

PRVNÁČEK

Já prvňáček vím jak na to!



London – Oyster Card | Madrid – Sube-T | Paris – Navigo Card
Sydney – Tcard | Tokyo – Setamaru | Hong Kong – Octopus Card

Praha má svou opencard



Zjednodušte si život v Praze – pořídte si opencard!

Personalizovaná čipová karta vám ušetří čas i starosti. Od roku 2009 platí i v Pražské integrované dopravě.

Bonusy za včasné sjednání:

- **opencard zdarma do 31. 12. 2008**
- **bonus 475 Kč** při nákupu ročního kuponu MHD v kamenných obchodech do konce září
- **bonus 475 Kč** při nákupu ročního kuponu MHD přes e-shop
- **zdarma čtenářský průkaz** na 1 rok při sjednání opencard v Městské knihovně v Praze do konce října



Všechny potřebné formuláře
jsou k dispozici také na
opencard.praha.eu

infolinka: 224 224 224 | opencard.praha.eu

Milí školáci,

vstupujete do světa, ze kterého je už jen krok mezi dospělými. Tím krokem musíte přejít velký kopec učení a ještě větší hory povinností a těžké práce. Já však dobře vím, že už nejste jen malé holky a malí kluci, ale jste rozumní malí lidé, kteří si sice ještě moc rádi hrají, ale také toho už hodně vědí.

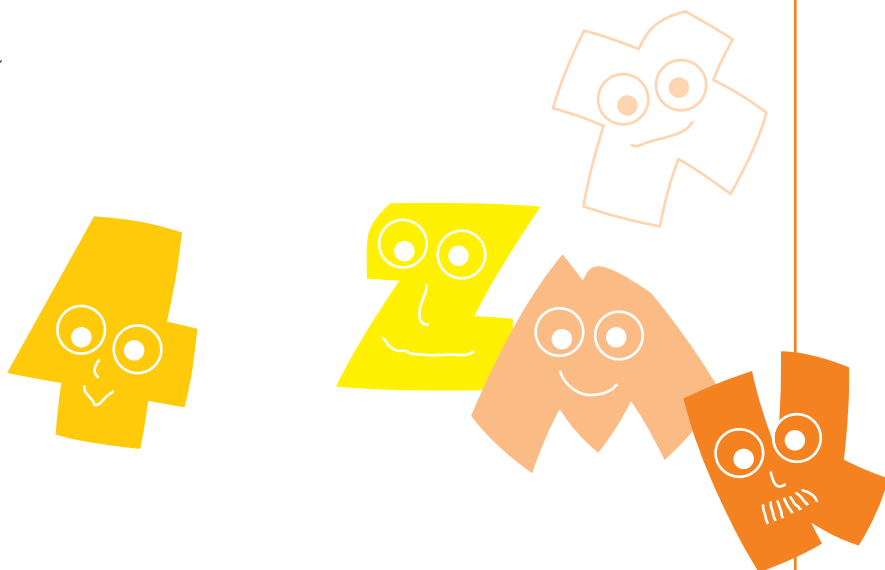
Chtěl bych, abyste věděli, že nejdůležitější je ve zdraví dorazit každý den do školních lavic bez úrazů, bez nehod na přechodech přes cestu a být v bezpečí při Vašich školních hrách.

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.



Hodně štěstí Vám přeje v každém dni Vašeho prvního školního roku

Pavel Bém, primátor hl. m. Prahy

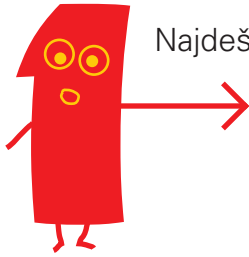


Obsah

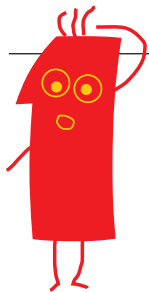
4-5	Já prvňáček - hrajeme si
6	Přetěžované dítě aneb Čím vyplnit volný čas
7	Je vaše dítě na školu připravené?
8-9	Svačiny aneb Stravování školních dětí
10	Vybrali jsme správně?
11	Prodloužená pupeční šňůra aneb Mobil do aktovky?
12	Bezpečná cesta do školy
13	Školní uniformy – ano či ne?
14-15	Může být vaše dítě obětí šikany?
16	Vidět a být viděn
17	Tip na vhodné a dostupné aktivity
18-19	Sourozenec jde do školy
20	Pomozte dítěti se do školy těšit
21	Tipy na volná odpoledne aneb Praha pro děti
22	Tipy na opravdu dobré svačiny pro školáky
23	Ovoce a zelenina součást svačiny každého žáčka tedy i prvňáčka
24	Soutěž v dětské kresbě
25	Hračky a trendy
26	Já prvňáček - hrajeme si



Já prvňáček - hrajeme si

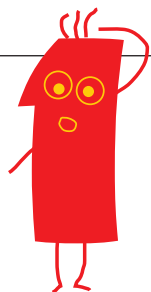


Najdeš pět rozdílů?



Poznáš,
kolik je hodin?





Umíš doplnit číselnou řadu?

12 45 7 9

34 6 8 10

89 11 13



Přetěžované dítě

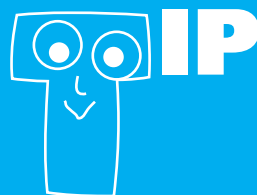
aneb Čím vyplnit volný čas

Vdnešní době nezačínají děti s mimoškolními aktivitami až se vstupem do školy. Již v předškolním věku se věnují sportu, tanci, baletu, kreslení, keramice, zpěvu atd. Protože pro školáka je důležitý denní režim, je přece jen dobré promyslet před začátkem školy, které aktivity ho nejvíce baví, které jsou zvládnutelné časově pro nás i pro něj. Musíme zvážit, jak se bude dítě ze školy na kroužky dopravovat, kdo ho bude doprovázet, v kolik hodin se bude dostávat domů, kdy a s kým bude psát úkoly. Přetěžovat dítě by ale bylo stejně nerozumné jako rázem zrušit všechny aktivity, které dítě baví.

Dnes má naše dítě velký výběr z mnoha možností. Ani informace už nemusíme hledat nijak složitě, stačí si na internetu zadat heslo „kroužky“ a příslušnou oblast a objeví se nám široká nabídka. Ve škole, kterou bude dítě navštěvovat, nám také nabídnou širokou škálu kroužků. Jednotlivé městské části vydávají informační brožury zaměřené na volný čas dětí, v kterých inzerují organizace, které se dětem věnují. Najdeme zde také nabídku táborů na hlavní i vedlejší prázdniny. Nevrhejme se ale po hlavě do prvního zajímavého kroužku, který nás osloví. Stejně jako je důležitý výběr školy, tak musíme přistupovat zodpovědně i k výběru volnočasových

aktivit. I vedoucím kroužků přece jen svěřujeme to nejdražší, co máme. Proto se i tady držte staré pravdy – kde nemají co skrývat, tam vás nechají nahlédnout a poskytnou vám všechny informace. Vezměte své dítě vždy s sebou a dejte na jeho pocity. Činnost musí bavit dítě, ne vás. V neposlední řadě se také zajímejte o to, kolik za kroužky zaplatíte. Za kvalitou se sice platí, ale někdy najdete srovnatelnou nabídku za velmi odlišné ceny. Nezapomeňte také na to, že některé instituce, především základní umělecké školy, dělají nábor již před koncem školního roku na rok následující.

I pokud jste vybrali to nejlepší, stane se často, že dítě začne po určité době aktivitu odmítat, nechce cvičit na nástroj, nechce trénovat... Přelétavost k útlému věku patří, dítě potřebuje naše pochopení jeho potřeb. Nerušte ale bez rozmyslu aktivitu ihned po prvním odmítnutí. Zvláště pokud cítíte, že je dítě v něčem dobré, snažte se je u toho udržet, většinou vám za to časem poděkuje. Dítě, které je zdravě zaměstnané, je vždy méně ohrožené než dítě ulice, nebo dítě, které se po příchodu ze školy povaluje na gauči u televizních seriálů, nebo hraje na počítači bojové hry.



Samostatnou kapitolou – pokud jde o volný čas dítěte – je dětské čtenářství. Pravidelných dětských čtenářů rychle ubývá, čtenářské zájmy dětí, které ještě přece jen čtou, jsou často zúženy jen na žánr fantasy, nebo comics. Přesto stále platí, že čtení rozšiřuje slovní zásobu, všeobecný kulturní přehled, nácvik čtení s porozuměním otevírá dítěti cestu k jakémukoliv efektivnímu vzdělávání. V kterých rodinách má dítě větší šanci na vytvoření vztahu ke knize a čtení? V rodinách s fungujícím čtenářským zázemím – kde rodiče sami čtou, čtou s dětmi, komunikují s dětmi o knihách, v rodinách s otevřeným přístupem k dítěti, jeho zájmům – věnujících se volnému času dětí, motivujících je k aktivitě, k vzájemné spolupráci i společné zábavě. Proto nikdy nelitujte času stráveného spolu s dítětem při hře, četbě. Nechte si vyprávět jeho zážitky z kroužků, navštěvujte jeho utkání, koncerty, výstavy, soutěže. Věnujte pozornost také nabídce aktivit, které můžete dělat spolu, např. rodinné keramické dílny, sporty apod.



Je vaše dítě na školu připravené?



Kdy je dítě na školu dobře připravené? Dokážeme to sami posoudit? Máme raději uvažovat o odkladu nástupu školní docházky? Nebo ho naopak zbytečně brzdíme?

To vše se skrývá pod termínem školní zralost. Je to souhrnný název pro připravenost duševních funkcí a dovedností, které dítěti umožní osvojování školních vědomostí, dovedností a návyků (kompetencí) v 1. třídě základní školy. Jde tedy především o čtení, psaní a počítání, ale i o zvládnutí jiné životní situace jako takové. Dítě je prvním dnem ve škole postaveno před dlouhodobý životní úkol, očekává se od něj úspěšné zvládnutí tohoto úkolu. Není to ale jen povinnost, dítě má především právo zažívat ve škole úspěch a pocit štěstí. A jedním z předpokladů je připravenost dítěte a jeho pocit, že se do školy těší.

Na co se máme tedy zaměřit při posuzování zralosti našeho dítěte – pro čtení je nutné zrakové rozlišování, řečové dovednosti, pro psaní grafomotorika a sluchové rozlišování. Ale začít můžeme již u tělesné vyspělosti dítěte a jeho celkového zdravotního stavu, tedy u fyzické zralosti dítěte. Dítě menšího věku, nebo často nemocné dítě může trpět zvýšenou únavou, dalším oslabením imunitního systému, může se stát snazším terčem šikany ze strany fyzicky silnějších spolužáků. Další oblastí je psychická zralost. Dítě přechází k realističtějšímu chápání světa, snižuje se vliv fantazijního pohledu. Od názorného myšlení přechází k logickému. Mízí chyby ve výslovnosti, slovní zásoba je stále bohatší, věty jsou gramaticky správné. K tomu je nutná určitá kapacita paměti a schopnost záměrného zapamatování. Dítě by se mělo také odpoutávat od vlastního egocentrismu.

To neznamená umělé snižování sebevědomí, jen uvědomění si, že „JÁ nejsem středem světa“.

Pro rozvoj dovednosti psaní je nutná vyspělá grafomotorika, správný úchop tužky (dnes pomáhají psací potřeby s trojúhelníkovým profilem – tužky, pera, pastelky). S dítětem co nejvíce kreslete, veďte ho ke kresbě bohaté na detaily, napodobování geometrických tvarů, zobrazování postav, k zaplňování celého prostoru. Snažte se nenásilnou formou přecházet od hry k úkolům školního typu – hádanky a luštěnky v dětských časopisech, knížky s tajemstvím vyžadující delší soustředění a logické uvažování. Umožněte



svému dítěti srovnání s ostatními dětmi (tempo, soustředění) a poznávejte tak sami jeho potřeby v učení. Další – neméně důležitou – oblastí je sociální a emocionální zralost. Pro některé dítě je ještě ve školním věku problémem krátkodobé odloučení od rodiny. Nedokáže rozlišit, jak komunikovat s rodičem, sourozencem, učitelem, spolužákem. Stále více dětí nenavštěvuje školky, mají sice řadu předškolních aktivit – hra na nástroj, individuální sporty, ale mohou mít potíže s frontálními formami práce ve větší skupině, plněním požadavků skupiny a s kooperací uvnitř skupiny vrstevníků. Zralé dítě by také mělo dokázat regulovat své momentální nálady, potřeby a přání.

Pokud vás tyto požadavky děsí, nemusíte hned litovat, že jste neuvažovali o odkladu nástupu školní docházky. Řada škol je již dnes připravená vašemu dítěti pomoci a přechod mu co nejvíce usnadnit. To, co ověříte nejspíše, je počet žáků ve třídách a případná přítomnost asistentů učitele v prvních třídách. To umožní individuální přístup a ohled na specifické potřeby každého dítěte. I tak se pozná dobrá škola.



Svačiny

aneb Stravování školních dětí

Řada průzkumů nám vysílá varovné signály o stravování našich dětí. Ať už jde o obecné stravovací návyky, dodržování pitného režimu nebo pravidelnost stravování.

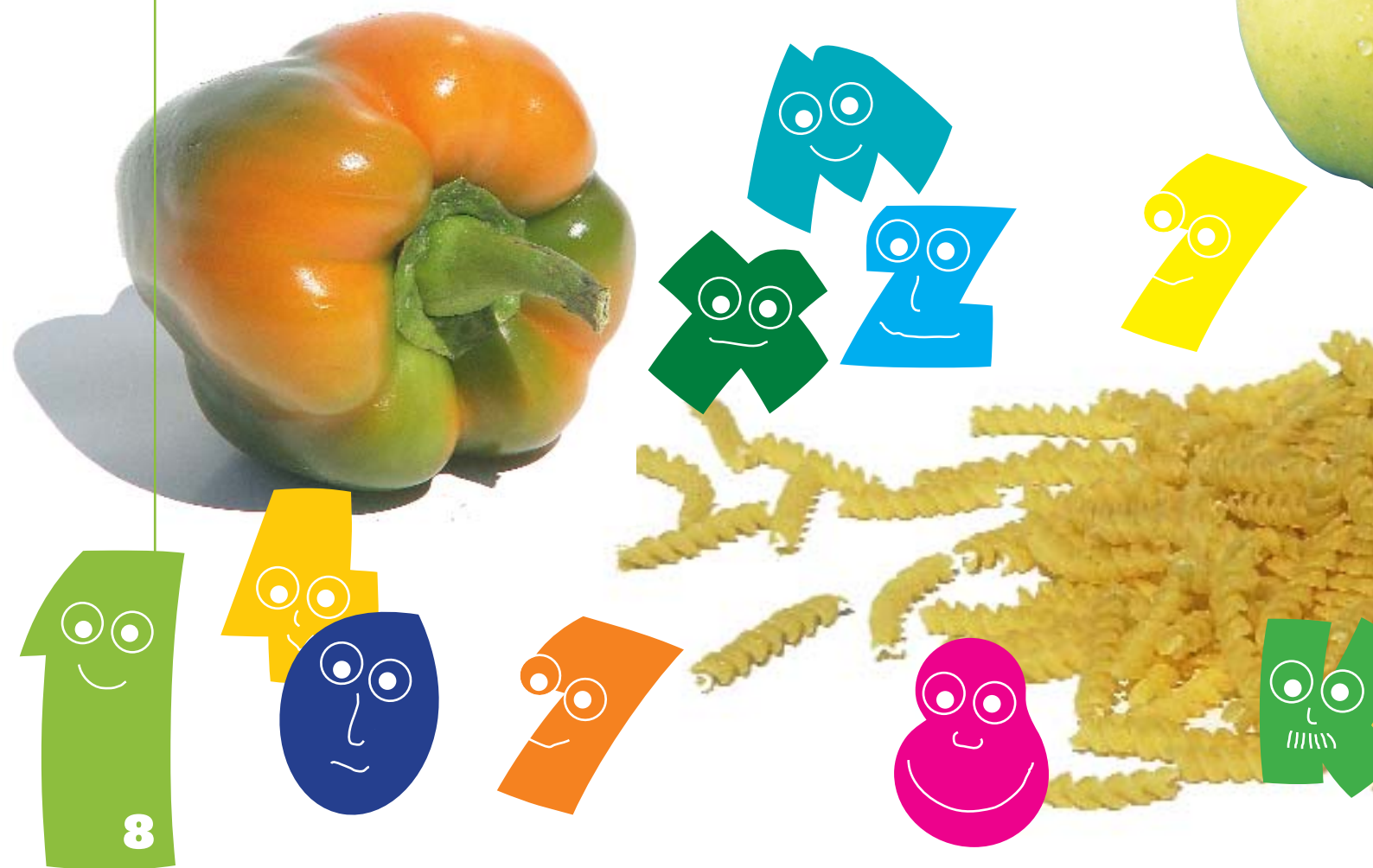
Teoretické povědomí rodičů o stavbě zdravého dětského jídelníčku je velmi dobré, každodenní realita je ale jiná. Důležitá zásada pravidelnosti je celkem dobře naplňována ve výživě nejmenších dětí, s postupujícím věkem bohužel ustupuje. Dítě by mělo jíst v menších 5 – 6 dávkách za den. To ale neznamená nepřetržité mlsání sladkostí a všeho, co je po ruce. Jen 20% dětí má každý den ve svém jídelníčku čerstvou zeleninu a ovoce. Zato 40% dětí si dopřává denně sladkosti a slané pochutiny. To mají na svědomí bohužel i všudypřítomné automaty. Nadměrný příjem soli je ovšem pro dětský organismus minimálně stejně nebezpečný jako nadměrný příjem cukru! Zvláště v kombinaci s nedostatečným pitným režimem. Denní potřebné množství tekutin závisí na věku a hmotnosti dítěte. Nejlepší službu prokážete svému dítěti tím, že ho naučíte pít čistou vodu.

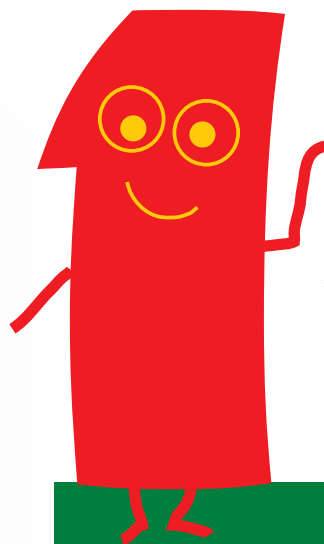
Je potřeba si uvědomit, že dítěti nestačí jen menší porce obvyklého jídla pro dospělé, ale že jeho orga-

nismus má specifické potřeby a nároky, neboť roste a vyvíjí se. Optimální příjem je – stejně jako u dospělých – individuální, závisí na věku a pohybové aktivitě dítěte. Dnes jsou běžně dostupné tabulky doporučených hodnot energie a množství základních živin (bílkoviny, tuky, sacharidy) a dalších nutričně významných látek (vitaminů, minerálních látek, vlákniny).

Vždy musíme mít na mysli celkový zdravotní stav dítěte, jeho hmotnost, psychickou i fyzickou kondici, denní režim a aktivity. Je potřeba sledovat varovné signály prvních známek nadváhy, neboť v dospělosti se obezita léčí velmi těžko. V případě, že se dítě věnuje náročnému sportu, musíme naopak sledovat, zda nehubne a nemá nápadně zpomalený růst proti svým vrstevníkům.

Vedte děti k tomu, aby si potraviny s rozmyslem vybíraly a vždy upřednostňovaly čerstvé ovoce a zeleninu. Snažte se vyvarovat se smažených a konzervovaných pokrmů. Nav-





Desatero výživy dětí

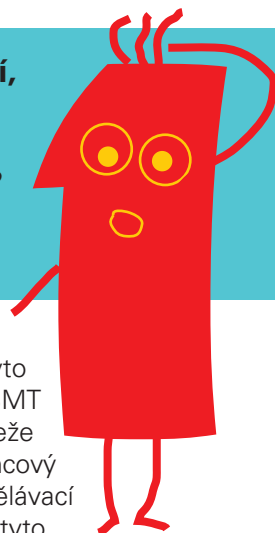
1. Dopřejte dětem pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Nenechte děti se přejídat, ale ani hladovět – jíst by měly pravidelně 5-6x denně; velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
3. Dodávejte dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin (drůbež a rybí maso, luštěniny, cereálie).
4. Několikrát denně dětem podávejte mléčné výrobky, přednostně polotučné.
5. Upřednostňujte kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky.
6. Učte děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
7. Nedosolujte již hotové pokrmy; sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen výjimečně.
8. Naučte děti správnému pitnému režimu, měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litru tekutin denně.
9. Učte děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem a aktivně se zajímejte o to, co jedí mimo domov.
10. Pravidelně konzultujte zdravotní stav dítěte (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem minimálně při preventivních prohlídkách. Nezapomínejte na pravidelné kontroly chrupu dítěte v půlročních intervalech!

štěvuje-li vaše dítě školní jídelnu, zajímejte se o stavbu jídelničky a možnost volby jídla. Opět zde platí, kde nemají co skrývat, tam vám rádi poskytnou informace. Dnes už najdeme v některých školách na nástěnce školní jídelny i tento vzkaz: Milí rodiče, pokud vaše dítě není spokojeno s kvalitou jídel a vy máte sami pochybnosti, přijďte kdykoliv ochutnat! Všechny generace žehrají na školní jídelnu, ale ne vždy to znamená, že vaří opravdu špatně. Dnes už vaše dítě nemusí schovávat knedlík pod příbor, nebo probíhat za zády dozoru s nepoživatelnou mléčnou polévkou, může ale dojít k opačnému extrému, kdy zaplacené obědy celé odnáší a vy se o tom ani nedozvíte.



Vybrali jsme správně?

Jak jednoduché to měli naši rodiče... Většina z nás šla na nejbližší, tzv. spádovou školu, aniž by se rodiče hlouběji zajímali o to, co nás tam čeká. Vždyť tam chodily děti z celého okolí, starší sourozenci, nebo rodiče sami. A že tam nebyli tak docela šťastní? Škola nás přece připravovala na život, ve kterém také nebudeme vždy tak docela šťastni, takže co řešit...



Dnes už většinu rodičů zajímá, zda jejich dítě bude po tak dlouhou dobu povinné školní docházky šťastné a spokojené. Využívají dnů otevřených dveří, referencí od známých, surfují po webových stránkách škol. Chtějí mít jistotu, že zvolili správně, tedy to nejlepší z místní nabídky. Jsou ochotni na úkor vlastního pohodlí své dítě do školy dovážet. Jsou ochotni platit školné.

Jaká ale je ta správná škola pro naše dítě? Co dělá školu dobrou? Je to nadstandardní vybavenost, počítače, televize, herny, sportoviště? Jsou to dobří učitelé? Dobrá škola je především otevřená škola. Kam vás nepustí nahlédnout, tam své dítě nedávejte. Bezpečná a zdravá škola nemá co skrývat.

Myslete na poselství Jana Amose Komenského, který nám stále připomíná, že „Škola má být dílnou lidskosti.“ Tedy ne pruskou kadetkou, kde nám konečně naše dítě „pěkně srovnají a vycepují“. Pokud jste toto nepodcenili, máte v tuto chvíli vybranou tu správnou školu pro své dítě. Každé dítě je jiné, pro některé je vhodnější tzv. tradiční škola, pro jiné škola alternativní.

Co vlastně znamená alternativní škola? Je to škola, která se nějak odlišuje od tzv. tradičních, většinových škol naší vzdělávací soustavy. Ona odlišnost může být v samotném obsahu vzdělávání, školním vzdělávacím programem, v organizaci výuky, v hodnocení

a klasifikaci žáka atd. Ale i tyto školy jsou zapsané v síti MŠMT (Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy) a naplňují rámcový vzdělávací program naší vzdělávací soustavy. Od roku 1989 tak tyto typy škol rozšiřují možnost svobodné volby rodičů. Jejich skutečná historie je ale mnohem delší. Podporují rozvoj originality a výjimečnosti každého dítěte. Mezi takové školy patří u nás i ve světě např. Freitnerovy školy, waldorfské školy, montessoriovské školy, jenské školy; některé školy spojují více principů a říkají si např. Škola hrou, Veselá škola apod. Dalšími alternativami jsou školy církevní a školy zahraniční s výukou v cizím jazyku.

Možnost volby je pochopitelně různá v různých regionech, v různých velkých městech. Ale i na venkově už u nás najdeme takovéto šťastné školy a může jít i o malotřídku. Všechno záleží především na lidech. Pokud jste hledali školu, kde se na vaše dítě budou učitelé i ostatní zaměstnanci usmívat, kde si budete navzájem důvěřovat, kde k sobě budete otevření a vyslyšeli jste přitom své vlastní dítě a jeho potřeby, pak jste jistě zvolili správně.



Řada škol nabízí zvláštní programy pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami a pro děti mimořádně nadané, více informací můžete najít na adresách: www.branajazyku.cz, www.centrumnadani.cz, www.zscurie.cz, www.nadanedeti.cz, www.horackova.cz, www.mensa.cz, www.zskv.cz. Sympatickým trendem je integrace těchto dětí v běžném kolektivu s možností rozšířené výuky některých předmětů – český jazyk, matematika, cizí jazyk, nauka o světě.



Prodloužená pupeční šňůra **aneb** Mobil do aktovky?

Zásady máme všichni... Do tří let mu nedám sladkosti... Do šesti uvidí v televizi jen Večerníček... A mobil? No to už vůbec ne!

Všechno si naplánujeme, dítě vždycky někdo vyzvedne, samo rozhodně domů chodit nebude, pak si spolu uděláme hezké odpoledne, tak na co mobilní telefon! Nebudeme ho přece kazit od první třídy! Kam by to pak vedlo? Vlastní domácí kino, motorka, auto a do maturity nejlépe už vlastní vybavený byt!

Nevinné nárážky dokážeme řešit a odsouvat... Že se mu nechce jít z družiny domů, když jsme pro něj přišli uprostřed nečekaně zajímavé hry? Od toho jsme přece autorita, podruhé se vracet nebudeme. Že zůstal pracně tvořený úkol doma na klavíru? To se stávalo i nám a žádné mobily nebyly... Zapomněli jsme, že se jde se školou do divadla? To se zvládne i v džínách... Bruslení bez bruslí a plavání bez plavek už jde hůř, ale ať se tedy učí zodpovědnosti... Škola života...

Ale pak to začne, i my sami jsme zapomněli na radu, tak rádi bychom mu dali vědět, že přijdeme později, ale v kanceláři to nikdo nezvedá... Takže vyčítavé otázky: „Mami, ty jsi zapomněla, že jsme chtěli jít do kina, na hřiště, koupit baletní piškoty nebo kopací míč...?“ No nic, nejde přece o život, jen o naši pověst a důvěru dítěte v nás. Má snad místo nám důvěřovat té elektronické krabičce?

Dítě nám roste a jeho kamarádi také. „Nebudeš tu přece čekat, pojd' k nám, vašim to dojde... Zaběhneme na hřiště, do obchodního centra, za barák... jen na chvíli, nic se nestane, než přijdou, budeš zpátky...“ A my? Teď jsme to právě my, kdo by se rád spolehl na tu elektronickou krabičku a vložil do ní všechnu důvěru v to, že je náš poklad v pořádku, že neleží v tratolišti krve, že nám ho neodvezla záchranka, že nám ho nikdo neodvedl někam, kam vůbec nechceme... Co bychom najednou dali za jedno zazvonění a samozřejmé: „Jasně, mami, tati, nešil, jsem u sousedů...“





Bezpečná cesta do školy

Ať už s tatínkem, maminkou, babičkou, dědou, sourozencem, nebo samo – hlavně v bezpečí.

Pro většinu našich dětí už nevede Cestička do školy přes louky, po poli..., ale přes rušné silnice a nebezpečné křižovatky. Proto přináší nemalá úskalí, na která je potřeba dítě upozornit a připravit.

Musíme si stále uvědomovat, že z celkového počtu všech úrazů dětí tvoří dopravní úrazy více než 40% a úmrtí na následky dopravních nehod 31%.

Co může rodič pro bezpečnost svého dítěte udělat? Škola mu poskytne základní informace v rámci dopravní výchovy, nácvik v reálném prostředí a osobní příklad zůstává na rodičích, prarodičích, starších sourozencích. Nácvik, ale především odpovědnost zůstává na rodičích. Pokud nevozíme dítě autem od dveří k dveřím, je dobré projít celou trasu do školy ještě před začátkem školního roku. Přestože je budeme doprovázet, je dobré upozornit na nebezpečná místa, přechody, křižovatky, stále opakovat zásady bezpečného přecházení. Upozorníme dítě, aby nikdy nepřecházelo mezi zaparkovanými vozidly nebo těsně za stojícím vozidlem. Pokud svěřujeme dítě na cestě do školy staršímu sourozenci, nelitujeme času a raději s oběma trasu projdeme a sledujeme jejich chování na silnici. Z případného střetu s vozidlem nevyjde naše dítě nikdy jako vítěz. Nepodceňujeme také vnější ochranu – reflexní pásy na obleče-

ní, aktovce, batohu. Důležité je, aby naše dítě nejen vidělo, ale také bylo viděno! Volíme raději pestré barvy oblečení, které nesplývají s okolím. Pokud se dítě přepravuje veřejnými dopravními prostředky, zasněžíme je i do zásad bezpečného chování v nich – nutnost se za jízdy držet, nepřecházet vozovku před nebo za autobusem stojícím v zastávce – vždy vyčkat jeho odjezdu tak, aby při přechodu nemělo dítě zakrytý výhled. Pokud přepravujete dítě osobním automobilem, nezapomínejte na dětskou sedačku ani na relativně krátkých vzdálenostech. K vážné nehodě může dojít i za rohem vašeho domu. Vyjíždějte včas a nestresujte sebe ani své dítě pozdními příchody vyvolanými komplikovanou dopravní situací v ranní špičce. Myslete nejen na své dítě, ale i na děti,



IP
Bezpečnost vašich dětí na cestě do školy, na kole, na kolečkových bruslích apod. pomohou zvýšit i drobné praktické pomůcky, jako jsou bezpečnostní pásy a visačky. Myslete na ně i při výběru školních aktovek, batohů a oblečení.

kteří se pohybují v blízkosti vašeho automobilu. Nezapomínejte, že výchovou nikdy úplně nepotlačíte – a nebylo by to ani zdravé – temperament dítěte, počítejte s jeho nevyzpytatelnými reakcemi. Velkým posunem je v poslední době přítomnost strážníků Městské policie a Policie ČR na přechodech v blízkosti škol.

Školní uniformy

– ano, či ne?

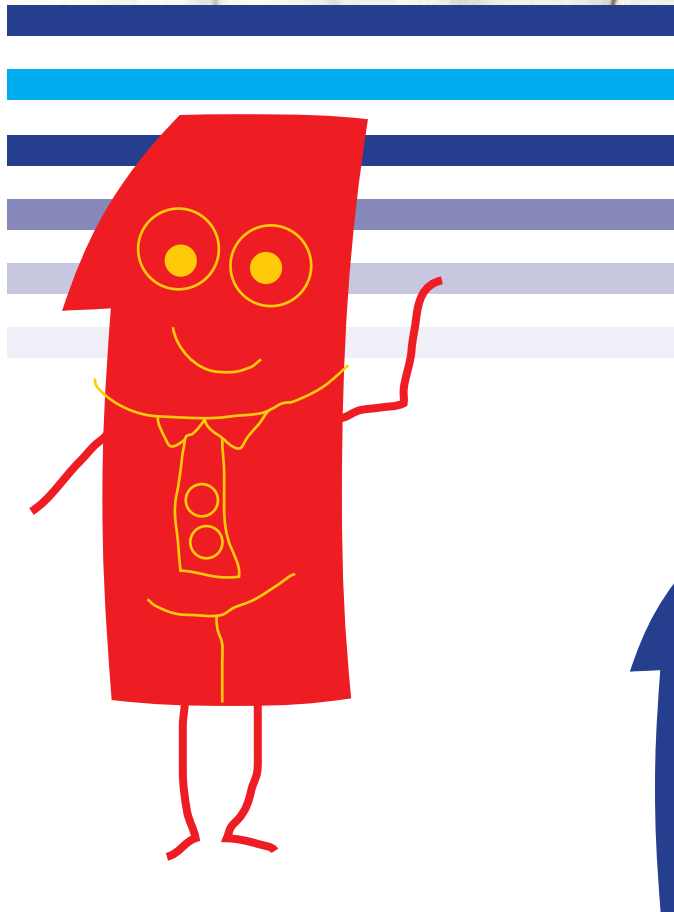
Tuhle bundu né... tuhle mikinu nechci... tohle tričko nebudu nosit... tyhle kalhoty neééé... Je vám to povědomé? Minuta za minutou směřuje k rannímu zvonění, veškerý obsah skříně se válí všude kolem, ve vás se vaří krev, z čela vám ukápla první kapka studeného potu, na dlani vám raší cosi..., no, pohlazení to nebude, takže si na své ruce z bezpečnostních důvodů raději sedáte... Zavíráte oči a vzpomínáte na odvážnou školačku Marušku, krácející hrdě do první třídy s předpisovými mašlemi a zástěrkou, hnědou – pracovní pro dny všední, sněhobílou pro dny sváteční...

Doba nám přinesla svobodu a blahobyt, možnost volby – a to od nejútlejšího věku. Ale jak to udělat, abychom ve svých dětech neušlapali zdravé sebevědomí, ale zároveň z nich vychovali dobré lidi s nezbytnou mírou pokory?

Naše děti ráno nevolí mezi červenými a modrými tepláčky, krimplenovými nebo chemlonovými kalhotkami se slušivou vestičkou... Nemají jedny botičky na každé roční období, nezažívají stres, že si ukoply špičku lakovky... Každé ráno se mohou stát téměř skutečnou Barbie, čarodějkou Witch, ale klidně i hippie, nebo skautkou...

Některé české školy zavádějí uniformy. Vyvolává to bouřlivé diskuse, argumentů pro i proti je spousta. Potlačují osobitý styl v oblékání, a tím i celou osobnost žáka? Mají být direktivně nařízeny? A kým? Ministerstvem? Ředitelstvím školy? Mají o nich hlasovat rodiče, nebo žáci samotní? Na kolik nás to přijde? Kdo je vyrobí? Není to jen slepé následování pro změnu příkladu ze západu?

MŠMT (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy) nechystá v současné době žádný právní předpis, který by uniformy nařizoval, doporučoval, nebo zakazoval. Vše je v režii zřizovatelů jednotlivých škol. A tak se při výběru školy pro své dítě setkáme se školami, kde o ničem takovém neuvažují, ale najdeme u nás už i internátní školy, kde se nosí uniformy povinně celý týden. Sympatickým kompromisem je příležitostné nošení uniforem – při školních slavnostech, projektových dnech, sportovních akcích, reprezentaci školy, při výjezdech do zahraničí, např. na výměnné pobyty. Pak nemusí uniformita potírat osobnost žáka, ale přispívá k upevnění vztahu dítěte k „jeho škole“, k formování hrdosti na školu, „kam patřím“.



Může být vaše dítě obětí šikany?



Co je vůbec šikanování? Za šikanu považujeme situaci, kdy jeden nebo více žáků vědomě ubližují druhému. Dělají mu něco, co je mu nepříjemné, co ho ponižuje, nebo ho prostě a jednoduše bolí. Jde tedy o úmyslné strkání, nadávky, ničení a schovávání věcí... Nemusí jít ale o přímé fyzické útoky, dítě může trpět i tím, že ho někdo pomlouvá před ostatními, nebo navádí ostatní, aby s ním nemluvili. Zdánlivě nevinné žertíky mohou přerůst až v trestný čin, oběť může nést následky – ať už psychické nebo fyzické – po celý zbytek života.

Jak poznáme, kdy jde ještě o běžné dětské škádlení a kdy již o šikanu? Škádlení – být ne vždy povedené – má jasnou motivaci – legraci pro obě strany. Když se nám takové škádlení nepovede, je nám spolužák, kamarád líto a cítíme potřebu se mu omluvit, nebo mu to jinak – přiměřeně věku – vyhradit. U šikany jde agresorovi v první řadě o to, aby spolužák ranil, aby mu psychicky nebo fyzicky ublížil. Necítí potřebu omluvy, ale uspokojení a touhu po opakování a zesilování útoku. Od dětského věku bychom měli své ratolesti vést k pochopení základního

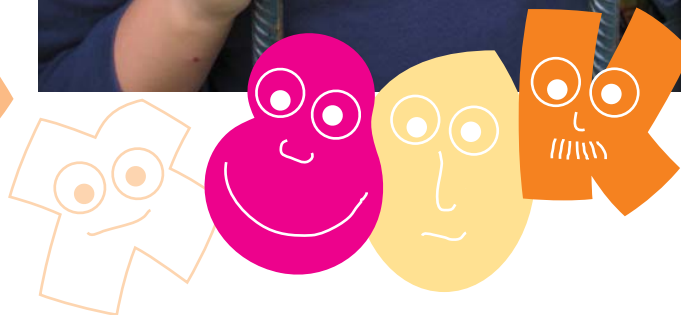
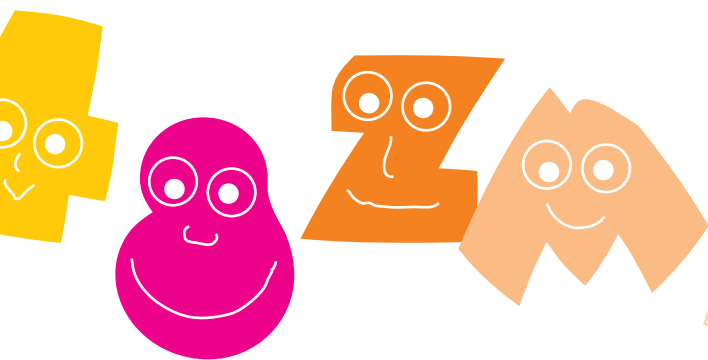
pravidla svobodného jednání: Moje svoboda končí tam, kde začíná svoboda druhého člověka. Jen tak neuplatňujeme svá práva na úkor práv druhých.

Proč se někdo stane obětí šikany? Není to proto, že by byl horší než ostatní, chyba není zpravidla v něm, ale ve vztazích mezi spolužáky a v rodinném zázemí. Bezohlednosti a násilí se musíme bránit a musíme před nimi chránit své dítě. Základní podmínkou je, abychom se zajímali o to, jak žije ve škole, když s ním nejsme. Abychom využili každou příležitost nechat si vyprávět zážitky ze školy a z dopoledních aktivit.



Varovné výsledky výzkumů nás upozorňují, že šikana postihuje až pětinu žáků základních škol a desetinu středoškoláků. Vybavte dítě informacemi, co ho může potkat, aby za vámi samo přišlo při prvních signálech šikany ze strany spolužáků. Nepodceňujte jeho stesky. Pokud své dítě dobře znáte, dokážete rozlišit mezi přeháněním, běžným žalováním a vážným nebezpečím. Víme, že jakákoliv odlišnost je mezi dětmi úplným magnetem na šikanu – obezita, hubenost, tělesné postižení, oblečení... Ale na druhé straně i přednost – výjimečný talent, školní úspěch... Díky vyšší kvalitě lékařské péče a zdravotních pomůcek je dnes již málokdy důvodem šikanování to, že má dítě brýle či rovnátka. To už si dnes děti dokonce závidí. Vyhovte proto dítěti, bude-li se cítit lépe s barevnými obroučkami brýlí, nebo s duhovými rovnátky.

Jaké jsou varovné příznaky šikanování dítěte? Náhlé nechutenství, bolesti hlavy a břicha bez jasného původu především ráno před odchodem do školy,



ztráta zájmu o učení a další aktivity, zhoršení prospěchu, změny nálady, smutek, strach, apatie, záškoláctví, ztráta kamarádů, toulání, ztracené nebo poškozené věci, domácí krádeže, poruchy spánku, divoké sny, mluvení a výkřiky ze spaní až po jasné stopy po tělesném násilí.

Jak takovému dítěti pomoci? Především tím, že mu denně signalizujeme svou podporu a důvěru v něj. Většinou šikana samo nepřizná, bojí se a stydí, hledá vinu v sobě, ztrácí sebevědomí. Nesnažte se řešit přerostlý problém za každou cenu sami, informujte třídního učitele, školního nebo vybraného psychologa, v závažných případech je potřeba kontaktovat i policii. Vaše dítě by i pro jiné životní situace mělo znát minimálně tato telefonní čísla – Linka bezpečí **800 155 555**, Policie ČR **158**, tísňové volání z mobilního telefonu(i bez kreditu a dostupnosti vlastní sítě) **112**. Pro vás je určena rodičovská linka **840 111 234**. Myslete na to, že žádné dítě není před šikanou úplně imunní. I fyzicky a psychicky zdánlivě silné dítě může narazit na jedince ještě silnějšího.

Rádi bychom podlehlí dojmu, že se tento problém týká jen armády, věznic, dětských domovů a učilišť. Bohužel se v menší či větší míře objevuje ve všech školách, včetně těch nejlepších. Tak se šikana stává jedním z hlavních důvodů dětských traumat a šíří se v podstatě jako epidemie. Často se bohužel rodič o šikanování svého dítěte dozvídá jako poslední a nemusí to vždy znamenat, že má k dítěti nedosta- tečný vztah. Dobrou prevencí je už samotný výběr školy. Víme-li, že se naše dítě od běžného průměru něčím liší, hledejme školu, kde dokáží s dětmi dobře pracovat individuálně a kde k tomu mají prostorové,

kapacitní i materiálové podmínky. Velkou výhodou mají v tomto ohledu malé školy. Prostředí je mnohem průzračnější, problémy jsou dobře viditelné již v zárodku, každý zná každého, jak v pedagogickém sboru, tak mezi dětmi. Žáci se kamarádí napříč ročníky. Zajímejte se také o preventivní programy školy, zda nejde jen o formální návštěvy akcí, o „čárku“ ve výkazu. Zjistěte si, jakého má škola výchovného poradce, případně školního psychologa či lékaře, zda má schránku důvěry, jak pracuje a jaké pravomoci má žákovská samospráva (fórum, parlament – na názvu nezáleží).

Poznávejte spolužáky z okolí svého dítěte a nepřehlédněte případné agresorské signály. Které to jsou? Potencionální agresor je zlomyslný, nepřiměřeně impulzivní, podrážděný, náladový, sprostý, zuřivý, vztek- lý, vyžaduje obdiv, chce být za každou cenu středem pozornosti, má časté kázeňské problémy, je závistivý, nepřízpusobivý, nerespektuje společenské nor- my, je surový, hrubý, bezdůvodně ničí věci, rád ovlá- dá druhé a ponižuje je, bývá krutý ke zvířatům, vyhle- dává násilí v televizi, filmu, počítačových hrách, těžko vyjadřuje hlubší city, není empatický, reaguje nepři- měřeně na kritiku. Nepřeceňujte jednotlivé rysy, ale můžete je použít jako jakýsi minitest, pokud se objevují ve větší míře, máte ve své blízkosti potenci- onálního agresora. Buďte k sobě upřímní a podívejte se na své dítě z obou stran. I potenciálnímu agresorovi můžete včasným odhalením a odbornou i lidskou pomocí změnit život.





Vidět a být viděn

... je základní pravidlo bezpečnosti na silnicích. Nejdůležitější je za snížené viditelnosti. Řidiči, kteří srazili chodce nebo cyklistu, se shodují v tom, že ho neviděli vůbec nebo příliš pozdě.

Vlastní viditelnost na silnici lze zvýšit vhodnou barvou oblečení a použitím doplňků z fluorescenčních a reflexních materiálů.

Fluorescenční materiály – zvyšují viditelnost za denního světla, v mlze a za soumraku, ve tmě však svou funkci ztrácejí. Všichni je známe z bezpečnostních vest, jsou to ony „svítivé“ žluté a oranžové barvy.

Reflexní materiály – odrážejí světlo reflektorů, a to až na vzdálenost 200 metrů. Významně zvyšují viditelnost za tmy, mlhy apod.

Obrázek jasně ukazuje, že různé barvy jsou viditelné z různé vzdálenosti. Reflexní materiál je v noci vidět na 3x větší vzdálenost než bílé oblečení a více než na 10x větší vzdálenost než oblečení modré.

Tyto vzdálenosti zásadně ovlivňují to, zda se nám řidič stačí vyhnout, nebo ne. Vždyť při rychlosti 90km/h potřebuje řidič nejméně 38 metrů (ujede je za 1,5 sekundy) jenom na to, aby si uvědomil nebezpečí a začal reagovat. A zabrzdí za dalších 40 metrů. Jede-li v protisměru další auto, naše viditelnost bude ještě horší.

Pouze reflexní materiály zaručí chodci nebo cyklistovi, že řidič bude mít šanci včas reagovat!



Radý pro zvýšení viditelnosti

1. V maximální míře používejte reflexní a fluorescenční materiály, a to nejen za tmy.
2. Reflexní předměty umístěte nejlépe ke konci rukávů, blízko ke kolenům a do úrovně pasu (cyklisté také na přilbu a kolo). Pohyb osvětleného reflexního předmětu zvyšuje pozornost.
3. Na reflexní prvky a materiály myslíte především při pořizování dětského oblečení, ale také dětského kočárku.
4. Nejen na kole, ale i když jdete pěšky, je velmi užitečné blikátko.
5. Můžete-li si vybrat, přecházejte silnici na osvětleném přechodu pro chodce.
6. Při poruše vozidla používejte reflexní vestu již při vystupování. Ve vozidle mějte vestu pro každého člena posádky. V některých zemích je to dokonce povinné pro každého. Reflexní materiály mají různé použití – některé se přišívají, jiné nažehlují, či lepí. Také jsou dostupné různé pásky na suchý zip či odrazky pro děti.



Tip na vhodné a zábavné aktivity!



Tím, že prvňáček nastoupí do školy, se sice stane plně vytíženou osobností, přesto by mu však měl zbývat volný čas na hry, zábavu nebo sport. Oblíbenou volnočasovou aktivitou dětí i dospělých se poslední dobou stává in-line bruslení, několikaletý vzrůstající trend dává za pravdu tomu, že se jedná o dlouhodobou módní záležitost. Je to ideální sport do města, v Praze je nejen řada parků, kde se dá bruslit, ale i mnoho specializovaných bruslařských tras. Možností je spousta, ale řekněte, už jste to zkoušeli? Ať už na ledě nebo na kolečkách, není to rozhodně nic jednoduchého a málokdo zvládne začátky sám. Naučit se bruslit není těžké, ale chce to trpělivost a také šikovnost.

Ať už se budete učit bruslit s instruktorem, nebo to zkusíte sami, nezapomínejte na to nejdůležitější, na bezpečnost. Nepodceňte výbavu, vždyť hlavu má každý jen jednu a bruslit bez helmy by byl opravdový hazard. Důležité jsou i všechny chrániče, na zápěstí, lokty a kolena. Pak už nám chybí jen jedna maličkost, brusle. Vybírejte dobře a nezapomínejte, že je vždy dobré poradit se s odborníkem. U dětí se doporučuje začít s in-line kolem čtyř let věku, a protože rostou, doporučujeme zvolit typ bruslí, který „roste s nimi“. Neubírá to na kvalitě brusle ani komfortu. Koupí celoumělohmotných levných bruslí se raději vyhněte.

Brusle

Je nutné dbát na pohodlí v brusli. Pokud chcete šetřit, je to pěkné, ale neradíme vám to v tomto případě. Odvaha investovat do bruslí rozumnou sumu bude odměněna tím, že odpadnou starosti s puchýři, odřeninami, problémy s koleny, kotníky a také s tím, jaké brusle koupit příští rok.

Chrániče

Dbejte na to, aby padly přímo na tělo, neměly by „plandat“. Potřebujete chrániče zápěstí, loktů a kol. Při koupi si ověřte kvalitu suchých zipů, švů a také pevnou část chrániče.

Helma

Pro všechny je helma nezbytná nutnost a pro děti dvojnásob. Veškeré hromadné akce jako např. závody helmu

striktně vyžadují a nároky jsou vskutku opodstatněné. Do diskuzí o helmách se budou pouštět především starší děti, které již brusle ovládají. Také dospělí bruslaři se cítí na bruslích jistí a nepocítují tak potřebu helmu nosit. Všichni si však musí uvědomit, že kolečkové brusle nebrzdí tak efektivně jako kolo a zároveň mohou dosahovat vysokých rychlostí. Jistě chápeme, že tato kombinace je přinejmenším nebezpečná. Nikdo nedokáže předvídat chování ostatních na trati ani nebezpečí, které hrozí v podobě psů pobíhajících kolem trati apod. Nutno podotknout, že zdraví máme jen jedno a jakákoliv poranění hlavy jsou nebezpečná.

Výběr, zda si zničit helmu, nebo zdraví, ponecháme na vás. U helmy hodnotíme velikost, pohodlí a kvalitu použitých materiálů.

Důležitá není jen kvalitní výbava, ale také odvaha začít se učit něco nového. Nebojte se říct si o pomoc a investovat do instruktora, nejen nováčci potřebují poradit, nevěřili byste, kolik „zkušených bruslařů“ si

neví rady třeba s brzděním. Většina bruslařů nikdy neprošla základy bruslení a nebyla poučena o pravidlech, tak se může lehce stát, že je překvapí nepředvídatelná situace a oni nedokáží rychle reagovat. Když už se pro tento sport rozhodnete, proč se to nenaučit pořádně?

Více informací a rozvrh hodin najdete na www.skateschool.cz.



Sourozenec



jde do školy

Bráška nebo sestríčka jde do školy. Pokud má to štěstí, že má staršího sourozence, má v mnohém vyhráno. Určitě mu rád pomůžeš vyznat se v novém světě, který ty už dobře znáš. Poradiš mu, kam si sednout, aby měl vše z první ruky a neokoukané ostatními, kdy je v jídelně menší fronta, kam schovat prezůvky, aby je nemusel denně nosit, kdy a kde chybí dozor o přestávce, kdo je ve škole nejlepší na tělák nebo na jazyky, ke komu se určitě zapsat na kroužek...

Rodiče určitě ocení pomoc s doprovodem do školy, nebo při psaní úkolu. Starší sourozenec je s nástupem mladšího do školy najednou ještě starší. Často tak i jemu přibudou nové povinnosti a rodič by měl jejich plnění dokázat ocenit. Vždyť je pro něj starší dítě pravou rukou, které může důvěřovat, na kterou se může kdykoliv obrátit. Rodiče by ale neměli zapomínat, že starší dítě není náhradní rodič a že má samo dost svých povinností. Pomoc mladšímu mu ale pomůže zrát a stát se zodpovědnějším. Od této chvíle je jako zkušenější také další přirozenou autoritou pro mladšího a měl by mu umožnit následování osobního příkladu v těch nejlepších vlastnostech a dovednostech.

Každý z nás zná situace, kdy nás sourozenec – ať už mladší, nebo starší – pěkně naštal. Starší mívají pocit, že mají malého na krku, mladší se cítí tím pořádkem malým a nedoceněným. Starší mu naopak může závidět rozmazlování. V průběhu života ale v sourozenci přece jen většinou nacházíme víc než dobrého kamaráda. Máme společné zvyky, historii, lidi kolem sebe. Soupeření v dětském věku by se nemělo stát základem traumatu na celý život. Rozdílné postavení – dané věkem – by nemělo být chápáno ani na jedné straně jako křivda.

To, co můžeme v dětství vnímat jako nespravedlnost – péči o mladší sourozence, často v dospělém životě oceníme jako tu nejlepší přípravu. Nic neplatí stoprocentně, ale odpovědnost za mladší sourozence nás většinou vybaví celkovou odpovědností



Žije-li dítě káráno - naučí se odsuzovat.
Žije-li dítě v nepřátelství - naučí se útočit.
Žije-li dítě v posměchu - naučí se vyhýbavosti.
ALE
Žije-li dítě v povzbuzení - naučí se smělosti.
Žije-li dítě v toleranci - naučí se trpělivosti.
Žije-li dítě s pochvalou - naučí se oceňovat.
Žije-li dítě v poctivosti - naučí se spravedlnosti.
Žije-li dítě v bezpečí - naučí se věřit.

k životu a povinností. Zdálo by se, že mladší jsou pro změnu ošizeni. Jsou sice často méně zodpovědní, ale zato tvořivější až bohémštější, nenechávají se povinnostmi života tak vázat. Kdo má právo posuzovat, co je pro budoucí život lepší výbavou?

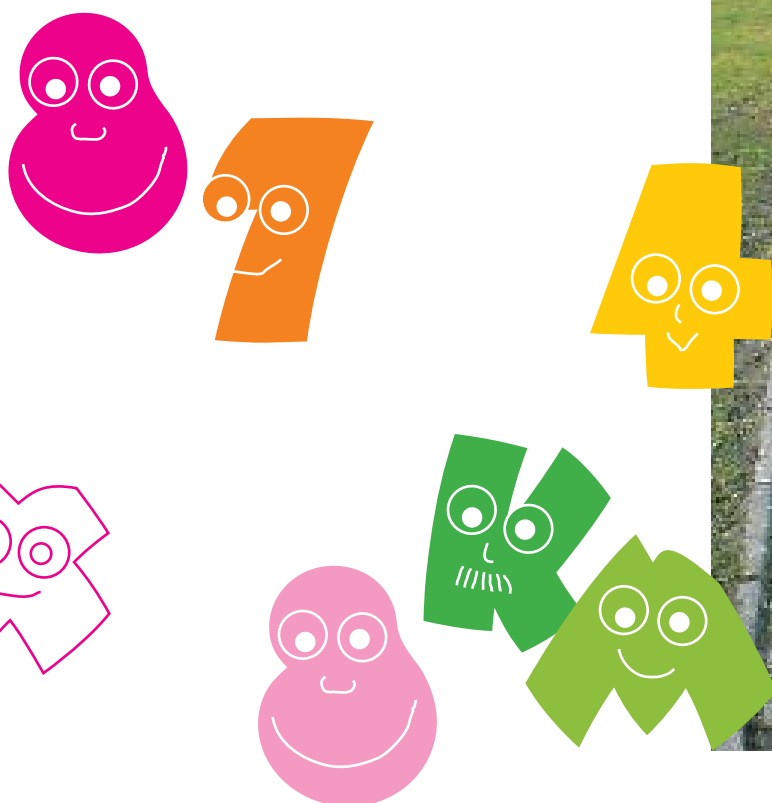
Postavení sourozenců je různé podle toho, kdy se kdo narodí. Jediné dítě opačného pohlaví mezi více sourozenci má určité výsady – jediná dívka mezi více bratry, jediný chlapec mezi více dcerami. Často těžké postavení má prostřední ze tří sester nebo bratrů – pozornost směřuje k nejmladšímu mazánkovi, nebo nejstaršímu zodpovědnému. Podívejte se do rodinného alba, na kolika fotografiích je prostřední sám nebo sama? Má vůbec prostřední nějaké výhody? Má šanci naučit se diplomaticky jednat s mladšími i staršími, většinou s každým vyjde.

Nejstarší sourozenci jsou často tzv. spolehlivými perfekcionalisty a studijními typy, stávají se lékaři, architektky, učiteli. Prostřední děti jsou dobrými vyjednávači, diplomaty, nezávislými intelektuály. Nejmladší jsou od narození zvyklí vynucovat si pozornost, bývají výbornými baviči, herci, obchodníky, společníky.

Je ale především na rodičích, aby nevzbudili ve svých dětech pocit, že s novým sourozencem pro ně přichází konec světa, nebo aby naopak nedělali ze staršího sourozence pro mladšího nedostižný vzor. Někdy je dobré vést si malou evidenci o tom, kolikrát měl starší mladšího na starost, kolik dostal úkolů jako ten „rozumný, šikovný“. Vyvarujete se tak hádek, nebo nezdravého soupeření, které může vést v extrémních případech až k útokům mezi sourozenci. Většinou nás mile překvapí, že děti, které jsou doma rivaly, si v jiném prostředí poskytují vzájemnou ochranu a pomoc. Obecně platí, že zdravá míra odpovědnosti za mladšího sourozence je dobrým vkladem do života. Nezdravé je, když musí malé děti pod tlakem vážných okolností (rozvod, nemoc, závislost...) převzít zodpovědnost za rodiče.

Komenského mravoučné desatero – „Stíhej ctnosti, vyhýbej se nepravostem!“

1. Nevypravuj všeho, co víš; nevěř všemu, čeho se doslýcháš; nezádej všeho, co vidíš; nečiň všeho co můžeš, než toliko, co jsi povinen a budeš opatrný.
2. Buď skromný, ne nestydatý; mlčenlivý, nikoli mluvný! Když kdo mluví, poslouvej; když tobě poroučí, buď mu po vůli!
3. Ke všem buď vlídný, k nikomu úlisný, vystříhej se pochlebovatí!
4. Buď stále nadto spravedliv! Nezádej ničeho cizího, nic sobě neosobuj!
5. Máš býti také udatný, ku pracem čilý, zanechej prázdňě lenochům!
6. Štěstěna bývá nestálá, přináší rozdílné případy, často smutné. A ty snáš trpělivý člověk, choulostivý vzdychá, pláče a kvílí.
7. Buď i dobrotivý a milosrdný! Kdo tebe ožádá, dej mu, máš-li; bídnému pomáhej, můžeš-li!
8. Urazil-li tě kdo, promiň mu vinu! Ublížil-li ty komu, ukoj a ukroť jej! Krásno jest tlumiti zlost, odpouštěti viníku a promíjeti odprošujícímu.
9. Nezáviděj nikomu, přej všem, vděk se čiň, komukoli můžeš, a zalíbíš se všem dobrým lidem.
10. Mluv vždy pravdu, nechtěj lháti!



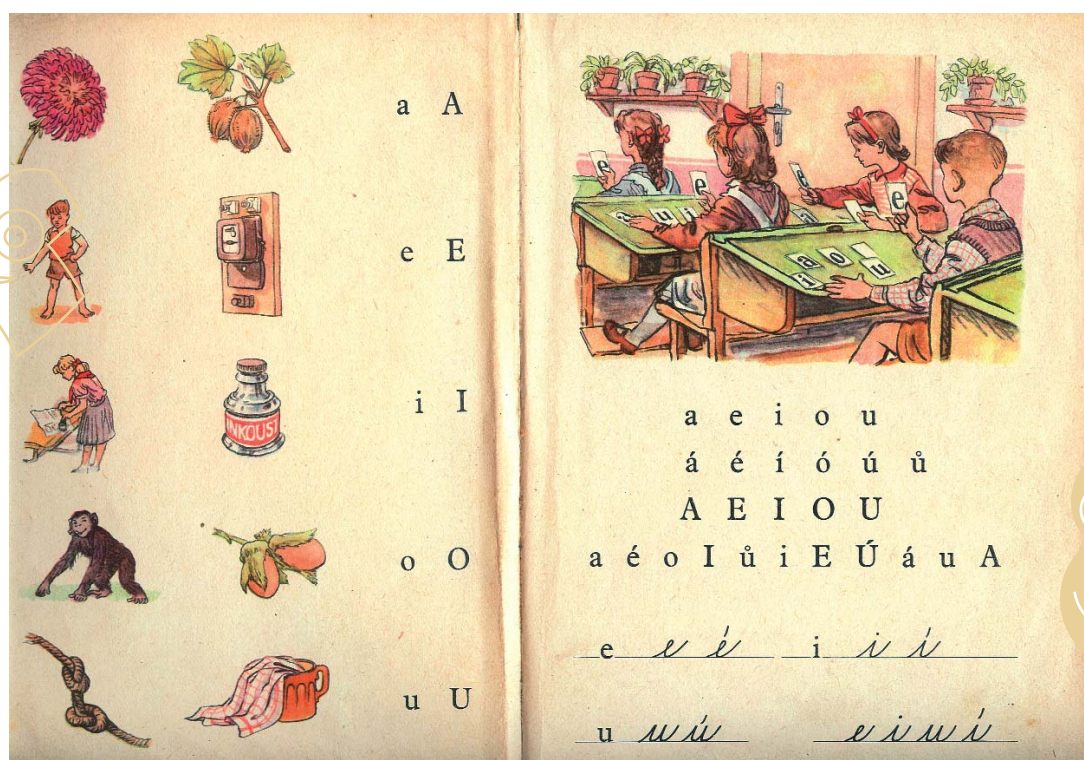
Pomozte dítěti se do školy těšit

Všichni členové rodiny by měli začátek školní docházky svého člena vnímat jako pozitivní změnu. Měli by dítěti pomoci, aby se do školy těšilo, protože se tam naučí nové věci, najde nové kamarády. Měli by dát dítěti pocit, že se tak stává velkým a samostatným, že dokáže důležité věci. Nebudte v dítěti dojem, že ho – chudáčka – čeká něco zlého, strašného, nutná povinnost, která už vlastně nikdy neskončí. Nestrašte dítě autoritami, vybrali jste mu přece školu, kde by se mělo cítit dobře.

Babičky a dědečkové se mnohem snáze než rodiče vyrovnávají s tím, že vnouče nemusí ve všem vynikat. Mohou tak být dítěti nápomocni v tom, aby se naučilo objektivně hodnotit své možnosti a získalo důvěru ve své schopnosti, aby se naučilo realisticky srovnávat s ostatními dětmi a netrpělo pocity méněcennosti. Prarodiče mohou vést dítě k zdravé soutěživosti. Mají většinou nadhled nad soutěžením za každou cenu, kterému někdy propadají rodiče. Zkušenost je naučila, že se každé dítě může od ostatních nejen něco naučit, ale také jim něco předat.

Prarodiče mohou pomoci v prvních dnech školy, kdy dítě stráví ve třídě jen krátký čas, a po celou dobu adaptace na nové prostředí, která obvykle trvá přibližně šest týdnů, ale může se protáhnout až

do Vánoc, jak uvádějí psychologové. Výbornou motivací bude pro dítě vyprávění prarodičů, jejich vzpomínky na začátky školní docházky, případně podepřené prohlížením starých fotografií. Osvědčeným odbouráním bariér je odhalení vysvědčení rodičů a prarodičů. Probouzejte v dětech zájem o školu i tím, že mu ukážete své staré učebnice, sešity, žákovské knížky. Prarodiče mohou dítěti nabídnout především to, čeho se rodičům často nedostává – čas k naslouchání.





Tipy na volná odpoledne aneb Praha pro děti

Dnes už je naštěstí mnoho míst takzvaně přátelských rodině. Stačí prolistovat kulturní přehled, nebo zadat na internetu heslo „kam s dětmi v Praze“ a máme z čeho vybírat. Pokud dáte rádi na dobré reference, vybrali jsme pro vás několik tipů.



IP

Pěkné odpoledne si můžete s dětmi užít i na veřejně přístupných hřištích, např. Na Františku Praha 1, Lannova Praha 1, Opletalova Praha 1, Folimanka Praha 2, Karlínské náměstí Praha 8, Podvinný mlýn Praha 9 ad.

O víkendech můžete vybírat z celé řady divadel, která hrají dopolední a odpolední pořady pro děti, např. Gong – Praha 9, Jiskra – Praha 8, Minor – Praha 1, Ponec – Praha 3, U Hasičů – Praha 2, V Celetné – Praha 1, V Dlouhé – Praha 1, Chodovská tvrz – Praha 4, Pídivadlo – Praha 7, Strašnické divadlo – Praha 10, Švandovo divadlo – Praha 5. V některých si ale vstupenky rezervujte raději předem, určitě v Divadle Spejbla a Hurvínka – Praha 6, v Říši loutek – Praha 1 a v Divadle Minor – Praha 1. Nikdo nechce zažít zklamání dítěte před vyprodanou pokladnou. Jsou ale i místa, kde byste možná dětská představení nehledali – např. KC Zahrada – Praha 4, Klub Mlejn – Praha 13, KS Průhon – Praha 6, KC „12“ – Praha 4, KC Novodvorská – Praha 4, Městská knihovna – Praha 1, NKP Vyšehrad – Staré purkrabství – Praha 2, Památník národního písemnictví – Praha 1.

Dáváte-li přednost filmu, pak máte možnost zvolit multikina, kde vždy najdete nějaký film pro děti, nebo si vybrat z víkendových představení menších tradičních kin, např. Aero, Mat, Modřanský biograf, Radotín.

Zajímavé programy pro děti i celou rodinu nabízí také Karlínské spektrum, Klub Klamovka, Stanice přírodovědců DDM, Stanice techniků DDM, Jezdecké středisko Zmrzlík, Toulcův dvůr, Hobby centrum Praha 4, VKC Židovského muzea v Praze, Národní galerie.

Nejen dítě, ale i rodič a prarodič si užije návštěvu Planetária Praha, Štefánikovy hvězdárny na Petříně, Hvězdárny Ďáblice, Mořského světa v Holešovicích, nebo osvědčené zoologické či botanické zahrady.

Výbornou pomůckou při vycházkách Prahou vám může být nejen tradiční průvodce, ale i knihy S dětmi Prahou bez nudy a Výlety s dětmi.



Tipy na opravdu dobré svačiny pro školáky:



Svačinové sáčky a krabičky dnes skrývají pestřejší nabídku, než tomu bylo za našich školních let. Chceme-li dítě naučit zdravému stravování, musíme mu umožnit, aby jedlo v menších dávkách každé zhruba tři hodiny. To znamená, že pokud zůstává dlouho v družině, nebo přechází na odpolední aktivity rovnou ze školy, musíme ho vybavit svačinou a nápojem i na odpoledne.

Nesmíme přitom zapomínat ani na důležitost snídaně. Možná vás překvapí, že podle aktuálních výsledků průzkumů v našich školách má čerstvé ovoce u svačiny přibaleno jen 22 % dětí! Pokud volíte svačinu jednoduchou a nenáročnou na přípravu, dejte si záležet na výběru zdravého pečiva, ovoce a zeleniny. Nemusíte zůstat u osvědčených jednoduchých surovin, sáhněte po dětské nebo fitness šunce, plátcích studeného kuřecího masa, tuňáku, krabích tyčinkách, lučině, strouhané mrkvi, čerstvé pažitce, připravte dítěti do krabičky zeleninový, ovocný, nebo těstovinový salát, výborný je i salát ze studené rýže nebo kuskusu. Vzpomeňte na chuť strouhaného jablka. Můžete upéct celozrnné rozinkové bochánky, výborná je i studená rýžová kaše s rozinkami, ořechy a ovocem. Dítě může mít v krabičce i cereálie, které si zalije malým baleným mlékem nebo jogurtem. Zeleninu volte v atraktivní podobě – cherry rajčátka, sympatické proužky mrkve, špalíčky čerstvé okurky, plátky nebo kolečka barevných paprik... Musíme pochopitelně vybírat s ohledem na případné alergie dítěte. Svačině také přidá na přitažlivosti vlastní podíl dítěte na její přípravě, nejen že mu bude více chutnat, ale rádo se s ní pochlubí spolužákům.



Ovoce a zelenina součástí svačiny každého žáčka tedy i prvňáčka

Děti by měly mít ovoce a zeleninu jako součást každého jídla. Není to těžké, stačí jedno rajske jablko k snídani a jablko k přesnídávce, k obědu salát a ke svačině jednu sladkou mrkev.

Ovoce a zelenina tvoří součást jídelníčku člověka. Tyto potraviny mají vysoký obsah vody, vitamínů, minerálních látek (např. hořčík a vápník) a vlákniny.

Ovoce a zeleninu bychom měli konzumovat čerstvé, nejlépe tepelně neupravené a hlavně pečlivě umyté.

Nejoblíbenějším ovocem u nás jsou jablka. Následují hrušky, třešně, broskve, meruňky, švestky, višně a rybíz, z jižního ovoce jsou to pomeranče, mandarinky a banány.

U zeleniny se těší největší popularitě rajčata, hlávkové zelí, melouny, okurky, mrkev, saláty, papriky a ředkvičky.

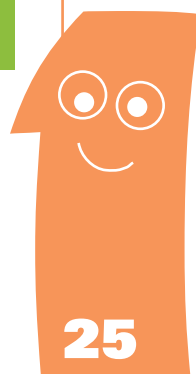
Zdroj: údaje Ovocnářské unie ČR a Zelinářské unie Čech a Moravy



1. Při pěstování ovoce a zeleniny používají tuzemští producenti méně přípravků na ochranu rostlin a hnojiv. Takto vypěstované ovoce a zelenina má vysokou vnitřní hodnotu a často obsahuje méně dusičnanů a zbytků pesticidů. Splňují tak vysoké nároky na zdravou a bezpečnou produkci.
2. Pravidelná konzumace ovoce a zeleniny poskytuje dlouhodobou ochranu zdraví. Konzumace ovoce a zeleniny přispívá ke snížení výskytu rizikových faktorů jako je vysoký krevní tlak, brání rozvoji některých nádorových onemocnění. Ovoce a zelenina jsou důležité potraviny při léčbě obezity.
3. Pro zeleninu a ovoce je typický nízký obsah energie, který činí 50 – 350 kJ na 100 g potraviny. Jejich dostatečným příjmem se ředí energetická hodnota celkově přijímané stravy, což je nesmírně důležité z hlediska prevence a léčby obezity.
4. Zelenina a ovoce prakticky neobsahují tuky, což brání rozvoji obezity a jejích komplikací.
5. Vysoký obsah vlákniny ovlivňuje činnost střev a zabraňuje zácpě. Vláknina také zpomaluje vyprazdňování žaludku a tím zvyšuje sytící efekt stravy, takže jí nejsme schopni sníst velké množství. Vláknina zastoupená v ovoci nepřímo snižuje hladinu krevního cholesterolu.
6. Ovoce a zelenina jsou bohaté na vitamíny C, E, A, K, D a B. Kromě známých vitamínů obsahují také fytoprotektivní látky, které jsou přínosem v dlouhodobé prevenci srdečně cévních chorob.
7. Obsah vody v zelenině a ovoci tvoří 70 – 96 % jejich hmotnosti a je přínosný pro pitný režim každého z nás. Taková voda je navíc obohacená minerálními látkami, stopovými prvky a vitamíny.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ



Pražská plynárenská, a. s.
vyhlašuje



SOUTĚŽ V DĚTSKÉ KRESBĚ

Téma:

Zemní plyn nám pomáhá

(vaření, topení, ohřev vody, auta na plyn...)

Pro koho je soutěž určena:

Pro děti do 15 let

Porota:

**Bude složena ze zástupců redakční
rady časopisu U Plynárny**

Ceny:

**Autoři deseti vybraných kreseb
obdrží věcné ceny – dárky
od Pražské plynárenské, a. s.**

**Některé kresby, vybrané ze všech zaslaných
do soutěže, budou použity na tiskovinách
k propagaci Pražské plynárenské, a. s.**

Soutěžní kresby posílejte do 30. 10. 2008 na adresu

Pražská plynárenská, a. s.

Renáta Váňová

Národní 37/38

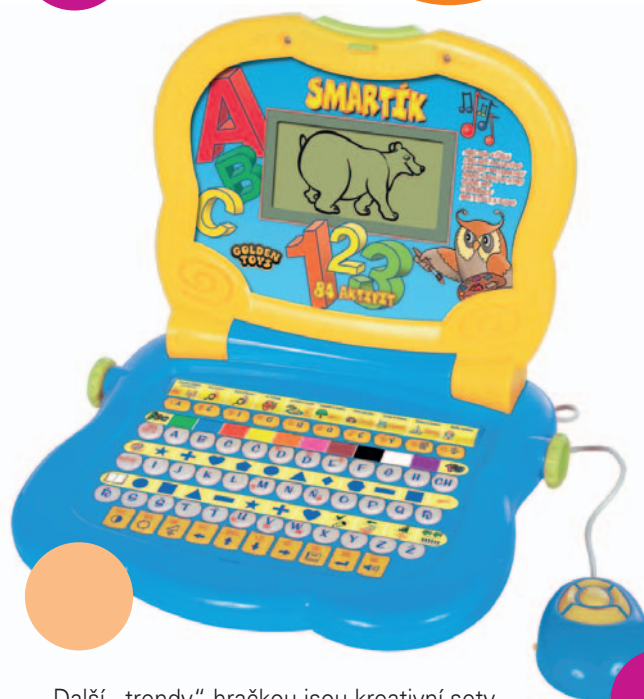
110 00 Praha 1-Nové Město

Hračky a trendy

V poslední době se stále častěji zamýšlíme nad volbou hračky, která je pro našeho potomka vhodná. Nakolik nás ovlivňují trendy a výrobci hraček?

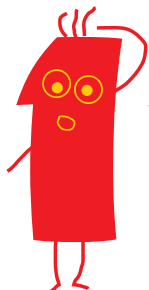
Nejčastěji se necháváme ovlivnit přáním dítěte, které hračku vidělo v televizi nebo u kamaráda, ale co mu tyto hračky přináší? Jaký z toho má dítě užitek? Zaujmu ho na nějakou dobu, pochlubí se s nimi ve školce či škole a pak putují do krabice za ostatními odloženými hračkami. Můžeme raději zvolit hračku, která dítěti přinese jak zábavu, tak možnost naučit se něčemu novému. Šikovnou kombinací hry, zábavy a vzdělání pro předškolní děti se dnes stávají dětské počítače. Mají hned několik výhod: dítě si může hrát s počítačem samo, nemusíte se obávat, že Vám smaže nějaký důležitý soubor, nebo že si bude prohlížet něco, co mu není určeno. Dětské počítače nejsou plné násilí a zběsilých automobilových honiček. Naopak s dítětem komunikují, motivují ho ke hře a dávají mu instrukce jak postupovat. Je to nejen skvělá vzdělávací pomůcka, ale také průprava pro budoucnost, kdy dítě začne pracovat s „opravdovým“ počítačem. Na našem trhu je několik verzí dětských počítačů, je důležité zohlednit především věkovou kategorii.

Vybrat si můžete počítače pro děti od 3 do 6 let s různými funkcemi. Občas přeceňujeme schopnosti svých dětí a koupíme jim hračku, která neodpovídá jejich dovednostem a schopnostem a pak se stává, že ji dítě odloží a dál se o ni nezajímá. Proto se u dětských počítačů doporučuje dbát instrukcí od výrobce. Žádané a oblíbené jsou především proto, že usnadňují předškolákům první krůčky v poznávání mateřského i cizího jazyka - písmena, slova a hádanky, ale také v matematice - číslice a jednoduché příklady, i v hudbě - základní tóny, melodie a písničky. Dětské počítače se snadno ovládají a nechybí jim ani "opravdová" myš.

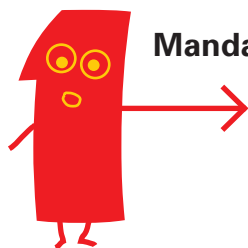


Další „trendy“ hračkou jsou kreativní sety. Hračky tohoto typu pomáhají rozvíjet motoriku, tvořivost, představivost, soustředění a fantazii. Děti tvoří nejprve podle instrukcí, ale také mohou vymýšlet své vlastní výtvořky. Tyto hračky je zabaví na delší čas a svůj výrobek mohou věnovat svému blízkému jako dárek. Na trhu se již objevily kreativní hračky, umožňující potisk triček vlastními motivy, výrobu samolepek, magnetů, náramků, rámečků, malování nehtů a nově výrobu puzzle z vlastního obrázku či fotografie. To jsou hračky, které rozhodně děti zaujmou, neboť jejich výtvor bude vždy originálem.

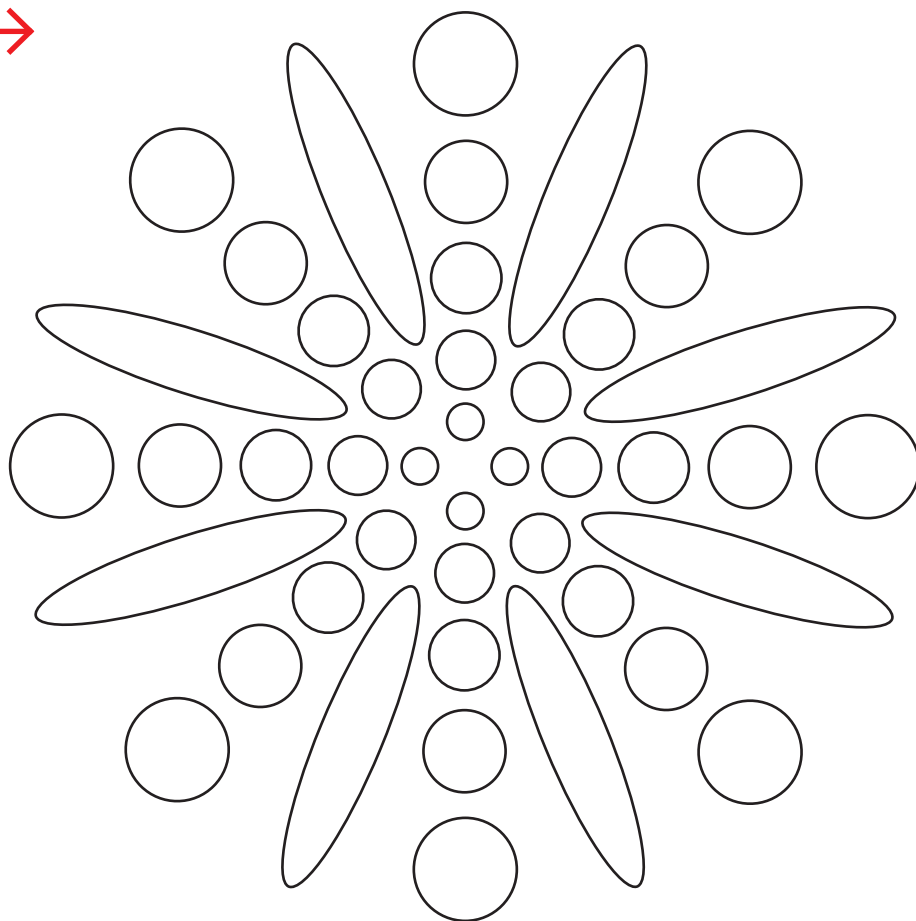




Spočítej, kolik je na obrázku písmen. Zakroužkuj si písmenka tvého jména.



Mandala! Obrázek vybarvi a vyrob si svoji mandalu.



Slovo „Mandala“ pochází ze staroindického sanskrit a znamená kruh nebo kruhový obrázek. Malujeme-li z vnějšího okraje směrem ke středu, přináší nám to klid a koncentraci. Malujeme-li od středu směrem k vnějšímu okraji, získáme energii a sílu.



VODA JE ŽIVOT



Pitná voda z vodovodu zcela vyhovuje pitnému režimu člověka.

Důležité je pít v průběhu celého dne. Denně musíme našemu tělu doplnit nejméně 2,5 litru tekutin.



Voda z veřejného vodovodu **patří mezi nejvíce kontrolované potraviny**. Pravidelně se sleduje více než 100 parametrů kvality vody.

Voda z vodovodu je mnohem přátelštější k životnímu prostředí než balená voda - **nepotřebuje žádné obaly, dopravu, ani skladovací prostory!**



Myslete na přírodu - nevylévejte domácí toxický odpad, jako jsou např. ředidla, barvy či odpadové tekutiny z auta do kanalizace či do výlevky.

Do kanalizace nepatří ani léky a zbytky jídla!

ROZVRH HODIN

DOPOLEDNE

Hodina	1	2	3	4	5	6
od - do	8 ⁰⁰ - 8 ⁴⁵	8 ⁵⁵ - 9 ⁴⁰	10 ⁰⁰ - 10 ⁴⁵	10 ⁵⁵ - 11 ⁴⁰	11 ⁵⁰ - 12 ³⁵	12 ⁴⁵ - 13 ³⁰
Pondělí						
Úterý						
Středa						
Čtvrtek						
Pátek						

ODPOLEDNE

Hodina	7	8	9	10	11	12
od - do	13 ⁴⁰ - 14 ²⁵	14 ³⁵ - 15 ²⁰	15 ³⁰ - 16 ¹⁵			
Pondělí						
Úterý						
Středa						
Čtvrtek						
Pátek						



Les je přirozeným dětským hřištěm

Lesy působí blahodárně na psychiku dítěte, které zde nachází vzácné spojení s přírodou. Je prokázáno, že lesy mají příznivé relaxační účinky. Jedním z hlavních důvodů je nízká hladina hluku a uklidňující zvuky, které les vytváří. Relaxaci napomáhá také čistý vzduch, kterého je v lesích hojnost.