OBSAH

TŘI ŽIVOTY
ANEB PROČ JSEM NAPSAL TUTO KNIHU 15

První rovina: Otec 16

Druhá rovina: Učitel 18

Třetí rovina: Fyzioterapeut a síla prevence 19

Co vás v této knize čeká 20

CHYCENI V PASTI POHODLÍ
ANEB CO SE STALO S DĚTSTVÍM
ZA POSLEDNÍCH ČTYŘICET LET 23

Prométheův dar a jeho stín 23

Tělo, které se zapomnělo hýbat 25

Pohyb: Učme se od Slovinska 26

Strava: Učme se od Japonska 27

Duševní zdraví: Učme se od Dánska 28

Chceme originály, nikoliv kopie 29

ČÁST I: TĚLO

KAPITOLA 1
HYDRATACE: PRVNÍ TAJEMSTVÍ SÍLY 35

Jak zkrotit Hydru hydratací 35

Co se děje uvnitř těla 36

Příběh z kurtu: Dvanáct litrů a stále málo 37

Praktický návod pro rodiče 37
Tahák, jak na denní pitný režim 39
Dvě lahve aneb pořádek uprostřed chaosu 39
Střední cesta: Učit děti naslouchat 43
Nebezpečí nadměrného pití 44
Týdenní výzva: Sklenice po probuzení 46

KAPITOLA 2
OVOCE A ZELENINA: PALIVO MALÉHO HRDINY 49
Triptolemův dar 49
Co je v jablku, v jablečné taštičce není 50
Není ovoce jako ovoce. Jak na to? 53
Tahák pro rodiče a děti 55
Příběh z cest: Když jsem věřil na džusy 56
Zelenina: Chuť je trénink, ne rozsudek 57
Praktický návod pro rodiče: Zapojit dítě do přípravy 59
Mýtus dokonalého talíře 60
Pozor na pasti „zdravého" jídla 61
Týdenní výzva: Tři barvy na talíři 63

KAPITOLA 3
SLADKOSTI: TICHÝ NEPŘÍTEL 67
Lotos: Nejstarší příběh o závislosti 67
Co cukr dělá v dětském těle 68
Příběh z kurtu: Snickers pod postelí 71
Praktický návod pro rodiče 75

Co ANO 75
Co S MÍROU 76
Co NE 76
Mýtus „cukrového nadšení“ 77
Pravidla bez zákazů: Princip Odyssea 78
Skryté pasti: Kde se cukr ve vaší kuchyni schovává 81
Pět nejčastějších míst, kde se cukr schovává 81
Týdenní výzva: Den bez cukru 82

KAPITOLA 4
TAJEMSTVÍ SPÁNKU 85
Hypnos: Síla, před kterou se sklánějí i bohové 85
Pět dětí, pět nocí 86
Skřivan, sova a malá veverka 87
Vnitřní hodiny 87
Příběh z cest: Lovec klidných pokojů 88
Otázka, kterou kladu každý den 90
Co se vlastně v noci děje 90
Dostatek spánku versus zloděj noci 91
Praktický návod pro rodiče: Jeskyně, kde se rodí síla 93
Týden, který může změnit spánek celé rodiny 95
Týdenní výzva: Sedm dní, sedm kroků 96

ČÁST II: POHYB

KAPITOLA 5
RANNÍ ROZCVIČKA 103

Atalanta: Dívka, kterou nikdo nedohonil 103

Příběh z ledovce: Ráno olympijské vítězky 104

Svaly komunikují s celým tělem 106

Zvláštní moc ranního pohybu 108

Praktický návod pro rodiče 108

Proč na ranním pohybu záleží 109

Ráno: Probuzení a rovnováha 110

Odpoledne: Síla a obratnost 110

Příběh ze školy: Deset minut, které změnily třídu 111

Praktický návod pro rodiče: Pohyb jako identita, ne břímě 112

Týdenní výzva: Pět minut hned po probuzení 114

KAPITOLA 6
VEČERNÍ PROTAŽENÍ 117

Cheirón: Nejmoudřejší z učitelů 117

Když se protahuje tělo, zklidňuje se mysl 118

Kapitán, který si protažení zamiloval 120

Hrdina mimo plátno 121

Mýtus: Protahování se sportovcům nedoporučuje 122

Praktický návod pro rodiče 125

Týdenní výzva: Pět minut klidu před spaním 126

KAPITOLA 7
POHYB VENKU A SPORT: TAM VYROSTE HRDINA 129
Artemis: Bohyně, která si vybrala divočinu 129
Proč pohyb venku není totéž co pohyb uvnitř 130
Dítě a příroda: Víc než jen pohyb 133
Zkušenost z kurtů 135
Čtyři pilíře, které se nejlépe staví venku 136
Obratnost jako bolavé místo dětí 137
Jak vybrat správný sport 138
Sport jako škola života 140
Dar prohry aneb proč děti potřebují prohrávat 141
Praktický návod pro rodiče 142
Týdenní výzva: Hodina venku každý den a jednou týdně do divočiny ... 143

KAPITOLA 8
KINESTETICKÝ SMYSL: ŠESTÝ SMYSL,
O KTERÉM NIKDO NEMLUVÍ 147
Ikarův pád: Když přestaneme vnímat vlastní tělo 147
Tělo, které ví, kde se nachází 148
Sportovci a jejich intuitivní kompas 150
Dar dokonalého poznání těla 151
Věda potvrzuje: Pohyb mění mozek 154
Praktický návod pro rodiče: Jak se smysl ztrácí 155
Týdenní výzva: Sedm dní pro šestý smysl 156
Naučit se řídit let 159

ČÁST III: MYSL

KAPITOLA 9
KONCENTRACE: SUPERSCHOPNOST 21. STOLETÍ 163

Jak projít labyrintem 163

Co se děje s dětskou pozorností 164

Schopnost se odtrhnout 166

Nejde o přímku, ale o tisíc návratů 168

Koncentrace na kurtu, na svahu a na dráze 169

Praktický návod pro rodiče 172

Pravidla pro obrazovky, která opravdu fungují 173

Týdenní výzva: Rodinná nit 174

KAPITOLA 10
ČTENÍ: BRÁNA PŘEDSTAVIVOSTI 177

Orfeus a příběh: Jak upoutat mysl 177

Člověk, který miloval knihkupectví 179

Co se děje v mozku, když čtete 179

Proč samotné čtení stojí nad obrazovkou i sluchátky 180

Na knihy bohatý domov jako základ 182

Sportovci a jejich četba 184

Čtení a intuice: Knihovna v podvědomí 187

Praktický návod pro rodiče: Jak z dítěte vychovat čtenáře 188

Týdenní výzva: Rodina čtenářů 189

KAPITOLA 11
PSANÍ: CVIČENÍ, KTERÉ MĚNÍ MOZEK 193
Hermés: Posel, který spojil myšlenku s rukou 193
Proč klávesnice nenahradí psaní rukou 195
Svaly, které zvládají symfonii 196
Příběh z praxe: Deník šampionů 198
Praktický návod pro rodiče 201
Týdenní výzva: Tři věty každý večer 203

KAPITOLA 12
PROPOJENÍ TĚLA A MYSLI: VRCHOL OLYMPU 207
Bellerofontés: Kůň, jezdec a zlatá uzda 207
První most: Dech aneb zlatá uzda 209
Druhý most: Držení těla aneb postoj jezdce 211
Třetí most: Napětí aneb když kůň promlouvá 212
Příběh z praxe: Tři mosty, které používám každý den 215
Dech 215
Držení těla 216
Čtení těla 216
Praktický návod pro rodiče 217
Poslední týdenní výzva: Minuta dýchání 220

KAPITOLA 13
TŘINÁCTÁ KOMNATA: KDO JE VAŠE DÍTĚ
A JAK HO POSÍLIT 223
Nechci být idealista 223
Ani hrdinové nebyli dokonalí 224

Dvanáct pilířů, dvanáct hrdinů 225
Jak ohodnotit své děti 225

PRACOVNÍ NÁSTROJ: HRDINSKÝ KRUH 227
Dvanáct tajemství vašeho dítěte v jednom grafu 227
Jak nástroj funguje 227
Kruh a hvězda 228
Jaký tvar vyšel vašemu dítěti? 229
Váš hrdinský kruh 230

BONUSOVÁ KAPITOLA
KOMPAS HRDINY: TŘI S, KTERÁ UKAZUJÍ SMĚR 233
Sebevědomí 234
Spravedlnost 235
Statečnost 236
Úvaha mé ženy: Proč si myslíme, že je sebevědomí pro dítě tak důležité? 237

ZÁVĚR:
NEPOHODLÍ JAKO DAR ANEB PROČ MUSÍ HRDINA OPUSTIT POHODLÍ DOMOVA 239
Dvě slova, která procházejí celou knihou 240
Každý hrdina opouští domov 240
Ani sněžný pluh, ani helikoptéra 241
Proč si pamatujeme právě to těžké 243

BIBLIOGRAFIE 245