

Plní se léčebny OBÉZNÍCH DĚTÍ

Obézních dětí je čím dál více. Bohužel, covidová pandemie celé situaci nepomohla. Každé čtvrté dítě má nadváhu a každé sedmé je obézní. Dětská obezita je i u nás velký problém, který si překvapivě často neuvědomují ani sami rodiče.



opatření, určitě nezapomnělo i na sportovní zařízení, která by rozhodně neměla zůstat těmi posledními v řadě. Stejně tak považuje za velmi důležité, jakmile to situace umožní, nutnost obnovit sportování u nejmladší generace v rámci školní prezenční výuky. S tím souhlasí i profesor Jiří Suchý z UK FTVS, člen Výkonného výboru České kinantropologické společnosti, a přidává další, nepříliš veselý poznatek: „Stav, kdy jsou naprosto utlumeny organizované sportovní aktivity pro dospělé, děti i adolescenty, včetně školní tělesné výchovy, vede jednoznačně ke zhoršení kondice a zvýšení hodnoty BMI obyvatel (nejen) České republiky. Tvzení lze doložit například závěry pilotního výzkumu, který proběhl ve spolupráci s pediatry. Výsledky bohužel ukázaly, že jedenáctileté české děti měly v červnu roku 2020 statisticky významně průměrně o 2,25 % vyšší hmotnost, než stejně staré děti v roce 2019.“ I z těchto zjištění vyplývá, že pravidelný pohyb je pro člověka v každém věku opravdu nezbytný. ◀

Vdobě, kdy nefungují dětské kroužky a děti sedí jenom u obrazovky, je problém obézních dětí čím dál palčivější. Děti, které nesportují, nemají v současné době ani tělesnou výchovu ve škole. Rodiče na ně nemají příliš mnoho času, a tak nechodí ani na procházky či na hřiště. „Děti si často myslí, že sport je jen pro vyvolené, ale to samozřejmě vůbec není pravda,“ popisuje začátky vzniku

ku celorepublikového projektu Děti na startu jeho autorka Jana Boučková z Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz, která je nejen cvičitelkou a trenérkou, ale také mistryní světa a Evropy ve fitness stepu.

Děti tloustnou a tloustnou Profesor Aleš Linhart, předseda České kardiologické společnosti, také připomíná, aby se v době, kdy nastane uvolňování epidemických

Silvie Rákosníková

UČITELKA V OLIVOVĚ DĚTSKÉ LÉČEBNĚ



Už 13 let pracuje jako vychovatelka a učitelka matematiky na 1. stupni a němčiny na druhém stupni v Olivově dětské léčebně, kde se léčí primárně děti s obezitou, jejichž rodiče jim nedokážou pomoci.

Jak dlouho se u vás děti průměrně léčí?

Děti k nám přijíždějí na 4–5 týdnů. Délka pobytu závisí na jejich pojišťovně.

že jsou u nás sestřičky i paní učitelky hodné, a ti starší se zamilují. Spíš mi dělá problém se s nimi loučit. Zvyknu si na ně, naučím je, jak jinak fungovat, a zase jedou domů. Snažím se o to, aby se o sobě dozvěděly něco nového, třeba kdo je na co nadaný. U nás je hodně znát, jak rozdílná je úroveň škol a že trojka v jedné škole je jako jednička v jiné škole.



Olivova dětská léčebna

Jaké to je, zvyknout si na ně a po určité době se s nimi zase loučit?

Zvykám si poměrně snadno. Vím, že první týden jsou děti citlivější, pro některé z nich je to první zkušenost být někde bez rodičů na delší dobu a s tím musím pracovat. Používám oblíbenou větu: Děti, první týden všichni povinně brečíme, že jsme pryč od rodičů. Poslední týden většinou brečí, že se jim od nás nechce. Velice brzy zjistí,

Jak řešíte třeba problém s výukou jiných metod matematiky? Když přijde někdo ze školy s Hejného metodou a někdo s klasickou matematikou?

Jedeme podle učebního plánu z kmenových škol. Ve třídě je cca 10 dětí, s každým se učíme podle jeho učebnic. Takže třeba dnes to ve třídě vypadalo tak, že jsem jednoho učila rovnice podle Hejného, druhého zlomky klasickým způsobem, třetí holčička měla sčítání pod sebe do milionu, čtvrtý měl grafy, tedy učivo 4. a 5. třídy. Děti obcházím jednotlivě, látku vysvětlím, pak pracují samostatně a postupně se k nim vracím, abych viděla, zda látku pochopily a jestli jim něco nemusím vysvětlit znovu. U nás je opravdu individuální výuka.



Vnitřní prostory léčebny



Pojďme si hrát ven

Chcete, aby si vaše děti hrály více venku? Aby objevily vzrušení a zábavu, která doprovázela vás, když jste trávili každou volnou chvíli s kamarády...? Pojďme si hrát ven je krabice plná her. Je to dárek dalším generacím od nás, od dětí, které strávily hodiny a hodiny běháním venku, trháním triček, otloukáním loktů, šplháním po stromech a házením žabek, hrou na babu, na policajty a zloděje, na krvavé koleno i na spoustu dalších. Díky těmto hrám bylo naše dětství tak úžasné, a teď je načase, aby se s nimi seznámily i další generace. V krabici najdete 55 kartiček, které představují oblíbené venkovní hry. Každá kartička obsahuje jednu hru, vysvětluje její pravidla a nabízí tipy a triky, které dovedou hráče k vítězství. Nechybí tradiční české hry, ale také zajímavé hry ze zahraničí, které si děti (nebo i dospělí) určitě oblíbí! Pro děti od 6 let, Pikola, doporučená cena 499 Kč



Děti mají málo pohybu.

A co třeba rozdílné metody čtení u prvňáčků?

U čtení se snažíme respektovat metodu, která byla u žáka zavedena. Řídíme se dle typu Slabikáře. Se čtením pomáhají vychovatelky na oddělení nebo ve školním klubu.

Je léčba dětí vždy efektivní?

Ve většině případů ano. Děti v průměru shodí 5 kg. Některé i mnohem více.

Vrací se hodně dětí na další léčení?

Hodně ne, ale někteří ano. Záleží na rodině, jak dodržuje režim doma a jak rodičům i dětem samotným záleží na tom, aby si váhu udržely. Dnes je možné se přihlásit na online cvičení, které vedou naši fyzioterapeuti, nebo mohou v hubnutí pokračovat v obezitologické a endokrinologické ambulanci.

V čem dělají rodiče největší chyby?

Dávají dětem zbytečně velké porce jídla, sladkosti, sladké pití.



Zakladatel a mecenáš Alois Oliva, který nechal Olivovnu vystavět v roce 1896. V jeho odkazu stálo, že Olivovna musí sloužit alespoň 100 let dětem.

Bohužel, tomu nahrává i socio-ekonomická situace v některých rodinách. Hodně se zahušťují omáčky, polévky, děti nejsou zvyklé jíst zeleninu a ovoce. U nás ochutnávají nové chutě jako bulgur, kuskus a pod. Děti také vysedávají hodně času u počítače místo, aby se hýbaly. Teenageři hrají hry i v noci, tělo není odpočinuté a pak potřebuje dohnat rychle energii. Poté je nejsnazší sáhnout po něčem sladkém nebo si dát energy drink.

Je obezita u dětí spíše vrozená, nebo získaná?

Nejsem odborník, ale určitě obě složky hrají svoji roli. Samozřejmě z holky krev a mlíko nebude twiggy, ale o to nejde. Je důležité, aby zhubly, získaly sebevědomí a jejich postava byla souměrnější,

což ocení hlavně dívky, ale i chlapci tak od šesté třídy.

Je u vás hodně dětí závislých na různých technologiích? Jak jim je povolujete v léčebně?

Dneska už to bez toho nejde. Nahrává tomu i doba covidová. Děti se občas musí připojit do škol a podívat se na nové učivo. Mohou mít u sebe telefon asi 1,5 hodiny večer. Ve škole používají naše PC či svoje notebooky, ale dáváme přednost prezenční výuce, která je určitě přínosnější, a děti se na ni obzvláště v této době těší.

Dětem vytváří výživový poradci i svačiny?

Ano, naše nutriční terapeutka ve spolupráci s kuchyní připravuje jídelníček na celý den. V rámci pobytu se děti učí připravit si zdravé svačiny. Paní psychologka a nutriční specialista pro ně připravují přednášky.

V současné době se problém obezity opravdu navyšuje, myslíte, že po karanténách budete mít více klientů?

Určitě, což mě na jednu stranu netěší. Ono je to vidět už dnes na stoupajícím počtu klientů.

Je pro rodiče těžké přiznat si, že z toho jejich dítě „nevroste“?

Ti, co k nám přijíždějí, si to většinou uvědomují, proto k nám dítě pošlou. Ale je pravda, že někdy přijede dítě, které se rozčiluje, že ho tam poslala lékařka. V tomhle případě samozřejmě hubnout nechce. Většina rodičů má radost, že se jim děti vrací hubenější nejen na těle, ale zkrásní i ve tváři.

Platí pobyt pojišťovna, nebo rodiče?

Pobyt je hrazen pojišťovnou.

Chystáte i letní tábory nebo pobyty?

Klasické tábory ne, ale Olivovna je otevřena i v létě a v tomto období je obzvláště nabito. Škola funguje jako každá jiná po čas školního roku, o prázdninách je zavřená.



VÝHRA
5x
500 Kč

S příchodem jara je čas na lehčí stravu. Produkty značky Vitana z řady Dej si super jídlo a Dáme salát představují ideálního partnera v cestě za lehčí stravou. Konkrétně můžete vyhrát tři druhy různých zdravých kaší a tři typy zálivek na saláty. Více informací na www.vitana.cz

Pokud chcete balíček zdravých novinek vyhrát, pošlete nám recept na zdravý dezert, který chystáte rodině pro zdravé mlsání. Pět nejzajímavějších receptů oceníme balíčkem Vitana. Na vaše recepty případně i s fotografií čekáme na e-mailu rodina@medialight.cz, do předmětu uveďte heslo: VITANA. Soutěžit můžete do 5. 6. 2021.