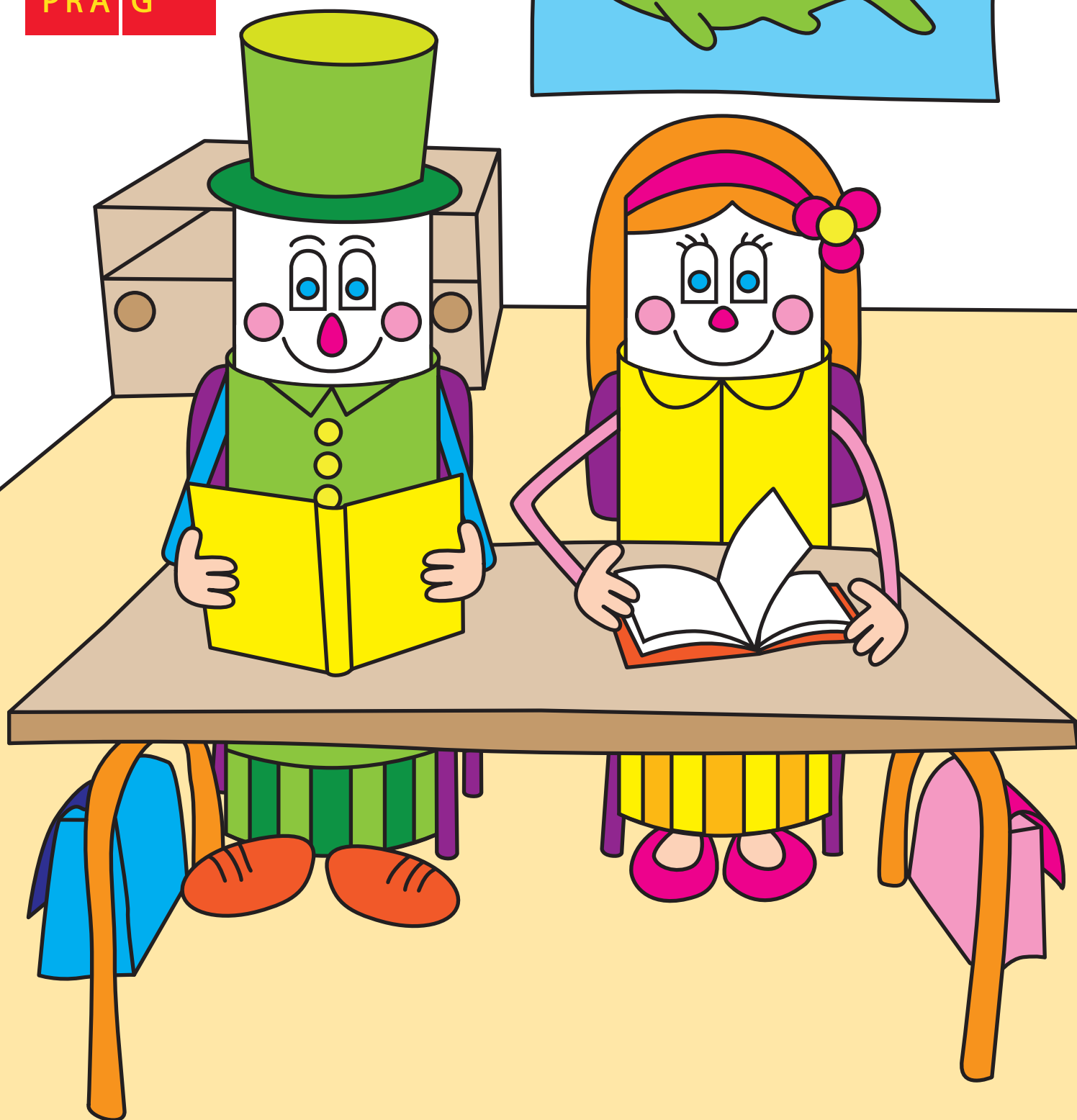
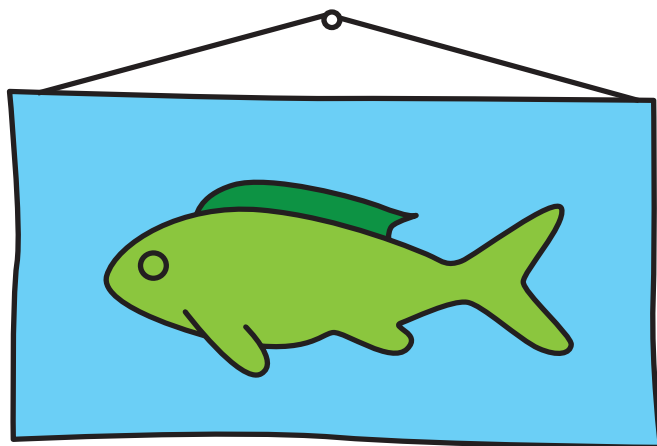


PRVNÁČEK

Já, prvnáček, vím jak na to!

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G



Energie celý den s Vámi



07:30



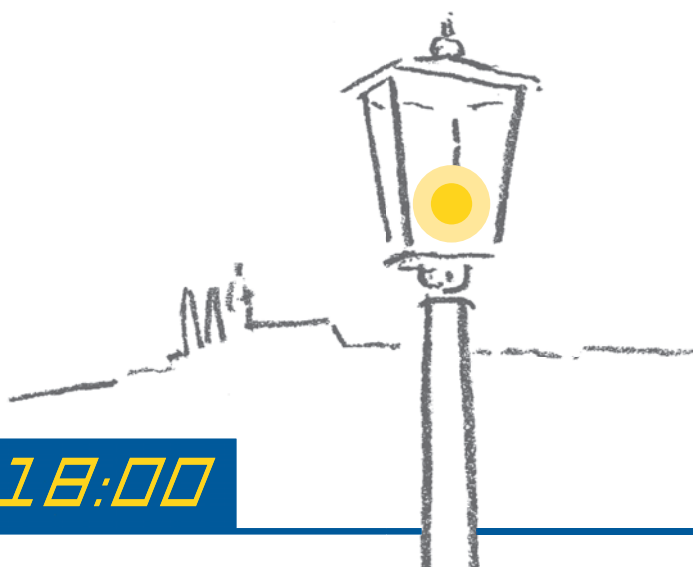
08:00



12:00



17:00



18:00



20:00

Zákaznická linka: **840 555 333**

www.ppas.cz



Úvodní slovo

Milé děti, milí rodiče,
vážení učitelé,

Do lavic opět usedají noví prvňáčkové. Pro ně i pro jejich rodiče se otevírá nová, velmi důležitá životní kapitola. Rád bych proto našim novým žákům popřál spoustu zajímavých předmětů, radost z vědomostí, které získají a také mnoho nových kamarádů a hodné učitele. Jejich rodičům chci do prvního školního roku popřát především trpělivost a také hrdost, kterou pocítí při pohledu na své dítě se školní aktovkou. Učitelům pak přeji kromě tolik nutných pevných nervů rovněž radost z jejich nových žáků, pochopení pro „velké“ starosti malých studentů a také nalezení dítěte, které dříme v každém z nás.



Pavel Bém,
primátor hl. m. Prahy



Milí prvňáčci, rodiče
a všichni ostatní, kteří se
staráte o výchovu
našich dětí,

také já vám přeji mnoho radosti a štěstí na začátku cesty školním životem. Jako zástupce města, který se stará o bezpečnost všech Pražanů, udělám vše pro to, aby se dětem i vám dospělým cestou do školy i zpět domů nic nestalo, na silnici, ale ani na chodníku. Proto se ve spolupráci s městskými strážníky po celý rok snažíme snížit rizika spojená nejen s cestou do školy. K tomu pořádáme řadu doprovodných akcí zaměřených například na bezpečné přecházení ulic nebo na hlídání okolí škol během a po skončení vyučování.



Rudolf Blažek,
1. náměstek primátora hl. m. Prahy

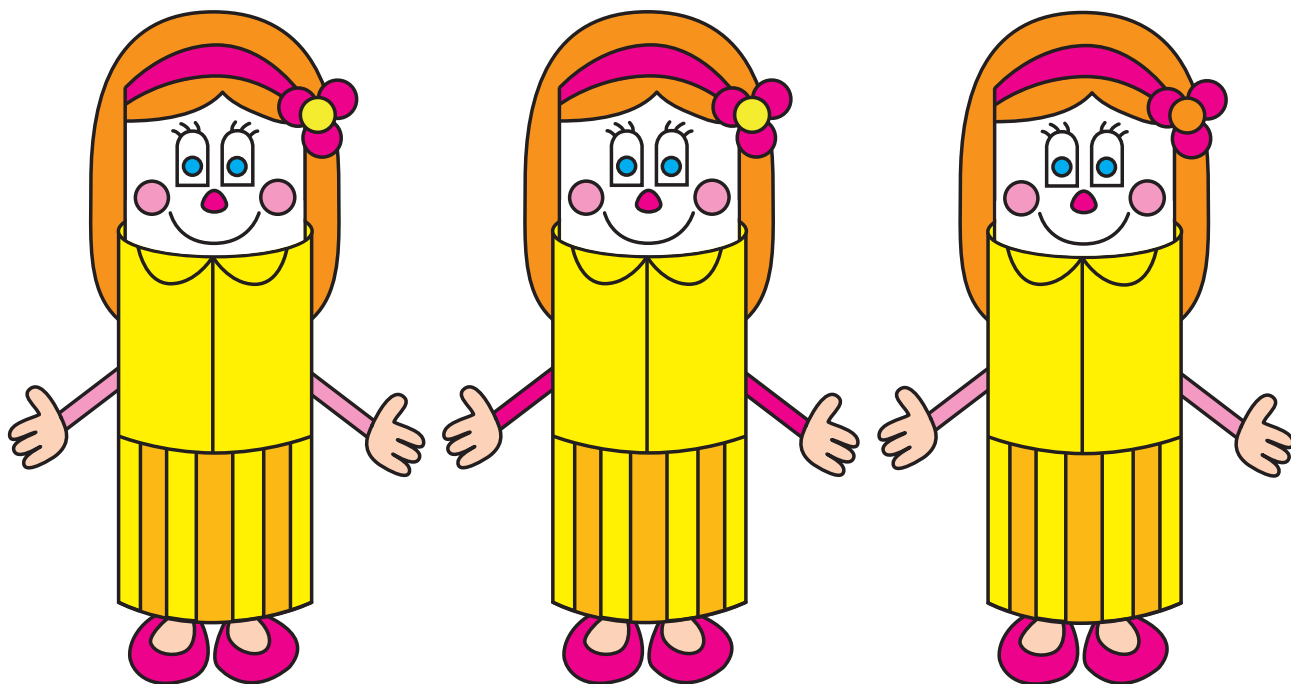


Obsah



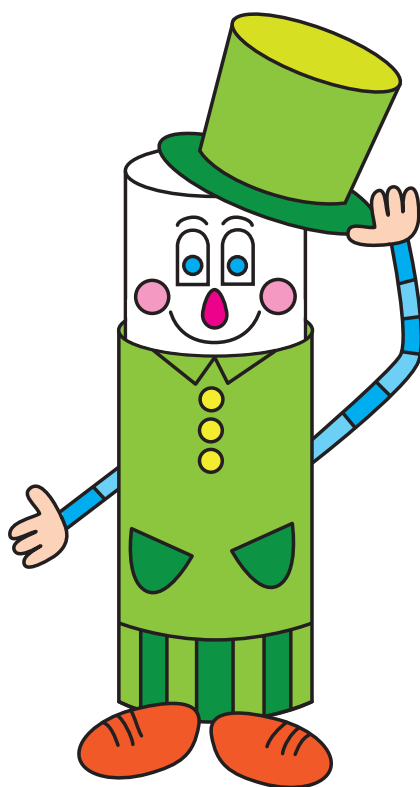
- | | |
|----|--|
| 3 | Úvodní slovo |
| 4 | Hrajeme si |
| 5 | Hrajeme si |
| 6 | Zapomněli jsme na něco aneb na poslední chvíli... |
| 7 | Co do aktovky? |
| 8 | Školou povinná... celá rodina... |
| 9 | Školou povinná... celá rodina... |
| 10 | Cestička do školy... |
| 11 | Virtuální spojenci nebo nepřátelé? |
| 12 | Nový režim školáčka |
| 13 | Nový režim školáčka |
| 14 | Téměř neviditelní nepřátelé |
| 15 | Téměř neviditelní nepřátelé |
| 16 | Šikana – skutečná hrozba? |
| 17 | Otazníky kolem hodnocení a klasifikace |
| 18 | Zdravé školní stravování |
| 19 | Zdravé školní stravování |
| 20 | Mámo, táto, já chci psa... |
| 21 | Hračky a trendy |
| 22 | Mimoškolní aktivity aneb v Praze se nenudím... |
| 23 | Ovoce a zelenina, součást svačiny každého žáčka, tedy i prvňáčka |
| 24 | Prázdniny nejen u babičky... |
| 25 | Prázdniny nejen u babičky... |
| 26 | Hrajeme si |

Hrajeme si



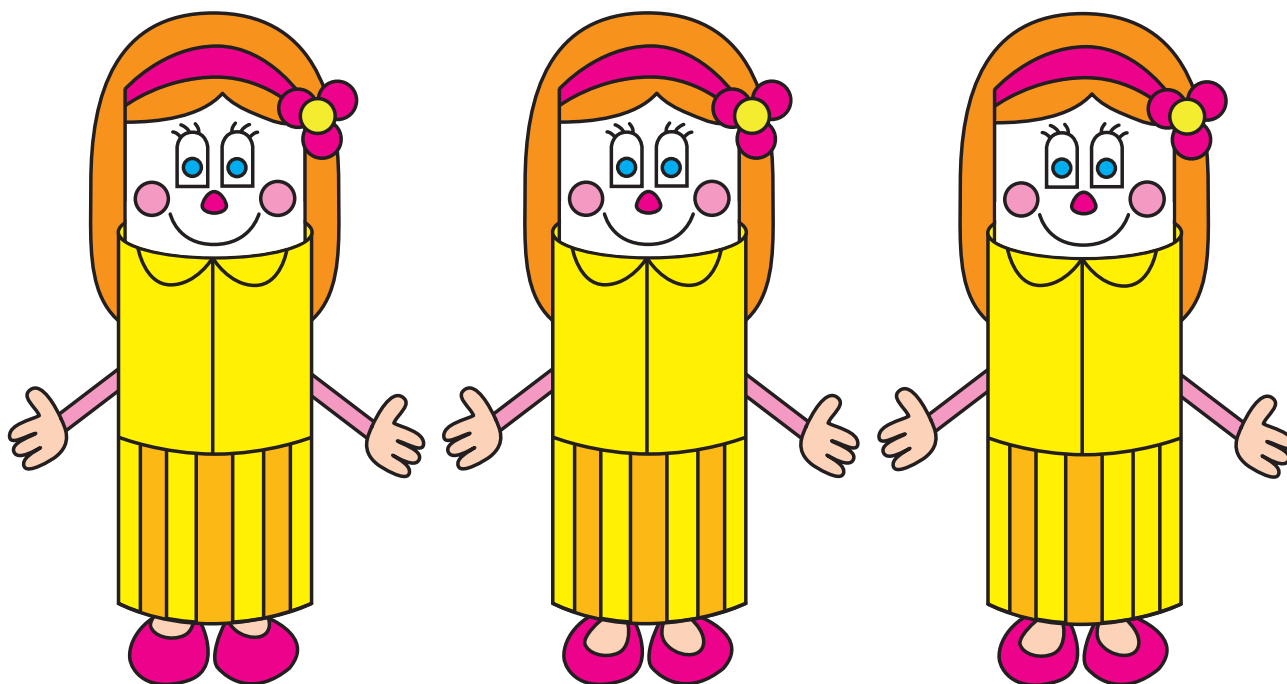
Dvojčata

Najdi sestřičku první holčičky. Pořádně si všechny prohlédni.



Hodiny a čas

Máme tady pro tebe připraveny hodiny. Poznáš, kolik je na nich hodin?



Namaluj si

Zkus si namalovat stejnou kačku.
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!



Klobouk

Na obrázku vidíš barevný klobouk.

Vedle barevného klobouku jsou tři stíny klobouku. Poznáš, který stín patří barevnému klobouku?

Zapomněli jsme na něco aneb na poslední chvíli...



**Opomněli jsme něco v přípravě na školu...?
Je naše dítě dobře vybavené? Nemusíme mít
na mysli jen aktovku plnou pomůcek... Často slyšíme termín školní zralost.
Co se za tímto tolikrát opakovaným zaklínadlem skrývá?**

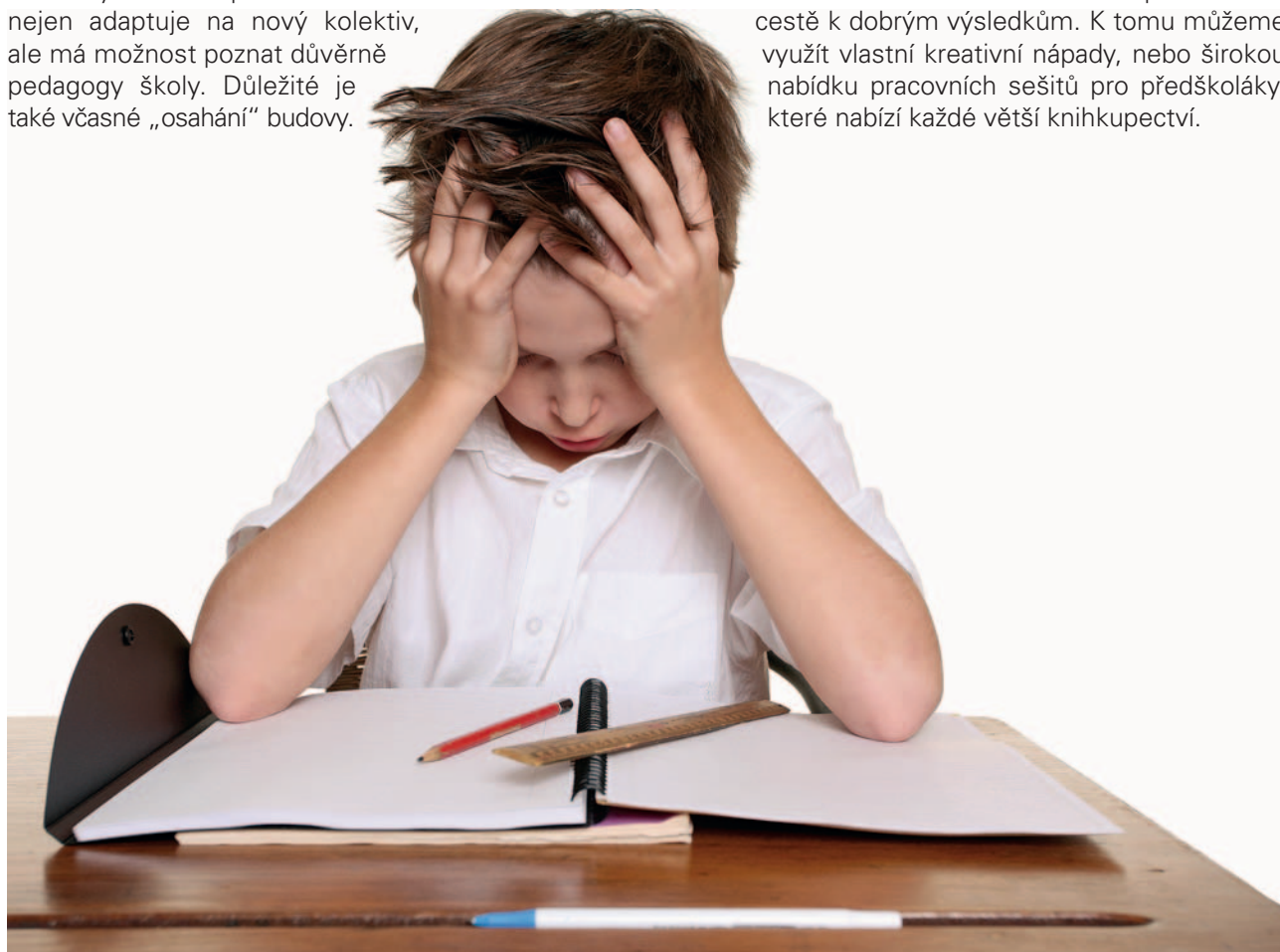
Nejen to, zda je dítě dostatečně fyzicky vyspělé, aby mohlo usednout do školní lavice. Dnes už jsou měřítka velmi individuální a veškerý školní nábytek musí být ze zákona výškově nastavitelný. Žádné dítě by se tedy nemělo krčit v těsné lavici, nebo naopak kývat nohama, kterými nedosáhne na zem. Školní zralost ale především zahrnuje připravenost duševních funkcí a dovedností, které dítěti umožní osvojování školních vědomostí, dovedností a návyků (kompetencí) v 1. třídě základní školy. To sice znamená především čtení, psaní a počítání, ale také zvládnutí oné velké životní změny, kterou je pro dítě začátek školní docházky. Od prvního dne ve škole vršíme před dítě pyramidu povinností a očekáváme jejich úspěšné zvládnutí. Na druhé straně bychom mu nikdy neměli upřít právo zažívat ve škole úspěch a pocit štěstí. Právě proto musí být naše dítě na školu dobře připravené a mělo by se na ni těšit.

V tom nám dnes pomáhá většinou škola sama pořádáním přípravků, tzv. „škol nanečisto, kouzelných škol“ apod. Dítě se tam nejen adaptuje na nový kolektiv, ale má možnost poznat důvěrně pedagogy školy. Důležité je také včasné „osahání“ budovy.

Podívejte se někdy na školu z dětské perspektivy. Představte si, že by kolem vás stál najednou nábytek, na který stěží dosáhnete, někdy by vás hned při vstupu čekala první překážka v podobě kliky, která je příliš vysoko a jde ztěžka, nevěděli byste, kde jsou toalety, kde máte skříňku nebo šatnu, kudy se jde do jídelny, kdo jsou všichni ti cizí velcí lidé, kteří pobíhají kolem vás a tváří se tak důležitě.

Má-li dítě možnost poznat školní budovu již na jaře, necítí se v ní pak jako ztracené.

Z vlastních dovedností neopomeňte především grafomotoriku, není nutné učit dítě před nástupem do školy psát, ale je dobré pomoci mu uvolnit křečovitou dětskou ručičku vhodnými kresbami, vybarvováním, trénovat stříhání, lepení, ale vše pod dohledem dospělého. Zmírníme tím pozdější traumata z nešikovnosti a naučíme dítě trpělivosti na cestě k dobrým výsledkům. K tomu můžeme využít vlastní kreativní nápady, nebo širokou nabídku pracovních sešitů pro předškoláky, které nabízí každé větší knihkupectví.



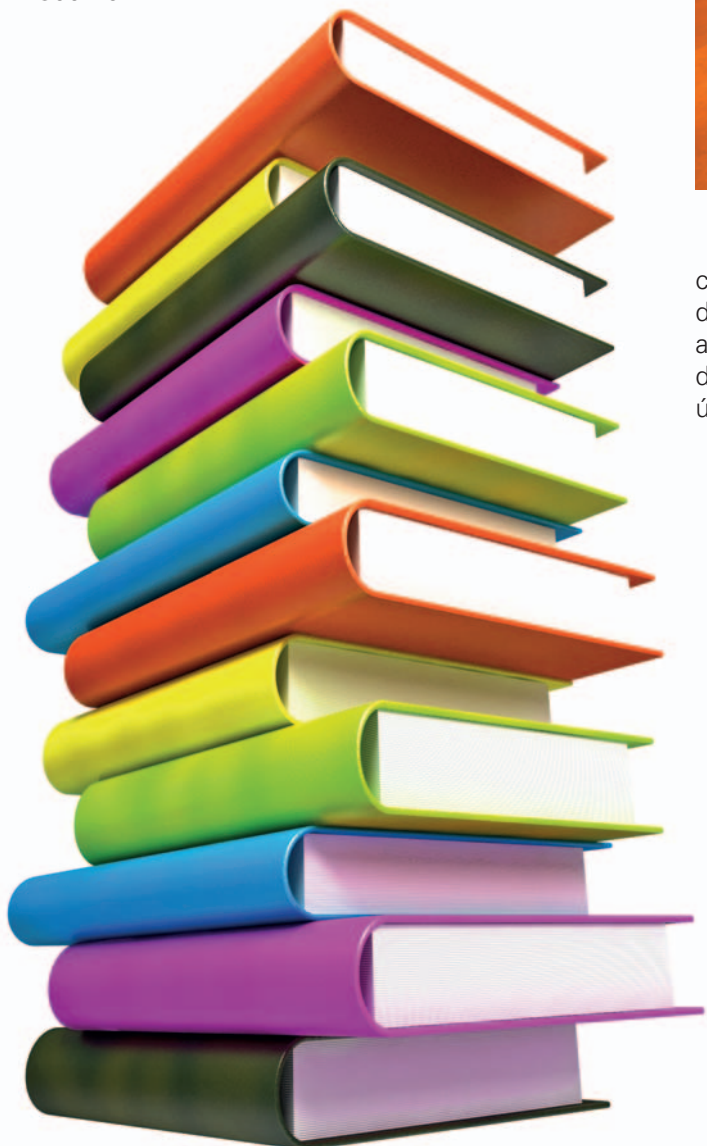
Co do aktovky?

Jako rodiče prvňáčka máte za sebou horlivé přípravy na začátek školního roku.

Prvňáček toho potřebuje opravdu dost, ale vaši finanční zátěž alespoň zčásti odlehčilo opět tzv. „pastelkovné“, neboli prostředky z rozvojového programu na nákup školního vybavení pro žáky 1. ročníků základních škol, kteří zahájí vzdělávání ve školním roce 2009/2010. Nedostali jste sice příspěvek přímo, ale každá škola rozhodla o tom, jaké pomůcky konkrétně preferuje v závislosti na svém školním vzdělávacím programu a kreativitě učitelů. Prostředky tak jsou skutečně využity na nákup pomůcek, které vaše dítě bude v první třídě potřebovat, tedy písanky, desky na sešity, písmenka a desky na písmenka, psací a rýsovací potřeby, výtvarné potřeby, pracovní sešity k učebnicím apod. Částka byla stanovena dle skutečného počtu zapsaných žáků pro všechny základní školy bez rozdílu zřizovatele, tedy i školy soukromé a církevní. Dotace na jednoho žáka činí 800 Kč.



Kromě těchto základních pomůcek můžete ale pochopitelně projevít vlastní kreativitu nebo vyslyšet individuální přání dítěte využitím široké nabídky penálů, aktovek s kolečky i bez, sáčků na přezůvky, batohů, deštníků, zástěrek na výtvarné činnosti, cvičebních úborů atd.



Udělejte si dostatek času na výběr školní aktovky a pomůcek. Dítě je bude užívat každý den!



Školou povinná... celá rodina...



Mohlo by se zdát, že se začátek školní docházky týká jen jednoho člena rodiny. Opak je ale pravdou. Snad proto vidáme 1. září před školami celé rodiny, usazené maminky a babičky si možná více než kdokoli jiný uvědomují, že nastává velká změna pro všechny.

Tato změna by měla být vnímána jako pozitivní. Všichni členové rodiny by měli 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.



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. V tomto čase potřebuje dítě především pochopení a trpělivost celé rodiny. Máte-li možnost, snažte se dítě v prvních dnech vyzvedávat ze školy co nejdříve, neprodlužujte zbytečně jeho pobyt ve školní družině a určitě byste mu neměli hned na začátku dopřát zkušenost posledního nevyzvednutého dítěte. Na to je duše prvňáčka především citlivá a tzv. loudění jít domů „po o“ v sobě skrývá touhu vrátit se ještě alespoň na chvíli do důvěrně známého bezpečí rodiny. Pokud je to v silách rodiny, nesnažte se také přesunout povinnost vyzvedávání na staršího sourozence. I pro něj je začátek školní docházky mladšího člena rodiny velkým zásahem do života a zaběhnutých stereotypů a je potřeba je měnit pozvolna. Řiďte se zdravým rozumem a vyvarujte se extrémů, veškerá pozornost přesunutá na mladšího sourozence mívá za následek zhoršení prospěchu nebo chování staršího, který tak vlastně volá po pozornosti, kterou ztratil. I v tomhle mohou velmi dobře pomoci rozumní prarodiče.

První den ve škole, co mít s sebou?

Tradice spojené s prvním školním dnem jsou různé, někde je dítě vybaveno jen kytičkou pro svou první paní učitelku nebo pana učitele, jinde už má na zádech poloprázdnou aktovku, někde je nezbytný obrovský kornout plný sladkostí, určený jednak k oslazení vstupu do školy, jednak k vzájemnému přivítání prvních spolužáků.

Podporujte jeho zvědavost a kladný vztah ke vzdělání. Nestrašte ho autoritou učitele, vybrali jste mu přece školu, kde by se mělo cítit dobře.

Neprobozujte ve svém dítěti strach a nejistotu z neznámého a z povinnosti, která už nikdy neskončí.

Často jsou to právě prarodiče, kteří se mnohem snáze než rodiče vyrovnávají s tím, že vnouče nemusí ve všem vynikat. A právě tím mu mohou pomoci, aby se naučilo objektivně hodnotit samo sebe, své možnosti a získalo důvěru ve své schopnosti. Dítě tak má šanci naučit se realisticky srovnávat s ostatními dětmi a netrpět v budoucnu pocitem méněcennosti. To neznamená, že nemáme podporovat zdravou soutěživost, která není vyhrocená do extrému „za každou cenu“. Nezapomínejme, že se každé dítě může od ostatních nejen něco naučit, ale také jim něco předat. Prarodiče mohou pomoci v prvních dnech školy,



Cestička do školy...

Cestičko do školy, přes louky, po poli, cestičko do školy ušlapaná. Když jsem tě šlapával, někdy jsem plakával, sněhem jsi bývala zasypaná...

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 pásky na oblečení, visáčky s odrazkami ve tvaru zvířátek, barevnost školních batohů a aktovek. Reflexní pásku a reflexní přívěsek medvídko obdržíte v kufříku.

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, které 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.



Virtuální spojenci nebo nepřátelé?

Dokážeme odolat mobilním telefonům, Mp3 přehrávačům, PSP a dalším produktům moderní doby? Patří či nepatří do školní aktovky, na školu v přírodě, na tábor?

Jak rádi bychom se drželi svých zásad a předsevzetí, jak rádi bychom své dítě uchránili před sladkostmi, televizí, počítačovými hrami, internetovými servery nekontrolovaného obsahu...

Ale nežijeme v izolaci, sladkosti přinesou babičky, školka novou slovní zásobu a dítě chce obstát mezi ostatními alespoň tím, že zná poslední Večerníček...

*Jako rodiče
prvňáčka máte za
sebou horlivé
přípravy na začátek
školního
roku.*



**A co mobilní telefon?
Říkáme si: „Jen to ne!“**

Pak ale začnou přicházet situace, kdy se naše plány na bezchybné vyzvedávání dítěte, včasné příchody, klidný život bez náhlých změn začnou hroutit. Dítě pláče, že zapomělo doma pracně tvořený úkol, plavky, brusle... Před nás byl v zaměstnání postaven náhlý úkol, nebo byla svolána mimořádná porada, tak rádi bychom mu dali vědět, že přijdeme později, ale v kanceláři to nikdo nezvedá... Vyčítavé pohledy a otázky ještě nějak ustojíme, dokud nepřijdou situace, že dítě, které chodí samo domů, neodolá nátlaku kamarádů a trochu se projde, nebo někde zastaví. Dítě nám roste a kamarádi také. Jak rádi bychom teď využili tu opovrhovanou elektronickou krabičku a ujistili se, že je v pořádku, že si pamatuje všechna naše varování před neznámými lidmi, provozem na silnici, že nám kdykoliv zavolá: „Mami, tati, já jsem přece tady...“



A B C

Nový režim školáčka

Jak velkým zásahem do režimu dne a týdne bude pro dítě a rodinu začátek školní docházky? Pro většinu dnešních dětí už nijak revolučním. Málokteré dítě začíná dnes s volnočasovými aktivitami až v první třídě, předškoláci navštěvují ZUŠ, sportovní oddíly, taneční kroužky i jiné aktivity.



Vyvážený denní režim je ale pro školáčka natolik důležitý, že je dobré zvážit, kterým aktivitám dává přednost, které jsou časově i jinak zvládnutelné pro něj i pro zbytek rodiny. 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.

Zajímavou nabídku nám poskytne také sama základní škola a aktivity tzv. „pod jednou střechou“ mohou rodině výrazně ulevit organizačně, časově i finančně.

V nabídce škol určitě najdeme kromě klasické školní družiny hodiny angličtiny i jiných jazyků, flétničku, pěvecké sbory, taneční kroužky, keramiku, sportovní hry a řadu dalších zajímavých aktivit.

Do popředí zájmu se dnes dostává etická výchova, která hravou formou pod vedením proškolených lektorů pomáhá dítěti nejen zvládnout novou náročnou životní roli, ale zahrnuje vše, co se dotýká osobnosti a sociální výchovy. Pomáhá tak také eliminovat nežádoucí jevy, včetně šikany (průkopníkem je např. ZŠ nám. Curieových, Praha 1, kde je etická výchova povinnou součástí rozvrhu v první třídě).

Pravidelným rituálem by měla být i dnes bohužel často opomíjená četba. Říká se, že dobrý rodič by měl číst dítěti nebo s dítětem dvacet minut denně. Čtení rozšiřuje slovní zásobu, všeobecný kulturní přehled, nácvik čtení s porozuměním otevírá dítěti cestu





k jakémukoliv efektivnímu vzdělávání. Čtení s porozuměním je dnes často velkým problémem pro řadu dětí a nelze ho zvládnout jinak než pravidelným nácvikem. Proto nikdy nelitujeme času stráveného společnou četbou s dítětem. Kromě čtení si nechme vyprávět jeho celodenní zážitky, probírejte s ním jeho drobné i větší radosti i starosti.

Nepodceňujte domácí úkoly, prvňáček by neměl přípravou na vyučování strávit velkou část dne, ale měl by mít na úkoly vždy dostatek času a klid.

Dnes bohužel často vidáme děti, jak v chvatu píšící domácí úkoly mezi kroužky na lavičkách ZUŠ apod. Úkoly nejsou samoučelné, jejich cílem je procvičení a upevnění toho, s čím se dítě seznámilo ve škole. Sledujte jejich obsah i rozsah a případné nejasnosti konzultujte s vyučujícími. Pokud se stane, že si dítě s pláčem nemůže vzpomenout na zadání úkolu, uklidněte je, zkuste telefon spolužáka, nebo napište jakýkoliv náhradní úkol a připište odůvodnění. Počítat musíte s tím, že do života vašeho dítěte vstoupila nová autorita a že někdy povedete dlouhé diskuse, protože „Paní učitelka to řekla takhle...“ a ne jinak.

Myslete na dostatek času na odpočinek a spánek, unavené a nevyspalé dítě, polehávající na lavici, se ve škole jen málo naučí a domů si pak přináší zbytečné problémy. Únava spojená s velkou životní změnou může být příčinou onemocnění.



Odpočinek - dobrou noc, děti!

Prvňáček by měl mít ideální podmínky pro spánek, neměl by se dělit o prostor na spaní s někým, kdo svítí dlouho do noci, pouští hudbu, nebo pracuje na počítači. Měl by mít jasně vymezený prostor k hraní, přípravě do školy a k spánku. Hodina ukládání k spánku a buzení by měla být pravidelná, ideálně spojená s příjemným rituálem, např. čtením s rodiči.

Téměř neviditelní nepřátelé

Rádi bychom si mysleli, že vši pronásledovaly jen naše babičky, že je civilizace úplně vymýtila... Bohužel tomu tak není a stále častěji se setkáváme s oznámením v notýsku, žákovské knížce nebo na dveřích školy – Ve škole jsou (opět) vši, prohlédněte dětem hlavy...

Nejčastější mýty o vších
Co vše se říká o vších a není to pravda...

Mít veš je jen estetický problém

Zavšivená hlava není v žádném případě jen otázkou krásy. Pokud najdete na hlavě vši, trpíte infekčním onemocněním zvaným pedikulóza. Jestliže si budete hlavu, která svědí, škrábat, hrozí, že si ji navíc rozškrábate a do ranek zanesete další infekci. Vší kousnutí totiž svědí hodně. Parazit, který se živí krví z pokožky vaší hlavy, po kousnutí vypustí „svědivou“ látku, která zabrání srážení krve, aby mohl lépe sát. Člověk, který má ve vlasech vši, může mít dokonce zvětšené mízní uzliny na krku a v týle.

Lidé, kteří se vši nemohou dlouho zbavit, a někdy to bývá skutečně obtížné, musí dokonce vyhledat odbornou psychologickou pomoc. Podobně jako ti, kteří úzkostlivě dbají na hygienu, a i přesto se u nich veš objeví. Veš si totiž nevybírá, rozhodně neplatí, že ten, kdo doma neustále uklízí a myje se, vši mít nebude. Pokud bude mít smůlu a přijde do styku se zavšiveným člověkem, nakazí se také. Nemějte proto předsudky vůči nakaženým dětem.

Veš žije jen na nemyté hlavě

Zapomeňte. Veš může chytit každý vlasatý člověk, bez ohledu na to, zda má vlasy čisté, nebo dávno nemyté. Stačí přímý kontakt s postiženou osobou. Vší se nemusí obávat jen holohlaví a lidé s ultrakrátkými vlasy, na kterých se parazit neudrží. Zavšivení tedy není nemocí jedné sociální skupiny, ale pravda je, že lidé se špatnými hygienickými návyky můžou být trvalým zdrojem a ohniskem nákazy.

Prevence neexistuje

Před vši se nemůžete sice stoprocentně ochránit, ale něco se přece jen dělat dá. Základ je vlasy důkladně prohlížet, o to víc, pokud se v blízkém kolektivu

parazit vyskytne. Existují různé prostředky, na některé už vši ale bohužel přestávají reagovat – zkuste Parasidose, Barny s effective nebo Capissan. Výtažky z kopretin a tea tree oleje vším „nevoní“. Stoprocentně se na ně sice také spolehnout nemůžete, podle některých lékařů však v rizikových kolektivech mohou působit jako podpůrný prostředek, pokud s nimi umyjete hlavu jednou za tři dny.

V oblečení a nábytku se vši neдрží

Ale ano. Dokážou tu přežít až čtyřicet hodin. Je proto nutné dodržovat určitá pravidla. Například vyprat a odvěšit oblečení i ložní prádlo a vydezinfikovat i hřebeny. Jinak hrozí, že odtud veš přeleze na jinou hlavu. Anebo na stejnou, již odvěšivenou – když si například postižený člověk lehne do špinavého povlečení.

Veš dokáže z hlavy na hlavu přeskočit

Není ani letec, ani skokan. Veš přelézá. Chytíte ji nejsnáze tak, když se skloníte k nakaženému a vaše vlasy se setkají – proto se vším tak daří ve školách nebo na letních táborech. Nebo se učešete hřebem, na kterém zůstaly zavšivené vlasy.

Vši lze chytit jen v létě

Veš na počasí nehledí. To dokazuje i skutečnost, že se v hojně míře vyskytují třeba i po zimních prázdninách, tedy v období, kdy děti společně jezdí na hory nebo lyžařské výcviky. Epidemie vši může ve škole propuknout klidně i v únoru, pokud ji do kolektivu někdo zavleče. Situaci ještě zhoršují období, kdy přestane fungovat dosud účinný hubič, protože si na něj vši zvykly, a na novém se pracuje. V současné době ale účinné přípravky existují a jsou běžně v prodeji.

Veš přeleze i z kočky nebo psa

Ne, veš dětská není schopna přežívat na zvířatech. Ta hostí jiné typy parazitů, kteří neohrožují člověka.

Veš zvládnete mýdlem, horkou vodou, případně petrolejem

Mýdlu a vodě, byť horké, se veš „vysměje“. Nevadí jí slaná, chlorovaná ani horká. Před petrolejem, který dřív platil za spolehlivého hubiče vši, lékaři důrazně varují. Petrolej je látka pro pokožku absolutně nevhodná až nebezpečná. Citlivým lidem dokonce hrozí vážná alergická reakce. O to spíš, že si často polévají kůži s otevřenými rozškrábanými rankami.

Psí šampon účinkuje i na lidech

Zvířecí šampony určené proti parazitům jsou šité na míru zvířatům, ne lidem. Platí totéž, co u petroleje, po jejich použití si koledujete o velkou alergickou reakci. Hrozí, že dítěti podráždíte pokožku hlavy.

Vlasy je třeba razantně ostříhat

Z krátkých vlasů se vši vybírají mnohem lépe, to je pravda. Hnidy je totiž nutné z vlasu doslova stáhnout – čím kratší vlasy, tím rychleji a pohodlněji to půjde. Ale pokud si dáte tu práci a dlouhé vlasy po vlasech hnid zbavíte, nemusíte se nijak drasticky stříhat, nebo dokonce hlavu oholit. Stříhání může být navíc pro děti, obvykle děvčata, velké trauma. Raději se mu proto vyhněte.

Veš se týká jen dětí, na dospělé nejde

Nenechte se zmást druhovým jménem dětská. Veš dětská klidně usedne i na hlavu ctihodného kmeta. Protože však přelézá a dospělí nedávají tak často „hlavy dohromady“, nejvíc se jí daří v dětských kolektivech. Pokud vaše dítě bude mít veš, rozhodně to ve škole netajte.

Veš přenáší nebezpečné nemoci

V našich zeměpisných šířkách veš žádné nebezpečné choroby nepřenáší. Postižení, zejména děti, se „jen“ cítí unavené a bývají nevyspalé. Z pochopitelného důvodu – vši kousnutí svědí a s ním celá hlava, takže si v noci neodpočinou. Jediným rizikem je, že si do ranek přenesou infekci, rozhodně ale nepůjde o nic, co by ohrožovalo život.

Vši žijí jen za ušima

Pravda je, že je tu najdete nejčastěji, podobně jako v zátylku. Ale pokud se rozmnoží, nemají problém pokrýt celou hlavu.

Je jedno, který přípravek na hubení zvolíte

Naopak, je důležité velmi dobře vybírat. Na některé si totiž vši už zvykly a neúčinkují. Na aktuální situaci se ptejte lékaře, v lékárně nebo na hygienické stanici.

Veš dětská žije i jinde na těle

Ne, veš s přívlastkem dětská se skutečně vyskytuje jen ve vlasech. Ale existuje ještě veš šatní, která žije nejčastěji ve spodním prádle na straně přiléhající k tělu a klade vajíčka do vláken látky. Způsobuje červené skvrnky a svědivé pupence. Na rozdíl od vši dětské přenáší nebezpečný skvrnitý tyfus nebo plísň. Dalším typem vši je muňka, lidově filčka. Tu najdete v ochlupení pohlavních orgánů, ale také ve vousech, obočí nebo na očních řasách.

Odvšivovací šampon je lék hrazený zdravotní pojišťovnou

Ne, prostředky na odvšivení si musíte koupit ze svého, prodávají se volně, bez lékařského předpisu. Čtěte však pečlivě příbalový leták, zejména pokud vy nebo vaše dítě patříte mezi „rizikové“ skupiny, například těhotné nebo alergiky.

Povinnost prohlížet dětem hlavy mají učitelé

Naopak, učitelé by to dělat neměli, zejména v kolektivech, kde už se vši vyskytují, aby nákazu dále nerozšiřovali z dítěte na dítě. Povinnost odvšivit dítě je na rodičích, výjimečně to může učinit i lékař.

Barveným vlasům a parukám se veš vyhýbá

Vši je úplně jedno, zda máte vlasy barvené nebo po trvalé. V paruce sice nežijí, ale dokážou přelézt pod ni. Vši se nemusíte bát, jen pokud pod parukou žádné vlasy nemáte.



Šikana – skutečná hrozba?

V poslední době se často setkáváme s diskusemi o negativních vlivech, ohrožujících děti a mládež. Jde o zneužívání návykových látek – tabáku, alkoholu, drog, gamblerství a šikanu.

Někdy je těžké posoudit, zda jde ještě o běžné dětské škádlení, nebo již o šikanu. Pokud je jasnou motivací legrace, i když někdy nepříliš povedená, jedná se o nevinné škádlení. V takovém případě pociťuje iniciátor lítost nad nepovedeným žertem, potřebu omluvit se, nebo nějak vynahradit způsobenou újmu. To vše pochopitelně přiměřeně věku. Pokud je motivací jednoznačné ubližování, ať již fyzické, nebo psychické, a uspokojení touhy po převaze, zesilování útoku, opakování, pak jde jednoznačně o šikanu.

Od dětského věku bychom měli své děti 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.

Důležité je s dítětem denně mluvit, sledovat jeho chování, sdílet jeho školní radosti i starosti.

V případě podezření na šikanu neváhejte ihned kontaktovat učitele, vychovatele, speciálního pedagoga, výchovného poradce či školního psychologa. Mnohem snadněji se s šikanou svádí boj v samotném zárodku. Nečekejme, až zanechá na duši dítěte trvalé šrámy.



Počítejme také s tím, že stejně jako můžeme mít doma oběť šikany, tak může být naše dítě potenciálním agresorem.

Pro poskytování telefonické intervence především při řešení akutních případů šikany, ale i v dalších krizových situacích (týrání a zneužívání, závislostní chování atd.) je zřízena krizová linka, určená zejména pedagogům ve školách, kteří šikanu a další krizové situace řeší, mohou se na ni ale obracet i sami žáci a rodiče.

Krizová linka IPPP ČR

Linka funguje **denně od 8 hodin do 18 hodin.**

Krizová telefonní linka
k šikaně pro učitele,
žáky a jejich rodiče:
286 881 059

Krizová telefonní linka
k šikaně pro učitele,
žáky a jejich rodiče -
mobilní: 774 089 181

(Sledujte změny v telefonních
číslech, která by měla být nahrazena
jednoduššími, snadněji zapamatovatelnými.)



Otazníky kolem hodnocení a klasifikace

Ve školce se vaše dítě sice také mnoho věcí naučilo, nebylo však z nich klasifikováno. Vstup do první třídy přináší do života dítěte i rodiny nový způsob hodnocení. I to se může stát zdrojem drobných i větších traumat.

Právidla pro hodnocení žáků a klasifikační řád jsou součástí každého školního vzdělávacího programu, který by měl být dostupný na webových stránkách školy. Musí vycházet ze zákona č. 561/2004 Sb., školského zákona a vyhlášky č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání. Stanovují způsob hodnocení žáka. Mnohaletá diskuse s rodiči o způsobu hodnocení žáků zatím ukazuje, že rodiče – až na výjimky – stále upřednostňují klasifikaci jako formu hodnocení vyjádřenou známkou. Tuto klasifikaci však může doplňovat ve všech ročnících 1. stupně v 1. i 2. pololetí osobní dopis třídních učitelů – učitelek, kterým je hodnocen hlavně individuální pokrok žáka.

Slovní hodnocení je zatím využíváno u žáků s individuálním učebním plánem a specifickými poruchami učení.

O hodnocení a klasifikaci se informujte u třídních učitelů, vedení školy, případné pochybnosti nebo problémy řešte již v zárodku s výchovným poradcem, speciálním pedagogem, případně školním psychologem.

Veškeré hodnocení by vždy mělo být pozitivní a motivující, s cílem hledat úspěchy, správné řešení a ne vyhledávat chyby.

Ono očekávané první vysvědčení dnes nemusí mít všude stejnou podobu. Zákon umožňuje školám vydávat v prvním pololetí tzv. výpis z vysvědčení, což má několik výhod – odpadá někdy složité vymáhání vysvědčení zpět, eliminují se potíže s dodatečným elektronickým tiskem druhého pololetí do použitého blanketu, někdy i poškozeného nebo znečištěného, a navíc může mít toto první „vysvědčení“ individuální originální podobu podle zaměření jednotlivých škol.

***Slovní
hodnocení je
využíváno méně,
rodiče stále více
preferují formu
známek.***

Obecné zásady hodnocení žáků

- Hodnocení žáků upravuje Vyhláška č. 48/2005 Sb.
- Cílem a základem každého hodnocení je poskytnout žákovi a rodičům zpětnou vazbu tj. co se naučil, zvládnul, v čem se zlepšil, v čem chybí a jak postupovat dále.
- Hodnocení by mělo vést k pozitivnímu vyjádření a mělo by být pro žáky motivující. Je důležité si uvědomovat, že při hodnocení se nehodnotí osobnost žáka, ale konkrétní ověřovaný problém. Důležité je uplatňovat přiměřenou náročnost a pedagogický takt. Soustředíme se na individuální pokrok každého žáka (nepreferovat srovnávání žáků se spolužáky a rozdělování na úspěšné a neúspěšné).
- Pro celkové hodnocení používáme klasifikaci nebo slovní hodnocení, případně kombinaci obojího. U průběžného hodnocení můžeme používat různé formy – od klasifikace, přes bodové hodnocení, slovní hodnocení, až po sebehodnocení žáků.
- Žáci jsou cíleně vedeni k sebehodnocení a k sebekontrolě, s chybou či nedostatkem se dále pracuje.
- Pravidla pro hodnocení a klasifikaci jsou součástí ŠVP každé školy.



Zdravé školní stravování

Vstup do první třídy většinou neznamena první zkušenosti dítěte s kolektivním stravováním. Většina dětí prošla předškolním zařízením. Přesto je potřeba si uvědomit jednu zásadní odlišnost – dítěti se otevírá mnohem větší možnost volby, ať již ve výběru jídel ve školní jídelně, nebo v podobě nápojových a svačinových automatů.

Na jedné straně tak máme možnost vybrat dítěti vhodné jídlo i v případě, že má nějaké zdravotní omezení, nebo potravinovou alergii, na druhé straně nabízejí dnes školní jídelny i méně vhodné smažené pokrmy, bramborové hranolky a kroky apod. Věnujme proto velkou pozornost způsobu objednávání školních obědů, nabídce a složení.

V průběhu dne může dítě využít i různé automaty a v mnoha školách je i školní bufet. Zdravějším kompromisním řešením je tzv. mléčný automat, v němž si děti na předem zakoupené kreditky mohou kupovat nejen školní mléko a jogurty, ale i další doplňkový sortiment. Mysleme na to, že dítě by nemělo jíst nárazově velké dávky, ale rovnoměrně 5 – 6krát denně. To ale neznamena nepřetržité mlsání všeho, co je po ruce.

Česká republika se připojuje k výzvě Evropské unie „Ovoce a zelenina do škol“, jejímž cílem je právě změna stravovacích návyků Evropanů od útlého věku a omezení nadváhy. Upřednostněno má být



místní a sezonní ovoce, které se k dětem může dostat rychle čerstvé a bez zbytečného navyšování nákladů na přepravu.

Co zdravého můžete přibalit svému školákovi vy sami?

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. 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, proužky



mrkve, špalíčky čerstvé okurky, plátky nebo kolečka barevných paprik...

Většina dětí sní bez problémů velké množství nakrájeného ovoce a zeleniny, ale nikdy nesáhne po celém jablku.

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. Pokud se svačina stane atraktivnější v hezkém balení, nevyhýbejte se ani pestrým svačinovým krabičkám, které z vašeho pohledu jen zabírají zbytečné místo v aktovce. Svačina se v nich nepomačká a dítě si ji rádo vyndá a sní.

Děti a pitný režim

Důležitou součástí zdravé výživy dětí i dospělých je pitný režim. Zatímco dospělým se běžně doporučuje vypít 2,5 – 3 litry tekutin denně, u dětí je množství závislé na věku a tělesné hmotnosti.

Pitný režim dětí by měl být zajišťován především neperlivou stolní vodou, ředěnými ovocnými džusy nebo šťávami, ovocnými, zelenými nebo bylinnými čaji, slabým černým čajem nebo mléčnými nápoji.

Co NE

Sladké limonády: Slazené limonády jsou pro tělo především zdrojem energie a jednoduchých sacharidů. Zbytečně zvyšují energetický příjem, což může být jednou z cest k obezitě.

Neředěné ovocné džusy: Podobně jako slazené limonády, obsahují ale vitaminy, minerální látky, někdy i vlákninu, není tedy nutné je úplně vyloučit, je ale dobré pít je ředěné vodou. Další výhodou ředění ovocných džusů je také snížení agresivity ovocných kyselin a tím i snížení rizika překyselení žaludku při jejich pravidelném pití.

Sycené nápoje: Bublínky v některých nápojích jsou vytvořeny oxidem uhličitým (CO_2). Ten ale při časté konzumaci může způsobovat nadýmání či překyselení žaludku. Oxid uhličitý také dokáže „oklamat“ tělo, které pak nepocituje žízeň, ačkoli příjem tekutin ještě není dostatečný.

Co může způsobit nedostatek tekutin?

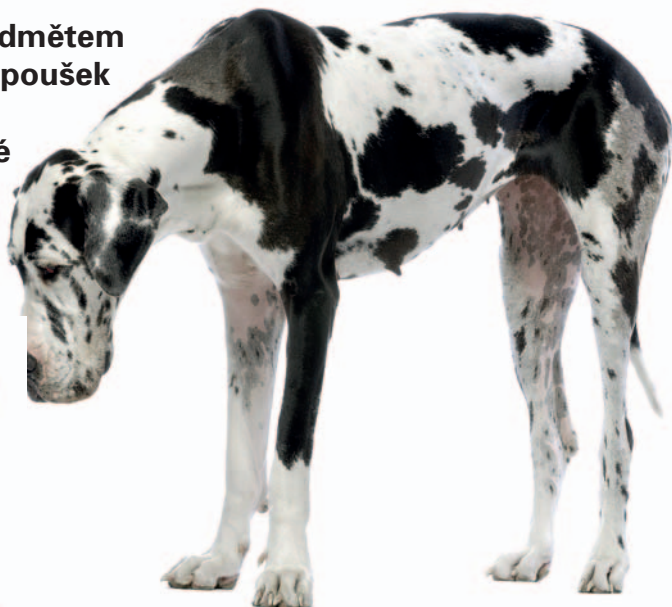
Bolesti hlavy, únavu, zácpu, dlouhodobě ledvinová onemocnění



Mámo, táto, já chci psa...

Kolikrát jste slyšeli tuto větu? Ať už je předmětem přání pes, kočka, zakrslý králík, mluvící papoušek nebo rybičky, vždycky to znamená velké rozhodnutí. Zvažujeme, zda máme vhodné bydlení, prostor a hlavně dost času na dalšího člena rodiny. Kdy je tedy vlastně dítě schopné samo se o zvíře postarat? Co přináší do života dítěte vztah k zvířeti?

Už kolem jednoho roku rozeznává dítě domácí zvíře jako dalšího člena rodiny, cítí, že je to „objekt“ příjemný na dotek a pokud je na něj zvyklé, cítí k němu důvěru a nebojí se, naopak samo vyhledává kontakt s ním. Některá plemena jsou dokonce výbornými hlídači dětí, například labrador a retrívr, dokonce můžeme zažívat komické scény, kdy se dítě nemůže ani volně vykoupát, neboť je svým ochráncem neustále zachraňováno před utonutím.



V batolecím období se výrazněji rozvíjí vztah dítěte k zvířatům – a to na obou pólech – od velké náklonnosti až k nepřiměřenému strachu.

Klidná plemena jsou ideální na překonání takového strachu až nezvládnutelné fobie ze zvířete. Do šesti let věku není ale dítě schopné se bez supervize rodiče nebo staršího sourozence samo o zvíře starat. Na začátku školního věku může zvíře, především pes, dítěti pomoci dodat sebejistotu a pocit bezpečí, dítě může ve větší míře přebírat povinnosti související s péčí o zvíře. Pokud dítě nemá sourozence, může



***Pes je nejlepší
přítel člověka, u dětí
to platí dvojnásob.
Ale pozor!
Bude se o něj vaše
dítě starat?***



mu zvířecí partner nahradit nedostatek sociálních kontaktů i v starším školním věku. Vždy je potřeba ale myslet i na zvíře samotné – máme na něj dostatek času? Nebude zůstávat zavřený celé dny v malém bytě? Nebude nám bránit v cestování? Dokážeme mu něco obětovat?

Dalším souvisejícím problémem jsou bohužel rozšířené alergie na zvířecí srst apod. Ale i v takovém případě se najde bezpečný kamarád, ať už želva, nebo rybičky, nebo speciální plemena psů a koček.

Zvířata dnes také pomáhají malým pacientům, např. Thomayerova nemocnice v Praze využívá léčivou sílu psů, tzv. canisterapii již několik let s velkými úspěchy (info na <http://www.lekorice.com>).

Pokud se opravdu rozhodnete pro pořízení psa, zvažte také, zda budete objíždět chovné stanice atraktivních plemen, nebo zda nabídnete domov opuštěnému zvířeti z útulku (<http://www.upozpraha.cz>).

Hračky a trendy

Také vás děti vidí nejčastěji sedět skloněné nad počítačem a slyší jen, že pracujete? Nemůžete se pak divit, že už v nejútlejším věku patří mezi jejich častá přání osobní počítač.

Někdy se v rodině najde vyřazený tzv. dospěláček, ten ale nemá obvykle tu správnou atraktivní barvu a vzhled. Také ne vždy nabízí jeho vybavení dostatečné poučení i zábavu a především jednoduché ovládání adekvátní věku a schopnostem dítěte. Praktickou kombinací hry, zábavy a vzdělávání pro předškolní děti se dnes stávají dětské počítače. Mají hned několik výhod: dítě si může hrát s počítačem samostatně, nemusíte se obávat, že vám smaže 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. Mluví s dítětem řečí plnou obrázků, barev, tónů, prostě tak, jak to mají děti rádi. Jsou nejen skvělou vzdělávací pomůckou, ale také přípravou pro budoucnost, kdy dítě začne pracovat s „opravdovým“ počítačem. Navíc můžete vybírat z různých variant počítače pro děti od 3 do 6 let s rozličnými 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 výrobce. Žádané a oblíbené jsou především proto, že usnadňují předškolákům první krůčky v poznávání mateřského i cizího jazyka – písmena, slova, skládání vět a hádanky, ale také základů matematiky – číslice a jednoduché příklady, hudby – základní tóny, melodie a písničky a nauky o světě – poznávání zvířat, rostlin, objevování tajů přírody. Dětské počítače se snadno ovládají a nechybí jim ani „opravdová“ myš.



 **netseller**[®]
group





Mimoškolní aktivity aneb v Praze se nenudím...

Možností, jak můžeme využít volná odpoledne a víkendy, je dnes v Praze naštěstí už hodně. Některá místa si dokonce vydobyla ocenění Společnost přátelská rodině. Můžeme doporučit celou řadu osvědčených zařízení.

Kulturní tipy

Divadlo Gong – Praha 9, **Jiskra** – Praha 8, **Divadlo Minor** – Praha 1, **Ponec** – Praha 3, **U Hasičů** – Praha 2, **V Celetné** – Praha 1, **V Dlouhé** – Praha 1, **Chodovská tvrz** – Praha 4, **Pidivadlo** – Praha 7, **Strašnické divadlo** – Praha 10, **Švandovo divadlo** – Praha 5, **Divadlo Spejbla a Hurvínka** – Praha 6, **Říše loutek** – Praha 1.

Kulturní centra nabízející programy pro děti – **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.

Sportovně-hravé aktivity

Pěkné odpoledne si můžete s dětmi užít i na veřejně přístupných hřištích, např. Na Františku Praha 1, Lanno-va Praha 1, Opletalova Praha 1, Folimanka Praha 2, Karlínské náměstí Praha 8, Podvinný mlýn Praha 9 ad. Některé městské části pořádají na hřištích speciální zábavné programy – např. MČ Praha 1 – programy na dětských hřištích a sousedská setkání.

Kina

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.

Ovoce a zelenina, součást svačiny každého žáčka, tedy i prvňáčka

Děti by měly mít ovoce a zeleninu jako součást každého jídla. Není to těžké, stačí například 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 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 řadí 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 vitaminy 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 obohacena minerálními látkami, stopovými prvky a vitaminy.



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ



Prázdniny nejen u babičky...

Ať jste vyhranění patrioti, kteří své děti vozí jen po krásách naší země, nebo dobrodruzi, vyvážející své děti za hranice všedních dnů, nebo zaměstnaní rodiče využívající pohostinnosti babiček, dědečků nebo široké nabídky tuzemských i zahraničních letních táborů, všichni v průběhu školního roku řešíte, jak zaměstnat své dítě o tzv. vedlejších prázdninách, tedy podzimních, vánočních, jarních a velikonočních a o to více se zajímáte, jak naložit s osmi týdny hlavních prázdnin.

Nabídka je dnes skutečně nepřeborná. Jen bychom neměli zapomínat – ještě více než u snadněji ohlídatelných volnočasových aktivit v průběhu školního roku – na to, že vedoucím, vychovatelům atd. svěřujeme na poměrně dlouhou dobu a často na velkou vzdálenost to nejcennější, co máme.

Je tedy vhodné hledat na jednotlivé nabídky doporučení od věrohodných osob, které danou aktivitu dobře znají, ptát se předem na personální zajištění, stravování, dodržování pitného režimu, bezpečnostní opatření a programovou náplň.

Osvědčené tipy

Z vyzkoušených nabídek můžeme doporučit např. tábory pořádané přímo školou, školní družinou, kroužky, které dítě celoročně navštěvuje, sportovní soustředění – prostě všechno to, kde známe osobně odpovědné vedoucí, mezi léty prověřené kvality patří Agentura Hobit (<http://www.ivanbauer.cz/>) – celoroční aktivity, YMCA (<http://www.ymca.cz/>), YWCA ČR (<http://ywca.cz>) – celoroční aktivity, Farma Hucul (<http://www.hucul.cz>) – tábory se speciálním zaměřením, sportovně zamě-



Nejbližší zábavní parky:

Europa Park (<http://www.europapark.de>),
Geiselwind (www.freizeitlandgeiselwind.de),
Plohn (www.freizeitpark-plohn.de),
Playmobilpark (<http://playmobil.com/FunPark>),
Legoland (www.legoland.de), mladší sourozenec prvního dánského Legolandu a další.

Atraktivní zábava pro děti v ČR

I u nás najdete zajímavá místa nabízející pro děti zábavný program – vyplatí se zajet do některého z akvaparků:

Průhonice www.AquaPalace.cz,
Barrandov www.aquadream.cz,
Babylon Liberec www.centrumbabylon.cz apod.
Kdo nedává přednost koupání, může se vydat do zoologické zahrady, kromě Prahy je vyhlášena v Liberci, Dvoře Králové nebo v Plzni, kde navíc najdeme i Dinopark a pro zvědavé děti Techmanii (www.techmania.cz), zaměřenou podobně jako IQpark v Liberci. I v ČR se nabídka zábavy a poučení neustále rozšiřuje. Podívejte se na web a vyberte si. www.zoopraha.cz,
www.zooliberec.cz, www.dvurkralove.cz,
www.zooplzen.cz, www.dinopark.cz,
www.iqpark.cz

řené akce a tábory – <http://www.seiaikido.cz>, umělecké aktivity a tábory – <http://www.pirueta.cz>, všestranně zaměřené aktivity a tábory – <http://www.ddmpraaha.cz>.

Zábavní parky v Evropě

Atraktivní možností strávení části prázdnin nebo víkendu je návštěva zábavního parku. Hledáte-li trochu vzrušení a nevádí-li vám společnost většího množství lidí, určitě se svým dítětem zavedete cestou do jednoho z našich vyzkoušených tipů.

Vzrušení, zábavu, dobrodružství na jedné straně, současně výborné zázemí a příjemné služby na druhé straně najdete v Německu, Itálii, Dánsku, Švédsku, Finsku, Španělsku, Francii – záleží jen na tom, kolik máte času a jak daleko se chcete vydat.

Od roku 1992 je v provozu Disneyland u Paříže, největší zábavní park Evropy. Pokud si chcete vyzkoušet něco opravdu francouzského, dejte přednost Parku Asterix, určitě jste se s komiksovými postavkami z francouzských dějin už někde setkali.

Vděčnou a nezapomenutelnou atrakcí je také návštěva některého evropského delfinária, ve francouzském Antibes dokonce spolu s představením kosatek.

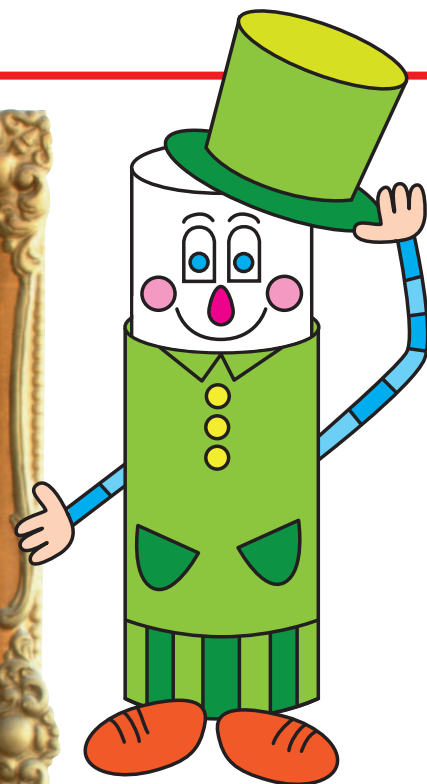
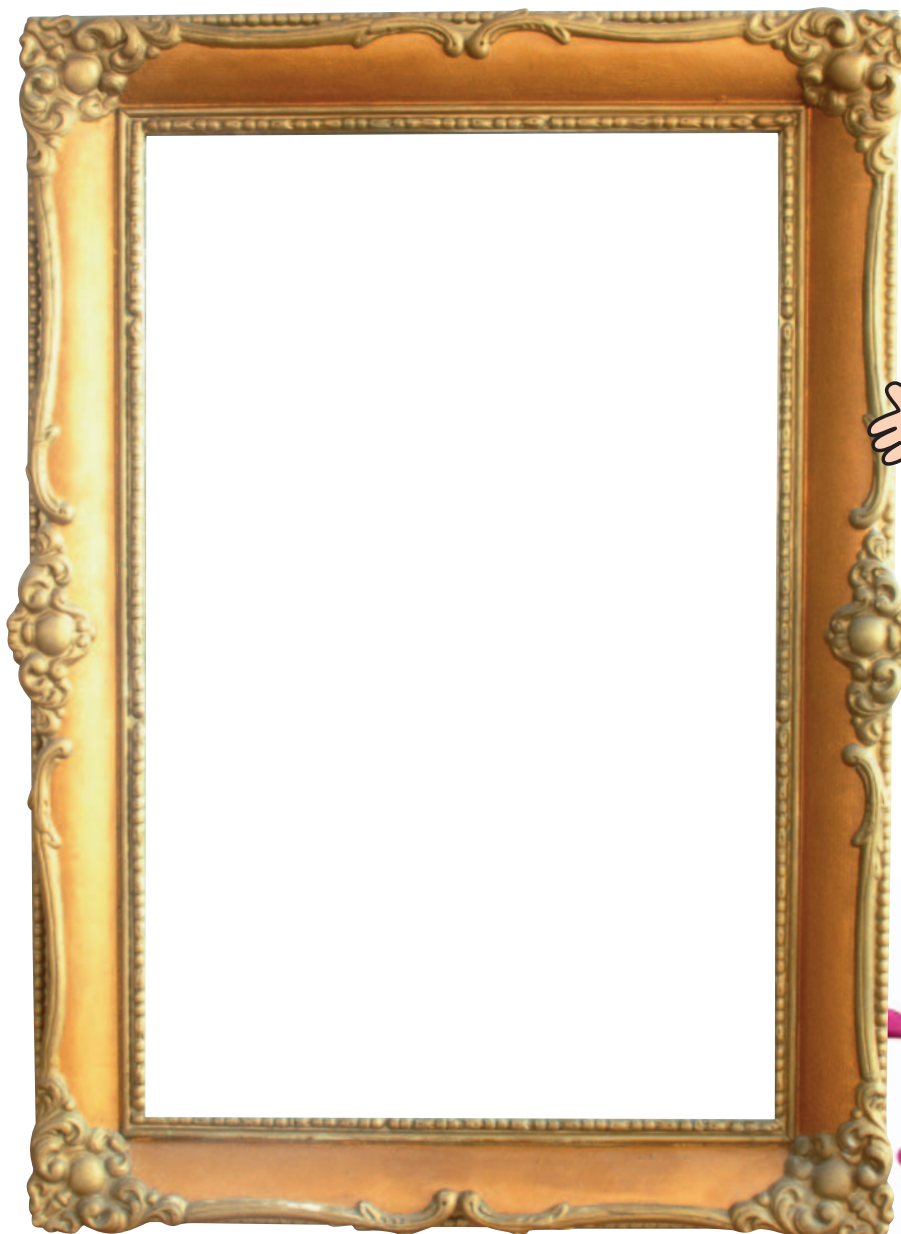


Pražské příměstské tábory

Co jsou příměstské tábory? Jsou to aktivity nabízené zaměstnaným rodičům v místě bydliště, děti přicházejí ráno, po celý den mají zajímavý program a nejsou doma odkázány na počítač nebo televizi. Jsou většinou určeny pro děti od 6 let. Pořádají je samotné městské části i další organizace, jako např. DDM, dobrovolnické organizace apod.

Pražskou nabídku hledejte na <http://primestske-tabory-praha.cz/>,
www.e-tabory.cz, www.ddmpraaha.cz/,
www.prazdniny-v-praze.cz/ ad.

Hrajeme si



Podobizna

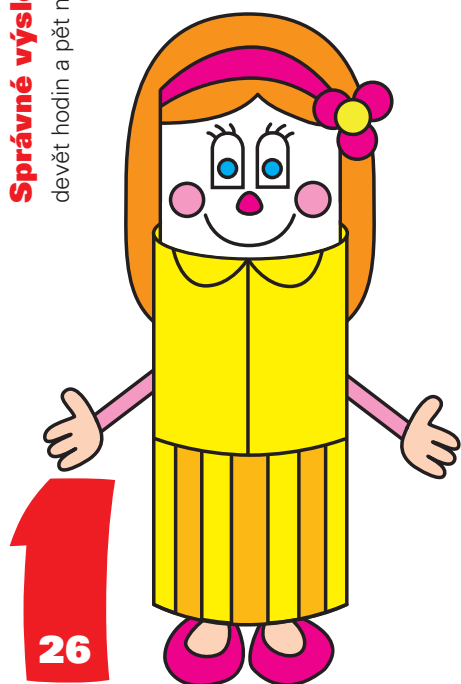
Namaluj si svoji podobiznu. Vystříhni ji a vlep sem do rámu obrazu. Lepidlo najdeš v kufříku.



**Rámeček
obrázku
výška 13 cm
šířka 8,3 cm**

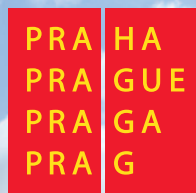
Jméno

Zakroužkuj písmenka, která obsahuje tvé jméno.



ROAD SHOW – Besip Team Praha

Žádná výstavka, ale zážitek! Nekoukat, ale vyzkoušet!



Besip Team Praha vznikl na základě snahy Magistrátu hl. m. Prahy zlepšit dopravně bezpečnostní situaci na území hlavního města.

Besip Team Praha připravil ve spolupráci s Útvarem prevence Policie hl. m. Prahy, Českým Červeným křížem a dalšími partnery speciální Road Show zaměřenou na propagaci bezpečnosti silničního provozu. Tato Road Show připravovaná v rámci Národní strategie ministerstva dopravy má za úkol pomoci snížit počet usmrcených v silničním provozu do roku 2010 na 50 % úroveň roku 2002. Road Show působí především na motoristickou veřejnost tak, aby se zásadně snížil počet nehod a jejich následků způsobených nepřiměřenou rychlostí, nesprávným způsobem jízdy a nehod způsobených

pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek. Významným úkolem je zvýšení ochrany zranitelných účastníků silničního provozu a hlavně snížení následků nehod zvýšeným používáním zádržných systémů.

Besip Team Praha nabízí profesionálně připravený program na téma bezpečnost silničního provozu. V nabídce je dostatek témat, ze kterých si určitě každý vybere. Lze tak sestavit program přímo na míru dané akce. Program může být situován jak v místech s menšími prostorovými dispozicemi (tělocvičny, školní dvory), tak i na velkých venkovních plochách (náměstí, stadiony, výstaviště).

www.besipteampraha.cz



SIMULÁTOR NÁRAZU



DĚTSKÉ AUTOSEDAČKY



PŘECHODY PRO CHODCE



DĚTSKÁ DOPRAVNÍ HŘIŠTĚ



PRVNÍ POMOC



REFLEXNÍ DOPLŇKY



Komfortní energie pro Vás

Přispíváme k ochraně životního prostředí tím, že podporujeme rozvoj obnovitelných zdrojů energie.



Pražská energetika, a. s.
Na Hroudě 1492/4, 100 05 Praha 10
Zákaznická linka PRE: 267 055 555
pre@pre.cz • www.pre.cz

PRE