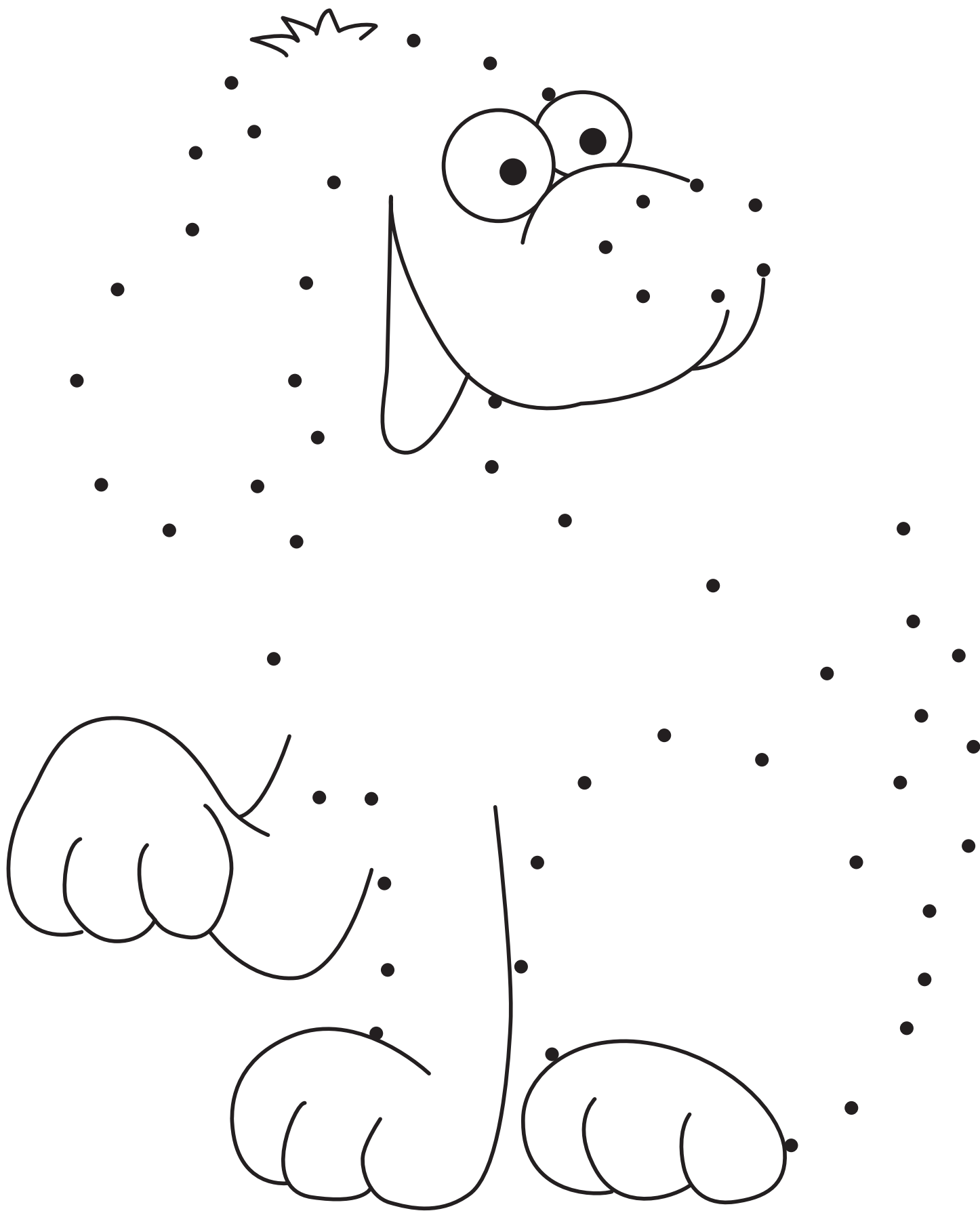


PRVNÁČEK

Já, prvnáček, vím, jak na to!



PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G



Poznej

Pomocí tužky spoj tečky na obrázku a dokresli obrázek, poté si ho vybarvi.

Už víš, co je na obrázku?

Úvodní slovo

Milí prvňáčci, milí rodiče, vážení učitelé,

mnozí z vás, kteří jdete do školy vůbec poprvé, jste asi nemohli dospát, jak jste se těšili, až vykročíte s aktovkou na zádech do „své“ školy. Možná že jste měli i obavy a strach z nového prostředí, lidí a povinností – věřte ale, že se vám ve škole bude líbit, poznáte další kamarády, zažijete zde spoustu hezkých chvil a získáte nové zkušenosti a vědomosti.

Zahájením školní docházky vám končí jedna etapa života – odtěd si již nebudete pouze hrát, ale budete mít možnost, která ve světě není pro každé dítě samozřejmostí – budete se moci vzdělávat. Vzdělání je jako skříňka plná pokladů, kde na vaše objevení čeká spousta krásných, nových věcí. Možná se vám občas zasteskne po době, kdy jste do školy nemuseli, ale věřte, že mít každý den nějakou povinnost a naučit se být zodpovědný a samostatný je pro každého člověka nesmírně důležité a přínosné.

V kufříku, který máte v rukách, jsme pro vás připravili nejen překvapení, ale i důležité rady, aby váš každodenní návrat domů byl vždy šťastný, veselý a hlavně bezpečný.

Přeji vám, milí žáci, štěstí na dobré učitele a spolužáky, mezi kterými si najdete kamarády na celý život. A hlavně vám přeji, aby se vám ve škole líbilo.

Rodičům prvňáčků přeji trpělivost a shovívavost – jde o velkou změnu v životě vašich dětí a věřím, že uděláte vše proto, abyste jim tento přechod z čistě dětského světa co nejvíce ulehčili. Nakonec, každý rodič, který vidí svého potomka, jak poprvé „dospěle“ kráčí ke své škole, musí být na něj, a potažmo i na sebe, pyšný v tom nejlepším slova smyslu.

Chtěl bych též poděkovat učitelům za jejich často nelehkou, ale velmi důležitou a přínosnou práci. Věřím, že vám noví žáci budou dělat pouze radost.



Bohuslav Svoboda,
primátor hlavního města Prahy

Obsah



3	Úvodní slovo
4-5	Hrajeme si
6-7	Do školy i domů především bezpečně
8-9	Vidět a být viděn
10	Hra – cesta do školy
11	Školní psaní v novém
12-13	Škola přináší do života prvňáčka celou řadu změn

14-15 Energie a zdraví pro celý školní den

16 Svačinkové tipy

17 Hrajeme si

18-19 Proti šikaně se musejí spojit rodiče i škola

20-21 Prvňáček a jeho volný čas

22-23 Hrajeme si

24-25 Jak zabavit děti v době prázdnin

26 Hrajeme si



12



23

Hrajeme si

Čas

Na obrázku jsou hodiny, poznáš, kolik je hodin?

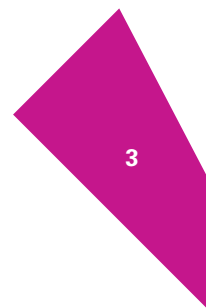


1
4



Poznej

Který ze tří kousků se hodí na oranžový díl?



2 stejné

Na obrázku je šest holčiček. Na první pohled vypadají stejně. Dlouze si je prohlédni a najdi 2 stejné.



Namaluj si

Zkus si namalovat svoji aktovkou.

Nejdříve pastelkami a s pomocí dospěláka maluj vodovými barvami, jsou součástí obsahu kufříku.

Nezapomeň na čistotu

Maminka se bude zlobit, když tvé umělecké dílo bude mít i na ubrusu.

Připrav si staré noviny, vodové barvy, hadřík, nádobku na vodu. Noviny rozlož po stole.

Štětec odkládej vždy na hadřík.

Po skončení malování řádně vyper štětec, vyhoď noviny a barvy dobře uzavři.

Hodně štěstí!



Do školy i domů především bezpečně



Bezpečnost na ulicích je ve městě, jako je Praha, jedním z důležitých témat, kterými se musí zabývat rodiče každého školáčka. Hned od začátku je proto dobré věnovat tomuto tématu patřičnou pozornost a prvňáčka na samostatné cestování pečlivě připravit. Ačkoliv se může zdát, že jde o snadný úkol, beze zbytku zde platí zásada, že opakování je matkou moudrosti.

Rozhodně se proto vyplatí strávit přípravou školáčka na samostatné cestování do školy a domů dostatečný čas. Nejde přitom jen o samotnou trasu, ale především o základní návyky, které dítěti zajistí bezpečný pohyb po městě pulsujícím dopravou.

Samotnou cestu z domova do školy je dobré předem naplánovat a zvolit s ohledem na bezpečnost tu nejvhodnější trasu. Nemusí to být nutně trasa nejkratší, měla by však být pokud možno pohodlná. Kdybychom totiž vybrali prvňáčkovi zbytečně dlouhou cestu, dříve nebo později si najde zkratky, které nemusí být vždy zcela bezpečné. Právě bezpečnost je přitom ve městě jako Praha tím hlavním cílem. Cestu je dobré promyslet již s předstihem, abychom nehledali ideální trasu až na poslední chvíli.

Zvažujeme rizika

Při plánování trasy, kterou bude školáček denně chodit do školy i domů, je dobré pečlivě zvážit možná rizika. Největší nebezpečí pochopitelně představují

hlavní dopravní tahy nebo širší rovné silnice, které podvědomě vybízejí řidiče k vyšší rychlosti. Na druhé straně jsou paradoxně bezpečnější velké a složité křižovatky se světelnou signalizací než ty neoznačené, byť méně frekventované, kde není zaveden žádný přechod pro chodce. Pokud máme možnost vybrat pro dítě cestu, při níž se dopravě vyhne úplně, volíme tuto variantu jako nejbezpečnější. V praxi to znamená podchod nebo lávku, které zajistí, že prvňáček vůbec nepřijde do styku s automobilovým provozem.

Obecně platí, že cesta do školy by měla ve všech bodech, kde dítě musí překonávat silnici, umožňovat přecházení po značeném přechodu pro chodce nebo v takovém místě, které je maximálně přehledné. Současně ale musí být toto místo „po cestě“. Pokud bychom totiž nutili dítě přecházet o půl kilometru dál, odkud by se pak zase muselo vracet do původního směru, jistě by si brzy našlo vlastní variantu trasy, která by byla pohodlnější, ale možná ne zcela bezpečná.

Jak vybrat ideální cestu do školy?

- Musí být jednoduchá, aby se dítě snadno orientovalo a nezabloudilo.
- Nemusí být nejkratší, ale co možná nejpohodlnější a hlavně bezpečná.
- Nevede přes nebezpečné úseky, kde je třeba překonávat velké komunikace mimo přechod.
- Pokud se může dítě vyhnout přecházení silnice například podchodem, volíme tuto cestu.
- Pokud je na cestě přechod hlídáný strážníky, volíme tuto cestu.
- Přecházení mimo přechod musí být vždy na přehledném místě.

Zásady bezpečného přecházení

- Nikdy nepřecházíme bez rozhlédnutí.
- Nikdy nepřecházíme na červenou.
- Nikdy nepřecházíme mezi zaparkovanými vozidly.
- Nikdy nepřecházíme za překážkou (popelnice, reklamní poutač apod.).
- Nikdy nepřecházíme v zatáčce nebo těsně u rohu křižovatky.

Školáček ukáže, co umí

Od prvního školního dne, nebo ještě lépe už od první cvičné cesty ke škole v době prázdnin je důležité dát prvňáčkovi jistou míru důvěry. Na jedné straně tak dítě získá potřebné zdravé sebevědomí, na straně druhé je však musíme pozorně kontrolovat. Nechme tedy školáčka ukázat, co umí. Když mu dáme prostor pro samostatné jednání, uvidíme, jak si doposud osvojil návyky potřebné k bezpečnému přecházení a pohybu obecně nebo jaké dělá chyby.

Když prvňáčka sledujeme, je třeba jej nejen kritizovat, ale také chválit. Měli bychom reagovat na každou důležitou věc, a to jak pozitivně, tak i negativně, aby si dítě uvědomilo, které situace jsou důležité a jak se v nich správně zachovat. Hlavní je v tomto ohledu trpělivost a otevřenost ze strany rodiče. Prvňáčka není třeba vystrašit, ale zejména mu správné chování v provozu vysvětlit.

Naučme se bezpečně přecházet

Základem je volba správného místa, to již máme vybráno z předchozího plánování trasy tak, abychom využili přechody pro chodce, podchody, lávky nebo v případě velkých křižovatek místa, kde dopravu řídí semaforey. Na frekventovaných místech v okolí pražských škol dnes navíc ráno a odpoledne hlídají přechody strážníci městské policie. Přítomnost strážníka působí na řidiče tak, že se tyto přechody stávají nejbezpečnějšími.

Prvňáček má ale zpravidla cestu složitější a měl by být schopen improvizovat a přitom si uchovat jistá jasná pravidla. Například by se nikdy nemělo přechá-

zet mezi zaparkovanými automobily nebo za jinou překážkou, kde by se školák vynořil na silnici, aniž by jej mohl řidič předem zaregistrovat. Totéž platí na zastávkách městské hromadné dopravy. Vždy je třeba přecházet až ve chvíli, kdy autobus opustí zastávku, nebo dojít od zastávky k nejbližšímu přechodu pro chodce, aby prvňáček viděl na příjezdějící auta a byl sám viděn. Samozřejmostí je pak i nácvik přecházení na zelenou.

Klasické, přesto často, zejména z roztržitosti, opomíjené pravidlo o rozhlížení se před každým vstupem do vozovky je třeba dětem stále opakovat, aby si je zautomatizovaly. V běžném městském provozu najdeme mnoho příkladů, kladných i záporných, na kterých můžeme dítěti v praxi ukázat, jak se věci mají i z pohledu řidiče auta.

Kdy poslat dítě samotné?

Když malého školáčka naučíme všem těmto základním pravidlům, měli bychom mu dát prostor a více samostatnosti. Pokud je cesta do školy jednoduchá a vybrali jsme trasu, na které nehrozí nenadálé nebezpečí, můžeme začít uvažovat o tom, kdy dítě vyšleme na první samostatnou cestu. Záleží samozřejmě na rozhodnutí rodičů a také na tom, jak se dítě na samostatnou cestu cítí. Zde je již rozhodování individuální. Někteří rodiče bez problémů pustí do školy samotného prvňáčka již po pololetí nebo před koncem školního roku.

Obecně ale platí, že pokud se opravdu zodpovědně věnujeme přípravě a nácviku bezpečného pohybu v městském provozu, zaslouží si dítě svou šanci ukázat, co se naučilo. Čím dříve se totiž školáček osamostatní, tím rychleji se u něj bude vyvíjet smysl pro zodpovědnost.



Vidět a být viděn

Reflexní plochy jsou za dne a zejména za šera za tmy vidět na podstatně delší vzdálenost než běžné barvy.



1 Viditelnost je v silničním provozu nanejvýše důležitá. Znamé heslo, které nám posloužilo i jako titulěk k tomuto článku, rozhodně není jen otřepanou frází bez obsahu. Naopak. Pro bezpečnost dětí v provozu je dobrá viditelnost svršků zcela zásadní. Nejlépe ji zajistí reflexní prvky, které jsou dnes bez problémů dostupné každému.

Když si představíme pohled řidiče zpoza volantu vozu, získáme představu o tom, kde je výhled omezený a kam je naopak vidět dobře. V úvahu můžeme brát i okolní podmínky, jako je denní světlo nebo umělé osvětlení na silnicích. Na závěr této stručné analýzy si pak uvědomíme rychlost a jí odpovídající brzdovou dráhu.

Výsledek je zřejmý. Čím dříve z pozice řidiče spatříme chodce, tím dříve můžeme zareagovat, začít brzdit nebo změnit směr a zabránit střetu. Přestože

by měl mít chodec, a děti především, u řidičů patřičný respekt a jasnou přednost, nelze na to spoléhat. Stačí se zamyslet nad tím, zda je lepší bezvýsledné stěžování si na neurvalost pražských motoristů, nebo iniciativa, která povede k větší bezpečnosti našich dětí. Jistě, před pirátem silnic nás reflexní vesta neochrání, ale pirátů není ve skutečnosti tolik, jak by se mohlo zdát.

Velký podíl na dopravních nehodách, při kterých dojde ke střetu auta a chodce, má nepozornost, a to nejen za volantem, ale také na straně chodců, mnohdy dětí ve školním věku. Klasické příklady roztržitosti při míčových či jiných hrách poblíž frekventované silnice jistě není třeba připomínat. Dnes mají naštěstí pražští školáci mnoho možností ke hrám v areálech určených pro tento účel, které tato rizika omezují na minimum.

Zvláště prvňáčkům je však třeba stále opakovat, aby dávali pozor, a to nejen na cestě do školy nebo domů, ale také při hrách a jiných mimoškolních aktivitách. Důležitý je zejména nácvik správného přecházení a rozhlížení se před vstupem do vozovky. Součástí této přípravy malého školáčka by měla být i vizuální komunikace s řidičem.

Díky kvalitní osvětlové činnosti se již řada řidičů dokáže s chodci na přechodu dohodnout prostřednictvím jednoduchých znamení na tom, kdo dá komu přednost. V přípravě dětí by ale mělo platit pravidlo, že přecházím teprve ve chvíli, kdy vozidlo zastaví.

Reflexní prvky pomáhají hlavně za tmy

Často je nehoda způsobena i špatnou viditelností a právě poslední dvě jmenované příčiny dopravních nehod můžeme poměrně snadno ovlivnit tím, že budeme využívat reflexních prvků na oblečení nebo doplňků, které je možné připevnit na školní aktovku, batůžek pro malého výletníka či obal na sportovní vybavení.

Je třeba si uvědomit, že z velké části se ve školním roce děti pohybují za snížené viditelnosti v šeru, nebo, v případě pozdějšího návratu ze školní družiny, dokonce i za úplné tmy. Proto by mělo být reflexními prvky opatřeno alespoň zimní oblečení každého prvňáčka. Ideální jsou reflexní prvky také na aktovce.

Odborníci BESIPu proto doporučují, aby byla školní brašna vybavena minimálně sedmdesáti čtverečnými centimetry reflexního materiálu z přední strany a nejméně po patnácti plošných centimetrech i boky aktovky.

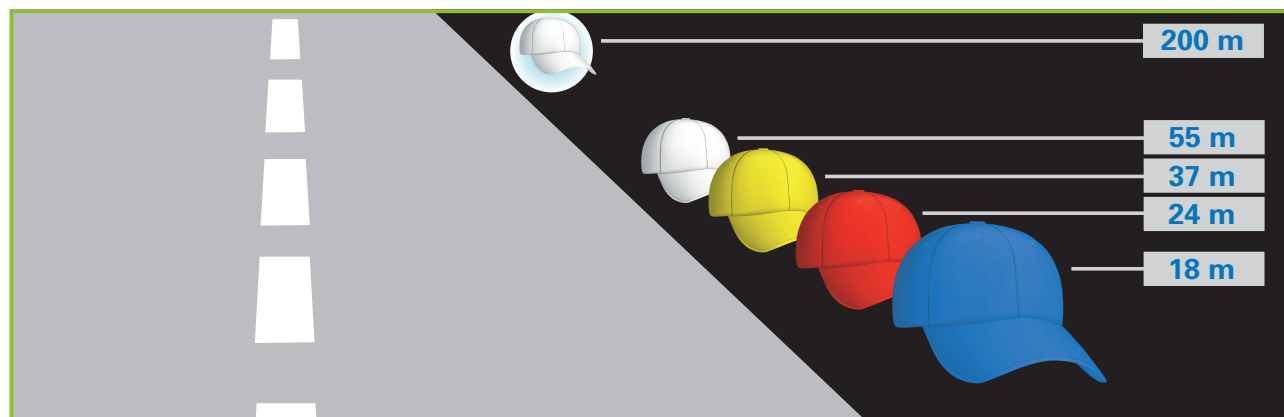


Pokud vybíráme prvňáčkovi aktovku především s ohledem na kvalitu a praktičnost, cenu nebo oblíbenou pohádkovou nebo filmovou postavu, a reflexními prvky od výrobce vybavena není, stále ještě není nic ztraceno. Existuje totiž nepřeberné množství nejrůznějších reflexních prvků, kterými lze aktovku nebo batoh „dovybavit“.

Není třeba se bát složitého našívání nebo jiných zásahů do konstrukce batohu, většinou jde totiž o pásy tvořené dvěma díly suchého zipu nebo svinovací pásek z plastu a proužku kovové pružiny, který lze snadno ovinout kolem rukávu bundy, madla školní brašny nebo třeba kolem nohavice malého cyklisty. Praktické a u dětí oblíbené jsou také nejrůznější figurky zvířátek a podobně tvarované doplňky z reflexních materiálů. Také ty slouží k připevnění na školní aktovku nebo jiné cestovní zavazadlo.

Čtenáři tohoto časopisu navíc najdou vhodné reflexní prvky ve výbavě školního kufříku, získat je mohou také na nejrůznějších akcích, které pořádají školy spolu s organizacemi typu BESIP na dopravních hřištích nebo u různých příležitostech.

Z přiložené grafiky, která vychází z odborného průzkumu viditelnosti jednotlivých barev za tmy nebo snížené viditelnosti, se můžete jasně přesvědčit, že reflexní prvky opravdu mají smysl. Navíc je zde na příkladech běžných barev svršků ukázáno, že se viditelnost různých odstínů významně liší. V zájmu bezpečnosti svých dětí proto můžete pro zimní období, kdy se děti vrací ze školní družiny za šera nebo za tmy použít takové barvy, které jsou lépe viditelné, nebo rovnou pořídit zimní oblečení s reflexními prvky.



Pravidla hry

Hra je určena pro 2 až 4 hráče. Před začátkem hry volí hráči hodem kostky startovní domeček. Domečky jsou očíslovány podle vzdálenosti od školy čísly 1–4, domeček číslo 1 je nejbližší. Hráči následně vyrážejí na cestu do školy, čeká je ale několik nástrah. Pokud hráč překročí silnici mimo přechod pro chodce, následující tři kola nehází. Důležitý je výběr trasy i na další silnici. Přechod se semaforem musí hráč překročit pouze hodem šestky tak, aby nezůstal stát na poli ve vozovce. Podchodem naopak hráč pokračuje bez omezení. Hru je možné hrát jak jednosměrně, tak i v obou směrech.



BEZPEČNĚ
DO ŠKOLY
I ZE ŠKOLY!

Školní psaní v novém



Písanky se širokými řádky a předtištěnými písmeny si z první třídy jistě pamatuje většina z nás. Mnozí rodiče je znají i z doby nedávno minulé, když se jejich děti učily první tahy plnicím perem. Přestože éra klasického psacího písma nekončí, mají dnes někteří prvňáčci možnost začít úplně jinak. Světlo světa totiž spatřilo nové písmo nazvané Comenia Skript.

Oco vlastně jde? Jde o zcela novou předlohu, podle které se již nyní učí psát žáci na několika vybraných základních školách v Praze. Cílem bylo do projektu, v jehož rámci se nové písmo zkouší v praxi, začleněno na čtyři desítky škol z celé republiky.

Namísto klasického písma tvořeného v podstatě souvislou linkou a navzájem spojenými písmeny je Comenia Skript na pohled bližší běžnému tiskacímu písmu. Předloha sice umožňuje napojování jednotlivých znaků, v zásadě jde ale o jednotlivá písmena podobná tištěnému textu.

Podle zastánců nového písma je navíc Comenia Skript snáze zvládnutelné písmo než běžný krasopis. Lépe je prý zvládají i žáci píšící levou rukou nebo dysgrafici.

Spuštění zkušební výuky Comenie předcházely poměrně bouřlivé diskuse. Mezi zastánci i odpůrci této novinky se objevovaly názory vysoce odborné, zaznívaly ale i komentáře přinejmenším pochybné nebo vyloženě neoborné. Přes to nakonec rozhodli odborníci pro spuštění projektu, ačkoliv i jejich názory nebyly vždy jednoznačně kladné.

Praxe nakonec ukázala, že nápad s novým písmem rozhodně nebyl marný a zájem ze strany škol je také po prvním zkušebním roce větší. Je tedy možné, že se v příštích školních ročnících připojí k novátorům i ředitel školy, kterou bude navštěvovat právě váš prvňáček.

Učitelé si novinku chválí

Nové písmo nerozbouřilo jen vody akademické, svůj díl starostí přineslo i učitelům, kteří se museli úplně od začátku naučit nový způsob výuky. Mnohé kantory to přitom stálo týdny přípravy o letních prázdninách, přesto je většina komentářů z praxe veskrze pozitivní.

A E I O Y M
a e i o u y

„V porovnání se stávajícím písmem se jeví mnohem přirozenější, méně stylizované,“ vysvětluje grafika Radana Lencová, která je autorkou písma Comenia Skript a v současné době úzce spolupracuje se školami, kde se její dílo testuje v praxi.

Spokojení jsou většinou i rodiče, kteří navíc mohou s dětmi při školní přípravě porovnávat své vlastní písmo s novým vzorem, kterému se učí ve škole jejich děti.

Sami učitelé pak berou novinku s rezervou, ale hovoří o tom, že děti se psaní podle nové předlohy učí rychleji. Většina oslovených učitelů je pro, aby se nové písmo jako alternativa klasickému psacímu písmu zachovalo. Tak je také celý projekt zamýšlen, cílem totiž podle vyjádření ministerstva školství není nahradit klasické písmo na školách, ale nabídnout dětem jinou možnost. A podle všeho by touto alternativou mohla být právě Comenia Skript.

Vše bude záležet na posouzení odborníků z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, kterým bude náležet konečný verdikt nad testem, naplánovaným prozatím na dva školní ročníky. Přestože jako garanti odbornosti nechtějí zatím na veřejnost pouštět příliš mnoho soudů, z jejich občasných vyjádření je patrné, že ve speciálních a praktických školách jsou výsledky pozitivní.



Škola přináší do života prvňáčka celou řadu změn

Začátek školní docházky je pro každého prvňáčka první opravdu významnou změnou. Změnou, která přináší nové povinnosti, ale také pocit zodpovědnosti, který děti vnímají zejména pocitově. Náhle již nejsou těmi malými rošťáky, kterým rodiče s úsměvem odpouští nějakou tu lumpárnu, ale školáčky, kteří mají vlastní povinnosti. Zkrátka jde o krok k dospělosti.

Vzhledem k tomu, jak jsou pro dítě tyto změny významné, je třeba, aby v rodině prvňáčkovi pomohli pokud možno všichni. Jsou-li v rodině starší sourozenci, mají rodiče podstatně méně práce, protože bráška nebo sestríčka prvňáčkovi jistě s mnohým poradí a vezmou jej pod svá křídla. Jako zkušený školák mu jistě nejlépe vysvětlí alespoň základní pravidla.

Pokud jsou sourozenci mladší, musí se zapojit především rodiče. Pomoci v této důležité životní etapě mohou ale dobře i prarodiče, kteří bývají méně pracovně vytížení, mají řadu životních zkušeností a často na rozdíl od rodičů dokáží uplatnit patřičný nadhled.

A co je vlastně třeba udělat? Odpověď může znít velice prostě a v zásadě i velice prostá je. Prvňáček se musí připravit na úplně nový životní rytmus, na nový denní režim. Přestože se může zdát, že tato změna není tak významná, opak je pravdou. Samozřejmě že již v mateřské škole zažívá dítě určité „dospívání“, může si poprvé říci „už nejsem malý, žádné miminko, jdu přeci do školky“.

Škola ale mění denní režim od základu. Zatímco v mateřské škole si děti mohou jen hrát, vymýšlet lumpárny s kamarády nebo chodí na procházky se svou paní učitelkou a ostatními dětmi, se školou přichází první skutečné povinnosti. A na to je třeba se připravit.

Čím dříve, tím lépe

Přípravě dítěte na školu předchází celá řada praktických příprav, které jistě má nyní už většina rodičů za sebou. Patří mezi ně i nákup první školní aktovky, kdy si ji rodiče spolu s malým školáčkem vybírají, nebo se naopak rozhodnou pro překvapení a obdarují školáčka například k narozeninám nebo Vánocům, takže má malý rošťák nebo holčička možnost si na školu doma hrát už s předstihem.

To je dobrý postup, ale ne jediný správný. Takový totiž ani neexistuje. Vždy záleží na mnoha okolnostech, zvyklostech a atmosféře v rodině. Obecně ale platí, že čím dříve začneme dítě na budoucí změnu připravovat, tím lépe. Způsob „hodíme tě do vody a plav“ nezvládne každé dítě, proto záleží hlavně na rodičích a na tom, jak je dítě již z dřívějšíka vedeno k samostatnosti. Výhodu mají opět rodiče, kterým s přípravou prvňáčka může právě například formou hry pomoci jeho starší sourozenec.

Nová pravidla pomohou prvňáčkovi i rodičům

Školní docházka znamená pro dítě hlavně významnou změnu denního režimu. Čím dříve rodiče spolu s prvňáčkem stanoví nová pravidla, tím lépe. Mezi

jedno z nejdůležitějších pravidel, bez kterého se prvňáček neobejde, je pravidelné ranní vstávání. V tomto ohledu již svou část přípravy zajistí mateřská škola, pokud je však předškolák doma s maminkou nebo tatínkem a do školky nechodí, je nutné ranní vstávání začít trénovat co nejdříve, aby si dítě zvyklo na pravidelnost. Pokud dítě není zvyklé a má volný režim, je nutné zavést jasná pravidla „večerky“ a „budíčku“ a dodržovat je každý všední den. Budíček je třeba nastavit tak, aby měl školáček ráno čas se v klidu nasnídat, omýt a připravit se na cestu do školy bez spěchu a stresu. Prvňáček potřebuje také dostatek spánku, lépe řečeno potřebuje spát tak akorát. Odborníci v případě dětí doporučují desetihodinový spánek, kratší nebo naopak delší odpočinek může u školáčka způsobit spíše únavu než potřebné načerpání energie.



Když všechno vypukne a škola doopravdy začne, měl by prvňáček být již připraven na to, že bude muset každý den spolu s maminkou nebo tatínkem věnovat určitý čas škole. Přestože to škola jako taková v prvních týdnech a v některých případech i první měsíc či dva nevyžaduje, je dobré začít s domácí přípravou. Ne že by šlo o to, aby se dítě učilo, i když první látku hravě zvládá, ale spíše o to, že si zvykne v určité době věnovat čas školní přípravě. Když pak přijdou první domácí úkoly, bude se toto pravidlo hodit i rodičům. Dobu domácí přípravy na školu je třeba vymyslet nejen podle školáčkova režimu, ale také s ohledem na denní režim rodičů. Stejně jako v dalších ohledech je i v tomto velmi důležitá pravidelnost. Proto by se „čas na úkoly“ měl stanovit na dobu, kdy bude zaručeně jeden z rodičů mít čas se dítěti věnovat. Obecně platí, že školáček by neměl úkoly dělat po šesté hodině odpolední.

Ve stanovené době se pak mohou rodiče s prvňáčkem věnovat domácím úkolům nebo si jen povídat o tom, co nového paní učitelka dětem ve škole ukázala, malovat si nebo si nechat předvést nová písmenka, které se dítě naučilo. Jak si jistě všimnete, prvňáčci se rádi pochlubí novými znalostmi, a to zejména v prvních měsících školy, kdy je novinkou opravdu každé písmenko, první složené slovo nebo další zdánlivé drobnosti.

Co je třeba dodržovat v denním rozvrhu

- **Budíček** – prvňáček by měl vstávat ve všední dny vždy ve stejnou dobu
- **Snídaně** – na první ranní jídlo musí být dostatek času
- **Cesta do školy** – nesmí být ve spěchu, který způsobuje stres a nepozornost
- **Oběd** – pokud dítě obědvá doma, měl by oběd následovat hned po vyučování
- **Hry** – i malý školák musí mít čas na hraní, sport nebo odpočinek
- **Domácí příprava** – alespoň hodinu denně by se měl prvňáček věnovat škole i doma
- **Večerka** – měla by být nastavena podle budíčku tak, aby dítě spalo osm hodin

Důležité je také to, aby měl prvňáček čas na hraní. O tom, zda je lepší dělat úkoly po návratu ze školy nebo až s odstupem času, se vedla již celá řada diskusí jak mezi laiky, tak i na odborné úrovni. Jasný závěr je v tomto ohledu těžké prezentovat, souvisí navíc i s mimoškolními aktivitami, kterým se věnujeme podrobně v jiném článku. Záleží tedy hlavně na rodičích, jak si spolu se školáčkem denní režim rozvrhnou. Ani pedagogové většinou nedoporučují jednoznačně lepší postup. Na jedné straně hovoří o tom, že je dobré dodržovat postup „nejdříve povinnost, potom zábava“, na straně druhé je však názor, že opakování látky okamžitě po jejím prvním zpracování nemá valný efekt. Ze zkušenosti tak lze usuzovat, že ideální je jakási „zlatá střední cesta“. Malý školák si může po návratu ze školy hodinu až dvě odpočinout u hry doma nebo se odreagovat s kamarády na hřišti a teprve potom se posadit k domácí přípravě. Po hodině věnované škole pak může opět odpočívat. Důležitá je hlavně pravidelnost.





Energie a zdraví pro celý školní den

Mezi nejdůležitější aspekty správného vývoje prvňáčkova organismu patří bezesporu zdravá výživa. Mnozí si jistě řeknou, že je snadné ji zajistit, přestože to ve skutečnosti není vůbec tak jednoduché. Jde především o to, abychom děti přesvědčili, že zdravé věci mohou být chutné, a naučili se jíst je pravidelně.

Právidelnost je velmi důležitá především s ohledem na postupný přísun energie pro malé žáčky. Ti se totiž ve škole musí soustředit denně na nové poznatky, a to samozřejmě určitou energii spotřebuje – stejně jako běhání po třídě s kamarády v době přestávky.

Ze všeho nejdůležitější je ale bezesporu snídaneň, první zásoba energie na cestu do školy i první hodiny výuky. I v případě snídaně je velmi důležité dodržovat pravidelnost. V rámci denního režimu prvňáčka by proto snídaně měla mít vždy pevně stanovený čas tak, aby se dítě mohlo v klidu najíst a nemuselo poté spěchat do školy na poslední chvíli a zatěžovat se obavou z pozdního příchodu.

Energie bez zbytečné zátěže

Jídlo by mělo prvňáčkovi zajistit dostatek energie, ale nemělo by být pro organismus zatěžující. Rozhodně se nedoporučují smažené omelety se slaninou nebo

podobná těžká jídla, prostor by měly dostat spíše cereální lupínky, celozrnné pečivo a zelenina. Rady a tipy na zdravé jídlo ale nejsou vždy a pro všechny uplatnitelné. Většina rodičů si jistě uvědomuje a zná stravovací návyky toho svého prvňáčka, a proto ví, že některá zdravá jídla prostě dítěte nejí – ať již z jakéhokoliv důvodu.

Nejdůležitější rady, platné obecně, proto říkají, že snídaně stejně jako školní svačinky musí být pro dítě především chutné. V praxi to však neznamená, že malý školák posnídá tabulku čokolády a přes den bude doplňovat energii z velkého balíku bonbonů, protože nic jiného prostě nejí.

V případě, že má dítě problém se zdravými jídly, musíme se snažit je přesvědčit a jít mu pokud možno naproti. Každý jistě měl v dětství alespoň z části





odpor k nějakému pokrmu, který později zmizel, a z daného jídla se mnohdy stala oblíbená pochutina. Proto je třeba na prvňáčka zbytečně netlačit a spíše zkusit vymyslet příběh nebo jídlo jinak naaranžovat, a tím dítě přesvědčit, aby například často neoblíbenou zeleninu ochutnalo.

Současně je ale třeba se přesvědčit, že dítěti svačina opravdu chutná, aby naše snaha o zdravou výživu nekončila v odpadkovém koši nebo na dně školní aktovky.

Správné rozdělení porcí

Kromě toho, že má být prvňáčková strava pestrá, je důležité i správné rozdělení porcí tak, aby měl prvňáček 6 porcí. Zhruba dvě třetiny, tedy čtyři porce, by se měly skládat z ovoce a zeleniny.

Dopoledne, tedy při snídani a v rámci svačinek o přestávkách mezi vyučováním, by měl prvňáček načerpat asi pětatřicet procent z denního příjmu kalorií. Vedle ovoce a zeleniny by proto neměly chybět poctivé mléčné výrobky (ideálně plnotučné mléko a jogurt), již zmiňované cereálie a celozrnné pečivo s margarínem, který obsahuje důležité omega 3 mastné kyseliny. Chybět by nemělo ani maso (ideální jsou lehčí masné výrobky z krůtího, kuřecího nebo rybího masa).

Přestože se doporučuje co největší omezení sladkostí, mělo by mít dítě mezi svačinkami i některé svoje opravdu oblíbené jídlo. Může jít o jogurt, sladké pečivo, malou čokoládovou sušenku nebo například müsli tyčinku v jogurtu.

Oběd – domácí jídlo nebo školní jídelna?

Další zhruba třicetiprocentní přísun kalorií by měl zajistit pravidelný oběd. I v případě oběda platí, že by měl být vždy ve stejný čas. Zde je důležité především rozhodnutí, zda důvěřovat školní jídelně. A je třeba říci, že obce investují nemalé prostředky do školního stravování takže dnes je tato možnost zpravidla velmi dobrou, zdravou a levnou alternativou. Pokud se přesto dítě svěří rodičům, že mu jídlo ve škole nechutná, je lepší obědy odhlásit a připravovat dítěti domácí stravu podle rodinných zvyklostí, než riskovat, že se dítě zatvrdí a bude odmítat nucené obědy v jídelně.

Nezapomínejme na pití

Pitný režim je další velmi důležitou součástí zdravé výživy. Podle odborníků by malý školák měl v průběhu celého dne vypít přinejmenším jeden a půl až dva litry tekutin. Důležitý je ale stejný jako u sestavování svačínového menu i výběr.

Přestože se to může zdát zvláštní, nanejvýš ideální je pro školáka voda z kohoutku. „Kohoutková“ voda je totiž díky pečlivým kontrolám velmi kvalitní, její složení je vyvážené a co hlavně, je vždy čerstvá. V porovnání s balenými minerálními vodami může být dokonce zdravější. Prvňáček by podle odborníků neměl denně vypít více než půl litru minerální vody. Minerály z kyselých a jiných „zdravých“ vod mohou totiž při nadměrném pití zatěžovat ledviny.

Ještě horší volbou jsou s ohledem na zdraví školáka rozšířené, a nutno říci, že u dětí velmi oblíbené, sycené sladké limonády. Otázkou je, čím tyto limonády nahradit. Jako první se logicky nabízí běžná voda ochucená sirupem, což je levná a pro většinu dětí přijatelná alternativa limonády. Problém je ale hlavně s cukrem, kterého je i v běžném sirupu mnoho. Cukr dnes způsobuje mnoha dětem velké problémy se zubním kazem a potíže s velkým příjmem cukru se mohou dotýkat i tělesné hmotnosti.

S ohledem na zdraví je proto možnou dobrou volbou například ovocný džus ředěný vodou. Samotný džus je často považován spíše za potravinu než nápoj a při nadměrné konzumaci může přivodit překyselení žaludku nebo vyvolat různé reakce. V kombinaci s vodou se ale kyselost reguluje, a zajistíme tak dítěti chutný nápoj i přísun vitaminů.

Další alternativou jsou i balené neperlivé vody s příchutí. Z mnoha druhů těchto ochucených vod je třeba vybírat nejen podle chuti, ale též podle množství přidaného cukru a sladidel. Současně by měla mít voda vyvážené složení a být vhodná ke každodenní konzumaci. Nemělo by tedy jít o klasickou minerální vodu.

Zdravé jsou také mléčné a kysané výrobky s různou příchutí nebo například čaje. Spíše volíme slabší odvar a jako sladidlo používáme namísto cukru med.

Na paměti musíme mít opět pravidlo, že je pitný režim důležitý, a proto se vyplatí pro zdraví dítěte i nějaké ty ústupky. Je to lepší, než aby dítě ve škole nepilo. Při nedostatku tekutin trpí v podstatě celý organismus, mezi hlavní projevy patří únava, bolesti hlavy nebo dokonce potíže v oblasti močových cest a ledvin.

Svačinkové tipy

Málokterý školáček dnes dostává od rodičů svačinku tak, jak byli zvyklí oni z dob socialismu. Vzhledem k vývoji máme nyní k dispozici pro našeho prvňáčka rozmanitý výběr potravin a také nejrůznější „vychytávky“. Přinášíme vám proto několik praktických tipů, jak uchránit prvňáčkovu svačinku před všemožnými nástrahami, které na ni po cestě do školy i ve třídě mohou čekat.

Praktické obaly

Svačinových obalů je dnes na trhu celá řada a stačí zabrousit do libovolné rodičovské diskuse na internetu, a zjistíme, že naprostá většina rodičů si je pochvaluje. Důvod je prostý. Plastová krabička dokáže na rozdíl od mikrotenového sáčku nebo papírového ubrousku uchovat svačinu v původním tvaru i v případě nečekaného karambolu, kterému se často školáček i se svou aktovkou neubrání.

Další výhodou těchto obalů je i jejich omyvatelnost a fakt, že jsou schopny uchovat potraviny čerstvé. Pořizovací cena není vysoká a ve většině případů jde o výrobky, které mohou školáčkovi vydržet i několik let bez úhony. Při výběru je třeba správně odhadnout velikost podle toho, jaké svačinky dítěti připravujeme. Pokud chystáme školáčkovi „vícechodovou“ svačinu, můžeme pořídit větší svačinovou krabičku, která má několik oddělených vaniček na různé potraviny. Pro většinu klasických svačin, jako je rohlík, chléb, jablko nebo banán, dnes existují přímo vytvarované obaly. U všech druhů svačinových krabiček je třeba dát při výběru pozor na systém uzavírání. Zámek by měl být pro dítě snadno otevíratelný, ale současně by měl vydržet i neopatrné zacházení bez ztráty funkce.



Termoláhve

Lahvičky na pití schopné udržet teplotu nápoje jsou dnes také běžně dostupným a nijak nákladným doplňkem, který by neměl v prvňáčkově aktovce chybět. Výhody má po celý školní rok, v zimních měsících udrží i několik hodin teplý čaj, v létě zase uchová nápoj v chladu.

Při výběru je třeba dát pozor opět hlavně na mechanismus uzavírání láhve. Měl by být odolný, dobře těsnit a školáčkovi umožnit pohodlné otevření i bezpečné uzavření láhve. Zaměříme se také na objem lahvičky. Pro prvňáčka by to měla být alespoň půllitrová nebo o něco větší nádoba. Pak máme jistotu, že má dítě dostatek tekutin, ale současně nemusí nést na zádech zbytečně velkou zátěž.





Rozeznej potraviny

Na obrázku jsou potraviny, pojmenuj je a zkus je rozdělit do tří skupin: 1. zdravé, 2. občas a 3. výjimečně. Víš, které potraviny jsou pro tebe nejzdravější?



Proti šikaně se musejí spojit rodiče i škola

Šikana je velkým problémem dnešní doby. Vezmeme-li v úvahu anonymní průzkumy prováděné na základních školách, zjistíme, že jde o problém významný a bohužel i poměrně rozšířený. Obětí šikany přitom v důsledku s ohledem na etický vývoj osobnosti není jen třídní „otloukánek“, ale v podstatě celý kolektiv.

Na úvod je třeba říci, že výše zmíněné průzkumy se v drtivé většině týkají starších třídních kolektivů. Rodiče malého prvňáčka se proto v podstatě s tímto problémem v prvním školním roce s největší pravděpodobností nesetkají. To nicméně neznamená, že by měli problematiku šikany zcela ignorovat. Sledovat vývoj vztahů ve škole od samotného počátku se rozhodně vyplatí. Netýká se to přitom jen rodičů, kteří mohou mít pochopitelný důvod k obavám, že se jejich dítě pro nějakou jinakost může stát obětí posměchu, který se později může vyostřit až k projevům klasické šikany.

Potenciálně totiž může být obětí i zdánlivě průměrný nebo dokonce i nadprůměrně nadaný žák. V každém třídním kolektivu se totiž může objevit jak potenciální oběť, tak i potenciální agresor. Samozřejmě že k rozvinutí šikany je třeba i publikum, respektive absence přirozené autority. Tou samozřejmě v první řadě musí být pedagog, podobnou funkci by však měla doplnit i pozitivně vnímaná skupina dětí, která dovede případné projevy násilí včas zarazit a udržet v kolektivu klima vzájemné sounáležitosti.

Tyto vztahy se sice mezi dětmi utvářejí postupně a vyjasňují se teprve po několika letech, už od počátku je však třeba jim věnovat pozornost právě proto, že v nich můžeme včas odhalit zárodek možné hrozby.

Nepodceňujte komunikaci se školou ani s rodiči spolužáků. Tyto vzájemné vztahy mohou často včas zabránit i vážnému problému.

Povídejme si s dětmi

Nejlepší cestou, jak získat přehled o vzájemných vztazích ve školní třídě, kterou navštěvuje náš prvňáček, je bezesporu komunikace. S dítětem je třeba hovořit otevřeně a nezaměřovat se jen na výuku samotnou. Jistě, prvňáček je doslova plný dojmů z každého školního dne. Samozřejmě chce mamince nebo tatínkovi ukázat především to nové, co ze školy umí.

To ovšem neznamená, že s ním nemůžeme stejně tak mluvit i o kamarádech, o paní učitelce, o tom, co se děje ve škole o přestávkách nebo v šatně. I v tomto ohledu si prvňáček rád s rodiči popovídá, a my bychom proto měli tuto možnost plně využít. Neznamená to ovšem, že bychom do konverzace měli prvňáčka nutit, lepším způsobem, jak docílit otevřené komunikace, je nechat dítěti prostor, aby samo přišlo na to, co chce rodičům o vztazích ve třídě povědět. Z toho pochopíme i to, co naše dítě považuje za důležité a čemu naopak nepřikládá velkou důležitost. V praxi můžeme být často velmi překvapeni, neměli bychom se ale nechat zaskočit a vždy mít připravené potřebné vysvětlení.

Pozor na projevy strachu

Přestože vycházíme z toho, že mezi prvňáčky se šikana v podstatě neobjevuje, neměli bychom za žádných okolností ignorovat situace, kdy se školáček opakovaně netěší na vyučování, kdy hledá možnosti, jak se škole vyhnout, ale například i situace, kdy dříve běžně hovorné dítě přestává mluvit, je zamlklé a nekomunikativní. To vše mohou být projevy strachu a ten, byť by nepramenil ze šikany, do školní lavice rozhodně nepatří.

Správně se rozhodnout nám mohou pomoci odborníci, v první řadě je ale třeba hledat důvody obav přímo ve škole. Paní učitelka nebo pan učitel by pro nás nikdy neměli být cizím člověkem, neboť právě oni mají naše děti naučit potřebným znalostem a současně jim vštípit i kladné morální zásady.

Vztahy mezi rodiči a školou

Učitel proto musí být pro rodiče svým způsobem partnerem, je proto dobré hned od první třídy budovat vzájemný vztah i důvěru. Komunikace se školou by tedy neměla spočívat ve dvou návštěvách třídních schůzek. V dnešní době elektronických komunikací je navíc možná a na většině pražských škol i dobře fungující výměna informací mezi rodiči a pedagogy prostřednictvím e-mailu a dalších moderních komunikačních kanálů.

Pedagog je navíc ten, kdo je s dětmi v nejužším kontaktu, a pokud není vyloženě neschopný, měl by dokázat první náznaky chování, které vedou k týrání konkrétní oběti za tichého souhlasu kolektivu, včas zachytit a také jednat.

Podobně jako ve vztahu mezi rodičem a školou je tomu i v případě vzájemných vztahů mezi rodiči spolužáků. Ačkoliv to v dnešní době rozhodně není běžné, je budování těchto vztahů a vzájemné důvěry mezi jednotlivými rodiči velmi důležité.

Co je šikana?

Šikanou nazýváme vědomé ubližování někomu, kdo se nedovede nebo nemůže bránit. Obvykle hovoříme o šikaně v případech, kdy je toto jednání opakované. Šikanou ale může být i jednorázové jednání s hrozbou opakování, což se týká především velmi závažných případů.

Přímá šikana

Případy násilí (zpravidla se dlouhodobě stupňují), ponižování, nucení k obnažování, nucení k pozření něčeho odporného, odebírání nebo ničení osobních věcí, školních potřeb (ve výsledku může jít o jednání zákonem běžně označované jako loupež). Přímou šikanou ale označujeme i posměch, slovní napadání, nadávky nebo výhrůžky.

Nepřímá šikana

Spočívá především v sociální izolaci oběti. Často se týká nových žáků, kteří, například z důvodu stěhování, vstoupí do kolektivu, kde jsou již utvořené základní vzájemné vztahy. Jde v podstatě o ignoraci a vyřazování jednotlivce ze všech činností kolektivu.

Na rozdíl od přímé šikany se častěji týká dívek, může být nicméně pro oběť stejně nebezpečná jako násilí.



Podle odborníků je to navíc jeden z nejlepších kroků, které mohou napomoci dobrému vývoji kolektivu školní třídy jako celku. A jak je řečeno výše, v době fungujícím kolektivu má šikana jen minimální šanci.



Prvňáček a jeho volný čas

Přestože má každý prvňáček zejména na počátku školní docházky dost napilno, měl by mít i dostatek volného času. Ten nemusí školák věnovat nutně jen hrám, Praha totiž nabízí pestrou škálu mimoškolních aktivit, při nichž se děti mohou zabavit smysluplným způsobem, a nemusí tak trávit čas u televize nebo u počítače.

Podpora mimoškolních aktivit má v hlavním městě ze strany magistrátu i jednotlivých radnic dlouhou tradici a stovky spokojených dětí i rodičů dokládají, že jsou tyto aktivity opravdu dobře připravené a mají smysl. K tradičním organizacím, jako je například Dům dětí a mládeže hlavního města Prahy, který nabízí aktivity pro děti i mládež ve všech velkých městských částech, se navíc v posledních letech připojila celá řada soukromých subjektů z řad

neziskových organizací nebo různých dobrovolnických spolků. Nabídka je tedy opravdu široká, na rodičích tak je hlavně rozhodnout, co vybrat a kdy dítě na mimoškolní aktivity přihlásit.

Obecně se mezi pedagogy hovoří o tom, že v prvním ročníku základní školy by se děti měly soustředit především na školní výuku. Vzhledem k tomu, že hned od začátku školní docházky prožívají den co den nové a nové poznatky i situace, které předtím neznaly, neměly by se přetěžovat.

Nejdříve hry, které ukáží talent

Na druhé straně to neznámá, že by v případě, kdy rodiče kvůli práci nemají na děti příliš mnoho času, nemohly děti trávit čas mimo školu v některém z řady zájmových kroužků. Toto rozhodnutí je samozřejmě na rodičích, je ale třeba komunikovat s malým školákem a zjistit, jaká aktivita by jej alespoň obecně mohla zajímat. Platí, že v prvních školních letech nejsou zájmy dětí ještě zvlášť vyhraněné a vybírá se z kroužků, které nabízejí aktivitu spíše herní. Pokud je prvňáček malý rošťák, může se věnovat třeba lezení nebo „sokolskému“ tělocviku, který je pro takto malé děti postaven především na pohybových a míčových hrách s důrazem na procvičení celého těla.

Náš tip: Přihlaste se včas

Zatímco v případě sportovních oddílů to není až tak důležité a jde spíše o předem vyhlášené náborové děti podle ročníků, v případě zájmových kroužků je dobré vybírat s předstihem, ideálně již v průběhu jara. Mnohé z kroužků se totiž kvůli velkému zájmu rodičů zaplní již dlouho před začátkem školního roku. Rodičům v Praze proto již dlouhodobě slouží webové stránky www.mitkamjit.cz, kde rodiče najdou kompletní přehled volnočasových aktivit pro děti v daném školním roce i ty kroužky, které se budou otevírat napřesrok. Po rozkliknutí odkazů v obsáhlém rozpisu všech kroužků získáte potřebné kontakty a základní informace. Čím dříve se budete výběrem zabývat, tím větší máte šanci vybrat pro své dítě to nejlepší.



Pokud hledáme vhodnou aktivitu pro malou školačku, která je pečlivá a hravá, můžeme zkusit například malování, tanečky nebo některý z hudebních kroužků zaměřených na kolektivní a hravou výuku rytmiky a základy hry na jednoduché hudební nástroje.

Na více vyhraněné kroužky nebo hudební školy, zaměřené na skutečný rozvoj hudebního nadání pro konkrétní nástroj, je podle většiny odborníků začátek školní docházky ještě brzy. Tyto aktivity mohou být dalším stupněm právě například po kroužku zaměřeném na hudební výchovu obecně. V rámci těchto aktivit, které ještě drží ducha předškolní výchovy, se totiž podle pedagogů a odborníků na volnočasové aktivity nejlépe

pozná, k jakým zájmům dítě tíhne, co je baví spíše povrchně nebo kde se skrývá skutečný talent.

Rodiče se tak na základě svých zkušeností a jejich ověření v některém z kroužků mohou rozhodovat, v jaké činnosti dítě podpořit. Pokud spolu rodiče a dítě navzájem komunikují, malý školák si sám dovede říci, co by ho bavilo. To je důležité, protože u dětí v první nebo druhé třídě základní školy ještě není zdaleka vše jasné.

Při výběru toho správného kroužku je třeba myslet i na to, kolik času zabere doprovod dítěte, a případně vybírat mimoškolní aktivity tak, aby školáček mohl později docházet do kroužku samostatně.

Pozor na přehnané nároky

Pokud se tedy prvňáček necítí na pravidelné hodiny klavíru a drilování pod dohledem přísného profesora, netřeba spěchat. Přestože máme ambice, dítě talent, a chceme mu proto zajistit výuku co nejdříve, je někdy lepší počkat. Pokud totiž dítě není zralé na složitá cvičení, můžeme dosáhnout opačného efektu a dítě se zatvrdí. Přitom mnohdy stačí počkat rok a školáček sám přijde s tím, že by se chtěl vedle školy učit například i na hudební nástroj nebo se věnovat jiné aktivitě. Přehnané nároky mohou dítěti způsobit stres a namísto toho, aby se při volnočasové aktivitě prvňáček odreagoval, může přijít i zhoršení prospěchu a problémy psychického rázu.



Vrcholový sport je pro starší děti

Podobně tomu je i se sportem. Také v tomto ohledu je někdy lepší počkat a netlačit dítě k vrcholovému sportu hned od první třídy. Naopak, podle odborníků se sportovní talent ukazuje až podstatně později. Proto také většina přípravek sportovních oddílů přijímá až žáky třetích nebo dokonce čtvrtých tříd, kteří již školu vnímají automaticky a je jasné vidět, zda tvrdé tréninky zvládnou nebo ne.

Děti jsou navíc ve vývinu a vrcholový sport není pro prvňáčka tím pravým ani ze zdravotního hlediska. Další, na co je třeba v tomto ohledu myslet, je i časová náročnost sportovních tréninků a skutečnost, že dětem, které se věnují naplno sportu, v podstatě bere dětství s nejistým příslibem budoucí sportovní kariéry.

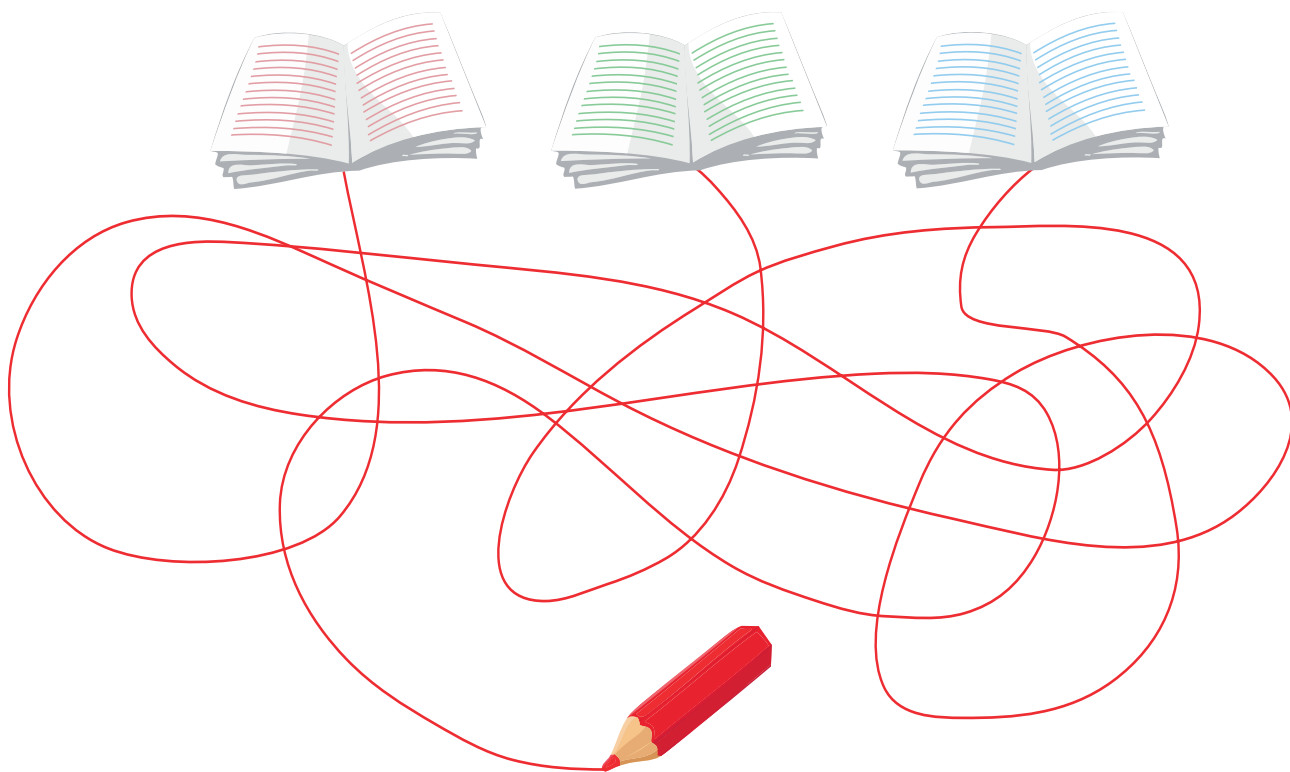
To vše musí rodič poctivě zvážit a také v tomto případě platí, že zájem o sport by neměl mít hlavně tatínek, ale zejména sám školák. Až potom je třeba podle posouzení ze strany trenéra nebo jiného znalce rozhodnout, zda je nadání takové, že stojí za to věnovat se dané disciplíně nebo sportu na sto procent.

Hrajeme si



Školní pomůcky

Na obrázku je několik předmětů, poznáš, které patří do školy? Zakroužkuj je.





Záplata

Vyber správné záplaty pro každý obrázek.



Abeceda

Zakroužkuj písmenka, ze kterých se skládá tvé jméno.

Jak zabavit děti v době prázdnin



První třída, to nejsou jen první příklady z matematiky, první písmenka a hodná paní učitelka. Jsou to i první prázdniny a pro mnohé prvňáčky první letní tábory v přírodě, léto u rybníka u babičky na venkově nebo dovolená u moře s maminkou a tatínkem. Zajistit dětem zábavu na celé období prázdnin má však i svoje úskalí. Pokusíme se vám proto poradit, jak vyplnit dny, které děti tráví v létě doma v hlavním městě.

První velké, tedy letní prázdniny by měly být pro prvňáčka především odměnou za zvládnutí prvního školního roku. Záleží přitom na každém malém klukovi či holčičce, co je potěší. Zmrzlinový pohár nebo jiná dobrota za první vysvědčení je přitom jen začátkem prázdnin.

Do dvou letních měsíců je třeba vtěsnat pokud možno co nejzajímavější program, aby se děti v době volna nenudily a netrávily letní dny doma u počítačové hry nebo televizních pohádek.

Již ve školním roce je proto dobré se na prázdniny připravit, a to nejen na ty letní, ale i na kratší období volna, kterých je ve školním roce hned několik. Přesné termíny dnů školního volna stanovuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy vždy s předstihem, pro základní orientaci proto uvádíme alespoň základní data. Další volné dny může stanovit ředitel každé školy.

Prázdniny od podzimu do léta

První dny školního volna čekají malé školáky už v říjnu, říká se jim podzimní prázdniny a vycházejí z data

28. října, kdy se slaví státní svátek, Den vzniku samostatného československého státu. Vzhledem k tomu, že ve školním roce 2011/2012 vychází tento svátek na pátek, mohou rodiče počítat s prodlouženým víkendem od středy 26. října.

Vánoční prázdniny začínají 23. prosince a končí až 2. ledna.

Jelikož je školní rok rozdělen na dvě pololetí, dočkají se školáčky prázdnin i v polovině školního roku. Jde jen o jeden volný den, který bude náležet k víkendu, půjde o pátek 3. února.

Již brzy poté přicházejí ale druhé největší prázdniny, jarní týdenní volno, které si užívají hlavně návštěvníci našich i zahraničních horských středisek. Zde je to s termíny ještě složitější, protože jednotlivé obvody hlavního města jsou rozděleny do dvou skupin a každá má termín jarních týdenních prázdnin jindy. V tomto školním roce jsou tyto termíny těsně za sebou, polovina pražských školáků z obvodů 1–5 vyráží na prázdniny již 6. února, zatímco děti z pražských obvodů 6–10 si počkají do 13. února.

Velikonoční prázdniny připadají na čtvrtek 5. a pátek 6. dubna. To u letních, dvouměsíčních prázdnin je

Náš tip:

Najděte na webu to nejlepší

Stejně jako v případě zájmových kroužků a dalších volnočasových aktivit jsou i letní tábory vždy přehledně rozepsané na stránkách: www.mitakamjit.cz.

Rodiče zde mohou vybírat podle termínu, zaměření tábora i ceny ve velmi rozsáhlé databázi připravovaných letních táborů. Jsou zde nejen klasické, ale také příměstské nebo zahraniční tábory. Vzhledem k šíři celé nabídky můžete vybrat pro svého školáka opravdu to nejlepší. Jde přitom pouze o tábory organizované prověřenými sdruženími či městskými organizacemi.

plánování snazší, jelikož je jasné, že školní rok končí nejpozději v pátek 29. června a do školy půjdou děti zřejmě až v pondělí 3. září 2012.

Kdy poslat dítě na letní tábor

Při rozhodování o tom, kdy poslat dítě poprvé samotné na delší dobu, musíme zohlednit především zkušenosti, které už s takovými, byť i kratšími pobyty dětí máme. Je samozřejmé, že když pošleme děti samotné na „drsný skautský tábor“ bez předchozí zkušenosti z výprav do přírody, nemůžeme předpokládat, jak to dítě snese. To však automaticky neznamená, že nové dobrodružství nebude školáčka bavit. Naopak je možné, že díky novým kamarádům překoná stesk po rodičích a napříště už pojedje bez obav i na delší dobu.

Obecně však platí, že napoprvé by měli rodiče poslat své dítě spíše na kratší tábor, doba delší než dva týdny totiž může být na první zkušenost dost tak, že je lepší zvolit postupnou cestu. Na druhé straně ale platí i to, že podporujeme-li školáčka v samostatnosti, vyplatí se to. V každém případě by ale rodiče měli dítě na tuto novou zkušenost předem připravit. Výhodu mají samozřejmě ty děti, které už absolvovaly školku v přírodě nebo školu v přírodě ještě před letními prázdninami. V ostatních případech je vždy dobré vzbudit u dítěte zájem, aby chtělo nové dobrodružství zažít samo a nemělo pocit, že si od něj chtějí rodiče jen na nějaký čas odpočinout.

Pro každého něco

Pro ty rodiče, kteří se rozhodnou počkat, je ideální možností některý z nabídky příměstských táborů. Jde zpravidla o jednodenní výlety nebo krátkodobé aktivity určené dětem, které nemají o prázdninách

možnost odjet z města. Rodiče mohou vybrat podle věku dítěte vhodnou nabídku a za minimální cenu nabídnout dítěti příjemné strávení volného času a možnost poznat nové kamarády.

V nabídce je opravdu pro každého něco, a to jak pro prvňáčky, tak i pro starší děti. Vzhledem k tomu, že tyto programy pořádají většinou pražské domy dětí a mládeže nebo jiné známé organizace, mohou mít rodiče navíc i garanci, že se o jejich děti postarají zkušeně a zodpovědně dospělí.

Letní tábory

Klasické – zpravidla jde o týdenní až třítydenní pobyt v přírodě nejčastěji v zařízení rekreačním středisku s chatičkami, stravováním v jídelně a dalšími vymoženostmi. Součástí pobytu bývá celotáborová hra a většinou i výlety po okolí a různé sportovní a herní aktivity.

Stanové – jde v podstatě o klasický letní tábor s tím, že děti spí ve stanech, popřípadě v indiánských týpí. Program bývá podobný, děti si ale samy vaří pod dohledem dospělých a naučí se i dalším dovednostem potřebným k životu v přírodě.

Sportovní a zájmové – více než o klasický tábor jde o sportovní soustředění. Některé tábory jsou připravené jako univerzální příprava pro různé sportovní aktivity, častěji se ale zaměřují na jedno odvětví. Oblíbené jsou například vodácké, jezdecké, fotbalové tábory, ale například i tábory zaměřené na výtvarné umění, tanec nebo jiné zájmové aktivity.

Zahraniční – jde o kombinaci klasického tábora a zahraniční dovolené zpravidla doplněné poznávacími výlety a jazykovou výukou. Jejich hlavní výhodou je právě možnost poznávání cizích zemí a seznamování se s novým jazykem, na druhé straně jde ale o poměrně drahou záležitost.

Příměstské – jde o jednodenní až týdenní aktivity soustředěné do města a blízkého okolí. Ve většině jde především o zajímavý program, oblíbená je například škola malých filmařů, jezdecké tábory ve Zmrzlíku nedaleko Barrandova nebo různé další tábory. Výhodou je zejména otevřenost těchto táborů a jejich rozvržení na takřka celé období prázdnin.



Správné výsledky: 2 strana: pes / **4-5 strana: Čas** – za pět minut jedna, pět hodin, tři čtvrtě na tři, šest hodin, dvě hodiny, půl páté, sedm hodin, jedenáct hodin, čtvrt na osm, devět hodin • **2 stejné** – 2 a 6 holička • **Poznej** – 3 kousek / **17 strana: Rozeznaj potraviny** – 1. zdravé – avokádo, dýně, ředkev, lískový ořech, celer, ostružina, špenát, kiwi, brambory, ověsné vločky, cuketa, broskve, hlávkový salát, 2. občas – tvaroh, těstoviny, med, sýr, celozrný chléb, rýže, 3. výjimečně – nutela, zmrzlina, coca-cola, hranolky, řízek / **22-23 strana: Skolní pomůcky** – paleta se štětcem, aktovka, nůžky, psací pero • **Spojovačka** – zelený sešíť

Hrajeme si



Rámeček
obrázku:
výška 14,7 cm
šířka 10,6 cm

Obrázek – první den ve škole

Namaluj si obrázek z prvního dne ve škole. Vystřihni si ho a vlep sem do rámu obrazu.
Lepidlo najdeš v kufříku.

DOPRAVNÍ PROSTŘEDKY

První autobusová trasa v Praze byla zprovozněna už v roce 1908 a vedla z Malostranského náměstí na Pohořelec. O rok později však byla pro technické potíže zrušena a autobusy se staly součástí pražské MHD až v roce 1925.

Při jízdě autobusem se musíme vždy držet některého z madel. V autobuse si sundáváme školní aktovku, pokud je plná a mohli bychom aktovkou strkat do ostatních cestujících. Pokud nastoupí do autobusu starší člověk, vždy jej pustíme sednout.

PRAVIDLA

Bezpečný pohyb po městě má svá pravidla. S pomocí těchto hracích karet můžete svého prvňáčka naučit základům bezpečnosti nejen v silničním provozu, ale také při hrách a sportu. Z balíčku karet hráč vybere vždy vrchní kartu a popíše, co na obrázku vidí. Následně může rodič vysvětlit spojitost s bezpečností v silničním provozu i mimo silnice a přechíst také zajímavost.

AUTOSEDAČKA

První dětské autosedačky vznikly již ve třicátých letech 20. století, jejich původním účelem ale nebyla ochrana dětí ve voze, ale větší pohodlí a přehled pro řídící rodiče. Jako ochranný prvek se autosedačky začaly vyrábět až v šedesátých letech dvacátého století.

Autosedačku, v níž je dítě umístěno proti směru jízdy, nikdy neumísťujeme na sedadlo vybavené předním airbagem.

Stejně jako by dospělí měli být v automobilu vždy připoutaní, i dítě musí být v autosedačce vždy správně upnuto.

Autosedačku používáme pro dítě vždy i v případě, že nás čeká jen cesta za roh domu.

MOBILNÍ TELEFON

První mobilní telefony fungovaly jako výbava automobilů ve Spojených státech amerických již v padesátých letech 20. století. Od té doby se mobilní telefony neustále zmenšují a zdokonalují. Dnešní telefony už nabízejí desítky různých funkcí.

Mobilní telefon používáme vždy s ohledem na okolí i vlastní bezpečnost.

Nikdy netelefonujeme při přecházení vozovky, řidiči za volantem také nesmějí telefonovat.

V dopravních prostředcích při telefonování nekřičíme, abychom nerušili ostatní cestující.

SEMAFOR

Mechanické a později i elektrické semaforey se používaly původně na železnici. V Praze se první signalizace objevily na tramvajových tratích v centru města v roce 1911. Teprve v roce 1927 můžeme hovořit o semaforu – řídil dopravu na křižovatce Hyberské a Dlážděné ulice u dnešního Masarykova nádraží.

Na křižovatkách se světelnou signalizací vždy respektujeme semaforey.

Silnici přecházíme, pouze svítí-li „zelený panáček“.

Na rušných křižovatkách mohou chodci spustit zelený signál stisknutím tlačítka.

PŘÍLBA

První přilby se používaly ve vojenském, a to již v dávném starověku.

Pro jízdu na kole se přilba začala používat až ve druhé polovině 20. století. Tehdy šlo o kožené přilby, dnes kůži nahradily moderní plasty a jiné syntetické materiály.

Přilbu používáme nejen při jízdě na kole, ale také při jízdě na koloběžce, kolečkových bruslích nebo na skateboardu. V zimě používáme lyžařskou přilbu na lyžích či snowboardu.

Přilbu máme na hlavě vždy řádně připevněnou tak, aby se při pádu nemohla sesmeknout.

Přilbu používáme i v případě, že se jedeme projet jen okolo domu s kamarády.

CYKLOSTEZKA

První dopravní značky se v Československu objevily v roce 1935, později za německé okupace v roce 1938 získaly v podstatě současnou podobu. Zajímavostí je, že až do vyhlášení protektorátu Čechy a Morava se v ČSR jezdilo vlevo podobně jako ve Velké Británii a zemích Commonwealthu.

Na komunikacích nejen určených pro chodce, ale i pro a cyklisty současně se držíme vždy vpravo.

Jako chodci necháváme prostor cyklistům, pokud jedeme na kole, jsme opatrní zejména při předjíždění skupin chodců.

Pokud můžeme, upozorníme chodce znamením zvonku.

REFLEXNÍ VESTA

Reflexní vesty se používají již dlouhou dobu jako ochranný prvek pro pracovníky, kteří přicházejí do styku s dopravou. Běžně je používají dělníci pracující na vozovce až v době, kdy se výrazně zvýšil počet aut ve velkých městech, tedy na začátku 20. století.

Reflexní vesta je součástí povinné výbavy každého automobilu. Pokud se v případě poruchy pohybujeme okolo vozu, musíme si obléci reflexní vestu.

Reflexní vestu používáme zejména v zimních měsících a za tmy pro cesty poblíž hlavních komunikací i menších neosvětlených cest.

Reflexní vesty používáme při jízdě na kole.

JÍZDNÍ KOLO

Jízdní kolo vynalezl Karl von Drais již v roce 1817 a původně bylo v podstatě odrážedlem. Pohon pedály totiž dostalo jízdní kolo až v roce 1861, kdy byl vyroben velocipéd. Dnes je na světě více než miliarda jízdních kol a jejich počet stále stoupá.

Na jízdním kole jezdíme po cyklistických stezkách, a pokud to je možné, vyhýbáme se automobilové dopravě.

Na jízdním kole vždy používáme ochrannou přilbu.

Pokud jedeme na kole za šera nebo za tmy, vždy používáme světlo nebo blikáčku (vpředu světlo bílé, vzadu červené).

PŘECHOD

V dobách před masovým rozšířením dopravy nebyly na silnicích značeny žádné jízdní pruhy ani přechody pro chodce. Jako první se tyto značky objevily přímo na vozovce až v době, kdy se výrazně zvýšil počet aut ve velkých městech, tedy na začátku 20. století.

Vždy před vstupem na přechod pro chodce se rozhlédneme na obě strany silnice a teprve poté, v případě, že nejede žádné auto, vstoupíme do vozovky.

Vždy čekáme, než auto před přechodem zastaví.

Pokud je možné využít osvětlený přechod, podchod nebo lávku, je to nejbezpečnější způsob přecházení.

BEZPEČNOST

PRAHA
PRAHA
PRAHA

VE VELKOMĚSTĚ

