

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

HYDRATAČE: 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 sebepoškození 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.

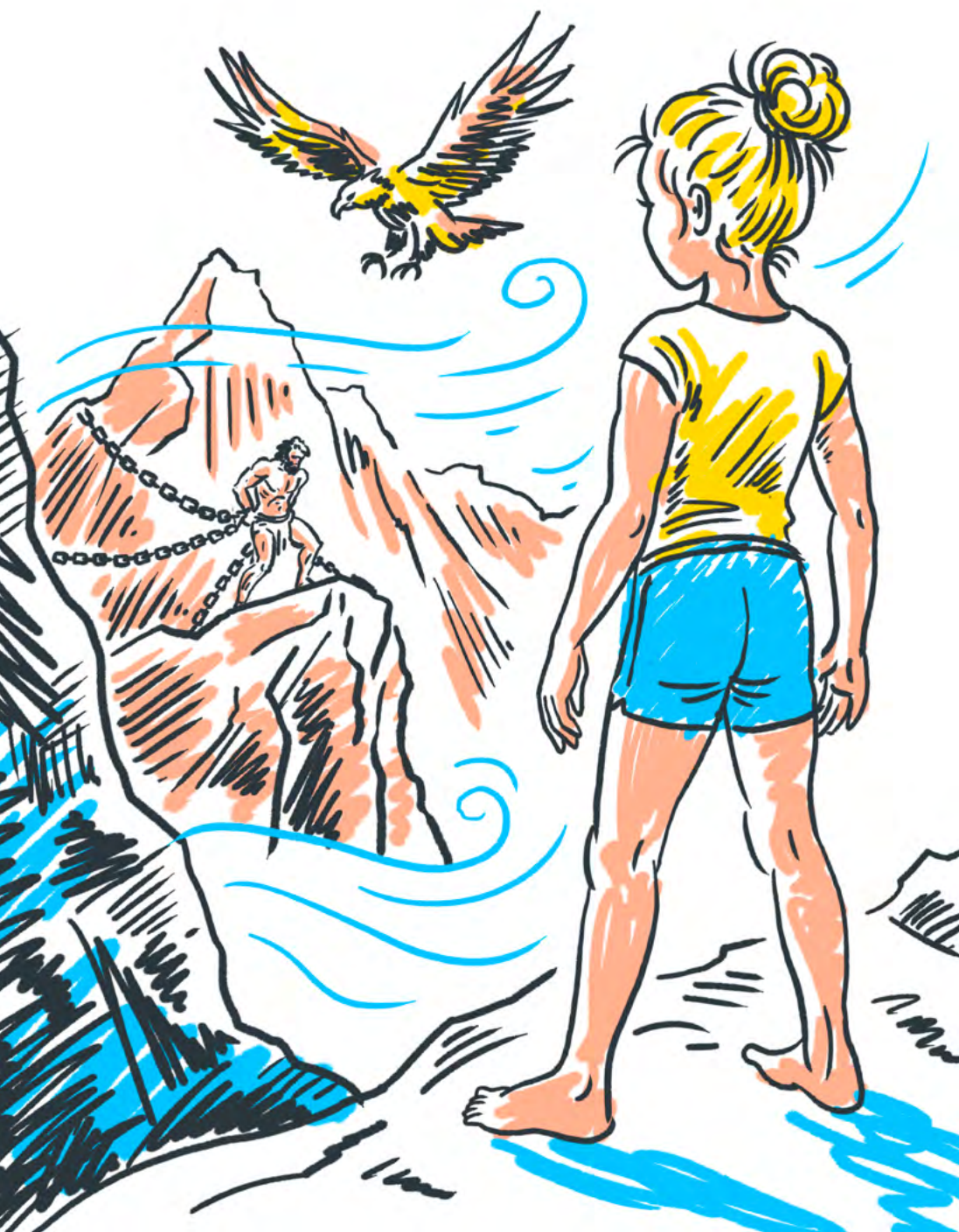
CO VÁS V TÉTO KNIZE ČEKÁ

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, kardiorepirační 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

zdravotní radar“. A výsledky mluví za vše: slovinské děti dlouhodobě patří v evropském srovnání ke špičce v celkové tělesné zdatnosti i motorických dovednostech.

Půvabné na tom je, že k tomu nepotřebují geniálního trenéra ani elitní sportovní akademii. Potřebují jen systém, který bere pohyb jako samozřejmou součást školního života. Díky němu chápou děti své tělo jako spojení.

STRAVA: UČME SE OD JAPONSKA

Když se podíváme na světové žebříčky zemí, kde žije nejméně dětí s nadváhou, často je v čele Japonsko. Můžete si říct, že jde o genetiku. Není to tak. Stejně tak nejde ani o důsledek drakonických diet, zákazů nebo posedlosti sportem. Je to výsledek kultury, školního systému a každodenních návyků včetně stravování, které Japonci svým dětem vštěpují od raného věku.

Klíčem je koncept zvaný *šokuiku*, který se doslovně překládá jako „výchova k jídlu“ nebo „vzdělávání o výživě“. Není to jen pouhý předmět ve škole, ale celostátní filozofie. Určitě v ní nehledejte jen suchý výčet kalorií, gramů a vitamínů, který visí na tabuli v jídelně. *Šokuiku* stojí na myšlence, že školní oběd je živá učebnice a zároveň rituál, tedy společná chvíle, při níž se děti učí. Dozvídají se, z čeho se jídlo skládá, odkud pochází, proč je důležitá pestrost stravy, proč se nemá plýtvat, proč mají mít úctu k těm, kdo jídlo připravili, a v neposlední řadě se také učí kultuře stolování. Tento přístup je navíc ukotven i v japonských zákonech.

Čím se dál inspirovat? Japonci nejí do plného nasycení. Mají menší talíře nebo misky, více malých chodů místo jedné obří porce, a díky tomu je jejich strava pestrá. Musíme si také říct, že japonská strava je velmi kvalitní, rozmanitá a čerstvá. A to nejen ve špičkových restauracích. Platí to i o školních jídelnách.

Dobře víme, že v Česku jsme na tom jinak. Než se dočkáme toho, že se zdravé stravování stane běžnou součástí školních osnov, uplyne pravděpodobně ještě mnoho let. Do té doby leží odpovědnost především na rodičích. Přesto pro vás mám pozitivní zprávu: nemusíme čekat na systém. Takové „*šokuiku* v malém“ začíná u vlastního stolu společným jídlem, klidem u večeře a tím,

že dítěti ukážeme, odkud jídlo pochází, proč na něm záleží a nakolik je důležitá jeho pestrost.

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ: UČME SE OD DÁNSKA

Ač jde o velmi specifickou a individuální oblast, v přístupu k duševnímu zdraví nás může nejvíc naučit Dánsko. Tato severská země pravidelně vévodí žebříčkům nejšťastnějších národů světa. A platí to i pro její děti. Co je receptem na pevnou a zdravou psychiku?

Jedním z pilířů je koncept *friluftsliv*, v doslovném překladu „život na čerstvém vzduchu“. Není to žádný výstřelek doby a módní trend, ale hluboce zakořeněná součást dánské mentality, která vznikla dávno před Instagramem. Co si pod tím termínem představí samotní Dánové? Zkrátka a jednoduše „být venku a cítit se dobře“.

Je pro ně totiž naprosto běžné, že děti tráví podstatnou část volného času venku, a to doslova za každého počasí. Asi znáte dánské rčení, které říká, že neexistuje špatné počasí, ale jen špatně zvolené oblečení. *Friluftsliv* ho naplňuje.

Myšlenka samotná přitom není o výkonu. Nejde nutně o horské přechody, maratony nebo další velmi náročné aktivity. Může jít o několikahodinovou procházku lesem, posezení u jezera nebo u moře s termoskou čaje, víkend na chatě nebo přespání pod širákem, klidně za nevlídného počasí.

Tuto filozofii podporuje i síť center volného času zvaných *fritidshjem*, kam děti chodí po škole. Čech si pod tím možná představí klasické stísněné družiny s nezáživným programem. V Dánsku je to jinak. Místní kladou důraz na spoustu her, pobyt venku a činnosti rozvíjející kreativitu. Studie potvrzují, že lidé (i děti) trávící čas v přírodě bývají klidnější, méně vystresovaní, fyzicky aktivnější, a tím pádem zdravější a spokojenější. Na dětech se to projeví hned: lépe se soustředí, úzkostné stavy je opouštějí a lépe spí. Právě kvalitní spánek je v téhle rovnici alfou i omegou. Bez něj není fyzické zdraví, natož psychická odolnost.

CHCEME ORIGINÁLY, NIKOLIV KOPIE

Než se pustíme do jednotlivých kapitol a tajemství, jak vychovat malého hrdinu, dovolte mi malé zamyšlení se širším kontextem. Při výchově musíme mít na paměti, že bychom se neměli soustředit na jeden jediný vzor. Děti nepotřebují jednoho dokonalého superhrdinu nebo idol, potřebují tisíc malých inspirací, které si samy poskládají do vlastní jedinečné mozaiky. A kdo jiný by jim v tom měl jít příkladem než jejich nejbližší vzor: rodič. Musíme mít odvahu udělat totéž, tedy inspirovat se těmi nejlepšími, ať jsou kdekoli. A vyzobávat si z přístupu každého to nejužasnější.

*Děti potřebují
tisíc malých
inspirací.*

Bohužel úvahy rodičů často instinktivně míří jenom jedním směrem: k jednomu sportovci, kterého má dítě napodobit. K jedné zaručené metodě, která je všespásná. K jedné posvátné knize, která nabízí odpovědi na všechno. Ale skutečná síla je poskládána z velké skládačky plné těch nejlepších střípků.

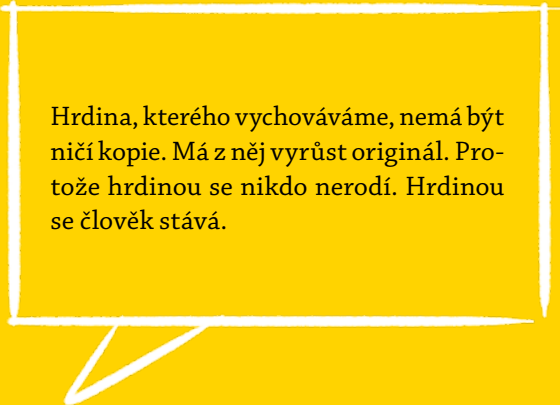
Nechceme přeci vychovávat něčí uniformní kopie. Chceme vychovávat jedinečné lidské bytosti. Ale i ty se mohou v lecčems inspirovat. Byla by chyba, kdyby to tak nebylo. Chceme vychovávat děti, které si z každé kultury a z každého člověka vezmou to nejsilnější. Ať už je to přístup Slovinska, Japonska nebo Dánska. Nebo klidně i dalších zemí. Skutečně dobrých inspirací je mnoho, stačí si jen dobře vybrat a vše poskládat dohromady.

Ani já jsem nikdy neměl jednoho jediného hrdinu – ať už sportovce, herce, nebo spolužáka, ke kterému bych vzhlížel. Měl jsem jich více a na každém mě fascinovala vždy nějaká drobnost. A té jsem se snažil se přiučít.

U jednoho to byl až nadpozemský klid, který si dokázal zachovat i v nejvypjatějších chvílích. U druhého schopnost zvyknout si na fyzickou zátěž a bolest natolik, že se začal užívat samotné utrpení a následné překonávání strastí. U třetího mě zase fascinovala radost, s jakou si vychutnával svačinu složenou jen z ovoce a zeleniny, zatímco mně taková strava nechutnala. U dalšího to byl jeho smysl pro humor, který odlehčil každou situaci.

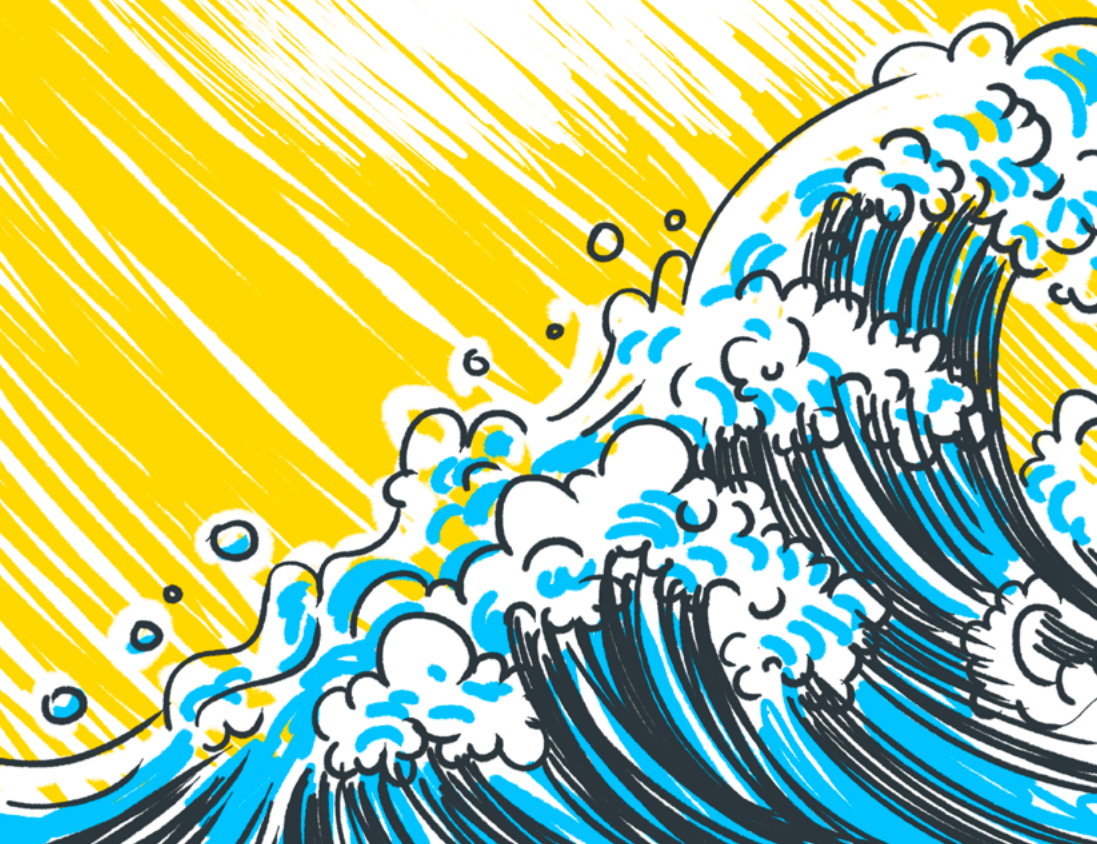
Nikdy jsem nepotřeboval jediný dokonalý vzor. Potřeboval jsem tisíc malých inspirací.

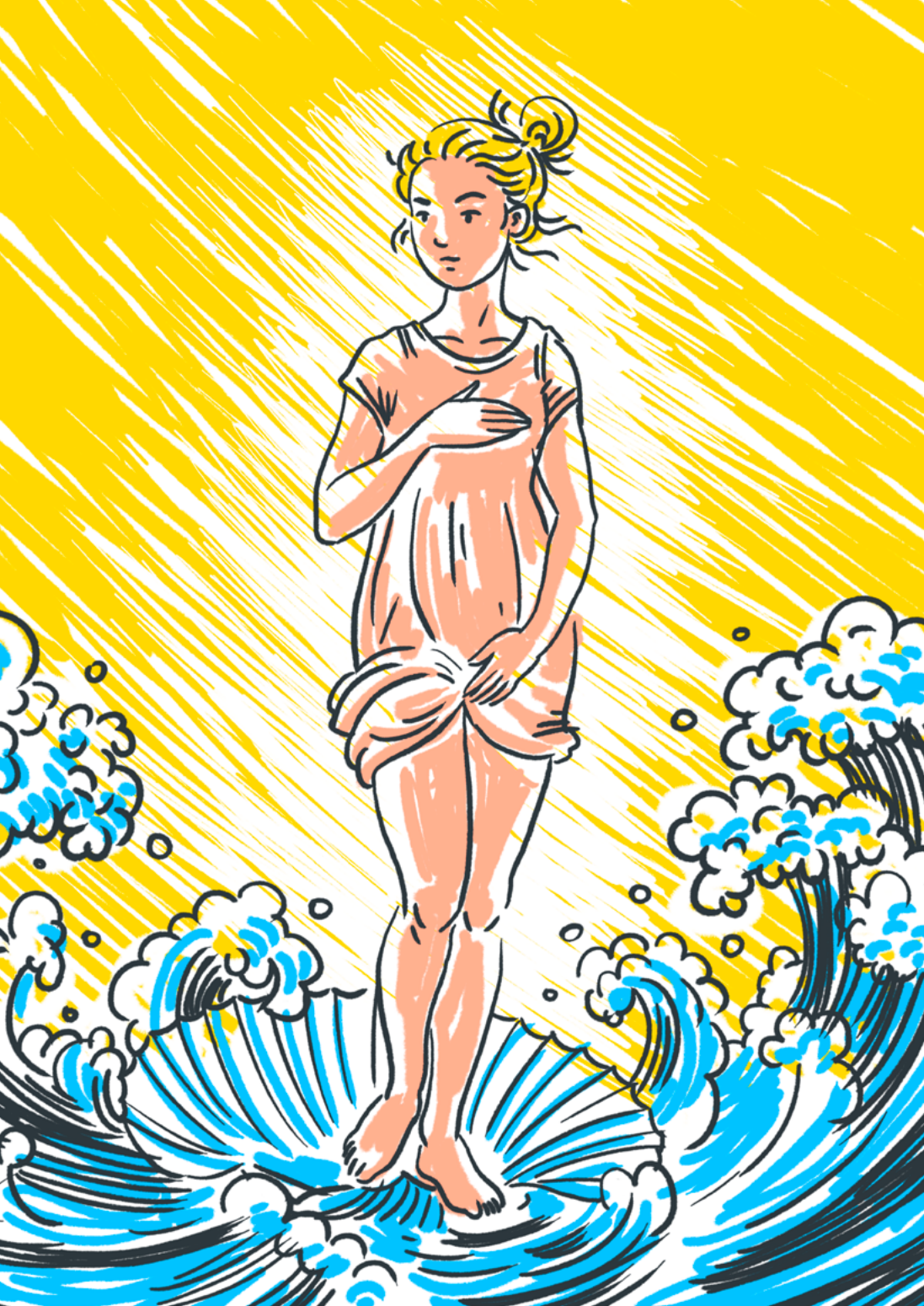
Myslím, že právě toto přesvědčení bychom měli přenést do výchovy dětí. Nenásledujme jeden vzorec, jednu školu nebo metodu, jak „vychovat hrdinu“. Dovolme dětem, aby na své cestě sbíraly vzory a aby si samy vybraly, co si z každého vzít.



Hrdina, kterého vychováváme, nemá být
ničí kopie. Má z něj vyrůst originál. Pro-
tože hrdinou se nikdo nerodí. Hrdinou
se člověk stává.

TĚLO







KAPITOLA 1

HYDRATACE: PRVNÍ TAJEMSTVÍ SÍLY

Pokud na této planetě existuje magie, je obsažená ve vodě.

– LOREN EISELEY

JAK ZKROTIT HYDRU HYDRATACÍ

Nejspíše ten mytologický příběh znáte. Diův a Alkménin syn Héraklés dostal za úkol zabít obludnou Hydru, hada s devíti hlavami, který žil v bažinách u města Lerny. Nebylo to ale jen tak. Pokaždé když Héraklés jednu hlavu usekl, vyrostly na jejím místě dvě nové. Čím usilovněji by bojoval, tím horší by to bylo. Héraklés naštěstí rychle pochopil, v čem tkví největší překážka a že k výhře musí dojít jinak.

Nezvítězil nakonec silou, ale promyšlenou strategií. S pomocí svého synovce Iolaa každý useknutý krk okamžitě vypálil ohněm. Na spáleném místě už nová hlava nevyrostla. Jakmile boj skončil, namočil Héraklés své šípy do Hydřiny jedovaté krve: to, co ho málem zabilo, se paradoxně stalo jeho největší zbraní.

Přístup ke správné hydrataci a pití vody funguje v principu stejně. Když jej ignorujeme a vodu nahrazujeme sladkými nápoji, promění se v Hydru. Co to znamená pro naše tělo, a ještě více pro tělo našeho dítěte? Nedostatečná hydratace omezuje funkci svalů, zatemňuje mysl a vysává energii, která pak tělu zoufale chybí. Když ale k hydrataci přistupuje s rozumem, pochopí ji a následně správně použije, stává se voda otráveným šípem malého hrdiny – tedy jeho nejsilnější zbraní.

CO SE DĚJE UVNITŘ TĚLA

Lidské tělo je ze 60 procent tvořené vodou. To je však jen průměrné číslo, které nám toho nemusí tolik říct. Když se podíváme hlouběji, přímo do tkání, zjistíme, proč je voda pro dítě tak důležitá. Svaly obsahují vodu ze 75 procent, mozek ze 73 a krev z více než 90 procent. Když pozorujete dítě, jak běhá, učí se nebo spí, díváte se vlastně na vodu uzavřenou v té nejtenčí membráně z kůže. Nejde jen o metaforu, ale o biochemii v praxi.

Je proto důležité pochopit, že voda není pro tělo jenom hezký „doplňek“.

Je to médium, ve kterém probíhá všechno podstatné. Živiny ve vodě proudí ze střev do svalů a mozku, bez vody se vitamíny a bílkoviny z sebelepší svačiny nikdy nedostanou tam, kam mají. Synoviální tekutina

neboli kloubní maz tvoří také z velké části voda. Jakmile se tělo nehydratuje, klouby vysychají. A suché klouby znamenají bolavé klouby. Mozkomíšni mok, který chrání a vyživuje mozek, tvoří z naprosté většiny voda. Voda vede elektrické signály skrz nervy a odplavuje odpadní látky z pracujících svalů. Lidská řeka nesmí vyschnout, jinak se v ní hromadí nános odpadu a tělo se unaví mnohem dříve, než by mělo.

*Voda je médium,
ve kterém probíhá
všechno podstatné.*

Vraťme se ještě na chvíli k číslům: ta následující vás totiž možná překvapí. A snad i přimějí dělat něco jinak – jak u sebe, tak u vlastních potomků. Když dítě ztratí množství tekutiny odpovídající zhruba 2 procentům jeho tělesné hmotnosti, projeví se to výrazným poklesem jeho výkonu. U třicetikilového dítěte jde přitom přibližně jen o 600 ml tekutin. Dopad? Drtivý. Jeho síla může rychle klesnout až o 10 procent a vytrvalost dokonce o 20 procent. Nicméně nejde jen o fyzickou zdatnost, ale i o psychickou pohodu. Snižuje se schopnost dítěte správně se rozhodovat, řešit problémy a výzvy nebo udržet nervy na uzdě. Dítě to pak může ovlivnit ve všech jeho činnostech: dostává horší známky, ve sportu se mu sníží výkon a doma se o něco více hádá s rodiči nebo sourozenci. Je dříve unavené, více pláče a vzteká se. Jeho soupeř je přitom neviditelný a zdánlivě těžko polapitelný – žízeň. A právě tady musíte zakročit vy. Nejlépe tím, že začnete u sebe.

PŘÍBĚH Z KURTU: DVANÁCT LITRŮ A STÁLE MÁLO

Abych správně popsal, jak je hydratace důležitá a často také zrádná, pomůžu si zkušeností z profesionálního tenisu. Jednou z velkých výzev pro mne byla příprava tenistů na sezonu v Miami. Vlhkost tam dosahuje téměř 90 procent a kurty jsou při největší výhni rozpálené na 50 stupňů Celsia. Jedním z mých svěřenců byl i lotyšský talent Ernests Gulbis, který se v té době pracoval mezi deset nejlepších hráčů světa.

Po tříhodinovém tréninku v náročných podmínkách jsem spočítal prázdné lahve u kurtu a došel k tomu, že Ernests během tréninku vypil dvanáct litrů tekutiny. Přesto byl v jeho závěru dehydratovaný. Všechno, a dokonce něco navíc, vypotil. Z bot při ždímání tekly proudy vody a tričko bylo zhruba třikrát těžší než před tréninkem.

Nebyly to ale boty nebo tričko, které mě na příhodě šokovaly nejvíce. Bylo to zjištění, že i když vypil během tréninku takové množství tekutiny, ztratil víc, než doplnil. Vždy jsem hráče vážil před tréninkem i po něm. Když šla jeho váha dolů, byl to důsledek toho, že pil příliš málo. Co jsem si z toho vzal? Správná hydratace začíná mnohem dříve, než tenista nastoupí na kurt. A tak to není jen u profesionálních sportovců, ale i u malých hrdinů.

Hydratace je nikdy nekončící výzva a začíná hodiny, často i dny před výkonem. Vaše dítě sice (zatím) není profesionální sportovec, ale princip zůstává stejný. Když jde hrát fotbal jen s polovinou nádrže, nedohoní to ani litrem vody vypité během zápasu. Správná příprava se odehrává dlouho před zápasem.

PRAKTICKÝ NÁVOD PRO RODIČE

Jak se tedy správně hydratovat? Už v úvodu knihy jsme si řekli, že děti kopírují rodiče. Nejdříve si to vysvětlíme na nich, protože i pít se děti učí sledováním dospělých. Pokud pijete celý den kávu, sladké limonády a večer si pravidelně dáváte víno, dítě se naučí, že voda je něco, co se běžně nepije. Řekne si, proč

by vodu mělo pít. Pokud běžně máte na stole sklenici vody, naléváte si vodu k jídlu a po probuzení si dáte první doušek dřív než šálek kávy, dítě tento vzorec přijme jako přirozený.

Hned na začátek je dobré si říct: zapomeňte na univerzální dva litry tekutin za den. Není to vědecké doporučení. Je to pouhá, navíc neplatná marketingová zkratka. Současný výzkum a doporučení Evropského úřadu pro bezpečnost potravin (EFSA) vycházejí z tělesné hmotnosti a aktivity jednotlivce, nikoliv z plošné normy.

Dospělý člověk by se měl řídit orientačním vzorcem: 30 až 40 ml tekutin na kilogram hmotnosti denně. Pro člověka vážícího 70 kg to znamená přibližně 2,1 až 2,8 litru. Ale pozor! Často se zapomíná, že do těchto objemů se počítají i tekutiny, které získáváme z jídla: z ovoce, polévek, mléka nebo jogurtů. Ty tvoří 20 až 30 procent denního příjmu vody. Není tedy nutné vypít celý doporučený objem vody ze sklenice.

Je ale dobré mít na paměti, že při sportu se potřeba hydratace zvyšuje o půl litru až litr tekutin za každou hodinu zátěže. Obdobně to platí i v horku nebo při zvýšené tělesné teplotě. Nejspolehlivějším ukazatelem správné hydratace není však počet vypitých sklenic, ale barva moči. Světle žlutá, jako sláma, znamená rovnováhu. Tmavě žlutá až jantarová je známkou nedostatečné hydratace. Naopak zcela čirá moč po celý den znamená, že pravděpodobně pijete víc, než tělo potřebuje – a vyplavujete cenné elektrolyty.

Jak získané vědomosti přenést na děti, napoví doporučení Evropského úřadu pro bezpečnost potravin a České pediatrické společnosti. Děti ve věku čtyř až osmi let potřebují denně 1,1 až 1,3 litru tekutin. Chlapci od devíti do třinácti let 1,5 až 1,7 litru, dívky 1,3 až 1,5 litru. Jakmile děti sportují, je nutné přidat 0,2 až 0,5 litru na každou hodinu aktivity. Podobně je tomu i za horkého počasí. Stejně jako u nás dospělých, ani u dětí nesmíme zapomínat na příjem tekutin z jídla, a nemusíme je tedy nutit strojově vypít přesně litr a půl vody z lahve.

Nabízí se otázka, co pít. Moje doporučení je jasné a jednoduché: voda, voda s plátkem citronu nebo okurky, neslazený ovocný, bylinkový, zelený nebo černý čaj či mléko. Opatrní musíme být se stoprocentními džusy, zvláště s těmi klasickými z obchodu. Ředíme je vodou v poměru 1 : 3.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Vychovej hrdinu.***
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.