Děti v pohybu: mezi sladkou vodou a hranolkami

Dnešní děti mají jednu obrovskou výhodu – svět je plný možností. A jednu drobnou nevýhodu – většina těch možností je sladká, bliká a podává se s kečupem.

Stačí se projít kolem hřiště. Na jedné straně děti skáčou, běhají, smějí se, ... Na druhé straně stojí stánek se sladkými nápoji, nanuky a vším, co má víc cukru než rozumu. A hádejte, kam děti po pěti minutách plavání zamíří.

Sladká voda (a teď nemyslím rybník, ale tu v plastové lahvi) je takový nenápadný sabotér. Dítě běhá, hýbe se, sportuje... a pak to spláchne limonádou, která by dokázala rozpustit i menší hřebík. Energetická rovnice? Trochu jako kdybyste si po úklidu bytu vysypali pytel písku zpátky na podlahu.

A pak je tu klasika – „odměna“ v podobě rychlého občerstvení. Protože co by to bylo za výlet, kdyby neskončil hranolkami. Dítě uběhne kilometr, vyleze na prolézačku, přeplave bazén... a pak to oslaví menu, které by zahanbilo i dospělého po náročném dni.

Nejde o to dětem něco zakazovat. Upřímně – kdo by chtěl žít ve světě bez hranolek? (To už není výchova, to je test charakteru.) Ale jde o rovnováhu. Aby pohyb nebyl jen taková „předehra“ k cukrové párty.

Zkuste to někdy otočit. Udělat z vody (té opravdové) hlavní hvězdu dne. Ne tu ochucenou, ale tu, ve které se skáče, plave, potápí a směje. A jídlo? Ať je spíš palivo než odměna za přežití.

Protože děti nepotřebují být dokonalé. Potřebují se hýbat, smát a občas se i trochu umazat. A když u toho zvládnou vypít víc vody než limonády a dát si méně hranolek než kroků, máme vlastně vyhráno.

A jo... hranolky si klidně dejte taky. Ale třeba až po tom, co si o ně děti zahrají honičku. 😉