

# JAN SI SNIŽIL DAŇ Z PŘÍJMU

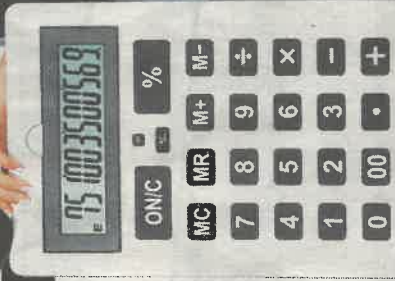
MLADÁ FRONTA

# DNES

úterý 16. 2. 2021

21 Kč

privýdělký, pronájmy  
a ostatní příjmy  
Strany 12 až 15



## PRAŽSKÉ VYDÁNÍ

Obezitologové, ale i učitelé bijí na poplach  
Absence tělesné výchovy  
ve školách bude dětem chybět

V době pandemie extrémně přibývá lidí závislých na alkoholických nápojích

# Virus alkohol. Čechy teď ničí pití

době před koronavirem o šedesát procent.

Češi více pijí jak pivo, tak víno a tvrdý alkohol. Protialkoholní léčebny jsou na hranici svých kapacit. Lidé, kteří se chtějí ze závislosti na alkoholu léčit, musí čekat i několik týdnů. „Zaplňenost je všude na maximum a čekací doby se prodloužily u většiny pracovišť. Nápor je a nápor bude,“ popisuje situaci v léčebnách Michal Miovský z Kliniky adiktologie 1. lékař-

omínka Hromková  
portérka MF DNES

nor je pro řadu lidí měsícem abstinence. Na čtyři týdny si dají pauzu od alkoholu. V době pandemie je pro řadu lidí držení „suchého“ ora užitečnější než kdy dřív. Pije totiž opravdu hodně.

léčebně Bohnice čekají alkoholici až šest týdnů. „Je patrný nárůst poptávky po léčbě u mužů, u žen je poptávka podobná jako v předchozím období. U žen ale pozorujeme změnu závažnosti stavů, ve kterých je přijímáme. Zdá se, že naše služby vyhledávají v pokročilejším stavu závislosti,“ říká ředitel bohnické psychiatrie Martin Holý.

V Psychiatrické léčebně Červený Dvůr u Českého Krumlova si všimají

probrat a poradit. „Máme dvojnásobný nárůst pacientů, kteří nemají žádnou přidruženou komorbiditu (jiné psychické potíže než alkoholismus - pozn. red.). U lidí, kteří k alkoholismu mají depresivní a jiné psychické poruchy, zaznamenáváme nárůst až trojnásobný,“ vypočítává lékař Martin Kozák z léčebny Červený Dvůr.

Důvodů, proč Češi v době koronavi-ru častěji propadají alkoholu, nutně nemění být erozivní s traumatu



Auto DNES:  
Test Fiatu  
Panda 4x4







# Temné časy pro tělo cvik

## Bez trénování i obyčejného pohybu nebudou děti umět ani padat, mají obavy odborníci



**Ivo Horváth**  
redaktor MF DNES

**PRAHA** Zda se budou žáci a studenti na distanční výuce hýbat, to teď záleží jen na nich a na jejich rodičích. Bez snížení stupňů protiepidemických opatření (PES) se tělocvik a organizované sportování nevrátí. I první a druháci, kteří se učí přezně, při tělesné výchově nanejvýš stavějí sněhuláky.

Budoucí policisté cvičí doma s vařečkou. Během improvizovaného tréninku si žáci střední policejní školy z Hrdlořez berou místo obušku do ruky třeba kuchyňské náčíní. „Učitelé nám dávají na internet videa, jak mají úder vypadat zpomalené. My se pak musíme sami natáčít na video, abychom ukázali, jak jsme všechno natrénováni. Podle toho dostaneme ve škole známku,“ popisuje distanční výuku studentka třetího ročníku Alice.

Z předmětu speciální příprava, ve kterém teď improvizuje s vařečkou, bude v příštím roce maturovat. Na policejní škole jde v podstatě o tělesnou výchovu. Pak mají bu-

doucí policisté ještě míčové hry, které ale nyní kvůli vládním opatřením vyučovat nelze. Nynější koronavirová opatření výuku tělocviků na základních i středních školách zastavila.

Řada dětí a mladých lidí nesportuje už dlouhé měsíce, protože koronavirová opatření nabourala školní výuku a kroužky už loni na jaře. Podle obezitologa a tělovýchovného lékaře Martina Matouška ze Všeobecné fakultní nemocnice (VFN) může absence pohybu u dnešních dětí ovlivnit jejich pohybové vzorce v dospělosti.

„Důležité je, že děti si formují návyky a teď nebudou mít žádné dobré zážitky spojené s pohybem. A může se stát, že nebudou mít pohyby rády. Naopak, kdo má fyzickou zátěž spojenou s nějakým dobrým zážitkem, ten si na to vzpomene i v dospělosti,“ popisuje Matoušek.

**Tělesná výchova, až klesne PES**  
Když je ukazatel PES na epidemickém stupni 5, je distanční tělesná výchova spíše na dobrovolné bázi, a nemá na to dokonce vliv ani ministerstvo školství. „Z opatření ministerstva PES, která jsou vydávána for-

mu usnesení vlády, nemůžeme udělovat výjimky. Další postup ve věci tělovýchovy či školních sportovních soutěží se bude řídit vývojem epidemické situace,“ vysvětluje ředitel odboru komunikace ministerstva školství Ondřej Macura.

„Pokud stupnice PES klesne o jeden stupeň, už bude možná sportovní výuka ve skupinách do dvaceti žáků,“ dodává Macura. Zatím ale není jasné, jak to bude vypadat s výukou i tělesnou výchovou po dvou týdenním prodloužení nouzového stavu.

### Prvníci se procházejí

Jediným, koho se distanční výuka zatím netýká, jsou prvníci a druháci ze základních škol. Jenomže ani ti se do školních tělocviců vydat nemohou. „Podle počasí děti chodí během hodin tělesné výchovy na procházky a teď ještě přidaly stavění sněhuláků. Vyšší ročníky žádnou tělesnou výchovu ani online způsobem nemají,“ vysvětluje ředitelka ZŠ v Reporyjích Lenka Weignerová.

Podle ředitele ZŠ Londýnská v Praze 2 Martina Ševčíka ani není možné, aby byla distanční výuka tě-

lesné výchovy povinná. „Tento předmět momentálně probíhá jen formou nějakých dobrovolných aktivit, ale povinně nařídít to nejde kvůli bezpečnostnímu hledisku. Pro někoho by sportování například v malých bytech mohlo být nebezpečné,“ říká Ševčík. To ale podle něj neznamená, že by žáci na možnost jakéhokoli pohybu rezignovali. Například příští týden budou osmáci z jeho školy během jednoho dne soutěžit, kdo ujde více kilometrů – každý však bude kvůli riziku šíření covidu-19 pochodovat na jiném místě.

### Výzva pro školáky

Podobně se snaží soutěživého ducha pěstovat i na dalších školách včetně gymnázií. „Naši tělocvikáři studentům zadávají výzvy, do kterých se mohou zapojit. Může jít například o posilování nebo běhání,“ vysvětluje ředitel Gymnázia Na Práche Martin Kašpar.

Navzdory menšímu počtu příležitostí k pohybu si oslovení kantoři nemyslí, že by děti nějakým výměrným způsobem tloustly. Tedy pokud lze usuzovat ze setkání prostřednictvím počítačů a kamer.

Doufá v to i Radko Sáblik, ředitel Smíchovské SPŠ a gymnázia, kde studenti viděli tvář v tvář naposledy před Vánoce. „Tak snad moc nepřibrali ani přes svátky. I za přeznění výuky před covidem někteří studenti začali tloustnout v posledních ročnících – a to hlavně ti, kteří se už během studia uchytili někde v IT a na pohyb už pak neměli čas,“ vysvětluje Sáblik.

Velmi důležitý je trénink pro studenty, jejichž studijní obory nějak souvisí se sportem. To se týká například Střední školy dostihového sportu a jezdeckví z Velké Chuchle, kde studují například budoucí dostihoví žokejové.

„Distanční výuka tělesné výchovy probíhá formou online hodin a offline zadání pohybových aktivit v domácím prostředí. V online hodinách probíráme témata, jejichž obsah je prakticky využitelný v běžném životě. Například jde o první pomoc nebo regeneraci ve sportu,“ vysvětluje tělocvikářka Petra Hyňhová.

### Škola, kde se mlsá

Jenže i když se děti snaží sportovat z domova, zároveň s tím mají ne-

ustále po ruce kuchyňské zásoby, a to může svádět například k pravidelnému mlsání. Přestože odborníci zatím na toto téma žádný konkrétní výzkum neprovedli, lékařka Jitka Kytarová z Kliniky pediatrie a dědičných poruch metabolismu VFN to pozoruje na svých pacientech.

„Drtivá většina dětí, které mi procházejí ambulancí, v posledních měsících přibrala, ale nemám to vyčíslené, abych mohla publikovat konkrétní data. Pár dospívajících dětí naopak využilo více volného času a začaly na sobě pracovat,“ popisuje lékařka.

Podle ní problém s dětskou obezitou spočívá v tom, že jen dvacetí procentům nezletilých se podaří zhubnout a většina pacientů zůstane s nadváhou i v dospělosti. Její kolega z VFN, obezitolog Martin Maláček upozorňuje, že děti, které se nehybají, budou i v dospělosti méně šikovné.

„Mnoho z nich už ani nezačne sportovat. To znamená, že nebudou umět ani padat, což sportovci umějí lépe. Naopak nesportovci se i při pádu mohou mnohem častěji zranit,“ dodává lékařka.