

DĚTI I DOSPĚLÍ POTŘEBUJÍ KE SVĚMU ZDRAVÍ I PSYCHICKÉ ROVNOVÁZE KONTAKT S PŘÍRODOU



DĚTEM BEZ PŘÍRODY HROZÍ NEMOCI I PORUCHY CHOVÁNÍ

Poruchy chování, řídnutí kostí, alergie, kriminalita i zvýšený stres. Omezení kontaktu s přírodou u dnešních dětí má podle odborníků přibývajícím negativním dopadům. "Když si vybavím své dětství, odvíjí se mi v hlavě film, v němž s partou děcek jezdíme na kole k rybníku, čvachtáme se v potoce, paběrkujeme brambory na poli a prozkoumáváme ‚divočinu‘ v okolí chaty, kam jsme jezdili," dokáže se ještě dnes zasnít čtyřicetiletý Petr Kučera. To všechno ale už odnesl čas...



„Díky mé rodině a pejskovi jsem jako dítě byla v přírodě stále. Kontakt s přírodou je jednou z mých základních potřeb pro vnitřní klid a soulad. Přináší mi meditační rozpoložení, které při procházkách ve městě pro mnoho vzruchů není přirozené. Když potřebuji najít odpovědi nebo se rozhodnout, pobyt v přírodě je tím nejlepším prostředím. Stejně reakce vnímám u mé dcery, která sice soupeří s pohodlností své osobnosti, ale téměř vždy vyhraje její "přírodní" část. V přírodě se pak cítí jak ryba ve vodě.

Vnímám jako nesmírně smysluplné umožňovat dětem pobyt v přírodě a podporovat jejich vnímání kontaktu s ní.. Je to přirozený prostředek k prevenci psychické, emocionální i fyzické rovnováhy“ , zvažuje důležitost přítomnosti přírody v životě Jitka Třešňáková

Většina dnešních dětí vyrůstá v interiérech. Z domova do školy, na kroužek, domů. Mnoho z nich už zná přírodu jen jako kulisu za okénky dopravních prostředků. "Za posledních třicet let se dětem strašně zmenšily obzory a ubylo prostor, kde by se mohly samy pohybovat. Mnoho osmi, devítiletých dětí dnes v podstatě nevychází za prahy svých domovů," konstatuje známý přírodní aktivista, Angličan Tim Gill.

Taková "skleníková" výchova má podle mnoha odborníků za následek celou řadu zhoršujících

se civilizačních problémů, ať už se jedná o deprese, precitlivělost, alergie, poruchy chování či obezitu. Nebo řídnutí kostí. Zjišťuje se totiž, že současná populace začíná vykazovat nedostatek vitamin D - hormonu, 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. Dřív se dával vitamin D pouze kojencům, ale dnes zjišťujeme, že jej potřebují i teenageři, lidi v produktivním věku a senioři," vypočítává lékařka Helena Máslová z Centra psychosomatické péče.



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

Homo urbanus

Podle červencové zprávy OSN World Urbanisation Prospects žije 73 procent Evropanů ve městech, v severní Americe to je dokonce více než osm lidí z deseti. 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 agrární venkov a přičichnout příslovečně k vůni hnoje, pro generaci dnešních dětí už to zdaleka neplatí. Ještě v roce 1936 pracovalo v Československu v zemědělství téměř 3,3 miliony lidí, tedy každý čtvrtý občan, v roce 2010 už jen každý osmdesátý. Stává se z nás homo urbanus, člověk městský.

Nedomyšlené úřední zásahy přitom stávající status quo jenom konzervují. Dřívější projevy radostného dětství jsou dnes často na hraně zákonů a vyhlášek, a mnohde i za ní. V Belgii mají děti na mnoha místech zakázáno hrát si jinde než na vymezených oplocených hřištích, v USA úřady opakovaně nařizují strhnutí chýší, které si děti vybudovaly v korunách stromů z důvodu chybějícího stavebního povolení.

V Česku zase na hraně zákona lavírují oblíbené lesní školky. Ze své podstaty totiž nemohou naplnit literu projednávaného zákona o dětských skupinách, který mimo jiné vyžaduje, aby zařízení péče o děti měla k dispozici například záchody s tekoucí vodou.

Deficit přírody

Potřeba niternějšího soužití s přírodou přitom zdaleka není jenom v zájmu alternativně smýšlejících jedinců. Americká organizace Children & Nature Network nashromáždila desítky studií vědců z různých koutů světa, kteří různými metodami a ve velice různorodých prostředích poukazují na pozoruhodné korelace naší doby.



Například že za poslední čtvrt století 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. Přičemž ve stejném časovém rámci pozorujeme 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, v češtině ještě nevyšla, pozn. red.) šla v USA na dračku a díky jeho aktivismu se podařilo nastartovat celou 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 v různých výzkumech poukázali na fakt, že u pacientů po operaci, kteří mají okna nemocničního pokoje orientovaná do zeleně, probíhá proces hojení rychleji než u těch, kteří se koukají do dvora.

Zelená je třeba

Badatelka a profesorka krajinné architektury na univerzitě v Edinburgu Catherine Ward Thompson zveřejnila zajímavé výsledky studie, která 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 testované osoby bydlely dál od zeleně, tím vyšší byla jejich naměřená hladina stresového hormonu," potvrdila Thompson.

"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 našim zdravotním stavem," říká profesorka, která v létě přijela do Prahy na pozvání Nadace Proměny.

Její kolegové z univerzity mají na svém kontě další pozoruhodné studie. Například u bangladéšských dětí ve věku mezi 7 až 11 lety se ukázalo, že když jejich výuka probíhala venku, skórovali žáci posléze 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 bonmotu práskat dveřmi, házet židlemi a pořvávat na učitele, když se jejich 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 působí pobyt v přírodě velice blahodárně," říká profesorka Thompson.



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 Kněžny 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," vybavuje si jednu z příhod, kdy zhýčkané městské děti odjíždějí domů v mnohem větší mentální i fyzické pohodě.

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. "Děti jsou zhýčkanější, ale změnili se i rodiče," všímá si Svoboda. "Dnes ke každému dítěti dostávám sáhodlouhý manuál na použití - výčet návyků a aktivit, co mají a nemají rádi, zdravotních problémů, to jsme dříve neznali."

Výchova prožitkem je přitom podle studovaného pedagoga klíčová. "V přírodě se dítě učí překonávat strach, osamostatnit se, otestuje si hranice svých možností," vyjmenovává důvody, proč by si s sebou do dospělosti měl každý odnést podobný zážitek.

Britská organizace National Trust dokonce sestavila žebříček padesáti věcí, které by neměly chybět mezi zážitky z dětství každého z nás. Jsou mezi nimi třeba udělat si bunkr, tábořit ve volné přírodě, skákat přes vlny, chytit rybu do sítě, postavit přehradu, najít žabí vajíčka, stopovat divokou zvěř, jít nočním lesem, postavit vor nebo sjet řeku na kánoi.

Jenomže četní představitelé dnešní dětské generace už o podobných zážitcích svým potomkům vyprávět nebudou moci. V zemi nejúžasnějších světových "outdoors", USA, klesla za čtvrt století návštěvnost národních parků o dvacet pět procent, o třetinu klesl počet přenocování v kempu. Zato například obezita tamních dětí ve věku 2 až 5 let narostla téměř na dvojnásobek. Dětská obezita je stále aktuálnější problémem i v Česku, za posledních dvacet let se počet obézních dětí zvýšil pětinašobně, s otlostí se jich potýká více než padesát dva tisíc.



Virtuální příroda

Studie americké nadace Kaiser Family Foundation dlouhodobě sleduje, jak se neustále zvyšuje množství času, které děti ve věku 8-18 let denně stráví napojené na různé typy médií. Ty dnešní vstřebávají různé typy mediálních informací sedm hodin a třicet osm 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 něj 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, kterých zvířat se děti nejvíce bojí, vyšla z něj zvířata, která u nás vůbec nežijí, tarantule například. A nejobávanější ze všech byl kanec. Kanec z vánoční televizní reklamy," dodává.

Zatímco město nás svojí hlučností a přemírou podnětů dostává do fyziologického stavu stresu, přírodní prostředí dokáže ten stres výborně rozptýlovat. "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 Říčan to podvědomě tuší také. Ven jí to táhne neustále. K rybníku, do lesa, na polní cestu. "Když přijedou na návštěvu její kamarádky z Prahy, tak jsou celé bez sebe nadšením, když s ní můžou na celý den zmizet a stavět chýše na zarostlém břehu rybníka," říká její matka.

Nejen měšťáci přitom tráví v přírodě stále méně času. Venkov se podle Krajhanzla za poslední roky velice přiblížil městu. "Ani na venkově děti dnes moc ven nechodí, počítač je pro ně větší zábava. Výzkum ukázal, že zatímco v sedmdesátých letech městské děti zaostávaly v motorických schopnostech oproti venkovským, dnes je situace taková, že městské děti se nadále nezhoršily, za ty venkovské je dohonily v neobratnosti."

Hřiště ano, ale jinak

Děti už dnes přírodu většinou nepovažují za prodloužení sama sebe, je pro ně příliš pomalá či vzdálená. "Záležitosti, které ještě celkem nedávno patřily do sféry pohádek jsou běžnou součástí života dnešních dětí, třeba jahody v zimě. Často ani netuší, co obnáší je vypěstovat, ani jak to dlouho trvá. Děti jsou kromě toho přezaměstnané, veškerý jejich čas je organizován školou, kroužky či tréninky, ve volných chvílích nejednou končí u videa nebo počítače. Přicházejí kvůli tomu o mnohé cenné zážitky a zkušenosti," říká Petra Hrubošová z Nadace Proměny. Ta v programu Zahradou hrou od roku 2011



upozorňuje na potenciál, který ve zprostředkování kontaktu městských dětí s přírodou nabízejí školní zahrady. Na jejich přeměnu nadace přispěla částkou více než osmi milionu korun. Dvě už jsou hotové, dalších pět se proměňuje.

Pohyb v přírodním prostředí je totiž pro vývoj dětí 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 nejvíce úrazům a masivním zlomeninám 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 děti pak vymýšlejí ty největší hlouposti, protože svět nemůžou 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 vyhledávaný jako autor přírodních hřišť.

"Děti potřebují věci kolem sebe narušovat a přetvářet, vytvářet chaos. Sebekrásnější hřiště, kde nebude do čeho dloubat, je pro mnohé děti nuda," je přesvědčený výtvarník, který neváhá umístit na hřiště třeba domeček ze směsi hlíny a slámy s rozkvetlou střechou. Nedávno jedno takové díky grantu Nadace Proměny vzniklo při mateřské škole v Českém Brodě. "Nejlepší element na hraní je voda, nebo ještě lépe písek a voda. A co teprve hlína! Pak stromy, kameny, větve."

Pozoruhodný pro mnohé je i jeho hmatový chodník pro mateřskou školu v Humpolci. "Je to pětiúhelník z klád s pískovou plochou uprostřed. V jeho okrajích jsou komory naplněné různými druhy přírodních materiálů - různě velké kusy kůry, oblázky i větší ploché kameny z řeky, odřezky prken a klacků, zkrátka přírodniny, které děti mohou vnímat ploškami nohou, nebo je použít ke stavění různých domečků," těší se Gavlovský, jak děti budou jeho výtvar přetvářet k obrazu svému.



Životnost Gavlovského hřišť je daná dřevem, z nichž je vytváří. Dubové či akátové prvky vydrží v zemi kolem dvaceti let, kmeny topolů se v tlející přírodní laboratoř změni už za několik málo let. "Ale mám nainstalovanou i jednu zcela nezníitelnou skluzavku," směje se potutelně a ukazuje obrázek obrovského valounu, do nějž vybrousil kluzkou šikmou plochu. Naráží na fakt, že dospělí většinou koncipují hřiště nikoliv pro potřeby dětí, nýbrž podle své potřeby pořádku, čistoty, sterility a bezpečí -

nejraději tedy prefabrikovaná, katalogová a zcela bezúdržbová. Tedy přesně taková, kde se podle odborníků děti unudí k vandalismu.

Bez smartphonu ani ránu

Vnímat svět kolem sebe ploškami nohou a přeneseně všemi smysly je pro mnohé z nás ve 21. století výlet do neznáma. Průvodcem člověka 21. století na cestě k přírodě nám přitom paradoxně mohou být právě tolik proklínané mobilní technologie. Do chytrého telefonu si lze například stáhnout aplikaci s názvem Wild Time. V ní stačí zadat dobu, kterou máte venku k dispozici, a aplikace 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 jakémkoliv množství zadaného času od deseti minut až po půlden, mezi ty nejnáročnější patří například rady, jak vybudovat přírodní bunkr.

Aplikace Wild Time je přitom jedním z vedlejších produktů britského dokumentárního filmu Projekt Příroda (Project Wild Thing), který si vzal na paškál naše civilizační zjetí. Jeho tvůrci se rozhodli vyburcovat veřejnost pomocí jejích vlastních zbraní - sehnali peníze na masivní reklamní kampaň, v níž přírodu ztvárnili jako výhodný "produkt". A uspěli.

"Najednou se spousta lidí trkla do hlavy, hodně organizací, které se zabývají přírodou, se najednou spojilo proti společnému nepříteli - nezájmu," říká Ashley Jones, který jako producent film doprovodil na letošní tuzemský festival Jeden svět.

"Nechme děti zase lézt na stromy. Pocítí přitom sebedůvěru a touhu vyšplhat výše a výše, až se jednoho dne dostanou až do koruny. Když se naučí vylézt na strom, naučí se cokoliv, později i práci s počítačem. Když jim budeme pořád vnucovat, že se mohou zranit, tak se nikdy nikam nedostanou," přimlouvá se filmař a přemítá, jak změřit úspěch svého filmu. "Zatím používáme zástupnou metodu - v mezidobí se zvýšil prodej holínek!" směje se.