

PRVNÁČEK

Já, prvnáček, vím jak na to!



PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

Energie celý den s Vámi



07:30



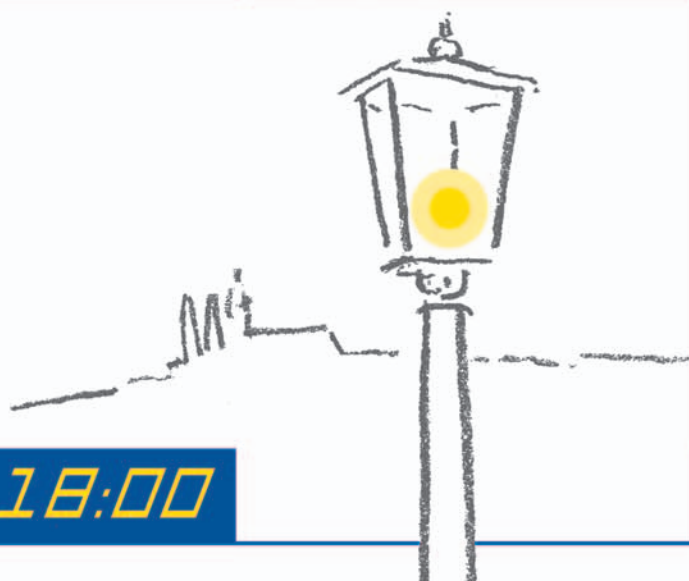
08:00



12:00



17:00



18:00



20:00

Zákaznická linka: **840 555 333**

www.ppas.cz



Úvodní slovo

Milí prvňáčci a rodiče,
vážení učitelé,



Je první zářijový den, který pro některé z vás znamená obrovský životní krok. Nejen pro prvňáčky, ale samozřejmě i pro jejich rodiče. Končí bezstarostné dětství a začínají školní povinnosti, starosti, ale především radosti. Vy, děti, které usednete ve školních lavicích poprvé, začnete mít odpovědnost sami za sebe, budete muset být samostatnější. Budete získávat nejen vědomosti, ale také zkušenosti, které budete uplatňovat celý svůj budoucí život. Rodiče čeká více práce, ale zároveň ničím nahraditelný pohled na to, jak se děti osamostatňují, vyvíjejí, moudří. A učitelé budou sklízet plody své náročné, odpovědné a krásné práce, při které předávají vědomosti dalším generacím.

Přeji vám všem mnoho štěstí, zdraví, úspěchů, radosti a trpělivosti na cestě, kterou jste se dnes vydali – na cestě k dospělosti a vědomosti.

Pavel Bém,
primátor hl. m. Prahy

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



Milí rodiče,

rád bych na začátku školního roku popřál mnoho štěstí a trpělivosti právě vám a také všem ostatním v rodině, pro které je jistě vstup vašeho prvňáčka do nové životní etapy důležitou změnou. Dítě se stává samostatným a učí se nejen novým znalostem, ale hlavně zodpovědnosti, kterou ponese celý svůj život. Právě v tom je třeba novopečeného školáčka podpořit a pomoci mu poznat vše potřebné.

Mou zodpovědností, jakožto zástupce města pro oblast bezpečnosti, je zase vytváření podmínek k tomu, aby se děti a jejich rodiče nemuseli strachovat po cestě do školy a domů. Právě to je naší prioritou, přes to se neobejdeme bez pomoci vás, rodičů. Kde jinde by totiž měl školák získávat základní vědomosti o tom, jak bezpečně přecházet, na co si dát cestou do školy pozor, kde mu hrozí nebezpečí?

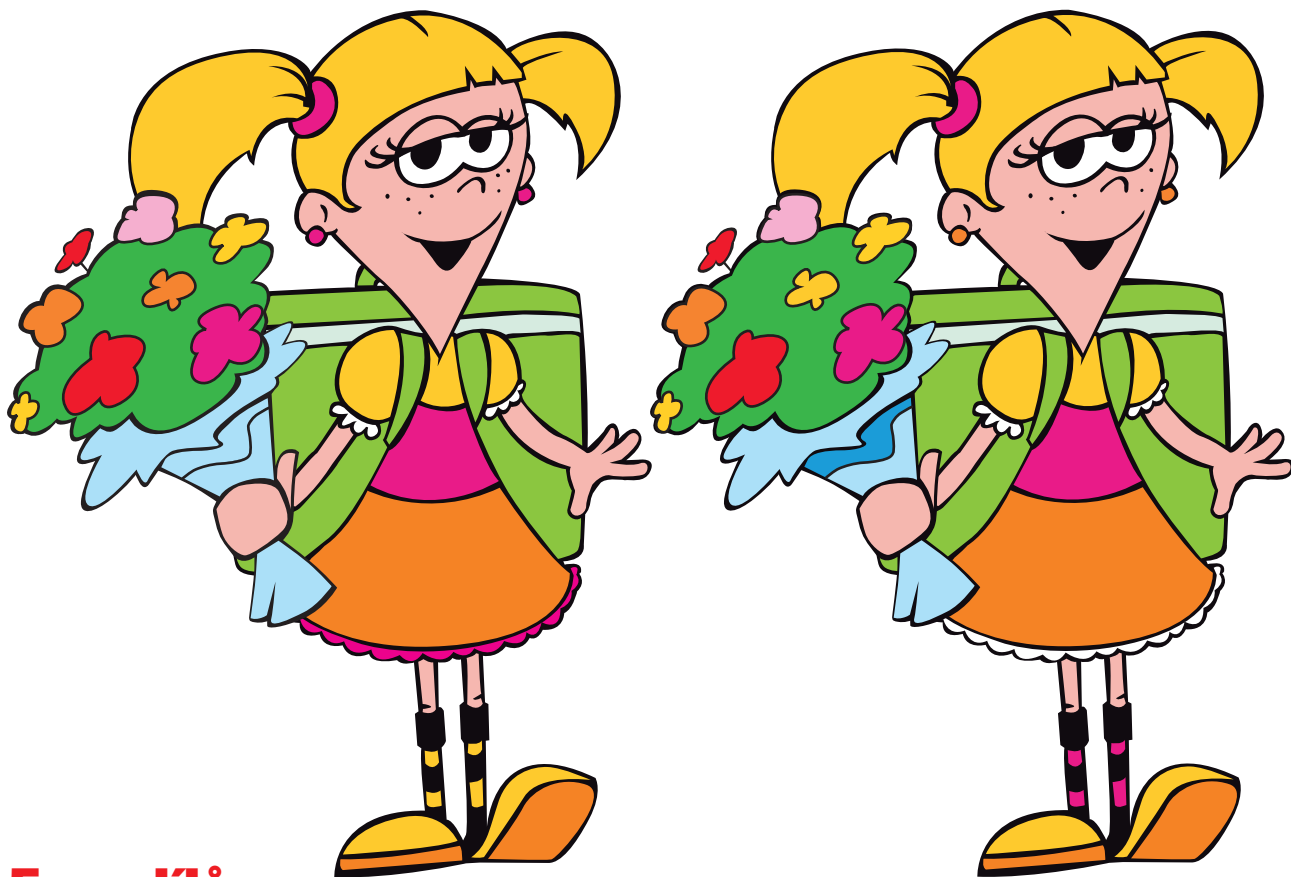
Skutečné zlepšení bezpečnosti našich dětí proto vidím právě ve vzájemné spolupráci. Stejně jako vloni proto budou mít i letos rodiče, spolu se svými prvňáčky, možnost v okolí své školy sami vytipovat nebezpečná místa, která se pak společně pokusíme upravit tak, aby byla pro děti bezpečnější.

Obsah



- 3** Úvodní slovo
- 4** Hrajeme si
- 5**
- 6**
- 7** Jak připravit prvňáčka na školu
- 8** Jak vybavit prvňáčkovu aktovku
- 9** Na školních potřebách se nevyplatí šetřit
- 10**
- 11** Bezpečně do školy i domů, vidět a být dobře viděn
- 12** Školou povinná celá rodina
- 13** Domácí úkoly nanejvýš do šesté večer
- 14**
- 15** Školní psycholog pomůže, když je v kontaktu s žáky i učiteli
- 16** Mobil do první třídy nepatří
- 17** Pražský program Bezpečné cesty do školy pokračuje
- 18**
- 19** Denní režim školáčka: škola, kroužky a odpočinek
- 20**
- 21** Zdravá svačinka je základ školní stravy
- 22** Pitný režim, základ zdravé výživy
- 23** Jaké je ideální hodnocení školáčka
- 24**
- 25** Nepodceňujte přípravu na prázdniny
- 26** Hrajeme si

Hrajeme si



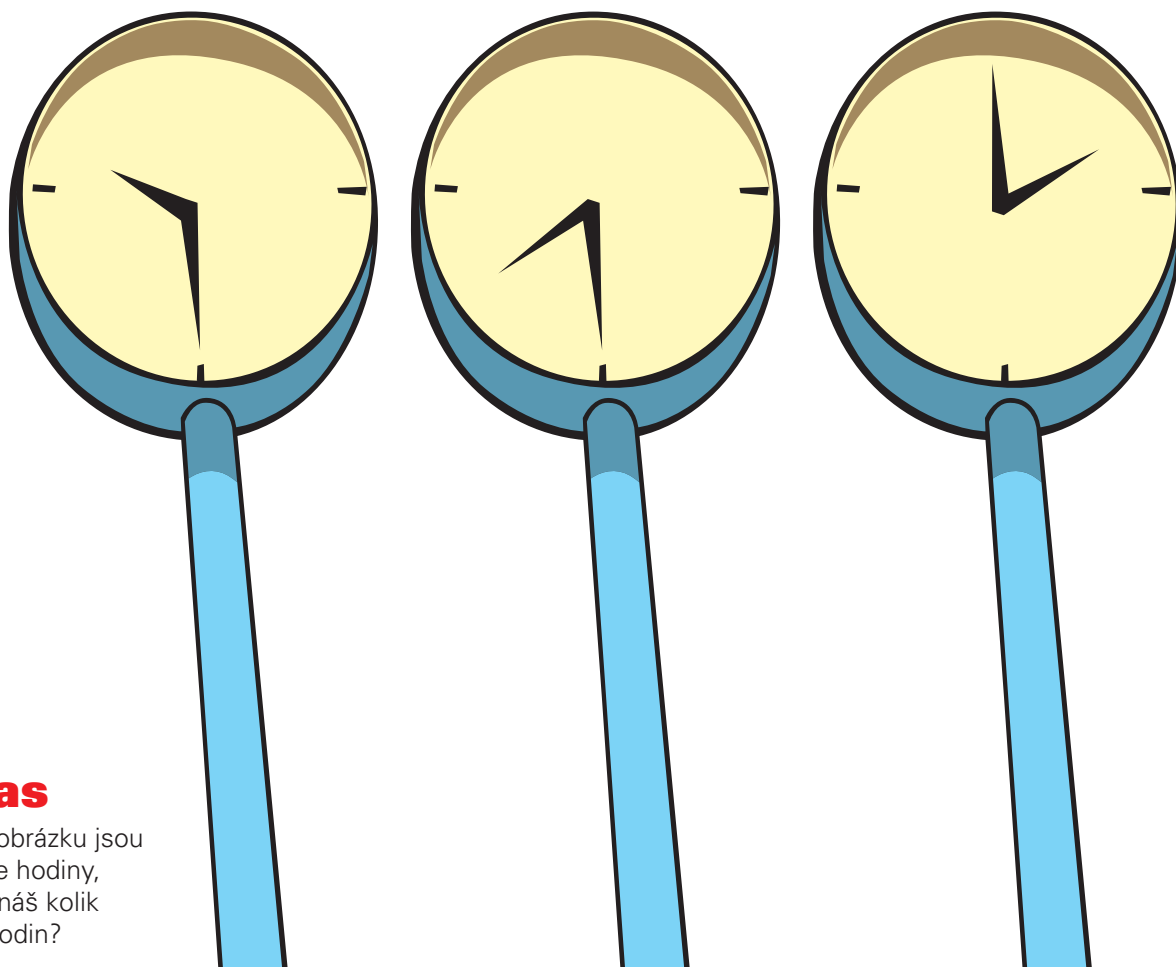
5 rozdílů

Na obrázku jsou dvě holčičky, na první pohled vypadají stejně. Dlouze si je prohlédni a najdi 5 rozdílů.



4 Rozezněj potraviny

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



Čas

Na obrázku jsou troje hodiny, poznáš kolik je hodin?

Namaluj si

Zkus si namalovat stejného kluka s aktovkou.

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

Nezapomeň na čistotu

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

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

Štětec odkládej vždy na hadřík.

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

Hodně štěstí!



PRVNĀČEK

1

5



Jak připravit prvňáčka na školu

Celá řada rodičů řeší ještě před nástupem svého dítěte do školy, jak novopečený školáček zvládne všechny nároky, které na něho budou v první třídě kladeny. V následujících řádcích se proto rodičům pokusíme poradit, jak dítě na školu připravit.

Podle zkušených pedagogů je velmi důležitá pravidelnost, nenásilnost a humor, který je jedním z předpokladů, že dítě bude příprava na školu bavit. Neméně důležitý je pro prvňáčka i pocit úspěchu, který otevře cestu k dalšímu poznávání.

První třída je v životě dítěte, ale i celé rodiny velice důležitá. Zahájením školní docházky přichází období, kdy každému prvňáčkovi nastávají povinnosti, které jsou pro něho nesmírně důležité. My dospělí bychom jako rodiče měli přistoupit k této důležitosti především s porozuměním. Základem takového porozumění je pak hlavně otevřená komunikace mezi rodiči a malým školáčkem, v podstatě jde o běžné povídání o škole a každodenních školních zážitcích.

Vzhledem k tomu, že každý prvňáček je ve škole nováčkem, platí téměř pro všechny děti z prvních tříd, že se o zážitky ze třídy a z vyučování obecně s rodiči rády podělí. V tomto ohledu je velice důležité, aby si rodiče našli čas, mnohdy je to sice těžké, ale v tomto věku se vyplatí dítě neodbývat i v případě, že jsme kvůli práci časově vytíženi.

Čas, který prvňáčkovi věnujeme v rozhovorech o škole a vyučování, se nám za nějakou dobu vrátí a to v dobrém. Dítě si totiž touto formou zvykne na pravidelnou a systematickou přípravu na vyučování. Právě to je jedním z důležitých kroků, které musí udělat rodiče, pokud chtějí usnadnit vzdělání svému dítěti a sami sobě ušetřit čas.

Dobrým způsobem, jak tyto návyky u malých školáčků vypěstovat, je hra na školu. Děti rády předvádějí paní učitelku a rodiče, odpočívající po práci v křeslech se stanou školáky, kteří na dotazy pana učitele nebo paní učitelky odpovídají.

Taková hra je pro rodiče výhodná i v dalším aspektu. Prvňáček, předváděje kantora totiž dospělým ukáže doslova „naživo“, jak to ve škole při vyučování chodí. Při podobných hrách navíc všichni zažijí spoustu legrace a všem zůstanou krásné vzpomínky na společný zážitek.

Ty ocení rodiče zejména po zjištění, že stačilo pár let a s ochotným povídáním o dění a zážitcích ve škole je konec a naopak je občas nutno informace ze školy z odrostlejších školáčků doslova dolovat.

V přípravě na novou situaci v rodině, kterou začátek školní kariéry dítěte bezesporu je, se skutečně vyplatí věnovat dítěti hodně času. Pokud jej totiž při-



Tipy & rady

- Věnujte dítěti co nejvíce času v samotné školní přípravě a při práci na domácích úkolech.
- Nepodceňujte důležitost vzájemné komunikace. Čím více si se školáčkem o škole povídáte, tím lépe získáte představu, jak se novopečený školáček cítí a také reálný pohled na to, co dítěti ve škole jde a s čím má naopak starosti.
- Zkuste s dítětem doma hru na školu. Poznáte jak vnímá učitele jako novou autoritu v životě a společně si užijete spoustu legrace.
- Když si dítě osvojí základy psaní a čtení, dejte mu prostor k samostatnosti. Budete překvapeni, jak vám malý školáček rád ukáže, že některé domácí úkoly zvládně i bez vaší pomoci.

pravíme na pravidelný režim, který vedle ranního vstávání zahrnuje především domácí přípravu a zpracování domácích úkolů, do budoucna bude mít dítě učení mnohem snazší.

Školáček si zvykne na pravidelnost v duchu motta „nejdřív povinnosti, pak zábava“ a v budoucnu tak zvládne domácí přípravu mnohem lépe i bez pomoci rodičů. V první třídě se také proto doporučuje postupně dítěti umožňovat více a více samostatnosti. V prvních měsících školy je samozřejmě potřeba věnovat dítěti veškerý potřebný čas a také v době volna, o víkendech i prázdninách pravidelně procvičovat čtení psaní a počítání.

Když už dítě tyto základy zvládá lépe, je dobré dát mu možnost ukázat, že už dovede snazší úkoly zpracovat samo. Pak je samozřejmě důležité školáčka za tuto samostatnost patřičně pochválit.



Jak vybavit prvňáčkovu aktovku Na školních potřebách se nevyplatí šetřit

Správná volba aktovky, popřípadě školního batohu je jedním ze základů rodičovské přípravy malého školáčka. Vzhledem k tomu, že prvňáček bude aktovku i další školní potřeby používat denně, je třeba se nad výběrem předem zamyslet. Podle rad pedagogů i rodičů, kteří už mají s vybavením školáků své zkušenosti, by se rodiče prvňáčků neměli při výběru školních potřeb řídit jen finančními ohledy.

Ne nadarmo se říká, že štěstí přeje připraveným a to platí beze zbytku i pro přípravu dítěte na první školní den. Kdo se rozhodne pořídit si školní potřeby včas, často má větší výběr, více času na rozmyšlení, méně stresu a ve výsledku může i ušetřit, aniž by své dítě na školních potřebách ošidil.

Mnozí rodiče si navíc chválí takzvaný sváteční model, kdy budoucí prvňáček dostane aktovku a další školní vybavení třeba již pod vánoční stromeček nebo u příležitosti narozenin či svátku. „Pro dítě je to dobré, protože se tím pocitově s předstihem připraví na to, že je čeká v budoucnu tento důležitý krok. Vlastní aktovka z něj vlastně udělá školáčka už před nástupem do školy, navíc si může samo osahat všechny školní věci.“ Tato připravenost se pak rodičům vrátí, protože dítě není z prvních dnů v novém prostředí zaskočené, radí psycholožka Jaroslava Tichá. Současně varuje právě před stresy způsobenými nakupováním školních potřeb na poslední chvíli. „Dítě stres rodičů vnímá mnohem více, než se může na první pohled zdát, proto je důležité, v případě, že na něco zapomeneme, nedávat stres před dítětem najevo,“ varuje Tichá.

V tomto ohledu je také důležité předem vědět, co bude která konkrétní škola po prvňáčcích požadovat. Rodiče se to zpravidla dozvídají už při zápisu, nebo při následném setkání s učiteli, která školy organizují většinou během jara před začátkem školního roku.



Aktovku nebo batoh?

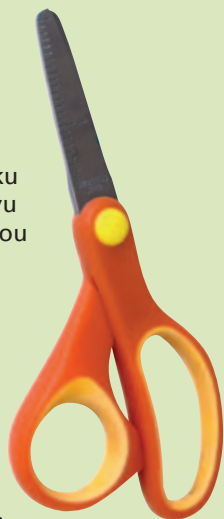
Pro prvňáčka je vždy vhodnější aktovka, popřípadě školní batoh, než klasický batůžek, který používáme jako dospělí na výlety do přírody. Běžný měkký batoh neprospívá páteři, která se u školáčků v tomto věku teprve formuje a navíc není běžný batoh vybaven ani vnitřní organizací. Právě toto praktické hledisko je při výběru, vedle pevné konstrukce zádového dílu, jedním z nejdůležitějších. Prvňáčkovi totiž pomůže se v aktovce dobře orientovat a mít na všechny školní potřeby své místo.

Mezi další praktická hlediska, která je při výběru aktovky dobré vzít v potaz, je i vhodný materiál, brašna by měla být nepromokavá a také svrchu omyvatelná. Důležité je i to, jak aktovka vypadá a to hned z několika ohledů. Pro dítě samotné je hlavním kritériem, jaký bude na aktovce nosit obrázek, když se mu nebude líbit, zbytečně se bude zabývat negativy, které se školou souvisí. Když si dítě obrázek vybere samo, nebo jej přesvědčíte, že ten, který jste vybrali vy, je opravdu krásný, bude mít malý školáček o starost méně a to pocítíte jako rodiče i vy. Vizuelní podoba aktovky je ale velmi důležitá i z hlediska bezpečnosti, odborníci doporučují co možná nejvíce signálních barev, které zvyšují viditelnost dítěte ve dne a v šeru a také dostatek reflexních prvků, které jsou důležité především pro viditelnost v noci, v mlze a podobně. Pracovníci BESIP doporučují, aby měl přední díl aktovky nejméně 70 čtverečných centimetrů reflexní plochy, na bocích by to potom mělo být alespoň 15 centimetrů čtverečných. Dobré je sledo-



Další potřeby

- desky na číslice a písmena
- desky na velké sešity A4
- desky na malé sešity A5
- obaly na sešity a učebnice
- přezůvky a látkový pytlík
- úbor na tělocvik též v pytlíku
- kufřík na výtvarnou výchovu
- nůžky ostré s kulatou špičkou
- vodové barvy
- tempery
- voskovky
- kelímek na vodu
- plastelínu
- podložku
- zástěru
- hadřík
- igelitový ubrus na lavici
- lepidlo – Herkules + tyčinka
- štětce ploché a kulaté (dle potřeb školy, např. ploché č. 8 a 12 a kulatý 5, 8 a 12)
- někdy špejle, provázek, přírodní uhel (dle míry tvořivosti učitele)



Do penálu patří kvalitní tužky

Při výběru vhodného penálu je lepší kupovat penál, který není předem vybavený, tato výbava je totiž zpravidla nekvalitní, a tudíž vám, ani prvňáčkovi taková koupě pořízení školních potřeb nijak neusnadní.

Před koupí vybraného penálu se vyplatí zkontrolovat funkčnost zipů, kvalitu švů, lepených spojů a také pevnost poutek na pastelky a psací potřeby, které se musí dát snadno vsunout i vyjmout. Těmito kroky se vyvarujete toho, že budete kupovat nový penál už po pár týdnech užívání. I u penálu přitom platí, že by se dítěti měl líbit, proto se může budoucí školáček na výběru sám podílet.

Co se týká vybavení, vyplatí se nešetřit, rozdíl v cenách tužek je minimální a například trojhranné tužky a pastelky zaručují, že si školáček vypracuje správné držení tužky při psaní i kreslení.

Co v penálu nesmí chybět

- pero – inkoustové nebo jiné podle rozhodnutí školy – vždy by mělo mít ergonomický úchop
- tužky – nejlépe 1 ks tvrdosti 1 a 2 ks tvrdosti 2
- kvalitní ořezávátko se zásobníkem
- pastelky – 12 barev
- fixy – 12 barev
- měkká guma
- pravítko



vat i váhu kupované brašny, pro prvňáčka by měla být maximálně něco málo přes jeden kilogram. Na druhé straně je třeba dbát na to, aby nižší váha nebyla na úkor základních vlastností brašny.

Co se týká financí, je pravdou, že se vyplatí nešetřit. Mezi spolužáky se ale záhy rozvíjí určité materiální soupeření, a proto by si rodiče měli udržet rozumnou míru a nekupovat zbytečně zboží velmi drahé. Kvalitní brašnu lze pořídit za cca 800 až 1500 korun, dítě navíc často už do druhé třídy vyžaduje jinou aktovku, protože už přeci není žádný prvňáček a tak to jde na škole rok co rok.

Co musí mít ideální aktovka

- Pevná, anatomicky tvarovaná a dostatečně polstrovaná záda
- Širší pevné popruhy s polstrováním (šířka okolo 4 cm, délka nejméně 70 cm) popruhy by měly být na spodní straně upraveny tak, aby neklouzaly, při vyzkoušení by se dítěti neměly dostat do kontaktu s krkem.



- Pevný tvar s plastovými hranami a pevným dnem, který umožní dítěti brašnu postavit na zem a hledat v ní potřebné věci, aniž by ji bylo třeba druhou rukou přidržovat.

- Vnitřní organizace by měla mít alespoň tři oddělené prostory – jeden na desky se sešity, druhý na učebnice a třetí například na penál, kapesníky a podobně. Pokud bude dítě nosit denně do školy přezůvky, je třeba myslet na zvláštní kapsu k tomu určenou. Dále se doporučují alespoň dvě boční kapsy, do kterých lze bezpečně uložit pití a svačinku.

- Funkční, ale jednoduché zavírání

- Pevné držadlo na přenášení v ruce by mělo být dostatečně velké, aby je mohlo dítě uchopit i v rukavici.

- Mezi praktické doplňky patří i okénko na jmenovku nebo větší na týdenní rozvrh hodin, termokapsa na pití nebo zvláštní poutko či kapsička na klíče.

Bezpečně do školy i domů, vidět a být dobře viděn

Se začátkem školní docházky přichází změny, které výrazně ovlivní dosavadní život dítěte. Školáček získává zodpovědnost a daleko více samostatnosti, než tomu bylo ve školce. Je ale třeba jej důkladně připravit na nebezpečí, které číhá na cestě do školy i po vyučování domů.

Je samozřejmé, že přinejmenším v prvních měsících prvňáčka do školy vodí některý z rodičů, starší sourozenec nebo babička či děda. A právě v této fázi je třeba pozvolna, ale důkladně školáčkovy vysvětlovat v praxi, jak se správně chovat po cestě do školy, abychom mu posléze mohli dopřát pocit samostatnosti a vyslat ho na tuto každodenní cestu bez dozoru.

Stále je třeba mít na paměti, že dopravní nehody, kdy je obětí dítě, tvoří přes 40 procent všech dětských úrazů a že jde zpravidla o úrazy vážné a někdy i smrtelné, netřeba dodávat. Právě osobní praktický příklad je podle odborníků tou nejlepší cestou, jak dítě naučit předcházet rizikovým situacím.

Bez ohledu na to, zda dítě vozíme do školy autem, nebo jej až před bránu dovedeme za ručičku, je třeba začít hned od prvního dne vysvětlovat, na kterých místech po cestě by si mělo dítě dávat pozor, jak a kde by mělo správně přejít přes silnici, že je naprosto nezbytné se pokaždé dobře rozhlédnout a další základní věci.

Ideální je, když si dítě může cestu do školy projít s rodiči ještě dříve, než vypukne slavný první školní den. Školáček tak nebude mít pocit, že jde do zcela neznámého prostředí a tím mu poskytneme i potřebný klid.

„Nejvíce dopravních nehod, při kterých je účastníkem dítě školního věku, bývá způsobeno nepozorností, často jde o to, že je dítě ve stresu protože jde například pozdě do školy, pospíchá a zapomíná na základní pravidla bezpečnosti,“ říká bezpečnostní expert Jan Drahorád.

Z jeho shrnutí proto vyplývá, že je důležité dopřát školáčkovy klid, snažit se vylíminovat stres a mít vždy, pokud možno, časovou rezervu. Při tom je ale neustále potřeba opakovat základní pravidla pro bezpečné přecházení a to tak, aby školáček pochopil podstatu a pravidla nebral jen jako bezobsažné nařízení. Samotné vysvětlování navíc může tatínek či maminka uplatnit i při jízdě v autě, kdy dítě vysvětlí





Viditelnost reflexních materiálů je mnohonásobně větší než oblečení běžných barev. Zvyšuje bezpečnost dítěte

nebezpečí i z pohledu řidiče. Dítě si pak snáze uvědomí oba pohledy na věc.

Samozřejmostí, kterou je třeba dětem vštípit hned na počátku „dopravní výchovy“ je nebezpečí při přecházení mezi zaparkovanými automobily. Pozor si je třeba dát i v případě, kdy školáček využívá městskou hromadnou dopravu. Častou chybou, kterou děti dělají je přecházení před autobusem, který stojí v zastávce, nebo přebíhání z tramvajového ostrůvku přes silnici mimo přechod pro chodce. I v těchto případech je třeba dítěti pečlivě vysvětlit, že za autobusem je řidič

nemůže vidět a včas zabrzdit stejně jako v případě, kdy se bez rozhlédnutí školák vrhne na silnici.

V tomto ohledu se vyplatí na dítě dohlédnout i v případě, že je chceme na cestu do školy svěřit staršímu sourozenci. V takovém případě je dobré společně s oběma dětmi projít trasu, nechat jim volnost a současně sledovat „po očku“ jejich chování

při přecházení a po cestě vůbec. V případě, že uvidíme chyby nebo nějaké špatné návyky, je dobré to vysvětlit v přátelském duchu staršímu sourozenci a nechat mu pak prostor pro vlastní zodpovědnost, aby mohl zásady bezpečnosti sám přenést na mladšího brášku či sestřičku.

Významnému snížení počtu dětí zraněných při dopravních nehodách v posledních letech přispěla asistence strážníků městské policie a dopravních policistů na přechodech v blízkosti škol. Vybrané přechody přes velké dopravní tahy a místa, kde hrozí nebezpečí hlídají policisté vždy ráno a v době, kdy končí vyučování.

Pokud je takový přechod na cestě do školy, je dobré dítě přesvědčit, aby chodilo právě touto cestou. Stejně je tomu v případě, kdy můžeme na cestu do školy využít osvětlený přechod pro chodce. Jako rodiče pak můžeme mít o starost méně a školáček se dříve dočká možnosti vyrazit do školy sám.

Nejen v tomto případě je ale potřeba dbát i na pasivní prvky bezpečnosti dětí v silničním provozu, kde platí beze zbytku známé motto: VIDĚT A BÝT VIDĚN! „Drtivá většina řidičů uvádí jako důvod střetu s chodcem pozdní reakci, kterou odůvodní tím, že chodec nebyl vidět,“ vysvětluje Drahorád.

K naplnění výše zmíněného motta je dobrou možností volba vhodného oblečení. To by mělo být pestré, aby nesplývalo s okolím, ideální je větší počet reflexních prvků či odrazek a reflexních přívěsků na aktovce, ale také na bundě a dalším oblečení.

Viditelnost se mění podle barev

Měřením lze velmi jasně prokázat, jaké barvy jsou z pohledu řidiče viditelné a mnohé překvapí, jak významný může být rozdíl vzdálenosti, kterou má motorista na reakci po spatření různých barev.

Modré oblečení je ve tmě vidět na 18 metrů, červené na 24, žluté na 37 a bílé na 55 metrů. Jen pro představu, při rychlosti 90 km/h potřebuje řidič jen na to aby si uvědomil nebezpečí a zareagoval nejméně 38 metrů, které ujede za necelou vteřinu a půl. Dalších 40 metrů potom potřebuje k zabrzdění.

Nejlepší ochranou jsou pro děti reflexní pásy, vesty nebo prvky z reflexního materiálu na oblečení. Tyto materiály, které odrážejí světlo reflektorů, jsou ve tmě vidět na 200 metrů, a tak dávají řidiči dostatečný prostor k reakci.





Školou povinná celá rodina

Z malých rošťáků se stávají školáčky a to je změna v životě dítěte opravdu významná. Ačkoliv se může zdát, že pro ostatní členy rodiny se nic nemění, opak je pravdou. Právě dospělé, ale i starší sourozence nebo prarodiče čeká úplně nové období, ve kterém by se vztah k dítěti měl přinejmenším v několika základních ohledech změnit.

Předeevším je třeba hned od začátku školního roku zapracovat na tom, aby se prvňáček do školy těšil. Většinu dětí přijdou do první třídy doprovodit všichni členové rodiny a tuto slavnostní příležitost si často nenechají ujít ani babičky a dědečkové.

Slavnostní atmosféra prvního školního dne ostatně napomáhá tomu, aby novopečený školáček vzal tuto novou životní etapu v potaz jako příjemný zážitek. Zpočátku je důležité děti ve vztahu ke škole co možná nejvíce podporovat, nestrašit je tím, že musí učitele poslechnout na slovo, ale naopak jim vysvětlit, že paní učitelka je ta, která jim chce ukázat spoustu nových a zajímavých věcí.

Aby se vztah ke škole vyvíjel pozitivně, je dobré zvolit pro začátek spíše uvolněný režim a dítěte vyzvedávat ze školy co nejdříve a hodně si s ním o nových zážitcích povídat. Postupně, jak se prvňáček adaptuje na prostředí školy a současně se zapojuje do třídního kolektivu, přijde čas, kdy můžeme dítě postupně nechávat ve školní družině déle.

Prvňáček potřebuje také pocit toho, že se stává větším a samostatnějším, což je samo sebou, chodí přeci už do školy, kde se učí důležité věci. Abychom dítěti tento pocit dopřáli, je třeba je všemožně podporovat, nabídnout mu odpověď na zvědavé dotazy a sami přidat občas nějakou zajímavost, která školáčka přivede k zamyšlení.

V tomto ohledu má většina dětí velmi dobrý vztah k prarodičům, kteří mohou na jedné straně věnovat školáčkovi více času a současně mu předat i své životní zkušenosti. Právě díky vlastním rodičovským zkušenostem také bývají babičky a dědové k malým školáčkům tolerantnější. Vědí, že dítě nemusí umět všechno hned a že nemusí ve všem vyniknout.

A to je přístup, který prvňáček potřebuje. Umožní mu totiž pohled do zrcadla a objektivní hodnocení sama sebe. Důvěra ve vlastní schopnosti, ale také realistické srovnání sebe se svými vrstevníky dítěti pomohou ke zdravé soutěživosti bez pocitů méněcennosti. To je také důvod, proč je hlavně v prvních měsících školy důležitější prvňáčka chválit a drobné nedostatky mu v klidu vysvětlit, než ulpět tvrdě na prosazování jasných pravidel. Extrémní požadavky se totiž mohou snadno obrátit proti smyslu výchovy a dítě se pak zbytečně zatvrdí.

To může být problém v situaci, kdy má starší sourozenec už pevně stanovený režim, zatímco prvňáček si teprve zvyká na nové povinnosti. Začátek školní kariéry mladšího sourozence může být pro staršího školáka v rodině problematický, mladší školáček totiž často získá více pozornosti, kterou jeho sourozenec naopak ztrácí. Proto by si měli rodiče dávat pozor na extrémy a snažit se věnovat oběma dětem úměrně své pozornosti, mluvit s nimi a snažit se je pozvolna zbavit dříve zažitých stereotypů...

Domácí úkoly nanejvýš do šesté večer

Domácí úkoly jsou zvláště v případě prvňáčků často prací pro celou rodinu a to je dobře. Podle odborníků je ale třeba dbát v domácí přípravě školáků na některá pravidla. Vedle vstřícného a tolerantního přístupu k malému školáčkovi je pro děti důležité i dodržení času, kdy je třeba věnovat se domácím úkolům.



Domácí přípravu by žáci základních škol měli dokončit do šesté hodiny večerní,“ radí dětský a školní psycholog Miroslav Hudec. Podle jeho slov je samozřejmě velmi individuální, zda má dítě zasednout k domácí přípravě hned po návratu ze školy, nebo až poté, co si odpočine. Záleží na dítěti, jak je ze školy unavené, což musí dokázat odhadnout rodiče.

„Jsou určité zákonitosti domácí přípravy, což často rodiče nevědí, zvláště pokud přicházejí pozdě z práce. V zásadě by měla být domácí příprava u školáků ze základní školy dokončena do šesté hodiny,“ říká Hudec s odkazem na přirozené limity dítěte.

Křivka denní výkonnosti dětí má dva vrcholy. „První vrchol, kdy jsou děti v rámci dne nejvýkonnější, přichází kolem jedenácté hodiny dopoledne. Druhý vrchol nastává zhruba okolo třetí hodiny odpoledne, pak výkon opět pozvolně klesá,“ vysvětluje psycholog.

Právě z toho důvodu je podle odborníků špatné, když se děti dostanou k domácím úkolům až v podvečer, kdy již mozková aktivita pomalu uvadá a tělo se přirozeně snaží relaxovat.

V praxi to zvláště u dětí v prvních ročnících základní školy znamená, že k úkolům usedají unavené a učení jim nejde tak, jako by tomu bylo několik hodin dříve.

„Tomu dítěti to neleze do hlavy a ono pak má zcela zbytečně pocit, že třeba matematika nebo čeština je daleko těžší, než ve skutečnosti je,“ varuje psycholog.

Právě proto by mělo dítě domácí úkoly dodělat do šesté hodiny odpolední. Výjimečně, pokud se školák třeba vrátí z víkendu a vzpomene si, že něco zapomněl, může úkoly dokončit třeba do osmi. Nemělo by se to ale stát pravidlem ani častou opomíjenou výjimkou.

I přes toto nepsané pravidlo je třeba dodržovat individuální přístup. Některým dětem vyhovuje, když si domácí úkoly zpracují brzy po návratu ze školy a pak mají celé odpoledne volné. Jiné děti zase potřebují nejdříve chvíli relaxovat a teprve potom se vrátit na čas k učivu.

V tomto ohledu se nabízí i možnost rozdělení domácích úkolů, například si s prvňáčkem krátce po vyzvednutí ze školy udělat jen část úkolů a zbytek vypracovat třeba až po chvíli pohybu na čerstvém vzduchu.

Psycholog také doporučuje kompenzovat sezení ve školních lavicích a nad úkoly nějakou zájmovou činností v rámci rodiny. Jednak jde o to, aby dítě mělo pohyb a také o to, aby bylo s rodiči. „Je dobré, když děti a rodiče dělají něco společně, upevňuje to vzájemné vztahy, které jsou pro fungování rodiny potřeba“, radí Hudec.

Takzvané pouliční děti, které rodiče nechávají příliš dlouho volně běhat po dvorku, mohou mít podle něj problém osvojit si určité učební návyky, což se projeví jako problém v dalších ročnících, kdy je učení složitější a je ho více.



Školní psycholog pomůže, když je v kontaktu s žáky i učiteli



Stále více rodičů se při hledání vhodné školy pro svého budoucího prvňáčka snaží najít takové zařízení, které deklaruje, že má svého školního psychologa. Tato instituce, kterou dříve zajišťovali sami pedagogové v rámci funkce pedagogicko-psychologického poradce, se v rámci základních škol dnes stává pomalu ale jistě pravidlem.

I přes to je třeba dát si pozor a při zápisu, nebo i po nástupu prvňáčka do školy se ptát, zda je školní psycholog opravdu ve škole, nebo jde jen o odborníka, který v případě problémů v některé z tříd dorazí na zavolání z externí poradny.

Samozejmě, že jsou i externí poradci těmi správnými odborníky, kteří problém dokáží vyřešit. Mnohdy ale může dojít k tomu, že škola takového psychologa povolá až za pět minut dvanáct, nebo dokonce „s křížkem po funusu“.

Takový případ zažila jedna z pražských základních škol před dvěma lety, kdy byla pracovnice pedagogicko-psychologické poradny ředitelkou povolána až ve chvíli, kdy se mladá učitelka v prvním ročníku psychicky zhroutila a musela být hospitalizována. „Bylo to pozdě, poradkyně sice udělala potřebné testy a doporučila škole, jak v této třídě postupovat, ale pak už neměla zpětnou vazbu, protože nebyla se školou v úzkém kontaktu. Vlastně se ani nedozvěděla, že se třída i přes její doporučení zčásti rozpadla, že několik rodičů raději své děti nechalo zapsat do jiné školy,“ popsala další vývoj situace Markéta Malinová, jejíž syn do problémové první třídy chodil.

Právě tento případ varuje a nechává k zamyšlení skutečnost, že ačkoliv se řada škol ve snaze získat žáky, institucí školního psychologa chlubí, jen málo z nich má na tuto funkci opravdu svého vlastního odborníka. Podle odhadu ministerstva školství je v celé republice jen několik stovek škol, které mají skutečného školního psychologa, ostatní jen udržují více či méně úzký kontakt s příslušnou obvodní poradnou.

Výsledky práce skutečného odborníka, který je v přímém kontaktu s učiteli a třídními kolektivy, přitom pocítí pozitivně právě sami žáci i pedagogický sbor. Jedním z matadorů této profese je i doktor Richard Braun, který se této profesi věnuje již osmnáctým rokem. Pravda, teprve od roku 1998 jej díky vyhlášce ministerstva školství může škola zaměstnat jako svého psychologa a výchovného poradce, do té doby musel působit jako učitel.

Dnes je situace naštěstí jiná. Školy si mohou z vlastních prostředků platit specialistu, nebo o peníze na tuto funkci žádat u Evropské unie. Díky tomu škol, které mají vlastního odborníka, přibývá.

„Před lety mne vedení školy požádalo o pomoc při řešení dosti častých poruch chování. Mělo pocit, že by se s tím mělo dělat něco zásadnějšího. Začal jsem s klimatem školy,“ objasňuje v LN Richard Braun vznik žákovského parlamentu ve svém působišti na základní škole v Čimicích.

Ačkoliv školní parlamenty fungují na mnoha školách, teprve přítomnost psychologa pomohla s řešením problémů, protože se mu podařilo vnuknout školákům myšlenku, že zastupovat třídu nemusí nutně jen premianti, ale je třeba vybrat tak, aby třídu zastupoval žák, který dokáže pozitivně ovlivnit ostatní.

„Být ve školním parlamentu je u nás velmi prestižní záležitost, přitom jsou v něm často takzvané problémové děti. Ovšem takové, které se dovedou pro něco nadchnout. Možná by se dalo dokonce říct, že někteří z nich by, nebýt v parlamentu, vytvářeli něco jako školní mafie,“ míní Braun.

Ideální kandidát podle jeho slov není ani nejsilnější rváč, ani největší „šprt“. Je to ten, kdo se dokáže největšímu rváči postavit, když se snaží podrobit si ostatní. Tento přístup, kdy se co možná nejvíce rozhodovacích a organizačních věcí nechává na žácích samotných, se již osvědčil, děti si tu samy organizují výlety i školy v přírodě.

Zatímco žákovský parlament je záležitostí školáků

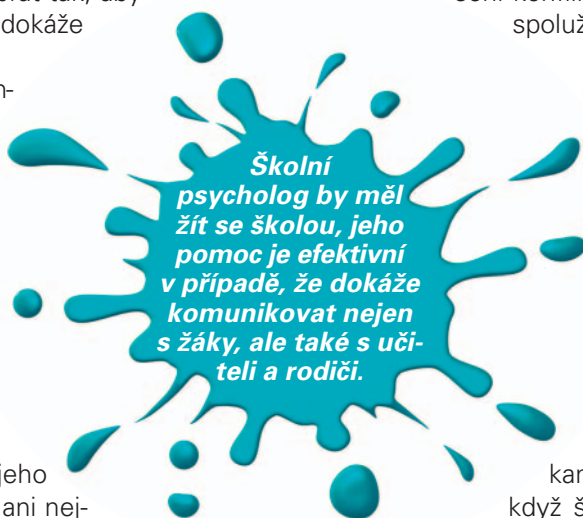
od páté třídy výše, má tento přístup pozitivní dopad i na nejmenší školáčky. Každá třída má totiž mezi staršími spolužáky svého patrona, který se postará o to, aby se měli malí školáčci na koho obrátit při řešení konfliktů ve třídě i ze strany starších spolužáků.

V praxi to funguje tak, že má například žák deváté třídy na starosti jednu z tříd prvňáčků, kterým se přijde představit a řekne jim: „Jsem Honza, teď víte jak vypadám a kdyby se dělo cokoliv, co se vám nelíbí, můžete za mnou o přestávce přijít tam a tam nebo mě najdete ve školní jídelně při obědě“.

„Je to ideální prevence šikany, protože je mnohdy lepší, když šikanujícímu řekne něco starší kámoš, aniž by se do toho zapojil dospělý,“ vysvětluje psycholog s tím, že eliminovat šikanu stoprocentně zřejmě nelze. Dítě navíc nemusí být šikanované, aby se ve škole necítilo dobře, mnohdy mají školáčky problém už z toho, že stojí na okraji kolektivu a cítí se jako outsideri.

Abyste předcházelo těmto situacím, vytváří školní psychologové takzvané sociogramy, dotazníky, ve kterých děti odpovídají na otázky ohledně vzájemných vztahů ve třídě.

Odpovědi dětí na tyto otázky mohou významně pomoci učitelům při práci s kolektivem dětí a umožňují právě včasné odhalení problémů se šikanou. Dobrý psycholog by ale vedle práce se žáky a učiteli měl dokázat oslovit i rodiče.



Školní psycholog by měl žít se školou, jeho pomoc je efektivní v případě, že dokáže komunikovat nejen s žáky, ale také s učiteli a rodiči.

Poslat dítě do školy nebo počkat?

Mnozí psychologové dnes radí nespěchat. Mají pravdu v tom, že škola znamená poměrně výraznou změnu životního rytmu. Na druhé straně není dobré brzdit přirozenou touhu dítěte po poznávání nového. Jinak dítě nenaučíte jít dopředu. Ideální by bylo, kdyby se dalo do školy nastupovat nejen v září, ale i v lednu. Anebo kdyby učitelé prvňáčků brali různou zralost alespoň víc v potaz.



Mobil do první třídy nepatří



Zatímco názory rodičů na to, kdy svému dítěti pořídit vlastní mobilní telefon se různí, odborníci a pedagogové se shodují v tom, že do první třídy mobilní telefony, stejně jako další elektronické hračky nepatří.

Nejde přitom zdaleka pouze o zásady jako je například pevně stanovený čas a program, kdy se může malý školáček dívat na televizi nebo hrát počítačové hry. Dnešní doba navíc těmito omezením příliš nenahrává a pokud je v rodině ještě starší školák, který už svůj mobilní telefon má, je to dilema o to složitější.

Přesto má doporučení pedagogů a školních specialistů na výchovu své opodstatnění, které stojí zato

brát v potaz. „Mobilní telefon je dnes takřka nezbytnost a právě na dospělých je vidět, jak se prostřednictvím technologie mění tradiční hodnoty jako dochvilnost a dodržení slibu. V tomto ohledu je dobré dítě s těmito mizejícími principy slušnosti přinejmenším seznámit,“ vysvětluje psychologka Jaroslava Tichá.

Podle jejích slov si prvňáček, bez ohledu na to, že už mobil dávno umí ovládat skoro stejně jako rodiče, zvykne na to, že musí po škole domů, podle domluvy se vrátit ze hřiště, aby stihnul domácí úkoly nebo počkat na místě smluveného srazu.

Také z hlediska vývoje dítěte a jeho tužeb a přání je lepší, když mobil ještě nějaký ten rok počká. Pro dárky trvalejší hodnoty je začátek školní docházky jistě vhodný čas, dobré je darovat například náramkové hodinky, které v prvňáčkovi posílí pocit důležitosti a současně se naučí orientaci v čase.

Rodiče také uvidí, jaký má vlastně dítě vztah k hodnotnějším věcem, zda si jich váží a stará se o ně, nebo to má spíše „na háku“. Děti v tomto věku navíc často jen z roztržitosti či nesoustředění různé věci ztrácejí, zapomínají a často je i náhodou rozbijí.

Podle zkušeností rodičů i pedagogů, pro které jsou mobilní telefony ve třídách doslova noční můrou, je ideální počkat s mobilem nejméně do třetí třídy.

„Ve třetí třídě už mají školáci perfektně zažitá pravidla školy a většina dětí v tomto věku už chodí do školy i domů sama alespoň několikrát v týdnu. Právě s tímto posunem k samostatnosti lze potom spojit i dárek jako je mobilní telefon,“ vysvětluje psychologka Tichá s tím, že jedním ze základních pravidel, na kterých by rodiče měli trvat, je vypínání telefonu po dobu vyučování.

I starý mobil může být dobrý dárek

Podle jejích slov se tak opět skloubí touha dítěte s praktickým užitekem, který mobil v komunikaci dítěte s rodiči samozřejmě má. „Samozřejmě je třeba i potom trvat na plnění dohodnutých termínů a předem stanovit jasná pravidla, aby to nedopadlo tak, že si dítě díky mobilnímu telefonu bude moci dělat, co chce, bez ohledu na domluvu s rodiči,“ varuje Tichá

Z internetových diskuzí rodičů školních dětí zase vyplývá, že pro začátek je lepší dát dítěti starší přístroj, pokud možno bez her a dalších zábavních doplňků, které potom odvádějí pozornost školáka od dění ve vyučování. Rodiče tím ušetří a současně si dítě otestují. „Nakonec to je i dobré oddalování nezvratného vývoje. stačí, když některé z dětí ve třídě přinese nový telefon a hned to mají ostatní rodiče doma na talíři,“ hájí tento postup jedna z diskutujících maminek s tím, že první nový přístroj podle přání dítěte své dceři pořídila až v šesté třídě za vysvědčení.



Pražský program Bezpečné cesty do školy pokračuje

Léty prověřený program Bezpečné cesty do školy, který se zabývá zvyšováním bezpečnosti dětí v okolí škol pokračuje i v letošním školním roce. Jedinečnou příležitostí ke zlepšení dopravní bezpečnosti svých školáků už díky podpoře města využilo více než dvacet základních škol v Praze.

Mnozí si pod tímto projektem představí především opatření, jako jsou například hlídky strážníků nebo policistů u přechodů pro chodce v blízkosti škol, jednorázové akce zaměřené na dopravní výchovu školáků či rozdávání reflexních vestiček, které pomáhají dětem, aby byly v provozu lépe vidět.

„Ve skutečnosti je hlavním cílem projektu najít ve spolupráci se samotnými školáky nebezpečná místa v jejich okolí, doslova na jejich cestě do školy. Poté co jsou tato místa zmapována, hledá si škola s naší pomocí a podporou autorizovaného odborníka na dopravní inženýrství, který zpracuje bezpečnou variantu dopravního řešení vybraných míst. Výsledkem je tedy finální řešení, které v praxi změní nebezpečný přechod na místo, kde se děti nemusejí bát přecházet,“ shrnul hlavní cíl projektu první primátorův náměstek Rudolf Blažek, který nad celým projektem převzal záštitu.

Praha navíc na projektu od loňského roku spolupracuje i se sdruženími Oživení a Pražské matky, která se bezpečností dětí v dopravě dlouhodobě zabývají. Hlavní výhodou projektu je podle náměstka Blažka především fakt, že se do řešení zapojí sami školáci. „Děti tak získají nejen přehled, ale prostřednictvím aktivní dopravní a ekologické výuky začleněné do výukových i rozvojových plánů školy získávají i potřebné návyky k bezpečnému chování v provozu,“ vysvětlil Rudolf Blažek.

Jak žádat o finanční příspěvek?

Škola se může přihlásit do programu vyplněním přihlášky, jejíž formulář naleznete v příloze a na webových stránkách Pražských matek a hlavního města Prahy.

Přihlášku zasílejte v elektronické podobě na adresu: jarmila.johnova@oziveni.cz a kopii na jaroslav.mach@cityofprague.cz.

hlavní cíle programu

- zvýšení dopravní bezpečnosti v okolí škol
- zapojení škol a žáků do hledání nebezpečných lokalit v jejich okolí
- zvýšení povědomí žáků a rodičů o pravidlech dopravního chování
- podpora udržitelné dopravy (chůze a jízdy na kole) a zdravého životního stylu
- zvýšení zájmu žáků i rodičů o dění v okolí škol
- snížení provozu v okolí škol a tím i zlepšení životního prostředí v okolí škol

Škola navíc v rámci projektu zpracovává, taktéž ve spolupráci s žáky, i takzvaný školní plán mobility, kdy se od školáků samotných doví, jak do školy cestují, jak by cestovat chtěli a proč některý ze zdravých a ekologických způsobů dopravy nemohou využívat. „Často se například ukáže, že by hodně žáků rádo jezdilo na kole, akorát se sami bojí, nebo jim to z důvodu nebezpečí nechce dovolit rodiče,“ říká učitelka Jana Hrbková, která vloni se svou třídou na projektu pracovala.

Škola pak může podle těchto poznatků doporučit nějaké řešení a například i tento způsob dopravy s odkazem na bezpečnou trasu podpořit tím, že vybuduje přístřešek pro kola či například sprchy pro cyklisty.

Projekt je určen všem školám na území hlavního města Prahy, které se přihlásí. Každá škola přitom může získat na tento projekt a aktivity s ním spojené až sto tisíc korun.



Kdo se může do programu přihlásit?

Do programu se mohou zapojit veškeré školy a školská zařízení nacházející se na území hl. města Prahy. Při realizaci svých projektů musí školy dodržovat jednotnou metodiku uvedenou v příručce Bezpečné cesty do školy, která je k dispozici na internetových stránkách hlavního města Prahy a na webu Pražských matek.



Denní režim školáčka: škola, kroužky a odpočinek

Přechod z mateřské školy do první třídy znamená i změnu denního režimu, školáček má navíc vedle vyučování školní povinnosti také doma. Když se k tomu připojí kroužky a čas potřebný na hry, může se záhy zdát, že na to celý den ani nestačí.

Právě z toho důvodu je dobré si předem vše pečlivě promyslet. Rozvíjet různé dovednosti a dopřát dítěti i pohyb a zábavu na zdravém vzduchu je jistě dobré, i v tomto případě ale platí, že „všeho moc škodí“.

Školáček, zvláště pak v první třídě, kdy se u dětí formují potřebné návyky by měl mít především pevně stanovený režim dne, aby bylo jasné, kdy je čas na povinnosti a kdy se může oddávat zábavě a hrám. Pravidelný by měl být i čas vstávání do školy a hodina, kdy se školáček ukládá ke spánku.

„Když se stanoví pevná pravidla, prvňáček je respektuje a zvykne si na systém povinností a relaxace. To je dobré pro další vývoj v rámci školy, rodiče si tak do budoucna uše-

tří různé starosti ať už jde o domácí úkoly nebo přípravu na písemky a zkoušení,“ říká psycholožka Jaroslava Tichá, která se zabývá problematikou volného času dětí a dospívajících.

Podle ní i dalších odborníků je v prvních školních letech dítěte důležité především to, aby školák pohodlně zvládnul nové povinnosti, které se školou souvisí. Teprve podle nich by se pak měly postupně přidávat další pravidelné aktivity, ať již jde o sportovní tréninky nebo jiné činnosti v zájmových kroužcích.

Co se týká volného času, je důležitý i výběr vhodné aktivity. U prvňáčků to v praxi často znamená metodu pokus – omyl. Bezproblémová bývá tato volba jen v případě, že dítě už má zkušenosti s mimoškolní pravidelnou

Když bude mít prvňáček příliš mnoho mimoškolních aktivit, nebude mít dost prosoru, aby si zvykl na nové školní povinnosti.

Tipy & rady

V první třídě dejte dítěti předešlým prostor k tomu, aby si zvyklo na všechny nové povinnosti, které musí v souvislosti se školou zvládnout.

Prvňáček by rozhodně neměl být stoprocentně vytížený po celý týden. Je proto lepší zařadit dítěti v první třídě jen jednu, maximálně dvě mimoškolní aktivity, aby mělo čas i na běžné dětské hry a odpočinek.

Když zvolíte dva kroužky, myslíte na to, abyste zvládali dítě na obě tyto aktivity doprovázet bez zbytečného stresu.

V případě více aktivit je vhodná jejich kombinace tak, aby například dva dny v týdnu dítě sportovalo a další dva dny se věnovalo hudbě nebo cizímu jazyku.

aktivitou z mateřské školy a chce například v keramice, hře na flétnu nebo cvičení pokračovat i nadále.

„V případě, kdy si školák vybírá první kroužek, je důležité, aby byli rodiče tolerantní a trpěliví. Sami si ce mohou a dokonce by měli dítě podpořit, ale nesmí přitom jít o nic nuceného,“ varuje Tichá. Většina dospělých podle jejích slov má již z předškolních let určitou představu, podle které se výběr vhodné mimoškolní aktivity usnadní. To ale neznamená, že je vhodné nutit dítěti fotbal, protože si to přeje tatínek, zatímco školáček má daleko blíže k hudbě.

„Obecně platí, že v každém dítěti je od všeho kousek, právě proto doporučujeme volnější přístup s trochou experimentování. Ideální je začít nanejvýš se dvěma různými aktivitami mimo školu,“ dodává psycholožka s tím, že ideální je kombinace sportu a jiné činnosti.

Nabídek je v dnešní době celá řada, většinou jde o placené kroužky, cena je ale v porovnání s přínosem pro dítě spíše symbolická. Zájmové kroužky v Praze nabízí například síť Domovů dětí a mládeže, která má centrálu v Karlíně a pobočky ve všech hlavních pražských obvodech. Další mimoškolní aktivity nabízí zpravidla i samotné školy. V tom případě je výhodou zejména ušetřený čas a energie na přepravu a rodinné domluvy, kdo se školáčkem pojede na kroužek.

Vždy je ale třeba mít na paměti, že zvláště v první třídě by měla být na prvním místě škola, ta je totiž skutečným základem života. Po škole by mělo dítě mít čas na domácí úkoly.

Podle odborníků není důležité, zda si dítě udělá čas na úkoly hned po škole, nebo až po krátkém odpočinku, vždy by ale měly být veškeré školní úlohy hotové nejpozději do šesté hodiny večer.

Hlavním předpokladem pro to, aby domácí úkoly splnily svůj účel, je dostatek času a hlavně klid. Ško-

lák potom skutečně při plnění domácích úloh opakuje učivo a prohlubuje základní znalosti. Na druhou stranu by měl být čas věnovaný úkolům úměrný tomu, který školáčkovi zbývá na uvolnění a hry.

Důležitým prvkem v domácí přípravě, který je podle pedagogů v posledních letech často opomíjen, je i četba. „Při čtení se přirozenou cestou rozvíjí slovní zásoba, což je pro děti důležité, ideální je spojit četbu s povídáním, aby se školák současně s poslechem pohádky zabýval i jejím obsahem a uměl říci vlastními slovy, o čem příběh byl,“ radí učitelka jedné z pražské základní školy.

Nejprve samozřejmě čtou rodiče dítěti, postupně se může do společného čtení víc a víc zapojovat i malý školáček. Tento společný rituál, který může být pravidelnou chvilkou před spaním nebo před večerníčkem, by měl podle pedagogů trvat denně alespoň dvacet minut. V rámci této chvilky je pak i vhodná doba na povídání o tom, co se ve škole událo, na běžné i závažnější problémy nebo naopak radosti školáčka.





*Dítě by mělo
jíst pravidelně
pětkrát
až šestkrát denně
po menších
dávkách.*

Zdravá svačinka je základ školní stravy

Zdravá výživa je dlouhodobě probíraným tématem na všech společenských úrovních, v případě dětí je o to důležitější, protože organismus malého školáčka se stále ještě vyvíjí. Základem zdravého růstu jsou bílkoviny, nesmíme ale zapomínat ani na další důležité látky, které dítěti zajistí dostatečný přísun energie a současně organismus zbytečně nezatíží.

Když se zamýšlíme nad tím, jak připravit školáčkovi dostatečnou a zdravou svačinku na celý školní den, měli bychom znát možnosti, které v ohledu na stravování nabízí škola.

Většina rodičů si představí školní jídelnu svého dětství, kde se servírovala „univerzální hnědá omáčka“, buchtičky se šodó a další speciality, které děti jedly spíše z donucení. Dnes je v tomto ohledu situace ve školách daleko lepší, školní jídelny jsou zrekonstruované, vybavené moderním zařízením a kvalita jídla v nich je pečlivě sledovaná. Dalším výrazným posunem je i samotná nabídka obědů, děti si zpravidla mohou vybrat denně minimálně ze dvou jídel a většina škol dává k dispozici jídelní lístek s týdenním předstihem buď na vývěsku nebo na internetové stránky. Rodiče se školáčkem tak mají možnost vybrat dopředu jídla, která dítěti vyhovují a případně odhlásit obědy, o kterých vědí, že by je dítě nejedlo.

Školní jídelna je sice nejpohodlnějším způsobem, jak školáčkovi zajistit oběd. Základem kvalitního stravování ale přes to zůstávají především svačinky, které rodiče připraví dítěti doma. I v tomto ohledu se vyplatí na jídle nešetřit a zajistit dítěti takové potraviny, které neskončí na dně aktovky nedotčené.

Při přípravě svačinky musíme myslet na to, že dítě v prvních ročnících školy potřebuje především pravidelný přísun energie, nemělo by nárazově jíst velké dávky, ale naopak jíst rovnoměrně pětkrát až šestkrát za den.

V tomto ohledu se hodí připomenout, že se Česko připojilo k výzvě Evropské unie „Ovoce a zelenina do škol“. Cílem této kampaně z minulých let bylo především apelovat na zdravé stravovací návyky nejmladší generace, podpořit domácí produkci ovoce a zeleniny a bojovat s nadváhou, kterou trpí stále více dětí.

Jak ale zajistit, aby dítě připravené ovoce nebo zeleninový salát, který maminka doma připraví skutečně snědlo? Pomoci může i taková banalita, jako je správné naaranžování jídla. Když totiž svačinka vypadá atraktivně, dítě se s ní rádo pochlubí a přes to, že má raději sladkosti, hezky připravený salát v pestré svačkové krabičce sní. Totéž platí i v případě ovoce. Většinu dětí podle zkušeností rodičů nenapadne zakousnout se do celého jablka, jakmile ale dítěti ovoce nakrájíme, slupne ho „jako malinu“.

Jak sestavit svačkové menu

Abychom dítěti zajistili skutečně zdravé stravování, musí být jídlo vyvážené a rozdělené tak, aby mohlo jíst po menších dávkách přibližně jednou za tři hodiny. To samozřejmě platí i pro odpoledne, proto je důležité připravit svačinu i s ohledem na to, zda bude dítě po obědě doma, nebo stráví ještě několik hodin ve školní družině.

Základem všeho ale nadále zůstává snídaně, proto bychom měli dítě naučit pravidelně a hlavně v klidu snídat před cestou do školy. Snídaně je podle odborníků nejdůležitějším jídlem a prvním přísunem potřebné energie. U správné snídaně by proto neměly chybět cereálie, mléčné výrobky a ovoce. Podobné to je potom i se svačinkami.



Pokud nechtějí rodiče s přípravou svačinky strávit zbytečně mnoho času, stačí, když si dají záležet na výběru kvalitního pečiva. S ohledem na zdraví se doporučuje spíše pečivo tmavé nejlépe celozrnné. Pečivo se podle chuti doplní máslem, pomazánkou nebo zdravějším margarínem, chybět by neměla ani zelenina, rajské jablíčko, paprika či okurka.

Do rohlíku či housky bychom měli přidat i další suroviny podle oblíbených chutí dítěte, aby svačinka opravdu splnila svůj účel, vyplatí se dítěti „nadbíhat“.

Nemusíme proto zůstat u osvědčených surovin, ale zkusit například dětskou šunku, krutí prsa, tuňáka či krabí tyčinky. Vhodné jsou i méně tučné sýry nebo pomazánky jako je Lučina a podobné mléčné výrobky.

Ve svačince by nemělo chybět ani kvalitní sezónní ovoce, které mají děti rády a je základním zdrojem potřebných vitamínů. Právě u ovoce je pak důležitá výše zmiňovaná příprava. Rodiče by měly podle vlastních zkušeností připravit školáčkovi ovoce tak, jak je má rád, příkladem může být třeba oblíbený mrkvový salát se strouhaným jablkem a lehkou zálivkou.

Pokud je dítě zvyklé na domácí recepty, nemusíme váhat a do mističky školáčkovi připravíme například rýžovou kaši s ovocem a hrozkami nebo různé domácí pečené dobroty ze sezónního ovoce.

Součástí svačiny by měla být například i müsli tyčinka, tatranka, koláček nebo jiná oblíbená sladkost, vhodný je například i jogurt nebo ovocný tvaroh. Vše samozřejmě vybíráme s ohledem na případné alergie dítěte a myslet bychom měli na to, aby dítě nemělo jídla málo, nebo naopak víc, než může sníst. Vždy je třeba, aby dítě mělo na celý den i dostatek tekutin.



Pitný režim, základ zdravé výživy

Pravidelný přísun tekutin je jednou ze základních podmínek zdravé výživy, což u dětí školního věku platí dvojnásob. Z toho důvodu by neměla v aktovce malého školáčka nikdy chybět dostatečně velká láhev s pitím.

Důležité také je, aby si dítě samo vybudovalo odpovídající pitný režim, rodiče by zase měli dbát na to, aby školáčkovi připravili odpovídající nápoj bez zbytečných cukrů, barviv a dalších chemických látek. Dospělý má denně vypít až tři litry tekutin, u dětí záleží na věku a tělesné hmotnosti, přes to platí, že je lepší pít více, než méně. Z nedostatku tekutin bolí dítě hlava, cítí se unavené a dlouhodobě může nedostatek tekutin způsobit i potíže s ledvinami a močovými cestami.

Jaké pití je tedy pro děti vhodné?

Základem je vždy voda, nemusí přitom jít o kupované minerálky, voda z vodovodu je totiž díky přísné kontrole často kvalitnější, než balené vody a máme zaručeno, že je vždy čerstvá.

Problémem u dětí bývá spíše chuť, vzhledem k záplavě reklam totiž mezi školáky „frčí“ sladké sycené limonády známých značek. Ty jsou často k dispozici i ve školních nápojových automatech, přestože jsou pro správný pitný režim spíše nevhodné. Cukry obsažené v limonádách dávají organismu zbytečně moc

energie, což může vést až k obezitě. Pravidelná konzumace slazených nápojů se také podepisuje na kvalitě chrupu. Podle stomatologů je dokonce právě toto i jedním z důvodů, proč má dnes takřka osmdesát procent dětí školního věku problémy se zubním kazem.

Další nevýhodou limonád jsou také samotné bublinky. Kysličník uhličitý, kterým jsou limonády sycené, totiž může způsobovat překyselení žaludku a nadýmání, navíc omezuje pocit žízně a dítě tak často vypije méně tekutin, než je třeba.

Z tohoto pohledu se jeví jako vhodnější ovocné džusy a šťávy, i u nich je ale dobré se podívat na složení, zejména co do obsahu přidaných cukrů. Výhodou ovocných džusů je poměrně velký obsah vitamínů, vlákniny a minerálních látek, na druhé straně jsou koncentráty často velmi kyselé a při pravidelné konzumaci mohou také vést k překyselení žaludku. Agresivní ovocné kyseliny je proto dobré neutralizovat vodou v poměru jedna ku jedné a případně i více.

Součástí pitného režimu může být i zelený, černý či bylinkový čaj, u klasických čajů je ale třeba dbát na to, aby byl odvar spíše slabší a výsledný nápoj nebyl zbytečně sladký. Chybět by nemělo také mléko a různé mléčné nápoje, kterých je dnes na trhu velký výběr. Ovocné zakysané nápoje dětem často chutnají a mají blahodárný vliv na vyvážené prostředí v žaludku a tím i na celkovou imunitu školáčka.

Je lepší balená voda, nebo „kohoutková“?

Voda z vodovodu patří obecně mezi potraviny, jejichž kvalita je velice přísně kontrolována. U běžné vody, kterou si v Praze natočíme z kohoutku se pravidelně sleduje více než sto různých parametrů. Díky tomu je kohoutková voda mnohdy kvalitnější než levné balené vody.

Pití vody z vodovodu je ekonomické a současně i ekologické. Tato voda je vždy čerstvá, přitom je řádově až stokrát levnější než balená voda a navíc s její konzumací nevzniká žádný odpad.



Jaké je ideální hodnocení školáčka

Drtivá většina základních škol využívá k hodnocení znalostí žáků klasifikaci pomocí známek, tak jak je známe i my, rodiče. Přes to se stále častěji mezi pedagogy diskutuje i o dalších možnostech, jak individuální pokrok školáků co nejlépe vyjádřit. Někteří odborníci a většina rodičů se i nadále kloní ke klasickému známkování, na některých školách se přes to osvědčily i alternativní způsoby hodnocení.



V této souvislosti se diskuse točí především kolem takzvaného slovního hodnocení, které v posledních letech nabízejí některé pražské základní školy jako alternativu klasického známkování. Jak se ale mají rodiče rozhodnout, jestli je pro novopečeného školáčka lepší známkování, nebo slovní či jiné alternativní hodnocení?

Přes poměrně širokou laickou i odbornou diskusi ohledně způsobů klasifikace žáků na základních školách, mezi rodiči stále výrazně převažuje příklon ke klasickým známkám. Jejich výhodou je poměrně jasné vyjádření úrovně, kterou školáček v tom kterém předmětu dosáhnul a následná možnost motivovat dítě ke zlepšení v učivu, které zvládá hůře.

Na druhou stranu je právě jednoduchost tohoto systému hodnocení i jeho nevýhodou, pro některé děti jsou totiž známky nemotivující. Když navíc perfektně nefunguje komunikace mezi dítětem, rodiči a školou, může být hodnocení pomocí známek pro dítě i frustrující, protože v něm nelze zcela jasně vyjádřit individuální schopnosti školáka a může vést k tomu, že se kolektiv třídy rozdělí na jedničkáře a žáky „horší“.

Právě tomuto nebezpečí by mělo předcházet slov-

ní hodnocení, které se dobře osvědčilo například v základní škole Londýnská v Praze, kde se žáci takto hodnotí už několik let. Důležitým pozitivem pro školáka i jeho rodiče je v případě slovního hodnocení hlavně možnost individuálního hodnocení, které není zobečněno potřebou pedagoga vyjádřit výsledek prostřednictvím aritmetického průměru dosažených známek.

Zažité hodnocení prostřednictvím známek 1 – 5 je ale přes to preferováno a slovní hodnocení se zatím ve většině případů používá při klasifikaci žáků s individuálním učebním plánem a u žáků se specifickými poruchami učení.

Přes to mají školy možnost kombinace obou zmiňovaných způsobů klasifikace, a proto je na rodičích, aby podle vlastního uvážení vybrali, co jim vyhovuje. Právě kombinace klasických známek a osobního dopisu rodičům, ve kterém učitel písemně vyjádří individuální pokrok malého školáčka za pololetí a celý školní rok, může být tou ideální variantou. Pokud vybraná škola tuto možnost nenabízí, bývá individuální hodnocení řešeno při konzultacích, kdy se rodiče individuálně setkávají s učitelem a mají možnost společně posoudit, v čem je třeba školáčka podpořit a co mu naopak nedělá problémy.



Nepodceňujte přípravu na prázdniny



Ačkoliv jsme teprve na začátku prvního školního roku, neměli bychom už nyní podceňovat přípravu na dny prázdnin, kdy mají školáči volno. V těchto dnech, které se ne vždy kryjí s dovolenými rodičů je třeba děti vhodným způsobem zabavit. Vedle osmi týdnů v létě mají totiž školáci hned několik dalších „vedlejších“ prázdnin.

Pár prázdninových dnů, kdy musí být dítě v Praze lze strávit na městských a příměstských táborech

Mezi tato volna, která si školy většinou řeší individuálně, patří například podzimní prázdniny, které zpravidla bývají okolo data oslav vzniku Československé republiky, 28. října. Další volno mají děti na Vánoce a Velikonoce. Pravidelné termíny se pak stanovují pro školy na takzvané jarní prázdniny, které vycházejí každoročně na celý týden v turnusech podle jednotlivých krajů.

Ačkoliv je v tomto ohledu nabídka škol i mimoškolních zařízení dnes již opravdu široká, vyplatí se znát přesné termíny prázdnin co nejvíce dopředu.

Přes širokou škálu možností se totiž často stává, že jsou tyto aktivity velmi záhy plně obsazeny. Příslavně „kdo dřív přijde, ten dřív mele“ tu platí na sto procent, navíc, pokud se výběrem začneme zabývat s dostatečným předstihem, je nabídka podstatně širší a lze tedy vybrat pro dítě opravdu to nejlepší.

Důležité při výběru vhodných aktivit na prázdniny je také pečlivé zkoumání subjektu, který tyto aktivity provozuje. De facto jde totiž o to, že dítě svěřujeme cizím lidem na poměrně dlouhou dobu. Proto se

Ideální tip

**pro vyhledání vhodných letních táborů
a dalších prázdninových aktivit
v Praze a okolí**

**Dům dětí a mládeže hl. m. Prahy
Informační centrum pro mládež
Karlínské nám. 7**

**186 00, Praha 8
tel.: 222 333 888**

**– přímo za kostelem na Karlínském náměstí
– velká žlutá budova, nad vstupem nábis
Karlínské Spektrum
Internetová adresa: www.ddmp Praha.cz**

spojení:

**Metro B/C - Florenc, B - Křížkova
tram 8, 24, 52 - zast. "Karlínské náměstí"
Kontaktní informace na pracovníky ICM:
ředitel DDM hl. m. Prahy
Ing. Mgr. Libor Bezděk**

**vedoucí projektu Mít kam jet, Mít kam jít
Lucie Hunalová
email: hunalova@ddmp Praha.cz
tel.: 222 333 847**



V nabídce jsou klasické stanové i chatičkové tábory s různým zaměřením, některé nabízejí tradiční tábornické dobrodružství, celotáborovou hru, jiné jsou zase zaměřeny na sport nebo další zájmové činnosti. Pořádají se i tábory hudební, vodácké, nebo například tábory, kde se děti věnují jezdeckému sportu a koním obecně. Důležité je také předem dobře rozmyslet, na jak dlouho by mělo dítě na tábor vyrazit. Jde především o to, zda je už zvyklé na delší pobyt bez rodičů. V případě prvňáčků je vhodnější zvolit spíše tábor týdenní nebo dvoutýdenní. Pro dítě je dostatečný čas na to, aby si užilo pobyt v přírodě a na druhé straně to není tak dlouhá doba, aby dítě pocítilo stres z odloučení od rodinného zázemí.

Podle toho, jak je nabídka táborů specifická, jaké je pro děti připravené zázemí a jak dlouho tábor trvá se samozřejmě liší i cena, kterou rodiče za dítě zaplatí. Zpravidla je ale dvou až třítýdenní pobyt dítěte v přírodě otázkou maximálně několika tisíc korun a to se vyplatí investovat.

Pro ty, kdo možnost vyslat dítě na dlouhodobější tábor nemají, jsou k dispozici i takzvané městské, nebo příměstské tábory, které se v posledních několika letech velmi osvědčily zejména pro období kratších školních prázdnin, vhodné jsou ale i v případě, kdy je dítě v létě na několik dní v Praze, například po příjezdu od babičky a rodiče musí pracovat.

Městské i příměstské tábory jsou v podstatě takovým celodenním výletem s předem připraveným programem. Může jít o klasickou turistiku v okolí hlavního města, návštěvu muzeí a dalších zajímavých míst ve městě nebo jen zábavné odpoledne u vody, jaké se třeba pořádá ve žlutých lázních, kde je vždy pro děti připraven bohatý kulturní program, soutěže a hry. Zaměstnaní rodiče tak dětem zajistí i v takovém případě kvalitní program a možnost strávit příjemný den, poznat své vrstevníky a zažít něco zajímavého. Netřeba připomínat, že pro dítě to je lepší, než strávit odpoledne vyseďáváním u počítače nebo televizoru.

vyplatí u táborů nebo například lyžařského výcviku pečlivě se informovat, jak je zajištěna doprava, program, stravování, bezpečnost a kdo jsou vychovatelé a další personál. Ideální je dát v tomto ohledu na doporučení rodičů, kteří již mají z tábora své zkušenosti. Tím si ušetříme řadu starostí a zbytečného stresu z toho, že své dítě posíláme do neznáma.

Co se týká letních táborů a dalších mimoškolních aktivit pro děti na období prázdnin, mezi osvědčené pořadatele patří například Dům dětí a mládeže Hlavního města Prahy a jeho jednotlivé pobočky, které sídlí ve všech větších pražských obvodech. Dům dětí a mládeže také pravidelně každý rok vydává obsáhlou brožuru Mít kam jet, ve které se rodičům nabízí ucelený přehled pořádaných akcí včetně potřebných kontaktů a podrobného popisu aktivit na jednotlivých táborech a dalších akcích. Další možnosti nabízejí například i školy, velké firmy pro děti svých zaměstnanců, ale také různé vodácké a turistické oddíly, skautské oddíly a další mládežnické organizace.



Správné výsledky her ze stran 4 a 5: 5 rozdíků – Květina oranžová – žlutá, papír na květinu – modrý proužek, lem šatů růžový – bílý, podkolenky žluté – růžové, naušnice růžové – oranžové • **Čas** – půl desáté, půl osmé, dvě hodiny • **Rozeznej potraviny** – 1. zdravé – brambory, broskve, hlávkový salát, ředkvičky, kiwi, musli, 2. občas – tvaroh, med, těstoviny, chléb, sýr, 3. výjmečně – nutela, zmrzlina, coca-cola, hranolky

Hrajeme si



Obrázek z prázdnin

Namaluj si obrázek z prázdnin, dovolené nebo výletu.
Vystříhni si ho a vlep sem do rámu obrazu.
Lepidlo najdeš v kufříku.



PRVNĀČEK



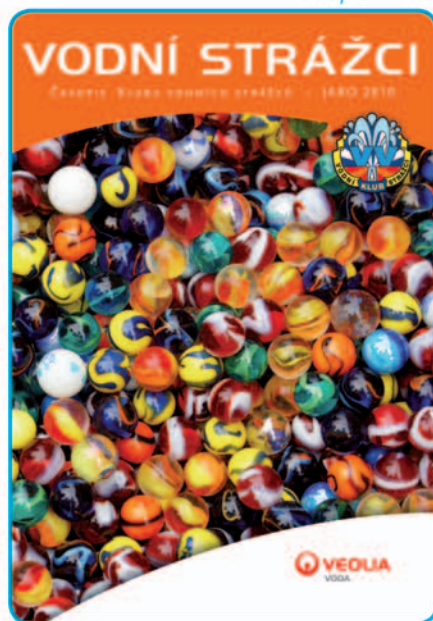
Klub vodních strážců



- seznamuje děti s vodohospodářskou tematikou
- zábavnou formou vysvětluje úpravu pitné vody, nutnost odkanalizování a čištění odpadních vod
- připravuje zábavné hry a testy
- organizuje sportovní a zábavné akce, příp. exkurze
- každý člen dostává dvakrát ročně klubový časopis
- klub je určen pro děti ve věku 6 – 16 let
- členové klubu mohou zdarma navštívit Muzeum pražského vodárenství v Praze Podolí či Ekotechnické museum ve staré kanalizační čistírně v Praze 6
- informace o klubu najdete na www.klub.pvk.cz



Časopis klubu



Z akcí klubu



Chceš se také stát členem Klubu vodních strážců?

Přihlásit do klubu se můžeš dvěma způsoby:

1. na www.klub.pvk.cz, rubrika klub – kontakt
2. na e-mail: jitka.fialova@pvk.cz uveď následující údaje:

Jméno + příjmení, rok narození,
přesná adresa - ulice, číslo, město, PSČ

Pražské vodovody a kanalizace, a.s.



Děti, přijďte si k nám pro dárek!

Máme pro vás napínavou hru **Preventivní triky k použití elektriky**. Vezměte s sebou maminku a tatínka, čekáme vás v Centru energetického poradenství.

 Energetický
poradce PRE



PREVENTIVNÍ TRIKY
K POUŽITÍ ELEKTRIKY



PRO MLADŠÍ ŠKOLÁKY



Pro vaše rodiče jsme připravili informace o tom, jak ušetřit peníze za elektřinu. Mohou si také za výhodné ceny pořídit úsporné zářivky a další elektrospotřebiče.

Centrum energetického poradenství PRE
Jungmannova 28 (Palác TeTa), Praha 1
otevřeno pondělí až pátek 10–18 hodin
www.energetickyporadce.cz

IPRE