

Letní čas, problémy dětí večer a ráno zas

Miroslav Hudec, psycholog a publicista.

08.04.2019 9:45

(1) Nejsm odborník na biorytmy ani fyziolog a nerad bych se proto zapletl do laické debaty s advokátem panem Dubenským o tom, zda od středověku „dozruly ... biorytmy člověka určitého posunu“ („Ponechat letní, či zimní čas“, Právo, So 30. 3. 2019).

Čistě soukromě si však myslím, že několik málo stovek let asi těžko mohlo změnit fyziologické mechanismy člověka, které vznikaly a vyvíjely se po celou historii lidského rodu. Když navíc s umělým osvětlením, které by třeba (opět jen laický názor) mohlo mít na ty biorytmy nějaký vliv, žijeme sotva dvě století. Nepočítáme-li ovšem louče a svíčky.

Tak si dovolím zmínit spíš praktický postřeh ze svého oboru. Týká se zvláštnosti chování školních dětí při změně času. Jmenovitě při přechodu ze středoevropského (žádný „zimní“ čas neexistuje) na letní koncem března. Nápadně často totiž ve čtvrtém čtvrtletí školního roku přibývají ve školských i neškolských poradenských zařízeních děti s problémy se soustředěním, s poklesem výkonu při vyučování, se zhoršením chování. Posílají je učitelé, ale přicházejí s nimi rodiče i z vlastní iniciativy.

(2) On to je a vždycky byl tak trochu obecný problém, když se začíná blížit konec školního roku. Dobře si vzpomínám, jak těžké je udržet pozornost, když do třídy otevřenými okny proudí teplý vzduch a vůně rozkvetlých barevných hlohů v ulici, kontrastujících se šmolkově modrou oblohou. A do toho švíření vlaštovek spolehlivě konkurující hlasu učitele, vykládajícího cosi odtazitého o vidu nedokonavém.

(3) Jenže tehle čas nastával tak začátkem června, ne o dva měsíce dříve. Není problém zjistit příčinu. Maminky samy začnou, jak je těžké po změně času dostat dítě o hodinu dřív do postele. A i když je tam dostanou, ono stejně o hodinu dřív neusne. Vnitřní hodiny zřejmě nejde přetočit tak snadno jako ty v bytě nebo náramkové. A když je večer při uléhání ještě denní světlo, z jehož prodloužení se někteří tak radují, je to ještě obtížnější.

(4) Ráno pak ta nenaspaná hodina krutě chybí. Žádné vyspání do růžova, mnohé děti jsou ráno ospalé, nevrle či plačtivé, dokáží pěkně rozhodit i ostatní členy rodiny a v nervózní atmosféře se daří konfliktům. V takovém naladění pak dítě odchází do školy. Práce tam vypadá podle toho.

(5) Netvrdím, že to tak působí na všechny děti, ty druhé k nám neprijdou. Ale i kdyby se to týkalo jen menšiny, rozhodně to neznamená, že nad tím můžeme mávnout rukou. Zvláště, když nemáme vůbec žádnou představu, co by to udělalo při trvalém zafixování tzv. letního, ve skutečnosti východoevropského času.

(6) A malá poznámka k tomu, že dle sociologických průzkumů se většina lidí při zrušení střídání času přiklání k tzv. letnímu. To je totiž čistá psychologie a souvisí s citovým přízvukem (konotací) slov „letní“ a „zimní“. Protože většina lidí se touhle problematikou nijak speciálně nezabývá, volí čistě pocitově, intuitivně, podle toho, jak (ne)sympaticky jim jedno nebo druhé slovo zní. Většina lidí má raději léto než zimu, a tak zcela podvědomě při nedostatku serióznějších informací volí slovo, které jim zní sympatičtěji. A když se jim ještě řekne, že při letním času bude večer déle světlo, je rozhodnuto. Málokdo si v tu chvíli uvědomí, že ráno bude o to déle tma, do které se tak nerado vstává. Protože sebefikantější šíbování hodinovými ručičkami neudrží slunce nad obzorem ani o vteřinu déle. Třeba kolem zimního slunovratu bude tma do devíti hodin ráno!

Osnova textu:

Chytlavý titulěk

(1) Odkaz na konkrétní skutečnost (mediální událost, článek, film, osobní zkušenost...) (Žádný apokalyptický patos: zakažme si slova *planeta a lidstvo*).

(2) Chápavá analýza nynějšího „mainstreamového“ názorového okruhu (zejména včetně jeho motivace).

- (3) Kritika těchto převládajících názorů.
- (4) Naše nové, objevné řešení.
- (5) Naše autokritika tohoto řešení: zejména jeho rizika realizační, limity jeho uplatnění apod.
- (6) Na závěr: jak to bude dál, co ještě zbývá promyslet, nečekané souvislosti, které určují další směřování diskuse.

Úkol č. 1: Přinést do 9. 1. 2020 takto zpracovaný úvahový text na jedno z témat uvedených na MS-S: Úvaha: zadání.

!!! Bezpodmínečným požadavkem je, abyste ve svém textu oddělili s využitím číslování (viz výše publikovaný text) všech 6 částí. To napomůže přehlednější kompozici a vnitřní konzistenci vaší práce. !!!

Úkol č. 2: Přinést do 13. 1. Seznam četby s alespoň 12 tituly + 2 dosud neodevzdané záznamy o četbě podle vzoru (viz MS-S Formulář...).

Práce na 120 %

VÝCHOZÍ TEXT

Řada společností, zejména těch úspěšných, požaduje od svých zaměstnanců extrémní nasazení. V Japonsku některé firmy dokonce kontrolují, zda se jejich zaměstnanci dost často usmívají na zákazníky.

(Respekt 42/2009, upraveno)

Zpracování: úvahový text o kladech a záporech extrémního nasazení zaměstnanců (role výchozího textu inspirativní)

Syndrom vyhoření

VÝCHOZÍ TEXT

Jako syndrom vyhoření je označována ztráta profesního zájmu nebo osobního zaujetí u příslušníka některé z pomáhajících profesí (například u zdravotnického personálu, psychologů či učitelů). Syndrom se projevuje pocí zklamání a hořkosti, jedinec ztrácí zájem o svou práci, spokojuje se s každodenním stereotypem, nevidí důvod pro další sebevzdělávání a osobní růst. Obranou proti vyhoření je víra ve smysl poslání, vědomí vlastní potřebnosti a toho, že je vždy možný další rozvoj.

(P. Hartl, H. Hartlová, Psychologický slovník, upraveno)

Zpracování: úvahový text o nebezpečí syndromu vyhoření v pomáhajících profesích (funkce výchozího textu informativní)

Hranice mezi odvahou a šílenstvím

VÝCHOZÍ TEXT

Mladík si stoupne mezi vagony metra a takto cestuje pražským podzemím. Jiný vyleze na zadní nárazník tramvaje a jezdí městem. Dalšího vidíte, jak bez jakékoli opory kráčí po zábradlí mostu. Když to přežijí, dají své video na internet a někteří jim za to zatleskají. Kde je hranice mezi odvahou a šílenstvím?

(CZW)

Zpracování: úvahový text o tenké hranici mezi odvahou a šílenstvím (funkce výchozího textu inspirativní)

Zlo s dětskou tvář

VÝCHOZÍ TEXT

Brutalita dětí mladších 15 let stále narůstá. Podle některých odborníků tomu možná napomáhá i benevolentně nastavený právní systém. V České republice se děti nebojí přísného potrestání. Počítají s výhodami, které podle zákona přináší jejich věk. Trestně odpovědný je totiž v naší zemi jedinec, který dovrší 15 let.

V roce 2008 zabila pětice dětí bezbrannou osmdesátiletou stařenku. Pachatelé, kterým tehdy bylo mezi 11 a 14 lety, jsou dávno na svobodě. Dosáhli totiž plnoletosti a s čistým rejstříkem opustili výchovné ústavy. Protože jim v době spáchání trestného činu nebylo patnáct, trest odnětí svobody nehrozil nikomu z nich.

„Děti by měly být trestně odpovědné již od třinácti let, jako je tomu například v Polsku,“ říká ředitel jednoho nejmenovaného výchovného ústavu.

(Týden 34/2015, upraveno)

Zpracování: úvahový text zabývající se otázkou snížení věkové hranice trestní odpovědnosti v České republice (funkce výchozího textu informativní)

Činy jsou mocnější než slova

Zpracování: úvahový text

Může být obdivuhodný i zdánlivě obyčejný život?

VÝCHOZÍ TEXT

Můj známý před měsícem odjel zachraňovat deštné pralesy. Nesmírně ho obdivuju. Vážím si všech lidí, kteří se vzdají svého osobního života ve prospěch vyšších cílů. Co záslužného vlastně dělám já? Žiju pro svou rodinu. Naslouchám svým dětem, čtu jim pohádky, dávám jim pusku na dobrou noc. Nic obdivuhodného. Nebo ano?

(CZW)

Zpracování: úvahový text (funkce výchozího textu inspirativní)