

Tělesnou výchovou to začíná a často také končí

Martin Matoulek

III. Interní klinika 1. LF UK a VFN Praha

VŠTJ MEDICINA PRAHA

Pohled klinika

- Pohybová aktivita je jednou ze základních postupů v prevenci civilizačních onemocnění jako je obezita, cukrovka, arteriální hypertenze ICHS
- Pohybová aktivita ovlivňuje „well-being“ syndrom – zlepšuje adherenci k našim doporučením...
- A jak je to u dětí ??????????

Pohled bývalého žáka...

- Tělesná výchova byla to, na co jsem se těšil...ne vždy
- Největšího zlepšení dosahovali, ti co nesportovali – pomáhali skupině zlepšovat průměr
- Byl to velmi dobrý důvod být mimo školu pro sportovce...

Pohybová aktivita a děti ?

- Motivace !!!! Motivace !!!! Motivace !!!!

Budování motivace dětí (soutěže ? testy zdatnosti ? známky ve škole ? ...?)

Motivace **není samozřejmá** – nejen u dětí

Motivace **není navždy** zvláště v pubertě, kde se motivace mění den ode dne...

- Budování motivace je **proces**
- Úloha zdravotníků, úloha pedagogů, **úloha dětí !!! Úloha rodičů ...**

Motivace

- Jaké jsou reálné důvody?
- Které důvody jsou ty „správné, pravé“?
- Jsou důvody žádoucí, více či méně „chvályhodné“?
- Kdo to posuzuje? !
- Liší se dospělí a děti ?
(i dospělí si chtějí a umí hrát...).... a můžou...

Motivace – souhlas ?

■ Platí, že:

Co pokládá **dítě** za významné =

= Co pokládá za významné **pedagog** =

= Co pokládá za významné **zdravotník** ??

Hýbající se dítě!

Compliance

Čím zásadnější

změna životního stylu

je na dítěti (pacientovi) požadována, tím **menší**
je pravděpodobnost jeho dlouhodobá spolupráce.

Na základní školu již přichází po dvou
obdobích fixování pohybové aktivity
jako přirozené!

Realita v praxi

■ MUSÍM ← ONI

■ kontrola

■ CHCI ← JÁ

Výhoda u dětí oproti dospělým

- Mají málo zkušeností a většinou chuť poznání nového
- Využití hormonálních změn v průběhu dospívání k emočním prožitkům k fixaci zážitků v kombinaci s fyzickou námahou ?
 - často již pozdě, ale **sport na VŠ je ještě šance**
- Využití **authority pedagoga** k hledání společných cest a směrů ? (nikoliv přímých návodů !!!)

Jak NE !!!

- **Strašení** s výskytem kardiovaskulárních onemocnění, cukrovkou a obezitou !!!
- Psychosociální teror **strašení** vzhledem – vlastní tělo je potom obraz vlastní duše !!!
- **Strašit** známkami
- **Vyčlenit** „rizikové nebo nemocné“ děti ke zvláštnímu programu – maximum by mělo být zařazeno do běžného programu

Nezapomeňme !

- Obezita a cukrovka mají genetický základ, ale i vliv prostředí
- Za zvýšený výskyt v posledních třiceti letech může prostředí (genetický fond populace se nezměnil) – rodiny jsou vesměs stejné – prostředí se mění
- Pokud jsou rodiče diabetici a obézní, neznamená to, že automaticky za vše můžou geny může to být i stejné prostředí... ale geny jsou přítomny vždy !!!

Jak na to ?

- Vyškolení pedagogů na školách nejen u dětí ale i dospělých – příklady táhnou – **zapojení bývalých sportovců**
- Zapojení psychologů není jen důležité, ale zcela zásadní a nezbytné !!!
- **Zážitková pedagogika** s respektováním skutečných omezení pohybových aktivit !!!
- Léky na asthma, vysoký krevní tlak, epilepsii nemusí být překážkou, ale musí probíhat komunikace s lékaři – komunikace s dětmi a vzdělávání pedagogů

Osvobození z TV

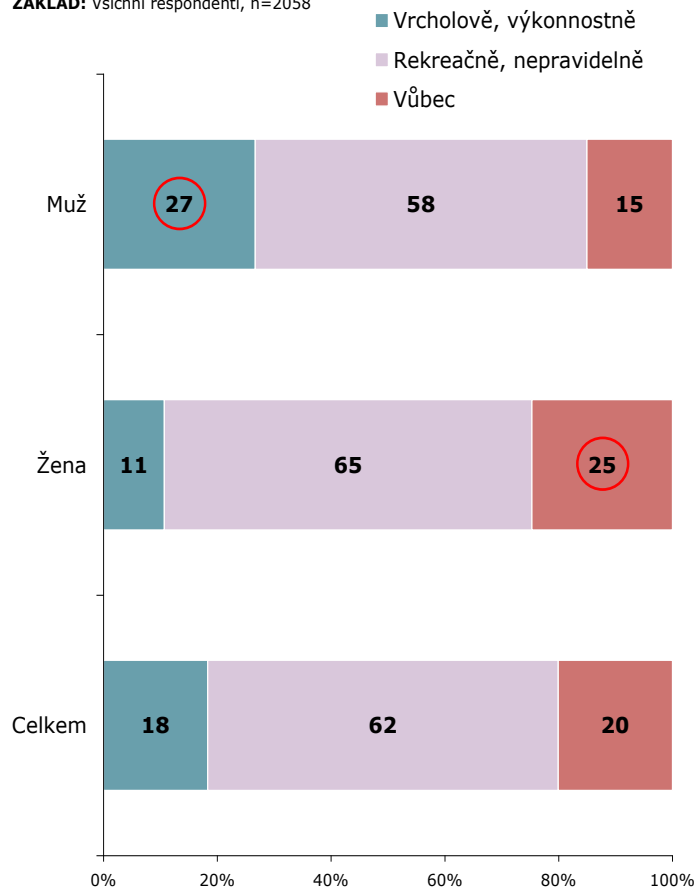
■ Př. :

- Student 1. ročníku přinesl žádost o osvobození z TV od svého lékaře - důvod: „celková svalová insuficience“
- Pedagog na TV nechal studenta jen přeložit jedno slovíčko... a bylo po osvobození !!!
- Pochopení role rodičů ve výchově k pohybu ??? – omlouvání z TV, že něco nejde...samostatnou kapitolou je osvobozování z TV na ZŠ a SŠ– statistika chybí...

Tělesná výchova vede hochy ke sportu, dívky odrazuje

Sport v dětství a mládí

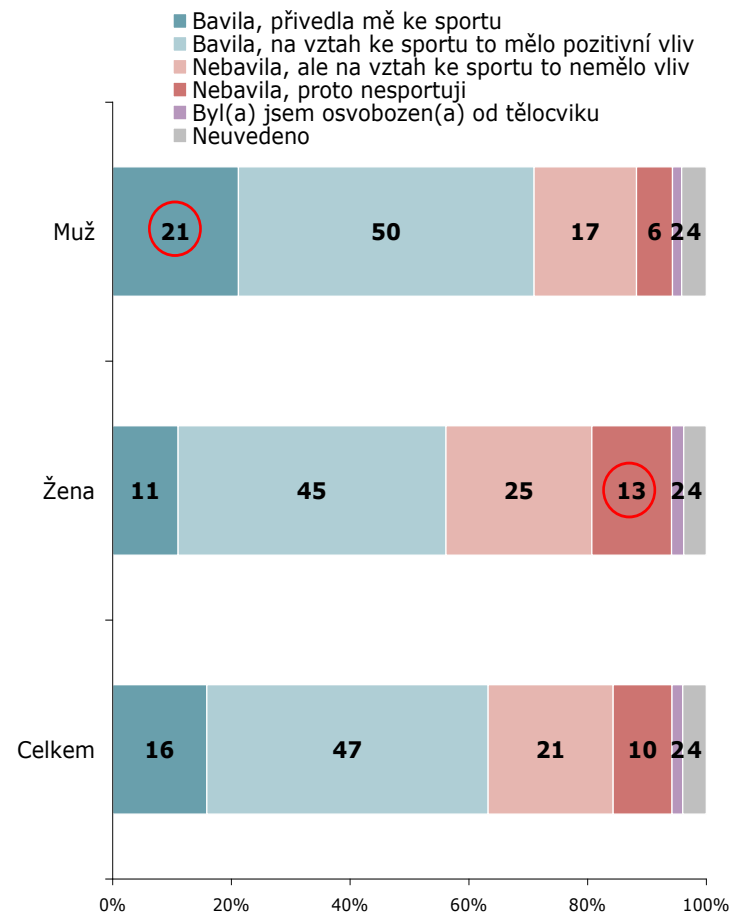
ZÁKLAD: Všichni respondenti, n=2058



ZDROJ: STEM/MARK, Obezita 2008

Vztah k tělesné výchově

ZÁKLAD: Všichni respondenti, n=2058



ZDROJ: STEM/MARK, Obezita 2008

Hry na PC – a web

- Monitorování pohybové aktivity – s připojením na webové rozhraní – GPS – turistické výlety – se získáváním bonusů
 - Pro děti, které nemají vztah ke sportu
- Soutěže mezi školami – formou úkolů – bez limitů, bez výkonů - obsah řešení evropských projektů ??? – s kvalitním vyhodnocováním v prospektivních studiích

Prospektivní studie v rámci výzkumu

- Prospektivní studie – nejen v dětství, ale pokračující dospělosti – chybí zcela v ČR
- Pacienti z dětských ambulancí, kteří jsou intervenováni se ztrácí
- Společná setkání lékařů-kliniků, pedagogů a psychologů – vytvoření pracovních skupin
- Hodně teorie – pilotní projekty !!!

Perspektivy ?

■ Kl

Statistika
osvobození

Snížení počtu
osvobozených

■ Kroužky (finanční ohodnocení pedagogů)

■ Ani na naší VŠ nechce vř
oddíly, kroužky ...

Učitelé TV
Vzdělání
Finance
Kompetence
Profesionální růst

vést sportovní

■ Financování podpory sportu :

NORMÁLNÍ JE CVIČIT!

Děkuji za pozornost