektu Světové zdravotnické organizace Zdravé město (o inspirativní činnosti Zdravých měst ČR přinášíme v OL pravidelné příspěvky). Na městském úřadě jsem si povídala s **koordinátorkou ZM Chrudim**

Šárkou Trunečkovou, jejíž nápady, píle a nezištnost stojí za množstvím aktivit, které v Chrudimi a jejím okolí zpřijemňují a zkvalitňují život dospělým i dětem. Původně učitelka MŠ, vychovatelka ve stacionáři pro mentálně postižené, organizátorka aktivizačních programů či univerzity třetího věku pro seniory nepřikládá své osobě velkou důležitost. Prostě „jen“ žije, pracuje, dívá se kolem sebe, přemýšlí a když vidí dobrý nápad, zorganizuje všechno tak, aby

nezapadl. Sama říká: „...nemá cenu aby byl člověk nějakým průkopníkem, ale když se spojí dohromady lidé, kteří něco vědí a umí, může vzniknout dobrá věc. Spolupráce více subjektů je znatelná.“

Odpoledne jsme se spolu vypravily fotit cvičící děti do MŠ Dr. Malíka, kde nás přivítaly další dvě ženy, bez nichž by úspěch projektu nebyl možný. **Paní ředitelka Růžena Bělohradková**, pod jejímž vedením se školka připojila k dalšímu z pro- >>

>> jektů SZO „Škola podporující zdraví“, a paní **Jana Machová, učitelka a zároveň cvičitelka aerobiku**, která první přišla před pěti lety s nápadem využít svých zkušeností s cvičením s dospělými a ve spolupráci s lékaři je přizpůsobit věkovým zvláštnostem dětí.

Šárko, vraťme se spolu na úplný začátek – odkud přišla první myšlenka pravidelného a systematického cvičení s dětmi na míčích?

Z mateřské školy Dr. Malíka. Po čtyřech letech, kdy zde úspěšně běžel projekt MŠ podporující zdraví a fungovala spolupráce celého sboru, tu byly ideální podmínky pro to, aby paní Jana Machová mohla svoji práci s dětmi obohatit o systematické cvičení s overbally. Vypracovala projekt Cvičíme a hrajeme si s míči. To bylo před pěti lety. Časem se s dětmi začali účastnit veřejných akcí, které pořádalo Zdravé město Chrudim (např. Dnů zdraví), ukázky cvičení měly vždy velký úspěch. Líbilo se mi to a přemýšlela jsem, jak to posunout dál. Nakonec jsme to „rozjeli“ ve spolupráci s krajskou hygienou a paní MUDr. Věrou Faierajzlovou, CSc. (která se dlouhodobě zabývá prevencí a podporou zdraví dětí a mladistvých, zejména problematikou držení těla a rizik vzniku VDT a problematikou alergických onemocnění, a v současnosti je členkou Poradního sboru Hlavního hygienika ČR pro zdravotní politiku a podporu zdraví – pozn. red.). Na její doporučení jsme pozvali z Prahy paní doktorku Filipovou a uspořádali seminář. Oslovili jsme všechny chrudimské školy a školky. Už na začátku nás překvapil obrovský zájem, museli jsme omezit účast na dvě osoby z každé školy. Seminář měl teoretickou i praktickou část. Paní Filipová představila cvičení. Byly to jednak tělovýchovné chvíle, které se dají zařadit kdykoliv během dne podle svého účelu – když jsou děti unavené nebo naopak, když potřebují zklidnit či se protáhnout... V další fázi bylo cvičení na overballech, protažení i posílení konkrétních svalových skupin.



Tři ženy, které stojí za úspěchem projektu. Zleva: Šárka Trunečková, Jana Machová, Růžena Bělohradková.



Děti se učí formou hry. Dělati broučka, starou bábu, princeznu... Jana Machová pro ně bloky cvičení uspořádala do pohádek. Zvládnutí jedné trvá i několik týdnů, ale děti se pokaždé nesmírně těší.

Jaký byl ohlas?

Ohlas byl pozitivní ještě na semináři, navíc jsme udělali ještě internetový průzkum, ve které se ukázalo, že do toho všichni chtějí jít. No a potom mě napadlo, že krajský úřad právě vypisoval granty na Zdraví 21, tak jsem napsala projekt na zakoupení overballů a uspořádání metodického semináře. Nakonec jsme získali dotaci, takže si 14 objektů mohlo zakoupit overbally za cenu 30 Kč

(místo 120 Kč). V mateřských školách zařadili cvičení během dne, na základních školách běží cvičení na prvních stupních – jednak jim jsou proloženy hodiny, děti například sedí na míčích, podepírají si jimi bederní páteř apod., jednak je součástí tělesné výchovy.

V rámci Dnů zdraví jsme uspořádali metodický seminář, který vedla Jana Machová. Sestavila metodický materiál, v praxi předvedla cvičení >>>



Cvičením děti nejen posilují, učí se také relaxaci a správnému dýchání.



Děti vydržely hodinu cvičit naprosto soustředěně, s radostí...

>> s dětmi a potom se účastníci sami na sobě cviky učili, byli upozorněni na chyby, ke kterým může docházet a poučení o vhodnosti a účincích cvičení a způsobu, jakým lze hravě cvičit s dětmi.

Jaké máte výsledky? Proběhly nějaké srovnávací studie?

Ano, chtěli jsme, aby byl vidět hmatatelný výsledek. Využili jsme pětiletých zkušeností na MŠ Dr. Malíka, kde některé děti cvičily už tři až čtyři roky, a také úzké spolupráce

této MŠ s nedalekou základní školou Dr. Malíka, takže je zde možnost sledovat děti v delším časovém horizontu. Domluvili jsme se s krajskou hygienou, která se souhlasem rodičů udělala u předškolních dětí vyšetření celkového držení těla. Výsledky byly překvapivě dobré. Zároveň proběhla prohlídka dětí v jiné MŠ, kde cvičení nerealizovali, ukázalo se, že vadné držení těla se vyskytuje už u předškoláků.

Do budoucna bude efektivita prováděného projektu hodnocena formou

screeningového vyšetření svalstva se zaměřením na zjištění časné fáze vadného držení těla v dlouhodobém horizontu alespoň jednoho roku a dotazníky, ve kterých bude hodnocena úroveň pohybové aktivity dětí v průběhu dne, týdne.

Probíhá také spolupráce s rodiči – např. výuka cviků, které s dětmi mohou cvičit doma?

Spolupráce s rodiči je samozřejmostí. Např. do školky Dr. Malíka přicházejí se zájmem během cvičení podívat se na své dítě. Podle hodnocení MUDr. Faierajzlové obdrželi rodiče cvičební program, konkrétně vypracovaný pro jejich dítě, a mají možnost pokračovat v práci učitelek i doma. Takže vlastně cvičení ovlivňuje i obohacení vztahů a komunikaci v rodině.

Jak se cvičení líbí dětem?

Děti jsou cvičením nadšené. Navíc jsou spokojené i paní učitelky. Pro obě strany to znamená zajímavé a příjemné trávení společného času. Cvičení je pro ně navíc velkou pomocí při zvládnutí hyperaktivních dětí, zkušenosti ukazují, že tyto živé děti se na míčích zklidňují - pokud chtějí cvičení zvládnout, musí se soustředit. Cvičení je zároveň učí uvědomění si svého těla.

Děkuji Šárce Trunečkové za radostnou energii, kterou vkládá do své práce, Růženě Bělohradkové a Janě Machové za lásku, se kterou se věnují dětem a předávání svých zkušeností, a dětem ze školky Dr. Malíka za krásné odpoledne.

Připravila Hanka Havlová

Z projektu „učíme se zdravě sedět a cvičit“:

■ Více než polovina české populace nespĺňuje doporučovanou úroveň pohybové aktivity. Více než 35 % dětí školního věku vykazuje známky vadného držení těla, které ve velké míře bývá skoliotické držení. U značného procenta dětí s tímto nálezem se rozvíjí fixovaná skolióza páteře, polovina české populace nespĺňuje doporučovanou úroveň pohybové

>>

aktivity. Nedostatek této aktivity způsobuje časté vady držení těla, podílí se na vzniku mnoha chronických neinfekčních onemocnění.

■ Výskyt vadného držení těla bývá prvním projevem dysfunkce svalové soustavy, nezděděná postihující **děti v předškolním věku**. Tento stav se dramaticky zhoršuje po zahájení školní docházky. Zejména nástup do první třídy je vzhledem k náhlému omezení spontánního pohybu pro rostoucí organismus dítěte vysoce zatěžující a mnohdy překračuje jeho adaptační možnosti. **Dochází ke vzniku svalové nerovnováhy, která se během dalších let školní docházky dále prohlubuje.** To vede k rychle nastupující únavě a k poklesu celkové výkonnosti. V dospělosti pak vadné držení těla přispívá k degenerativním změnám na páteři, často provázených bolestí.

■ V období školní docházky lze vhodným kompenzačním cvičením a nácvikem správného sedu při vyučování zafixovat správné pohybové návyky, a získat tak kladný vztah k pohybu jako celoživotní potřebě.

■ **Pohodlné sezení v lavicích** vede ke kyfotizaci páteře v bederní oblasti, ke zvýšenému opotřebení bederních plotének a k zavěšení do ligamet.

■ Navození přirozené bederní lordózy lze dosáhnout podložení pánve částečně nafouklým overballem. Tím dosáhneme i **dynamického sedu**, který vede k aktivaci osového svalstva trupu. Overbally lze využít i při dlouhém psaní či kreslení, přiložením mezi hrudník a hranu školní lavice, a tím docílit úlevové polohy, která snižuje napětí posturálního systému. Overbally lze použít i v dalších alternativních polohách, např. při odpočinku na koberci nebo při cvičení ve třídách i v hodinách TV.

Z výsledků vyšetření 21 dětí z MŠ Dr. Malíka v Chrudimi:

■ U 9 z dětí (43 %) byla zjištěna tzv. knoflíková ramena, tj. nadzvednutí, předsun a vnitřní rotace, způsobená zkrácením prsních svalů a současně ochabnutím svalů mezilopatkových.

■ U 1 dítěte bylo odhaleno vadné držení těla (celkově nižší napětí posturálního svalstva), ale u dalších 8 dětí byl již také nálezný svědčící



Uklizení míčů – S pořízením míčů pro každé dítě vznikl problém „kam s nimi?“. Školky pořídily sítě nebo obruče podél zdi a míče se tak staly barevnou vkusnou výzdobou tříd.



... a odměna navíc - kvůli focení detem odpadlo odpolední spání.

o ochabujícím svalstvu, které brání udržet rovný postoj po dobu testu.

■ U dětí byla nesterádná výška, asymetrie lopatek (ochablé fixátory lopatek).

■ U 8 dětí byl předsun hlavy, což svědčí o nepaměru hlubokých ohybačů (ochab-

lost svalová) a kývače hlavy (zkrácení svalů).

■ U 4 dětí byly zkrácené svaly zadní strany nohou (nepředklonily se až k zemi).

■ 5 dětí s nadváhou.