

POHLED TRENÉRA A RODIČE

NEVĚŘTE VŠEMU,
ZKOUMEJTE

Když Marie Terezie před téměř 250 lety vydala školní řád pro Rakousko-Uhersko, byl to velký pokrok. Do učení se vložil stát. Rodiče dnes často ve věcech vzdělávání na stát spoléhají a stát jim říká, že je to tak správně. Bezpečí a vzdělání vlastního dítěte a jeho výchova pro život jsou ale nejdůležitějším úkolem každého rodiče. Život dítěte na stát outsourcovat nelze.

„Nevěřte všemu, co se vám k věření předkládá: zkoumejte vše a přesvědčujte se o všem sami! Ne ze souhlasu, ale z pochybností rodí se pokrok,“ napsal před téměř 400 lety J. A. Komenský.

Každá tygří máma svá malá tygřata učí sama: vodí je na lov, učí je stopovat zvěř, strhnout ji a zabít, aby je naučila přežít. Je to zákon života. Lidé své děti kdysi také učili sami, protože to znamenalo zachování rodu. Malý Mozart pozoroval svou starší sestru, jak hraje na piano, ve třech letech začal

hrát sám a pak ho učil jeho otec, učitel hudby. Petr Parléř si odmalíčka hrál a učil se v huti svého otce, až ve 24 letech dostal za úkol dostavět Svatovítský chrám. Hra mládat se nedá od života oddělit, je to život v bezpečí a nanečisto, ale je to už život sám.

Zkuste se postavit před základní školu svého dítěte a zeptat se vcházejících učitelů jednoho po druhém, kdo z nich opravdu četl a prostudoval Komenského Velkou didaktiku. Možná budete překvapeni... To není kritika učitelského stavu, jen obraz státního vzdělávání. Záleží jen na vás, zda vám to bude stačit. Dáváte každý den svému dítěti jídlo z konzervy? Rodič, který chce pro své dítě trochu víc, by si tu Komenského knížku ale přečíst mohl. A když si na pár hodin sedne k internetu, dozví se a pochopí, že čekat se vzděláváním na stát je promarněná šance. Jediná, kterou dítě v životě bude mít.

Dozví se, že může ovlivnit život dítěte nejen dlouho před jeho narozením, ale už před jeho početím. Dozví se, jak kyselina listová ovlivňuje reprodukci DNA a snižuje pravděpodobnost genetických vad a poškození. Někteří osvědčení lékaři ordinovali vysoké dávky vitamínu B9 budoucím maminkám před početím a během prvního trimestru těhotenství již



před čtyřiceti lety, stálo to jen pár korun.

Jenže to je teprve začátek, i o učení a fungování mozku toho dnes víme mnohem víc. Mozek embrya se začíná utvářet pět týdnů po početí, v šesti týdnech vznikají první synapse a mozek začíná řídit první pohyby. Počaté dítě se učí už v děloze: slyší hlasy i hudbu, hýbe se, vnímá chutě a emoce své matky i doteky jejího břicha. Budoucí maminka může se svým ještě nenarozeným potomkem komunikovat, odpovídat na jeho pohyby, mluvit na něj a zpívat. Plod rozlišuje řeč, rytmus, mateřský i cizí jazyk. Jazyk, který dítě v děloze slyšelo, se po narození učí snáze. A protože dříve a snáze rozumí řeči, rychleji se učí a oproti svým vrstevníkům získává náskok.

Týden starý novorozenec spí 14-18 hodin denně, roční dítě 11-14 hodin, pětileté 9-13 hodin. Potřeba spánku je individuální a ukazuje, jak pracují vnitřní biologické hodiny i mozek. Spánek je vyhrazený čas, kdy mozek prochází nejčerstvější vzpomínky a rozhoduje, co vyhodit, co podržet pro příště a jak nové zážitky vestavět do stávající struktury. Mozek ve spánku prostě hraje pexeso a skládá puzzle.

REM fáze spánku má přitom zřejmě klíčovou roli pro procedurální paměť, tedy „jak se co dělá“. Množství lehkých fází spánku zase ovlivňuje motorické učení. Vizualní učení závisí na množství a poměru hlubokých fází SWS a REM. Non-REM fáze spánku pak mozek připravuje na další učení.

MICHAL
BARDA

legenda české házené, někdejší nejlepší brankář světa a vítěz PMEZ, mj. trenér české reprezentace

