

TÉMA

Duševní zdraví a sport

Ve zdravém těle klidnější hlava. Praha 8 spojuje péči o duši i pohyb dětí

Děti dnes vyrůstají v jiném světě, než jaký si pamatují jejich rodiče nebo prarodiče. Mají více podnětů, více povinností, ale často méně přirozeného pohybu a klidu. Ve školách se čím dál častěji objevují problémy ve vztazích, roste stres i úzkosti. A když už se potíže objeví, cesta k pomoci bývá složitá a zdlouhavá.

Radnice Prahy 8 se rozhodla na tuto situaci reagovat jinak. Ne jedním opatřením, ale propojením dvou klíčových oblastí – duševního zdraví a pohybu. Jednoduše řečeno: aby se děti cítily dobře, protože potřebují nejen podporu, ale i pravidelný pohyb.

Když pomoc přijde pozdě, je to problém

Během posledních měsíců proběhlo ve všech základních školách Prahy 8 podrobné mapování situace v oblasti duševní kondice žáků. Výsledky nejsou překvapivé, ale o to víc jsou důležité.

Většina škol potvrzuje zhoršení vztahů mezi dětmi. Přibývá konfliktů, nejistoty i psychických obtíží, sebepoškozování, depresí. Zároveň ale narážíme na limity systému – na odbornou pomoc se čeká měsíce, někdy i roky. Rodiny mezitím často obcházejí několik různých institucí, aniž by měly jasnou cestu k řešení.

„Děti vnímají čas jinak než my dospělí. Několik měsíců trápení je pro ně obrovská část života. Pokud pomoc přijde včas, může změnit celý jejich příběh,“ říká zastupitelka Anna Patočková, která projekt vede.

Koordinace místo chaosu

Právě proto Praha 8 přichází s novým systémem, který má jednu hlavní ambici: zjednodušit cestu k pomoci a zachytit děti s problémy včas, dříve než už zbývají pouze krizová řešení.

Zásadní novinkou je zavedení pozice koordinátora mezioborové spolupráce. Ten propojuje školy, psychology, lékaře, sociální služby a neziskové organizace a pomáhá řešit konkrétní situace dětí přímo v terénu.

Cílem je, aby rodiny nemusely obcházet několik institucí bez výsledku, ale měly jasný a srozumitelný postup. „Nechceme vytvářet nové struktury. Chceme, aby ty stávající fungovaly společně a efektivně,“ doplňuje místostarosta pro školství Matěj Fichtner.

Součástí projektu je také zavedení nástroje Karta KID, který pomáhá včas rozpoznat ohrožené děti a naměřovat je tam, kde jim skutečně pomohou. Součástí projektu jsou také setkávání odborníků nad konkrétními případy. Důležitou roli hraje i další vzdělávání pedagogů, kteří jsou často první, kteří si problému všimnou.



Lokální síť

Důležitou součástí celého přístupu je budování takzvané lokální psychosociální sítě. Nejde o novou instituci ani úřad, ale o způsob, jak propojit to, co už dnes existuje – školy, poradny, lékaře, sociální služby i neziskové organizace – aby spolu skutečně spolupracovaly. V praxi to znamená, že když se u dítěte objeví problém, jednotliví odborníci o sobě vědí, sdílejí informace a postupují společně.

Projekt staví na jednoduché myšlence: dítě nesmí „propadnout mezi systémy“. Právě to se dnes často děje – každá instituce řeší jen část problému a chybí někdo, kdo by celý případ koordinoval. Lokální síť proto vytváří pravidelnou platformu pro setkávání odborníků, sdílení zkušeností i nastavování společných postupů.

Součástí je také intenzivní spolupráce s organizací SOFA, která pomáhá nastavovat metodiku práce a přenášet osvědčené postupy z praxe. Významnou roli hrají i případová setkání přímo ve školách, kde se konkrétní situace řeší rychle a za účasti všech, kteří mohou pomoci. Otočili jsme tedy systém – dříve obíhalo instituce a odborníky dítě, nyní bude v centru dění a oni se shromáždí v kruhu kolem něj.

Cílem není systém dál komplikovat, ale naopak zjednodušit. Aby dítě i jeho rodina věděly, že pomoc existuje, je dostupná a dává smysl.

73% škol eviduje zhoršení vztahů mezi žáky

Pohyb jako základ, ne bonus

Druhou částí celé skládačky je pohyb. Praha 8 dlouhodobě podporuje sport ve školách a nyní tuto oblast posouvá ještě dál – i díky spolupráci s vědci.

Základní škola Žernosecká se zapojila do výzkumu Univerzity Karlovy, který sleduje, jak každodenní pohyb ovlivňuje soustředění, paměť nebo psychickou odolnost dětí. Vybrané třídy mají každý den hodinu pohybu a odborníci sledují, jak se to promítá do jejich fungování.

První zkušenosti potvrzují to, co mnozí tušili už dávno: děti, které se pravidelně hýbou, jsou klidnější, lépe se soustředí a lépe zvládají stres.

„Pohyb není nadstavba vzdělávání. Je to jeho základ,“ říká radní pro kulturu a sport Jana Solomonová. „Pokud chceme zdravé a sebevědomé děti, musíme jim dát prostor se hýbat,“ dodává.

Sport pro každé dítě

Praha 8 přitom nesází jen na jednorázové akce, ale na dlouhodobý systém.

Program Trenéři ve škole propojuje učitele s profesionálními trenéry a dnes do něj chodí přibližně 1600 dětí z deseti základních škol. Nejde o výběr talentů, ale o to, aby si každé dítě našlo vztah k pohybu, mělo z něj radost a stal se přirozenou součástí jeho života.

Další projekty cílí i na ty nejmenší. Předškoláci se zapojují do tenisových programů, tisíce dětí ročně využívají mobilní kluziště v rámci tělesné výchovy a programu Tělocvuk na leď s profesionálními kouči, školní turnaje podporují týmovou spolupráci i fair play.

„Budujeme prostředí, kde má každé dítě šanci zažít úspěch v pohybu. To je klíčové pro celý jeho další život,“ doplňuje předseda sportovní komise Jan Štorek.

Jedno bez druhého nefunguje

Spojení duševního zdraví a sportu není náhoda. Naopak, jde o dvě strany jedné mince.

Dítě, které má dostatek pohybu, lépe zvládá stres, má větší sebevědomí a lépe se soustředí. A když se k tomu přidá funkční systém podpory, který zachytí problémy včas, vzniká prostředí, kde mají děti šanci vyrůstat zdravěji – fyzicky i psychicky.

Praha 8 tak ukazuje, že řešení existuje. Ne ve složitých teoriích, ale v praktických krocích: propojit služby, podpořit školy a dát dětem víc pohybu.

A možná právě v tom je ta největší změna – že se na děti začínáme dívat jako na celek.

Děti, které se pravidelně hýbou, jsou klidnější, lépe se soustředí a lépe zvládají stres.





Každé dítě by mělo
zažít úspěch v pohybu

Jan Štorek
zastupitel Prahy 8

Sport ve školách v Praze 8

- ✓ **Program Trenéři ve škole:**
10 základních škol, 65 tříd, cca 1600 dětí,
13 sportovních disciplín
- ✓ **Tělocvik na ledě: cca 3500 dětí ročně zdarma**
- ✓ **Tenis pro mateřské školy: více než 200 dětí ročně**
- ✓ **Zapojení do výzkumu Univerzity Karlovy (2024–2029)**

Cíl Prahy 8: aby každé dítě mělo pozitivní vztah k pohybu a vydržel mu celý život

Osmičkové děti v pohybu

Pohyb jako přirozená součást dětství

Podpora pohybu dětí pro nás v Praze 8 není jen hezké heslo, ale dlouhodobá a systematická práce. Vedle projektů, které už dnes dobře fungují a mají pozitivní ohlas u škol, rodičů i dětí, nyní přicházíme se dvěma novými programy. Jejich cíl je jednoduchý: přivést co nejvíce dětí k pohybu a pomoci jim vytvořit si zdravé návyky, které si ponесou do života.

Dva nové projekty: beachvolejbal a tanec

Nové projekty se zaměřují na dvě oblasti – beachvolejbal a tanec. Oba jsou určeny dětem z mateřských škol i žákům 1. stupně základních škol v Praze 8 a navazují na naši snahu rozvíjet pohybovou gramotnost už od nejtěplejšího věku.

Beachvolejbal: pohyb, který děti baví

Prvním z nich je projekt Osmičkové děti v pohybu – beachvolejbal. Jde o atraktivní a zároveň bezpečný sport, který dětem pomáhá rozvíjet koordinaci, stabilitu i spolupráci v týmu. Velkou výhodou je prostředí jemného písku, které je šetrné k pohybu a děti přirozeně baví.

Tanec: radost z pohybu i větší sebevědomí

Druhým projektem je Osmičkové děti v pohybu – Stream of Dance, tedy taneční a pohybová příprava. Tanec rozvíjí rytmus, držení těla, vnímání prostoru i schopnost soustředění. Zároveň pomáhá dětem odbourávat ostych a posiluje jejich sebevědomí. I to je důležité – aby si každé dítě našlo pohyb, který mu dává smysl a přináší radost.

Pestrost je klíč k dlouhodobému vztahu k pohybu

Právě pestrost nabídky považují za klíčovou. Ne každé dítě si najde cestu k tradičnímu sportu, ale může ji najít v tanci nebo pohybu s hudbou. Čím více možností dětem nabídneme, tím větší je šance, že si vytvoří pozitivní vztah k pravidelnému pohybu. A ten je zásadní nejen pro fyzické zdraví, ale i pro psychickou pohodu, schopnost soustředění a celkový rozvoj.

Potvrzený směr: Aktivní škola

Velmi důležité je, že se Praha 8 v této oblasti vydává správným směrem i podle nezávislého hodnocení. Česká školní inspekce pozitivně hodnotí naše školy i školky v programu Aktivní škola, což potvrzuje, že pohyb vnímáme jako přirozenou součást vzdělávání, nikoli jen doplněk.

Investice do budoucnosti dětí

Přínosy těchto projektů jsou přitom zřejmé. U předškoláků pomáhají se správným motorickým vývojem a připraveností na školu. U mladších školáků podporují nejen fyzickou zdatnost, ale i spolupráci, disciplínu a odolnost. A to jsou dovednosti, které děti využijí po celý život.

System, ne jednorázové akce

Naším cílem není pořádat jednorázové sportovní akce, ale vytvářet prostředí, ve kterém má pohyb pevné místo v každodenním životě dětí už od mateřské školy. Nové projekty beachvolejbalu a tance jsou dalším krokem na této cestě.

„Pohyb dětí nesmí stát na okraji zájmu. Vnímám ho jako jednu z klíčových investic do budoucnosti. Proto dlouhodobě rozvíjíme projekty, které dětem přinášejí radost z pohybu, zdravé návyky i větší šanci na spokojený život.“

Jan Štorek
zastupitel Prahy 8