

A portrait of Michal Novotný, a middle-aged man with short, graying hair and a beard, looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a dark t-shirt. The background is a solid dark blue.

**Michal
Novotný**

**VYCHOVEJ
HRDINU**

**Jak vychovat silné,
zdravé a odolné dítě**

VYŠEHRAĐ

Vychovej hrdinu

Jak vychovat silné, zdravé a odolné dítě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Michal Novotný
Vychovej hrdinu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Věnováno všem, kdo pomáhají dětem
objevit radost z pohybu

**Michal
Novotný**

VYCHOVEJ HRDINU

**Jak vychovat silné,
zdravé a odolné dítě**

VYŠEHRAĐ

© Michal Novotný, 2026

Illustrations © Radek Petřík, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-267-3531-1

ISBN e-knihy 978-80-267-3532-8 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

ISBN e-knihy 978-80-267-3533-5 (1. zveřejnění, 2026) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-267-3534-2 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)

OBSAH

TŘI ŽIVOTY

ANEB PROČ JSEM NAPSAL TUTO KNIHU 15

První rovina: Otec. 16

Druhá rovina: Učitel. 18

Třetí rovina: Fyzioterapeut a síla prevence. 19

Co vás v této knize čeká 20

CHYCENÍ V PASTI POHODLÍ

ANEB CO SE STALO S DĚTSTVÍM

ZA POSLEDNÍCH ČTYŘICET LET 23

Prométheův dar a jeho stín 23

Tělo, které se zapomnělo hýbat. 25

Pohyb: Učme se od Slovinska. 26

Strava: Učme se od Japonska. 27

Duševní zdraví: Učme se od Dánska. 28

Chceme originály, nikoliv kopie 29

ČÁST I: TĚLO

KAPITOLA 1

HYDRATACE: PRVNÍ TAJEMSTVÍ SÍLY 35

Jak zkrotit Hydru hydratací 35

Co se děje uvnitř těla. 36

Příběh z kurtu: dvanáct litrů a stále málo. 37

Praktický návod pro rodiče	37
Tahák, jak na denní pitný režim	39
Dvě lahve aneb pořádek uprostřed chaosu	39
Střední cesta: Učit děti naslouchat	43
Nebezpečí nadměrného pití	44
Týdenní výzva: Sklenice po probuzení	46

KAPITOLA 2

OVOCE A ZELENINA: PALIVO MALÉHO HRDINY	49
Triptolemův dar	49
Co je v jablku, v jablečné taštičce není	50
Není ovoce jako ovoce	53
Tahák pro rodiče a děti	55
Příběh z cest: Když jsem věřil na džusy	56
Zelenina: Chuť je trénink, ne rozsudek	57
Praktický návod pro rodiče: Zapojit dítě do přípravy	59
Mýtus dokonalého talíře	60
Pozor na pasti „zdravého“ jídla	61
Týdenní výzva: Tři barvy na talíři	63

KAPITOLA 3

SLADKOSTI: TICHÝ NEPŘÍTEL	67
Lotos: Nejstarší příběh o závislosti	67
Co cukr dělá v dětském těle	68
Příběh z kurtu: Snickers pod postelí	71
Praktický návod pro rodiče	75

Co ANO	75
Co S MÍROU	76
Co NE.....	76
Mýtus „cukrového nadšení“	77
Pravidla bez zákazů: Princip Odyssea	78
Skryté pasti	81
Pět nejčastějších míst, kde se cukr skrývá.....	81
Týdenní výzva: Den bez cukru	82
 KAPITOLA 4	
TAJEMSTVÍ SPÁNKU	85
Hypnos: Síla, před kterou se sklánějí i bohové	85
Pět dětí, pět nocí	86
Skřivan, sova a malá veverka.	87
Vnitřní hodiny	87
Příběh z cest: Lovec klidných pokojů	88
Otázka, kterou kladu každý den	90
Co se vlastně v noci děje	90
Dostatek spánku versus zloděj noci	91
Praktický návod pro rodiče: Jeskyně, kde se rodí síla	93
Týden, který může změnit spánek celé rodiny	95
Týdenní výzva: Sedm dní, sedm kroků	96

ČÁST II: POHYB

KAPITOLA 5

RANNÍ ROZCVIČKA 103

Atalanta: Dívka, kterou nikdo nedohonil 103

Příběh z ledovce: Ráno olympijské vítězky 104

Svaly komunikují s celým tělem 106

Zvláštní moc ranního pohybu 108

Praktický návod pro rodiče 108

Proč na ranním pohybu záleží. 109

Ráno: Probuzení a rovnováha 110

Odpoledne: Síla a obratnost. 110

Příběh ze školy: Deset minut, které změnily třídu. 111

Praktický návod pro rodiče: Pohyb jako identita, ne břímě 112

Týdenní výzva: Pět minut hned po probuzení 114

KAPITOLA 6

VEČERNÍ PROTAŽENÍ 117

Cheirón: Nejmodřejší z učitelů 117

Když se protahuje tělo, zklidňuje se mysl 118

Kapitán, který si protažení zamiloval 120

Hrdina mimo plátno 121

Mýtus: Protahování se sportovcům nedoporučuje 122

Praktický návod pro rodiče 125

Týdenní výzva: Pět minut klidu před spaním 126

KAPITOLA 7

POHYB VENKU A SPORT: TAM VYROSTE HRDINA..... 129

Artemis: Bohyně, která si vybrala divočinu 129

Proč pohyb venku není totéž co pohyb uvnitř 130

Dítě a příroda: Víc než jen pohyb 133

Zkušenost z kurtů..... 135

Čtyři pilíře, které se nejlépe staví venku 136

Obratnost jako bolavé místo dětí 137

Jak vybrat správný sport 138

Sport jako škola života 140

Dar prohry aneb proč děti potřebují prohrávat..... 141

Praktický návod pro rodiče 142

Týdenní výzva: Hodina venku každý den a jednou týdně do divočiny... 143

KAPITOLA 8

KINESTETICKÝ SMYSL: ŠESTÝ SMYSL,

O KTERÉM NIKDO NEMLUVÍ 147

Ikarův pád: Když přestaneme vnímat vlastní tělo..... 147

Tělo, které ví, kde se nachází..... 148

Sportovci a jejich intuitivní kompas..... 150

Dar dokonalého poznání těla 151

Věda potvrzuje: Pohyb mění mozek..... 154

Praktický návod pro rodiče: Jak se smysl ztrácí..... 155

Týdenní výzva: Sedm dní pro šestý smysl..... 156

Naučit se řídit let..... 159

ČÁST III: MYSL

KAPITOLA 9

KONCENTRACE: SUPERSCHOPNOST 21. STOLETÍ..... 163

Jak projít labyrintem 163

Co se děje s dětskou pozorností 164

Schopnost se odtrhnout 166

Nejde o přímku, ale o tisíc návratů..... 168

Koncentrace na kurtu, na svahu a na dráze 169

Praktický návod pro rodiče 172

Pravidla pro obrazovky, která opravdu fungují 173

Týdenní výzva: Rodinná nit 174

KAPITOLA 10

ČTENÍ: BRÁNA PŘEDSTAVIVOSTI..... 177

Orfeus a příběh: Jak upoutat mysl 177

Člověk, který miloval knihkupectví..... 179

Co se děje v mozku, když čtete 179

Proč samotné čtení stojí nad obrazovkou i sluchátky 180

Na knihy bohatý domov jako základ 182

Sportovci a jejich četba 184

Čtení a intuice: Knihovna v podvědomí..... 187

Praktický návod pro rodiče: Jak z dítěte vychovat čtenáře..... 188

Týdenní výzva: Rodina čtenářů 189

KAPITOLA 11

PSANÍ: CVIČENÍ, KTERÉ MĚNÍ MOZEK 193

Hermés: Posel, který spojil myšlenku s rukou 193

Proč klávesnice nenahradí psaní rukou 195

Svaly, které zvládají symfonii 196

Příběh z praxe: Deník šampionů 198

Praktický návod pro rodiče 201

Týdenní výzva: Tři věty každý večer 203

KAPITOLA 12

PROPOJENÍ TĚLA A MYSLI: VRCHOL OLYMPU 207

Bellerofontés: Kůň, jezdec a zlatá uzda 207

První most: Dech aneb zlatá uzda 209

Druhý most: Držení těla aneb postoj jezdce 211

Třetí most: Napětí aneb když kůň promlouvá 212

Příběh z praxe: Tři mosty, které používám každý den 215

Dech 215

Držení těla 216

Čtení těla 216

Praktický návod pro rodiče 217

Poslední týdenní výzva: Minuta dýchání 220

KAPITOLA 13

TŘINÁCTÁ KOMNATA:

KDO JE VAŠE DÍTĚ A JAK HO POSÍLIT 223

Nechci být idealista 223

Ani hrdinové nebyli dokonalí 224

Dvanáct pilířů, dvanáct hrdinů	225
Jak ohodnotit své děti	225
PRACOVNÍ NÁSTROJ: HRDINSKÝ KRUH	227
Dvanáct tajemství vašeho dítěte v jednom grafu.	227
Jak nástroj funguje.	227
kruh a hvězda	228
Jaký tvar vyšel vašemu dítěti?	229
Váš hrdinský kruh.	230
BONUSOVÁ KAPITOLA	
KOMPAS HRDINY:TŘI S, KTERÁ UKAZUJÍ SMĚR	233
Sebevědomí	234
Spravedlnost	235
Statečnost.	236
Úvaha mé ženy:Proč si myslíme, že je sebevědomí pro dítě tak důležité?	237
ZÁVĚR:	
NEPOHODLÍ JAKO DAR ANEB PROČ MUSÍ HRDINA	
OPUSTIT POHODLÍ DOMOVA	239
Dvě slova, která procházejí celou knihou	240
Každý hrdina opouští domov	240
Ani sněžný pluh, ani helikoptéra	241
Proč si pamatujeme právě to těžké.	243
BIBLIOGRAFIE	245

TŘI ŽIVOTY ANEB PROČ JSEM NAPSAL TUTO KNIHU

Hrdinou se nikdo nerodí.

Hrdinou se člověk stává, kousek po kousku a den za dnem.

– MICHAL NOVOTNÝ

Impulzů k napsání této knihy bylo několik a vycházejí ze tří rovin mého života, které se neustále prolínají. Jde zároveň o tři životní role, které definují můj pohled na to, jakým způsobem by měl z dítěte vyrůst silný, zdravý a odolný člověk. Průsečík těchto tří rovin právě držíte v ruce.

Zprv jsem otec, který touží vychovat vlastní děti, protože každý den vidím jejich potenciál a chci, aby z nich vyrostly co nejodolnější a nejvšestranější osobnosti. Zároveň jsem lektor na Masarykově univerzitě v Brně a chodím přednášet na základní školy. Při každé návštěvě pozoruji, jak se u dětí vyvíjí motorika, v jakém stavu je jejich koncentrace, stravovací návyky nebo psychika. A v neposlední řadě jsem fyzioterapeut, který pracuje nejen s vrcholovými sportovci, ale také s dětmi. Ve své praxi vidím, že zásadní je mít odolné tělo i mysl a že je důležité najít svou vnitřní sílu, aby byl člověk co nejvíce připravený na život.

Tyto role od sebe nejde oddělit a vzájemně se doplňují. Otec ve mně se učí od fyzioterapeuta, lektor vzdělává fyzioterapeuta a otec školí učitele. Spojením těchto rolí vznikla cesta, kterou vám chci předat. Především jde o dvanáct tajemství, jak vychovat malého hrdinu, ale také o to, jak při výchově zůstat vědomým, citlivým a respektujícím rodičem a průvodcem.

PRVNÍ ROVINA: OTEC

Stále a znovu si uvědomuji jednu podstatnou věc: univerzální návod na to, jak být ideálním rodičem, neexistuje. Ne že bych ho nehledal, takový návod totiž ani existovat nemůže. Nepropadejte ale předčasně panice.

Abychom mohli správně vychovávat druhé, musíme nejdříve pochopit sami sebe: kdo jsme, jací jsme, co a proč děláme a jaké jsou naše hlavní životní hodnoty. Stejně pozorně se následně musíme podívat na své dítě. Kdo se v něm skrývá? Teprve poté se vydáme hledat správnou cestu, jak jeho vrozený talent proměnit každodenní práci ve skutečný výsledek. Správná cesta ale často není ta naše vysněná.

Sám jsem jako otec mnohokrát chyboval. Nejčastěji to bylo tehdy, když mé ego a má povaha šly proti charakteru dětí. Až když jsem dokázal vlastní představy upozadit a přizpůsobil se charakteru každého z dětí, začaly se skutečně posouvat vpřed. Zároveň vždy platilo, že co fungovalo u jednoho z potomků, u druhého zcela selhalo. Naučil jsem se přistupovat ke každému jinak, protože hrdina ukrytý v každém z nich má jinou tvář.

Často jednomu ze svých synů říkám, že povolání otce je to nejtěžší zaměstnání, protože k němu neexistuje žádná univerzální příručka. Zároveň platí, že nejjednodušší „zaměstnání“ na světě je být synem. Může se totiž spolehnout, že má vše, co potřebuje, aniž by se o to musel přičinit: střechu nad hlavou, jídlo nebo bezpečí domova. A právě to představuje můj každodenní boj. Musím správným způsobem dětem ukázat, že jednou budou muset pohodlnou roli dítěte opustit a převzít odpovědnost. I proto chci, aby si nejpozději od osmnácti let hledaly práci s určitou odpovědností, aby znaly hodnotu peněz a času, uměly přinést určité oběti, snášet nepohodlí a také se samy rozhodovat. Vše zmíněné k dospělosti neodmyslitelně patří.

Každé z mých dětí se nakonec vydalo vlastní cestou a každé mě naučilo něco jiného o tom, jak vychovat hrdinu. Máme to doma rozmanité a z následujících řádků pochopíte, že každé dítě je opravdu jiné a onen univerzální návod dost dobře existovat nemůže.

Nejmladší dcera Sophie si vybrala gymnastiku. Jelikož celý život pracuji s profesionálními sportovci, vím, co jejich povolání obnáší, jak v dětském, tak v dospělém věku. Netoužil jsem po tom, aby se z ní jednou stala profesionálka. Od raného věku jsem ji ale vedl a dával jí prostor se samostatně zlepšovat a dělat to, k čemu ji srdce táhne. Dnes je jí jedenáct, je první v republice ve své kategorii a k tréninku ji nutit nemusím. Naopak se mě každý den sama ptá na to, co má zlepšit.

Dcera Chiara (18) strávila rok v Kanadě, kde intenzivně hrála volejbal. Získala ocenění pro nejlepší hráčku týmu a její tým vyhrál tamní provinční šampionát. I ona si prošla dlouhou cestou hledání: začínala u koní, bruslila a zkoušela vše možné, až si nakonec sama vybrala. A zjevně dobře.

Můj nejstarší syn Massimo (20) měl od začátku vloh pro tenis a já ho k němu i vedl. Nakonec se ale oddal fotbalu, rok za rokem se z tohoto sportu stávala jeho vášeň. Já jsem se ale musel smířit s tím, že vrcholový sport jeho prioritou nebude. I to mě ale mnohé naučilo.

Opakem je dcera Alina (17), která sport naprosto nenáviděla. K tomu má každý své důvody, i ona k němu ale nakonec cestu našla. Každé odpoledne si jde na pětáctýřicet minut zaběhat, protože ví, že její tělo je díky tomu zdravější. Její vlohы jsou ale v intelektu, patří mezi nejlepší studentky ve třídě. Mluvím hodně o sportu, ale nesmíme zapomínat i na tyto vlohы. Ne pro každého je sport tím hlavním a je to tak dobře. Zcela vynechávat by ho ale neměl nikdo.

Můj druhý syn Michal (15) měl obrovský talent na basketbal. Jako jednotlivec byl skvělý, ale nedokázal se naplno sžít s týmem. Dnes chodí do posilovny a buduje své tělo. Zatím spíš pro pěkný vzhled než pro zdraví. Můj úkol je jasný: vést ho k rovnováze mezi tím, kdy tělo dobře vypadá a kdy je skutečně zdravé.

Jak vidíte, pět dětí a pět úplně odlišných cest. Hrdina v každém dítěti vypadá jinak. Naším úkolem není vtisknout dětem svou představu, která neodráží realitu. Naším úkolem je rozpoznat, co v nich dříme, a pomoci to probudit.

DRUHÁ ROVINA: UČITEL

Jako lektor na Masarykově univerzitě, ale především jako ten, kdo chodí na základní školy učit prvňáky a druháky „dvanáct tajemství, jak se stát hrdinou“, vidím zblízka, jaké trendy u dětí převažují. Sleduji, jak se vyvíjí jejich motorika, schopnost soustředění, váha nebo stravovací návyky. A budu k vám upřímný. Co v poslední době pozoruji, mě velmi znepokojilo.

Možná si myslíte, že přeháním, ale opravdu ne. Sleduji, jak mladá generace, která by měla být silnější, rychlejší a odolnější, je naopak slabší, méně zdravá, nemotorná a čím dál častěji se potýká s nadváhou. Nejde jen o mé dojmy, potvrzují to i data. Fyzická zdatnost dětí je dnes prokazatelně horší, než byla v generaci jejich rodičů. Psychická odolnost je na tom podobně. Počet dospívajících, kteří vyhledávají pomoc psychologa, za poslední desetiletí dramaticky vzrostl. Je samozřejmě dobře, že odbornou pomoc vyhledávají, ale nemůžeme to přehlížet. Ještě více znepokojující je fakt, že mezi mladými roste počet případů sebepoškozování nebo sebevražd.

Kromě psychického zdraví jde také o zdraví fyzické. Často jsou to totiž spojené nádoby. Poprvé v historii je podle dat UNICEF mezi dětmi a dospívajícími ve věku pěti až devatenácti let více obézních než podvyživených. Dříve děti běžně vyšplhaly po provaze až nahoru, dnes mnohé nezvládnou ani obyčejný kotrmelec. Dříve jedly víc ovoce a zeleniny, dnes sahají po sladkých tyčinkách a ovocných kapsičkách. Všechny tyto aspekty, včetně slabé psychiky, se promítají do napětí v rodinách. Nemůžu předstírat, že tyto závažné změny nevidím, když je mám každý týden přímo před očima ve školních lavicích.

Je to druhý hnací motor, který mě vedl k napsání této knihy. Chci, aby naše děti vyrostly jako hrdinové a byly silnější, než jsme byli my, a to jak po fyzické, tak mentální stránce. A přispět k obrácení současného vývoje můžeme my, rodiče a vychovatelé, den za dnem každým jednotlivým rozhodnutím.

TŘETÍ ROVINA: FYZIOTERAPEUT A SÍLA PREVENCE

Praxe fyzioterapeuta je moje každodenní rutina. I když děti nejsou mými nejčastějšími pacienty, vidím den co den, jak v jejich tělech vznikají svalové dysbalance. A nejde jen o rozdíly v síle mezi pravou a levou stranou nebo o nesouměrnost mezi horní a dolní polovinou těla. Vidím, jak se postupně mění celé jeho držení. Jak se ramena sunou dopředu, hlava se předsouvá a páteř ztrácí svůj přirozený tvar.

Tyto změny nejde svést na školu a sezení v lavicích, vždyť i má generace dlouhé roky v lavicích proseděla. Neznali jsme ale moderní styl života, který zahrnuje dlouhé hodiny koukání do telefonních obrazovek nebo nedostatek času stráveného venku. Tento mix postupně rozkládá přirozenou motoriku dětí. Tělo, které je stavěné k pohybu, tráví hodiny zkroucené nad displejem. A to si vybírá svou daň mnohem dříve, než si to kdokoliv vůbec stačí uvědomit.

Proto kladu důraz především na prevenci, a ta se nejlépe provádí v dětském věku, kdy je ideální čas předejít největším hrozbám, které člověka v životě mohou potkat. Ať už jde o degenerativní onemocnění, jako je Parkinsonova choroba, přes kardiovaskulární příhody a cukrovku až po nádorová onemocnění. Mnohé z těchto nemocí mají kořeny v návycích, které si člověk v průběhu dětství osvojí, nebo spíše neosvojí. Když začneme včas, můžeme z dětí vychovat osobnosti nejen silné, ale i takové, které prožijí dlouhý a kvalitní život. A o to by nám všem mělo jít především.

Myslet si, že díky této knize z dítěte uděláte šampiona vyhrávajícího každý závod, by bylo krátkozraké. Následující strany jsou o tom, jak dát dítěti pevný základ, na kterém může postavit zdravý, a především smysluplný život, ať se nakonec vydá jakoukoliv cestou.

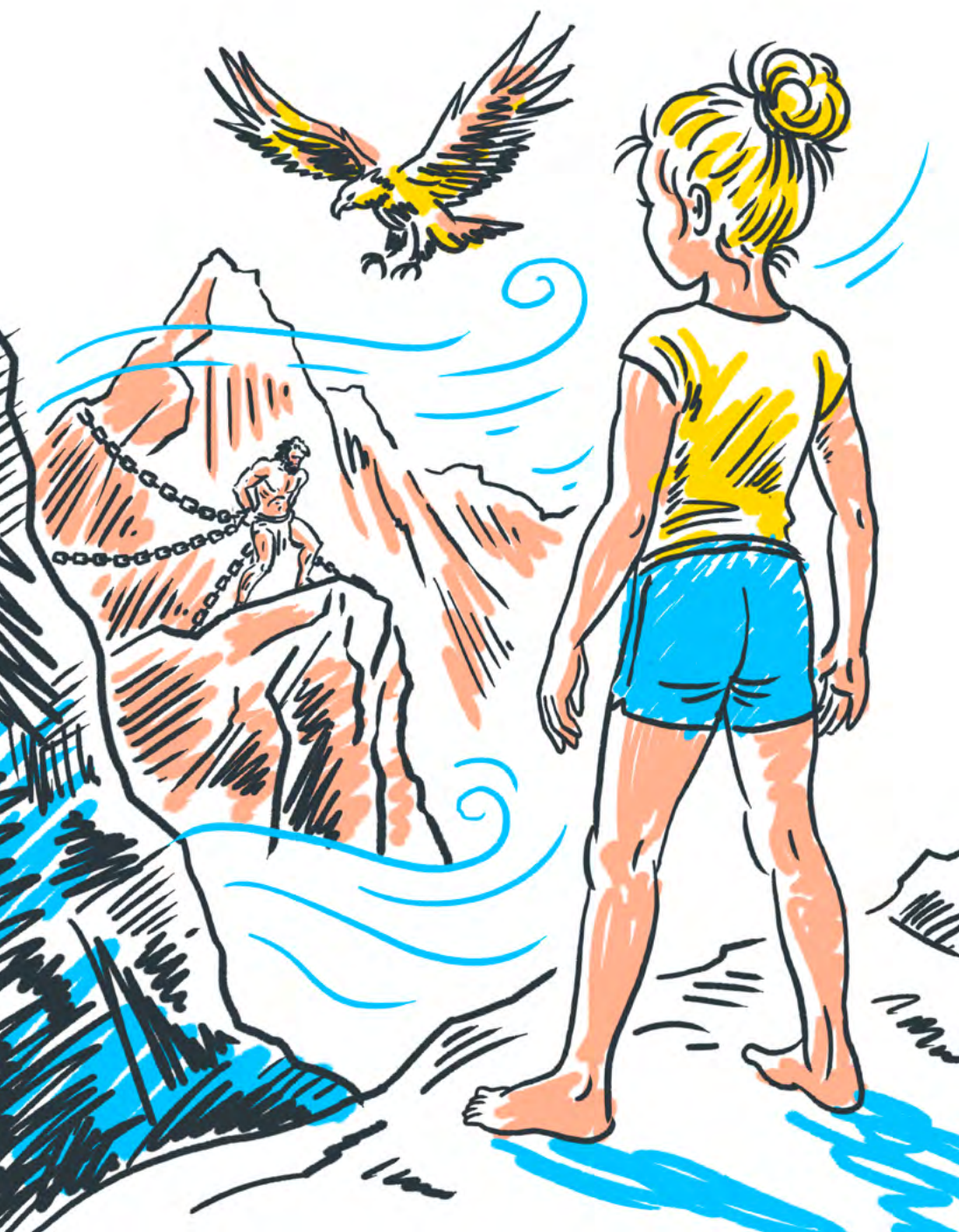
CO VÁS V TÉTO KNIZE ČEKÁ

Ze tří zmíněných rovin se zrodilo dvanáct tajemství. Nejde o abstraktní a nedosažitelné ideály, ale o dvanáct konkrétních a praktických nástrojů, jak svému dítěti vrátit to, co mu moderní doba nenápadně bere. Jsou rozdělené do tří částí, které kopírují celého člověka: tělo, pohyb a mysl.

V části o těle se budeme věnovat základům, na kterých stojí všechno ostatní: hydrataci, skutečnému jídlu, zdravému vztahu k sladkosti a spánku. V části o pohybu si ukážeme, jak probudit a kultivovat přirozenou radost ze sportu a v který čas jaký typ pohybu zařadit: od ranní rozcvičky přes večerní protažení a správný výběr sportu až po vnímání vlastního těla. V části o mysli se zaměříme na to, co utváří hrdinu zevnitř. Prozkoumáme soustředění, schopnost a důležitost čtení a psaní, a nakonec propojíme mysl a tělo, čímž se dostaneme do cíle naší cesty.

Nepůjde jen o praktické návody. Všechna tajemství jsem provázal s řeckou mytologií, protože právě starověcí Řekové rozuměli hrdinství lépe než kdokoli jiný. Mytologické příběhy doplňují poznatky současné vědy a příklady z mé vlastní praxe, od kurtů a klinik, kde jsem pracoval se špičkovými sportovci, až po školní třídy plné sedmiletých dětí. Na konci každého tajemství najdete konkrétní praktické rady a malou týdenní výzvu, která vás přiměje začít se změnami hned. Není totiž dobré je odkládat na neurčito.

Jak už jsem zmínil, nečekejte od následujících stran univerzální návod. Čeká vás upřímný a otevřený průvodce, který řeší podobné problémy jako vy a chce se s vámi podělit o to, co se za dlouhá léta ve třech životních rolích naučil. Mějte na paměti, že hrdinou se nikdo nerodí. Hrdinou se člověk stává. Postupně, kousek po kousku, den za dnem. A ta cesta může začít právě tady a právě teď. Nejen pro vaše dítě, ale i pro vás.



CHYCENÍ V PASTI POHODLÍ ANEB CO SE STALO S DĚTSTVÍM ZA POSLEDNÍCH ČTYŘICET LET

Dal jsem lidem oheň a s ním všechna umění. Nevěděl jsem, že je tím navždy spoutám.

– PROMÉTHEUS

PROMÉTHEŮV DAR A JEHO STÍN

Řekové ve svých mýtech vyprávějí, že lidé byli na samotném počátku bezbranní. Jen si to vezměte: v porovnání se lvy neměli drápy, neměli křídla jako orli nebo kožich jako medvědi. Určitě z nich nešel strach. Třáslí se zimou, jedli syrové maso a v noci se krčili ve tmě, zatímco kolem nich probleskovaly oči nebezpečných šelem. Byli vydáni na pospas živlům. Proč? Zeus jim odpíral oheň: ten byl pouze výsadou bohů.

Jeden velikán se nad lidmi přeci jen slitoval. Kdo jiný než jejich stvořitel, Titán Prométheus. Jeho jméno v doslovném překladu znamená „myslící napřed“ a tak také jednal. Jelikož miloval lidi, vystoupal na Olymp, ukradl jiskru z božského ohně a v duté rákosové holi ji snesl dolů mezi smrtelníky. Možná sám netušil, že v ten moment se všechno změnilo. Lidem se otevřely nové obzory a poznali nepoznané: teplo, vařené jídlo, tavení kovů, řemesla a světlo v noci. Z těch, kdo se třáslí v noci zimou, se stali páni země. Oheň byl darem, který zrodil civilizaci.

Oheň ale vrhá stín. Zeus, rozčilený krádeží, Prométhea potrestal: nechal jej přikovat ke skále na Kavkaze. Nejspíš ten příběh znáte. Přiletěl orel a vyrvál Prométheovi játra. V noci Titánovi dorostly, ale každý další den přiletěl orel znovu a opakovaně Prométhea trýznil. I náš blahobyť má svou stinnou stránku. A lidstvo? Zůstal jim sice „sluha“ oheň, ale s ním i možnost pálit lesy a pole, kout meče a díky nim vést války. Oheň, díky kterému lidé přežívali, je zároveň zotročil a vraždil.

Možná se divíte, proč vám tento příběh vyprávím na začátku knihy o výchově malých hrdinů. Důvod je prostý: vidím v dnešní době analogii k Prométheovi a ohni. Jen v našem případě jde o blahobyť. Za posledních čtyřicet let lidstvo (včetně dětí) dostalo dary, o kterým se předchozím generacím ani nezdálo. Teplo, které nikdy nevyhasne. Jídlo, kterého je vždy dost. Zábavu, která nikdy nekončí. Technologie, které nám v roce 1980 připadaly jako sci-fi. Bezpečí, ve kterém dítě nemusí čelit téměř žádnému skutečnému riziku. Informace, zábavu a spojení se světem na dosah jediného kliknutí prstem do obrazovky. I náš blahobyť má svou stinnou stránku. Všechny jmenované dary nás a naše děti měly osvobodit. Realita je ale jiná: začaly nás spoutávat. Dovolte mi krátkou rekapitulaci:

*I blahobyť má
stinnou stránku.*

- Hojnost jídla přinesla obezitu.
- Pohodlí přineslo slabost.
- Neustálá zábava přinesla úzkost.
- Dokonalé bezpečí přineslo křehkost.
- Všudypřítomné informace přinesly neklid.

Neberte to, prosím, jako náрек a vzpomínání na staré dobré časy. Nechtěl bych se vrátit do minulosti. Jen upozorňuji na pasti, které jsme sami na sebe v dobré víře nastražili. Bohužel pro nás do nich děti den za dnem padají čím dál hlouběji. V první kapitole si tyto pasti zmapujeme. Mapa je totiž první věc, kterou potřebuje každý, kdo chce najít cestu ven. A na závěr si k mapě přibalíme ještě kompas.

TĚLO, KTERÉ SE ZAPOMNĚLO HÝBAT

Pojďme trochu fantazírovat. Postavme vedle sebe na startovní čáru dvanáctiletého chlapce z roku 1985 a dvanáctiletého z dneška. Který z nich by uběhl vzdálenost 500 metrů rychleji? Statistika nám s vysokou mírou jistoty odpoví: dnešní chlapec to nejspíš nebude. Těla dnešních mladých lidí jsou totiž zvyklá na úplně jiné věci než těla stejně starých z roku 1985.

Závěr studií je nekompromisní: od osmdesátých let dochází globálně k poklesu vytrvalostních schopností mládeže. Zatímco síla a rychlost v některých dekáдах kolísaly nebo se stabilizovaly, kardiiorespirační zdatnost, tedy schopnost organismu podávat dlouhodobý výkon, setrvale klesá. Nejde přitom jen o sportovní výkony. Vytrvalost přímo souvisí se zdravím a správnou činností srdce, mozku nebo imunitního systému. Dítě s nízkou aerobní kondicí není jen pomalejší. Je zranitelnější.

Můžete se ptát, proč k tomu došlo. Odpověď vám dám hned: příčiny jsou tři a jsou navzájem úzce provázané. První souvisí se změnou pohybu. Dříve se děti hýbaly neustále, aktivita byla rozložená do celého dne: cesta pěšky do školy, dovádění o přestávkách, spontánní fotbalík o delší pauze nebo po škole, lezení po stromech a návrat domů prakticky za setmění. Dnes je pohyb mnohem více kontrolovaný a organizovaný, přesunul se do kroužků, které zaberou pár hodin týdně. Zbytek dne jsou děti pasivní, nehýbou se. Můžou sice dvakrát týdně trénovat, jinak ale leží nebo sedí.

Právě to je druhou příčinou. Sedavý styl života v posledních letech vítězí nad aktivním. S příchodem počítačů, tabletů a chytrých telefonů se množství času stráveného sezením oproti roku 1980 zvýšilo o desítky procent. Dnešní děti tráví před obrazovkou průměrně 6 až 8 hodin denně. To je téměř třetina dne. Další třetinu prospí. Lidské tělo přitom není anatomicky stvořeno k sezení, ale k běhu, šplhání, skákání, nošení a tahání. Dlouhé sezení není pro tělo neutrální – jdeme proti biologii.

S tím přímo souvisí masivní vzestup nadváhy a obezity. Nejde přitom jen o kosmetický problém. Nadváha představuje výraznou zátěž pro klouby, srdce a všechny další orgány, a navíc pro psychiku dítěte.

Právě poslední aspekt se často přehlíží. Dítě nestačí kamarádům, je pomalejší a nic nevydrží. Ostatní děti se mu mohou začít posmívat, raději se proto pohybu začne vyhýbat a padají na něj deprese. Z tohoto začarovaného kruhu se těžko vystupuje: méně pohybu vede k vyšší hmotnosti, vyšší hmotnost vede k ještě menší chuti se hýbat. Ideálně se do takového stavu vůbec nedostat. Ale i z tohoto kruhu existuje cesta ven.

Jak si povíme níže, je dobré složit si mozaiku vlastního hrdiny z řady vzorů. Inspiraci můžeme najít hned v několika zemích. A to jak pro pohyb, stravování, tak i duševní zdraví.

POHYB: UČME SE OD SLOVINSKA

Možná vás tento výběr překvapí. Kdybych se ale měl něco přiučit o pohybové výchově, určitě bych nešel pro inspiraci ke světovým velmocím. Naopak bych se obrátil kousek od našich jižních hranic: do Slovinska. Malá země mezi Alpami a Jaderským mořem vybudovala něco, co nemá ve světě obdoby: systém známý pod označením SLOfit.

Jde o jeden z nejzajímavějších projektů v oblasti veřejného zdraví a tělesné zdatnosti na světě. Zatímco většina zemí přinejlepším měří fyzickou kondici dětí v rámci různých studií, Slovinsko vybudovalo systém, pomocí kterého sleduje tělesný vývoj a kondici téměř celé dětské populace už více než 40 let.

Národním programem pohybové zdatnosti projde prakticky každé slovinské dítě. Každoročně absolvují slovínští žáci ve věku 6 až 19 let sérii měření a pohybových testů. Někdo si může říct, že jde jen o soutěž a vzájemné měření sil. Nikoliv, jde o dlouhodobé sledování vývoje dětí.

Díky souhrnným datům dokáže systém nejen odhalit, kde se rodí hlubší problém, ale zároveň pomoci školám a rodičům nastavit konkrétní pohybové programy na míru každému dítěti. SLOfit je v podstatě národní „preventivní