

# POHYB A PSYCHICKÁ ODOLNOST PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ V DIGITÁLNÍ DOBĚ

Lokomoce

Iceland Liechtenstein Norway grants

POHYB A PSYCHICKÁ ODOLNOST PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ V DIGITÁLNÍ DOBĚ
Brožura

Autorský kolektiv: MUDr. Jaroslava Chlupová, Mgr. Martina Haklová,
Mgr. Zuzana Pavelcová, Mgr. Aneta Novotná Šírková

1. vydání vydala Lokomoce z.s., Slovanské náměstí 1468/12, 612 00 Brno

Příprava a vydání publikace bylo realizováno díky podpoře Programu zdraví financovaného z Malého grantového schématu z Fondů EHP 2014 – 2021 v rámci projektu Podpora psychické odolnosti a duševního zdraví skrze prevenci sedavého chování a zdravého užívání digitálních médií u předškolních dětí vedeném pod číslem: ZD – MGS1-064.

NEPRODEJNÉ
Všechna práva vyhrazena.

Vážení rodiče a učitelé,

digitální svět, ve kterém děti vyrůstají
s sebou nese řadu výzev pro jejich psychický i motorický vývoj.
Online aktivity se staly preferovanějšími než pohyb a hra s kamarády.
Online svět nabízí dětem okamžitou zábavu
a pro dosažení úspěchu nemusí děti překonávat mnoho překážek.

To s sebou nese dopady na fyzickou kondici, zdatnost,
ale i na pružnost myšlení, citový a sociální rozvoj
a celkově na psychickou odolnost.

V této brožuře naleznete praktické informace, které Vám pomohou
s dětmi nastavit zdravý a vyvážený vztah k digitálním technologiím
a pohybu. Zároveň tím podpoříte duševní zdraví dětí
již od malička.

Budeme rádi, když pro vás tato brožura bude inspirativní
pro přístup k dětem v digitální době.

MUDr. Jaroslava Chlupová
ředitelka Lokomoce z.s.





Online svět nabízí dětem zábavu na jedno kliknutí.

Pro dosažení úspěchu děti nemusí překonávat mnoho překážek.

Online aktivity se staly preferovanějšími aktivitami než pohyb a hra s kamarády.

**TO S SEBOU NESE DOPADY NEJEN NA FYZICKOU KONDICI A ZDATNOST, ALE I NA PRUŽNOST MYŠLENÍ, CITOVÝ I SOCIÁLNÍ ROZVOJ OSOBNOSTI A CELKOVOU PSYCHICKOU ODOLNOST.**



# SEDAVÉ CHOVÁNÍ A ZDRAVÍ DĚTÍ

Děti i dospělí se přestávají hýbat.
Čas strávený u obrazovek vede k převaze sedavého způsobu života.
To se může negativně projevovat na fyzickém a psychickém zdraví.

Děti potřebují **pestrou** pohybovou aktivitu pro správný růst a vývoj těla včetně mozku.

**VĚDĚLI JSTE, ŽE ...**
**pohyb prospívá dětem nejen po stránce fyzické, ale i psychické?**

Děti během pohybu poznávají své hranice (limity), učí se zvládat neúspěchy a (v rámci pohybu v kolektivu) rozvíjejí své komunikační a sociální dovednosti. Především také poznávají, že sport pomáhá zbavit se špatné nálady.

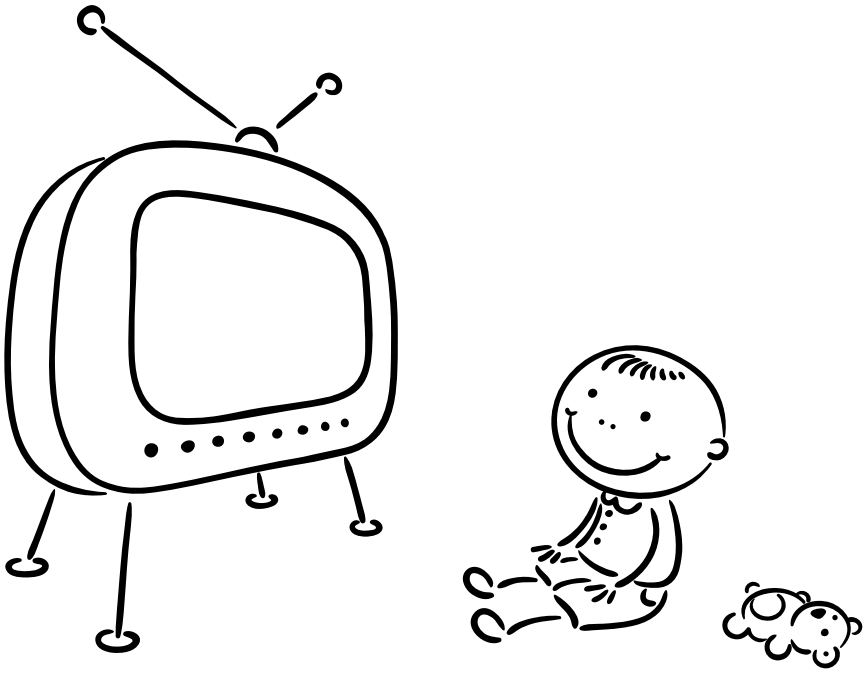
# KOLIK ČASU BY DĚTI MĚLY DENNĚ VĚNOVAT POHYBU?

- **V rámci MŠ** by děti měly trávit **alespoň 180 minut denně** pohybovou aktivitou **jakékoli intenzity.**

- **V rámci ZŠ** by děti měly trávit **alespoň 60 minut denně** pohybovou aktivitou **střední až vysoké zátěže (aktivity, u kterých se zadýchají nebo se jim rozbuší srdíčko).**

## POZOR

**1,5 HODINY DENNĚ PŘED OBRAZOVKOU, ZVYŠUJE U DĚTÍ VE VĚKU 4 - 9 LET RIZIKO OBEZITY A VADNÉHO DRŽENÍ TĚLA.**





# POHYB A HRA

**Hra spojená s pohybem u dětí:**

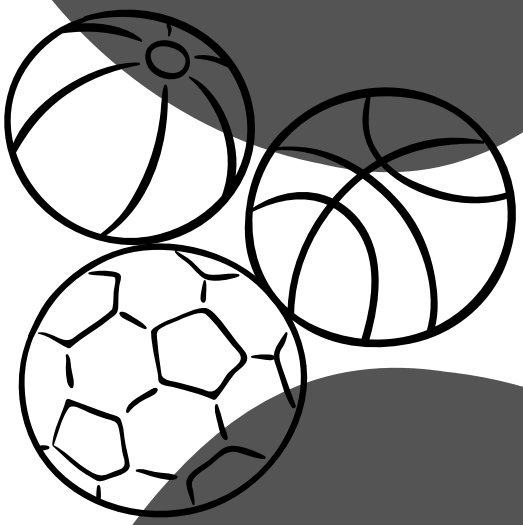
- rozvíjí kreativitu,
- rozvíjí psychickou a fyzickou zdatnost,
- učí se překonávat překážky,
- učí se někomu a něčemu se přizpůsobovat,
- lépe se jim daří v kolektivu,
- lépe reagují na změny, stávají se bystřejšími a obratnějšími,
- více si věří,
- zlepšuje se jejich imunita.

**Děti mají díky pohybu zdravější sebevědomí, dokáží se lépe vypořádat s překážkami nejen na hřišti, ale i později v životě. Stávají se psychicky odolnějšími.**

# JAKÉ HRY DĚTI ROZVÍJEJÍ?

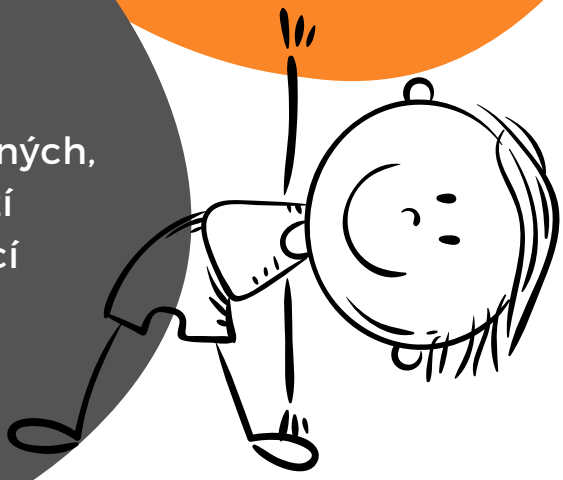
**RŮZNÉ DRUHY HONĚNÝCH**
Např. mrazík, schovka, četníci a zloději (velmi oblíbená), rybičky a rybáři, škatule škatule, školka se švihadlem, guma, přetahování lana.





**HRY S MÍČI RŮZNÝCH VELIKOSTÍ**
Míč je pro děti předškolního věku velmi důležitá pomůcka k rozvoji nejen pohybové, ale i koordinační funkce - házet, chytat, kopat, driblovat, kutálet.

**PROCHÁZKA S RODIČI?**
**NUDA!**
Spousta dětských hřišť je stejných, děti brzy omrzí. Příroda nabízí nepřeberné množství inspirací k pohybu a hrám.



# CO BY MĚLO DÍTĚ ZVLÁDNOUT DO ŠESTI LET VĚKU? POJĎME SI TO S NIMI VYZKOUŠET!

- Ve **čtyřech letech** dítě umí stát na jedné noze po dobu 3-6 sec, zvládne hodit míč na měřitelnou vzdálenost a skočit snožmo dopředu.
- V **pěti letech** dítě umí stát na jedné noze po dobu 6-15 sec, zvládne chytit míč s možným dopadem na hrudník, přeskočí překážku o výšce 15 cm nad zemí s chodidly u sebe.
  Zvládne skok dopředu o délce 60 cm a také dovede 10 poskoků na jedné noze.
- V **šesti letech** dítě umí střídavou chůzi na balanční kladině, vydrží stát na jedné noze po dobu 30 sec, zvládne chytit malý míč oběma nebo jednou rukou, dokáže odpálit míček pomocí rakety (tenisové, pingpongové...) a skočit s odrazem z jedné nohy přes překážku o výšce min 15 cm.

**Všechny tyto pohybové testy si můžete doma vyzkoušet.**
**Jedná se o normy doporučené odborníky, kteří s dětmi pracují a vnímají jejich pohybové možnosti.**




**VĚDĚLI JSTE, ŽE ...**
**v MŠ i v ZŠ děti naplní své pohybové potřeby pouze z 20%?**

Pohyb u dětí je proto zapotřebí podporovat
i v jejich volném čase.



# ČESKÉ DĚTI NESPÍ

Děti v dnešní době nemají tolik spánku, kolik by potřebovaly.

Na vině jsou mimo jiné obrazovky a online aktivity, kterým se děti nejčastěji věnují právě v noci.

Následkem je zvýšená únava, rozmrzelost, potíže se soustředěním či zvýšené riziko obezity.

## JAKÁ JE PRO DĚTI OPTIMÁLNÍ DOBA SPÁNKU?

| VĚK DÍTĚTE | POTŘEBA SPÁNKU ZA DEN |
|---|---|
| 4 - 12 MĚSÍCŮ | 12 - 16 HODIN |
| 1 - 2 ROKY | 11 - 14 HODIN |
| 3 - 5 LET | 10 - 13 HODIN |
| 6 - 12 LET | 9 - 10 HODIN |

# JAK DĚTI NAUČIT DOBŘE SPÁT

Snažte se dodržet přiměřenou délku spánku pro daný věk.

Stanovte čas, kdy dítě bývá v posteli, a dodržujte tento čas co nejpravidelněji. U starších dětí je dobré nastavit i pravidelnou dobu vstávání.

Na spánek dítě připravujte – zaveďte pravidelné a klidové aktivity a rituály, díky kterým dítě ví, že se blíží čas jít do postele.

Připravte místnost ke spánku – chlad, dostatečná tma, bez rušivých podnětů.

Min. 1 hodinu před spaním dítě nevystavujte obrazovkám digitálních technologií!

Volte spíše lehkou stravu – nedávejte dítěti sladká a těžká jídla.

Čtěte dětem před spaním – podporujete tím navození klidu, relaxace, kreativity a společně trávíte příjemný čas.





# RODINNÝ PLÁN PRO DIGITÁLNÍ ZDRAVÍ

## ANEB JAK NA TECHNOLOGIE U VÁS DOMA?

**VĚDĚLI JSTE, ŽE ...**
**děti nemusejí trávit čas**
**u pohádek jen pasivním sledováním?**

Připojte se k dětem a společně komentuje, co se v pohádce děje a co prožívají hlavní hrdinové. Rozvíjíte u dětí schopnost kritického myšlení a emoční inteligence.

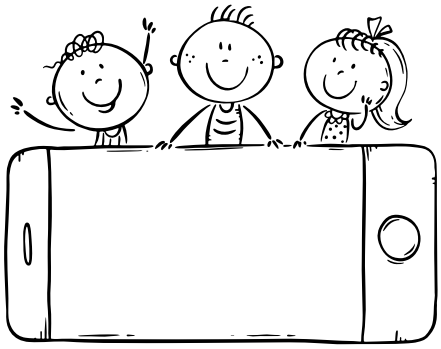


**NASTAVTE SI DOMA PRAVIDLA PRO ČAS U OBRAZOVEK,**
KTERÁ BUDOU PLATIT PRO VŠECHNY ČLENY DOMÁCNOSTI.
NEMĚŇTE JE PODLE NÁLADY.

**Minimálně 1 hodinu před spaním = žádné digi technologie.**

Hlídejte **ČAS U OBRAZOVEK** – platí, že čím méně, tím lépe.

**OFFLINE/ONLINE ČAS**
– jasně jej zahajujte i ukončujte.
Pokud se dítě zlobí, buďte i tak důslední.



Nenechávejte **DÍTĚ S TECHNOLOGIEMI BEZ DOZORU**
– lepší než telefon v pokojíčku, je tablet nebo notebook v obyváku.
Máte tak přehled o tom, co Vaše dítě hraje nebo co sleduje
a můžete se s ním o tom bavit.

**KDYŽ OBRAZOVKA**, tak:

- dbejte na kvalitní program: podporující dětské učení.
- zobrazující kladné charaktery a pozitivní sociální interakce.
- si povídejte o obsahu.
- se vyhýbejte pohádkám s rychlými střihy a vyžadující interakci.

**NEUKLIDŇUJTE A NEZABAVUJTE DÍTĚ ZA KAŽDOU CENU POMOCÍ TELEFONU.**

**VYPNĚTE TELEVIZI, KDYŽ SE NA NI NEDÍVÁTE.**

**JDĚTE PŘÍKLADEM A ORGANIZUJTE SI I SVŮJ ČAS U OBRAZOVEK.**

# BEZPEČNOST NA SÍTÍCH

Pokud je již Vaše dítě ve věku, kdy digitální technologie používá, je dobré dodržovat následující pravidla.

Zvažte, jaké zařízení dítě potřebuje – s chytrým telefonem počkejte co nejdéle, pořiďte dříve notebook nebo iPad „na doma".

Nainstalujte rodičovské zámky – omezujte čas na síti, hlídejte, jaké aplikace si děti stahují a stránky, které mohou navštěvovat.

Aktualizujte, aktualizujte, aktualizujte.

Pořiďte dítěti vlastní digi zařízení, které, pokud se zaviruje, nezpůsobí krádež peněz nebo pracovních záležitostí.

Nastavte dítěti v každé aplikaci šíři oprávnění – dívejte se, jaké informace chce aplikace sbírat (proč chce přístup k fotoaparátu, smskám, obrázkům).

Založte si s dětmi účet na sociálních sítích. Mějte zpočátku přehled o tom, co na sociálních sítích dělá a jak je používá.

Vysvětlete dítěti, jak si vytvořit bezpečné heslo. Proč ho nikdy nikomu neříkat a proč nestačí jedno heslo na vše.

Poučte ho, co má dělat, když na internetu uvidí nebezpečný nebo pornografický obsah, jak se bránit, když mu někdo píše ošklivé zprávy.

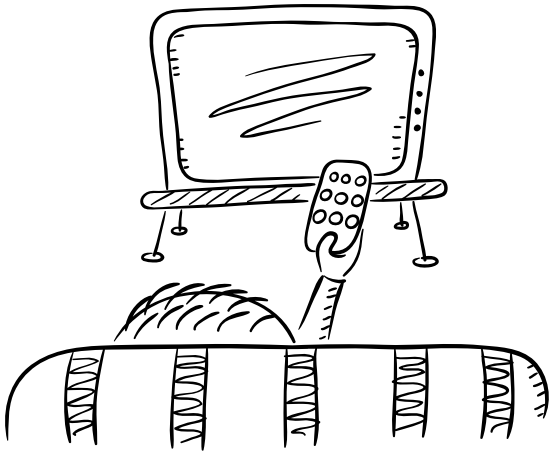
Zahrajte si oblíbené hry s dítětem, sledujte společně videa na YouTube, nechte se "zasvětit", co se děje na jejich sociálních sítích.

# JAK POZNAT RIZIKO MOŽNÉ ZÁVISLOSTI?

Reaguje podrážděně, jsou patrné změny v chování.

Hraje tajně.

Je unavenější.



Straní se kolektivu.

Začíná lhát.

Zhorší se prospěch.

Máloco ho baví.

Mění se výrazněji jeho váha.



# PSYCHICKÁ ODOLNOST U DĚTÍ

## CO JE PSYCHICKÁ ODOLNOST?

Psychická odolnost je schopnost úspěšně se vypořádat se stresovými a náročnými životními událostmi, poradit si se stresem.

## ČÍM MŮŽEME PSYCHICKOU ODOLNOST PODPOŘIT?

- Rozvíjejte u dětí **sebepoznání** – učte dítě pojmenovávat celou šíři emocí a nálad.

- Učte dítě **sebeovládání** – pojmenovávejte silné emoce dítěte, jejich možné příčiny, vyjadřujte pochopení pro tyto stavy, zároveň dítě veďte k tomu, že každá emoce má začátek a konec – s laskavostí vymezujte hranice i těmto stavům.

- Podporujte **silné stránky** dítěte – konkrétně pojmenovávejte úspěchy dětí. Například, co se jim zrovna povedlo a jaké chování dítěte k tomuto úspěchu vedlo.

**TIP:**
**Vytvořte si s dětmi deníček silných stránek.**
Zapiště sem dětem vlastnosti a dovednosti,
kterých si na nich ceníte. Krátce je popište a nechte děti nakreslit ke každé obrázek.
Podpoříte svůj vztah s dětmi, které se v budoucnu mohou k deníčku vrátit, kdykoliv se nebudou cítit dobře.



## DISKUTUJTE S DĚTMI, VYSVĚTLUJTE

Vyhýbejte se nadměrné kritičnosti a naopak projevujte zájem i přesto, že s dítětem nemusíte vždy souhlasit.

## NEBOJTE SE BÝT DŮSLEDNÍ, I KDYŽ SE ZLOBÍ

Dodržováním hranic dáváte dítěti pocit bezpečí a stability.

## UČTE HO ZÁKLADNÍ ORIENTACI V KYBERPROSTORU

Co je to reklama (i skrytá) a jaká jsou rizika na sociálních sítí. Co jsou algoritmy, co jsou mikrotransakce, jak se rozhodnout, co o sobě sdílet na sítích apod.

## DOPŘEJTE DÍTĚTI HODNĚ POHYBU VENKU

## ZAPOJUJTE DĚTI DO PÉČE O DOMÁCNOST

Nechejte děti podílet se na dění ve Vaší rodině a domácnosti. Budujete tím jejich sebedůvěru, rozvíjíte nejrůznější schopnosti dítěte a zajišťujete si tak lepší spolupráci dítěte z jeho strany díky pocitu, že má vliv na rodinných život.

## NECHEJTE DĚTI NUDIT SE A VOLNĚ SI HRÁT

Děti se během hry učí osvojovat si zákonitosti okolního světa, zpracovávají emočně náročné situace, nebo prostě jen rozvíjejí svůj fantazijní svět.

## UDĚLEJTE SI ČAS NA ČTENÍ, POVÍDEJTE SI, ZPÍVEJTE

Nic nemůže nahradit kontakt s Vámi. Povídání a čtení podporuje konektivitu a rozvoj mozku.



**VĚDĚLI JSTE, ŽE ...**
**děti potřebují (pro svůj rozvoj) nudu?**

Nuda stimuluje myšlení, rozvíjí fantazii a učí děti, že i méně příjemné situace se dají zvládnout nebo z nich lze vytvořit situace zábavné. Během nudy se o sobě děti dozvídají spoustu zajímavého.



Lokomoce

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

## KONTAKT

+420 731 115 224

info@lokomoce.cz

www.lokomoce.cz/o-grantu-ehp