

## Proč je důležité, aby děti pobývaly v přírodě

Vytvořili jsme společnost, která učí mladé lidi vyhýbat se přímé zkušenosti s přírodou.  
Richard Louv: Last Child in the Woods (2005)



Asi každý rodič se již setkal s dlouhodobě tradovaným názorem, že by děti měly trávit co nejvíce času venku, ideálně v přírodě, nebo alespoň v nejrůznějším otevřeném prostoru mimo vnitřní prostředí budov. Obdobný pobyt proto zahrnuje širokou škálu činností, od kratších vycházek do přírody přes pravidelnou péči o školní zahradu a rodinné víkendové výlety až po celodenní vyučování mimo třídu nebo letní tábory. V této souvislosti se přímo nabízí otázka, proč tomu tak je? V našem článku se na ni pokusíme odpovědět ve světle soudobých poznatků.

### Příroda léčí děti a dospívající

Pobyt dětí venku rozvíjí veškeré stránky dětské osobnosti. Odborníci dospěli k závěru, že existuje 21 způsobů, jakými může příroda kladně přispívat ke zlepšování lidského zdraví (Kuo 2015).

Řada studií přesvědčivě dokazuje, že přímý kontakt s přírodou podporuje tělesné zdraví a adolescentů tím, že zlepšuje krevní tlak a tepovou frekvenci, posiluje zdravý spánek, snižuje únavu a povzbuzuje přirozenou imunitu a celkovou odolnost organismu. Nejen u předškoláků se zlepšují i motorické dovednosti, hlavně pohyblivost, rovnováha a koordinace pohybu, a také síla a rychlost (např. Flôres a kol. 2019).

Důvod musíme hledat především ve většinou kladném působení zeleně na fyzické zdraví obyvatel všech věkových kategorií. Pokud děti tráví čas v přírodě, obvykle se více pohybují, např. při spontánním hraní si a sportování. Uvedená aktivita proto může omezovat četnost výskytu obezity a dalších chronických onemocnění, jako je cukrovka, astma a choroby oběhové soustavy.

A konečně třetí příčinou, proč pobyt mimo uzavřené místnosti, a ještě lépe přímo v přírodě zlepšuje tělesnou kondici dětí

**1** Přírodní park Prokopské a Dalejské údolí a jeho okolí na jihozápadě Prahy představují laboratoř i pokusnou plochu pod širým nebem. Foto P. Fleissig

**2** Na rozvoji dítěte se nezastupitelným způsobem podílejí venkovní hry.

**3** Bádání je jedním z pilířů ve vytváření vztahu dětí k přírodě. Nemusíme být vědci, abychom došli k zajímavým poznatkům. Foto L. Miňová

**4** Pro budoucí podporu péče o přírodu zůstávají významné pozitivní zkušenosti s ní. Vlastníma rukama získaná zkušenost vždy potěší. Foto P. Fleissig

**5** Program jedlých školních zahrad stimuluje pobyt dětí venku a může změnit jejich stravovací návyky ve prospěch ovoce a zeleniny.

a dospívajících, spatřujeme v tom, že zmínovaná činnost posiluje jejich psychické zdraví. Duševní pohoda se následně promítá i do fyzického stavu organismu. Čas trávený v přírodě totiž mívá na dětskou psychiku mnohé veskrze pozitivní dopady. Rozvíjí u dětí řadu základních schopností a dovedností, jako je řešení problémů a jeho zdůvodnění, tvůrčí myšlení, zvědavost, představivost, určení možného nebezpečí, ale i sebeovládání, stejně jako sociální a emoční učení – v posledním případě máme na mysli zejména empatii a zodpovědnost.

Tím, že děti a dospívající v přírodě – na rozdíl od používání soudobé informační a komunikační techniky – uplatňují pět smyslů, si výrazně zlepšují schopnost poznávat nové věci a učit se, tedy účinně zpracovávat nové poznatky a soustředit se na určitý problém. Nejen výuka v přírodě, ale dokonce jen krátký čas strávený v ní sráží koncentraci kortizolu, často označovaného jako stresový hormon, v mozku,





prostřednictvím jeho části hrající klíčovou úlohu při vytváření a uchování paměťových stop souvisejících s emocionálními prožitky – amygdaly (Mantler a Logan 2015). Uvedeným procesem proto klesá pravděpodobnost vzniku psychických problémů. Dnes víme, že nejen pohled na reálnou zeleň, ale i její zpodobnění virtuální realitou odbourává stres (viz Živa 2020, 3: LXXX). Uvažuje se proto mimo jiné o léčení některých zdravotních obtíží virtuální realitou přibližující zdravou přírodu.

Současně pobyt v přírodě, zvláště je-li doprovázen hrami v kolektivu, snižuje pocit úzkosti a osamění, omezuje deprese a podporuje smysl pro spolupráci, stejně jako rozvoj sebevědomí a sebepoznávání. K tomu připočteme, že pravidelné setrvávání v přírodě během dětství kladně ovlivňuje psychické zdraví také v dospívání a dospělosti. Více než půl století probíhající výzkum opakovaně prokázal, že děti, které často a dlouho pobývají v přírodě, v dospělosti více podporují snahu o zachování přírodního a krajinného dědictví a aktivně se do ní zapojují, ať už jde třeba o činnosti cílené na zachování biodiverzity, nebo recyklování odpadu (Barrable a kol. 2024, Stehl a kol. 2024). Odborníci se rovněž shodují, že velmi důležitým obdobím ve vývoji dítěte pro seznámení se s životním prostředím zůstává věk do 8 let (Ardoin a Bowers 2020).

Dotazníkové internetové šetření, jehož se zúčastnilo 370 respondentů z Moravy, potvrdilo, že vztah k přírodě v dětství ovlivňuje budoucí kladný přístup k životnímu prostředí, přičemž pro uvedené chování se jeví jako významná emocionální vazba dětí k ní (Doležalová Křepelková a kol. 2020).

### Výuka a pobyt v přírodě

Tradiční pojetí výuky na základních a středních školách pracuje hlavně s klasickou organizační formou – upřednostňuje se vyučovací hodina. Přitom exkurze představuje formu výuky, z níž si žáci nejvíce pamatují, a zároveň bývá velmi užitečná pro vztah učitele a žáka. V současné době jsme tak přehlcní informačními technologiemi, že pobyt v přírodě může pro děti představovat bez přehánění zlomový zážitek. Výuka přírodních věd se ani jinak než pomocí smyslového vnímání a uchopení některých přírodnin řádně učit nedá. Ostatně Jan Amos Komenský prozíravě poukázal na to, že to, co projde smysly, udrží se v mysli...

### Vyrůstá generace zavřená u počítačů a ustavičně přilepená k mobilu?

Jak je tedy možné, že přes narůstající počet důkazů o kladném vlivu pobytu v přírodě na tělesné, duševní a sociální zdraví dětí a dospívajících tráví uvedená skupina mimo vnitřní prostory stále méně a méně času?

Již v r. 1978 popsal americký vědec Robert Michael Pyle odcizování se člověka přírodě a nazval je vymíráním zkušenosti. Uvedenou koncepci rozpracovali později především americký spisovatel a novinář Richard Louv (2005, 2011) a Masashi Soga a Kevin J. Gaston z univerzít v japonském Tokiu a anglickém Exeteru (2016). Pokračující globalizace, narůstání podílu obyvatelstva žijícího ve městech, rozpad, ničení a úbytek původního prostředí a obrovský rozmach informačních a komunikačních technologií vedou k tomu, že děti a mládež si zejména v hospodářsky vyspělých zemích užívají mnohem více času nad digitálními nežli novými médii než činnostmi mimo uzavřený prostor, ačkoli přílišná doba strávená nad obrazovkami může mít negativní důsledky pro jejich psychické zdraví. Přitom děti a mládež ve věku 5–17 let by u obrazovky neměly pobývat více než dvě hodiny, a to s výjimkou práce ve škole a přípravy domácích úkolů. Tento doporu-

čený limit je v některých zemích překračován až čtyřikrát (OSF HealthCare 2024).

Na rozdíl od environmentálního žalu (vyvolaného u některých lidí pokračujícím ničením životního prostředí a změnami podnebí) není porucha z nedostatku přírody (Nature-Deficit Disorder) oficiálně zařazena mezi nemoci, i když může přinášet závažné psychické problémy. Uvedený trend ještě prohloubila omezení pohybu občanů během syndemie nemoci covid-19, přestože současně názorně potvrdila důležitost zelených ploch pro psychické rozpoložení zejména obyvatel měst.

Civilizační problémy sužují i děti a mládež v České republice, nicméně jejich odcizení se přírodě zatím, alespoň jak naznačují některé ukazatele, nedosahuje rozsahu a intenzity známých z hospodářsky vyspělejších států s vysokým stupněm urbanizace.

V ČR máme k dispozici výsledky dvou sociologických šetření zaměřených na trávení času dětmi venku a uskutečněných v letech 2015 a 2023 na vzorku více než 1 500 dětí a v druhém z nich i stejného počtu rodičů. Z šetření vyplývá, že školáci denně pobývají mimo budovy průměrně dvě hodiny čtyři minuty, přičemž uvedené číslo se od r. 2015, tedy od doby před syndemií covidu-19, nezměnilo. Na druhou stranu se do přírody (louky, lesy) v průběhu celého týdne nedostane plná polovina dětí. Během výuky navštíví školní zahradu, park nebo hřiště jen 14 % školáků. Děti ve věku 13–15 let se denně baví nad elektronickými médii dvě hodiny a 19 minut. Dvě třetiny rodičů se shodně na tom, že jejich potomci by měli být venku každý den. Téměř tři čtvrtiny z nich si totiž vybavují, že sami v dětství pobývali venku více. Ze strachu však děti ven samotné příliš nepouštějí, což platí především ve městech. Rodiče pak o víkendech dohánějí, co přes týden nestihli, a dětem se naopak věnují mnohem více než jejich rodiče jim samým. Výuka mimo učebny významně závisí na osobní motivaci pedagogů učit venku, postoje dětí ani rodičů nejsou překážkou (Nadace Proměny Karla Komárka 2016, 2023).

Pobyt dětí a mladistvých venku podporují i formou přírodní, lesní nebo zážitkové pedagogiky četné nevládní, profesní i charitativní organizace, střediska ekologické výchovy, některé školy nebo další instituce. V současnosti působí v ČR na 160 registrovaných lesních mateřských škol, přičemž se jejich počet dlouhodobě zvyšuje.

O tom, kolik času tráví dítě venku, rozhoduje překvapivě mnoho činitelů, jako je



**6** Dobrodružství v lese bývají pro děti poučná. Vlastní zkušenosti podporují jejich schopnost vnímat přírodní procesy.  
Foto L. Miňová

**7** Důležité je vzbudit zájem o terénní vycházky a exkurze také u budoucích učitelů biologie již během jejich studia.  
Foto P. Urban

**8** Některé školy budují na volném prostranství naučné geostezky. Základní škola Janského v Praze 13

**9** Sazení stromů může povzbudit zájem dětí o životní prostředí. Vhodnou příležitost nabízejí tradiční oslavy Dne Země nebo Den stromů připadající v ČR na 20. října. Snímky M. Plesníkové, pokud není uvedeno jinak

jeho pohlaví a sociální původ, dostupnost vhodných ploch v okolí bydliště, přístup rodičů, vlastnictví dopravního prostředku nebo vybavenost domácnosti informačními a komunikačními technologiemi. Zdá se přitom, že názor rodičů ovlivňuje četnost návštěvy zelených ploch dětmi významněji než jejich dostupnost nebo čas, jenž mají potomci pro tuto činnost k dispozici.

Na druhou stranu obavy z možného rizika vedou rodiče a učitele k tomu, že děti tráví čas v budovách předem danými předvídatelnými činnostmi a pod neustálým dozorem dospělých. Rodiče se obávají, že se jejich potomci stanou mimo domov obětmi kriminality, útoku neznámých cizinců nebo dopravních nehod. Proto začali považovat domov za místo pro své děti nejbezpečnější. Přitom, jak jsme již uvedli, hraní si v přírodě i s mírným nebezpečím rozvíjí jak významné vlastnosti, jako je vytrvalost a podnikavost, tak sebedůvěru i schopnost řešit nejrůznější problémy. Pokud usilujeme o to, aby se děti vyhnuly všem nebezpečným situacím, nebudou vědět, jak si počínat v nepředvídatelném prostředí, jak překonávat těžkosti a jak plně důvěřovat svým schopnostem.

Vědci a praktici navrhli řadu rozumných a v běžném životě uplatnitelných doporučení, jak pokračující a v řadě případů sílící



odcizování se přírodě – a to nejen děti a dospívající – omezit. Měla by přitom citlivě odrážet různé fáze individuálního vývoje, od útlého věku až po adolescenci. Za vytrvalou a nezištnou inspiraci jsme hluboce zavázáni našim učitelům Janu Čerovskému, Jozefu Sládekovi, Janu Stoklasovi a Dobroslavu Matějkovi. Významnou roli v podpoře pobývání mimo inte-

riér hraje celosvětová iniciativa Síť dětí a přírody (Children & Nature Network, [www.childrenandnature.org](http://www.childrenandnature.org)), založená již zmiňovaným R. Louvem a usilující o stálý přístup dětí k vhodným přírodním místům a současně o ochranu těchto lokalit.

Seznam použité literatury najdete na webové stránce Živy.

 Akademie věd České republiky

WWW.TYDENMOZKU.CZ

**TÝDEN** 10.–16. 3. 2025

**MOZKU**

AKADEMIE VĚD ČR

POŘADÁ V RÁMCI CELOSVĚTOVÉHO TÝDNE MOZKU

26. ROČNÍK FESTIVALU O NEJNOVĚJŠÍCH OBJEVECH A TRENDECH VE VÝZKUMU MOZKU A NEUROVĚDÁCH

S přednáškami vystoupí přední čeští odborníci v oboru teoretických i klinických neurověd.