

rodinka

MAGAZÍN PRO RODINY S DĚTMI DO 18 LET

www.facebook.com/roddnnpasy

jihomoravský kraj

RODINNÉ
PASY

KATALOG
SLEVOVÝCH
KUPÓNŮ

najdete ve své mobilní
aplikaci nebo na
roddnnpasy.cz



AŽ SE ZIMA ZEPTÁ 21



INDIVIDUÁLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ 8



TIPY NA ZAJÍMAVÉ POSKYTOVATELE 22

RAŇÁ PĚČĚ

ANI V NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH
SITUACÍCH NEZŮSTANETE SAMI

» STRANA 4



Elektronická verze časopisu
načtete kód smartphonem

Vážení čtenáři,

rok, který se chýlí ke konci, byl a je jiný, než jaké jsme dosud poznali. Na poměrně dlouhý čas mnohé z nás zavřel do karantény a omezil možnosti, jež jsme vnímali jako samozřejmé. Dal nám pocítit, co je skutečný strach či nejistota. Věcí samozřejmých v našich životech jsme se museli nedobrovolně vzdát. V této obtížné době, navíc v čase blížících se Vánoc, bych právě proto chtěl zdůraznit hodnotu rodiny. Vazby mezi jejími členy patří k nejsilnějším a snad i k nejpřímějším. Mít pro koho žít a zároveň vědět, že někdo žije pro nás, to patří bezesporu mezi nejsilnější motivace v životě každého člověka. Spolu s odolností jí v tomto vypjatém období potřebuje vrchovatou porci každý z nás.

Dejme členům své rodiny pocítit svůj zájem a blízkost. Nenechme se odradit okolnostmi, že tak nemůžeme učinit osobně. Nefalšovaná upřímnost a vřelost je přenosná i prostřednictvím telefonního hovoru nebo skrze sociální sítě. Pouto, které rodinu spojuje, není v krvi, ale ve vzájemné úctě a radosti našich životů.

Stejně jako Svatá rodina při putování na sčítání lidu do Betléma nevěděla, kde bude spát, ani my nevíme, do jakého roku se po vánočních svátcích vzbudíme. Hledejme tedy oporu v našich rodinách, v našich domovech... Vážme si jich, není to málo!

Slovy Miroslava Horníčka: „Domov - vždycky to budu opakovat - není prostor, ale proces. Tady se schovávám před deštěm a zimou, tady žiju, tady trávím svůj volný čas, tady se rodí moje rodina, tady ji tvořím léty, trpělivostí a tolerancí a vůbec řadou kladných principů. Domov je bytost.“

Přeji vám všem dostatek odvahy, odolnosti, pevné rodinné zázemí a láskyplné vztahy.



PhDr. Petr Horehled
vedoucí odboru sociálních věcí Krajského úřadu
Jihomoravského kraje

» O B S A H «

**SOUTĚŽ PRÁZDNINOVÉ
PUTOVÁNÍ S RODINNÝMI
PASY MÁ SVÉHO VÝHERCE**

» STRANA 3

**RANÁ PÉČE - ANI
V NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH
SITUACÍCH NEZŮSTANETE
SAMI**

» STRANA 4

**RODINNÁ A SENIORSKÁ
POLITIKA MAJÍ
NOVÉ LOGO / AUDIT
FAMILYFRIENDLYCOMMUNITY
POKRAČUJE**

» STRANA 6

**KONCEPCE RODINNÉ
POLITIKY PRO VŠECHNY
GENERACE**

» STRANA 7

**INDIVIDUÁLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ -
ANO, NEBO NE?**

» STRANA 8

PRO DĚTI, NEBO ZA DĚTI
» STRANA 10

**MYJÓMI - BETELNÉ ŠÁTKY -
RUČNÍ MYTÍ VOZŮ**

» STRANA 12

VENKOV VS. MĚSTO
» STRANA 13

OKÉNKO PRO DĚTI
» STRANA 14

**PŘÍSTROJOVÉ POTÁPĚNÍ
JAKO KONÍČEK PRO CELOU
RODINU**

» STRANA 15

**NETRADIČNÍ BALENÍ
VÁNOČNÍCH DÁRKŮ**

» STRANA 17

**FASHION FOR HELP - SÍŤ
DOBROČINNÝCH SECOND
HANDŮ**

» STRANA 18

KNIHY / DIVADLO / KINO
» STRANA 19

**LÉČIVÁ SÍLA PRALESA -
CESTA K POSÍLENÍ IMUNITY**
» STRANA 20

**AŽ SE ZIMA ZEPTÁ ANEB JAK
SI UŽÍT ZIMNÍ RADOVÁNKY**
» STRANA 21

**TIPY NA ZAJÍMAVÉ
POSKYTOVATELE**
» STRANA 22

**KAM SE VYDAT NA ZIMNÍ
DOVOLENOU?**
» STRANA 24

CESTOVÁNÍ S TRAVELKING
» STRANA 25

**VZTAHY MEZI SOUROZENCI
ANEB JAK ZVLÁDNOUT
DOMÁCÍ SMEČKU**
» STRANA 27



SOUTĚŽ PRÁZDNINOVÉ PUTOVÁNÍ S RODINNÝMI PASY MÁ SVÉHO VÝHERCE

Začátkem září jsme pro vás vyhodnotili soutěž Prázdninové putování s Rodinnými pasy. Za poznáváním Jihomoravského kraje a hledáním správných odpovědí se vás vydalo letos celkem 1740 rodin, z nichž 1321 nám zaslalo správné odpovědi.

Tentokrát soutěž vyhrála rodina Suchánková z Pohořelic, pojedje na třídní pobyt do Jesenice a užije si spoustu zábavy a legrace ve Šmoulí vesničce. Výherci moc gratulujeme.

Na další putování Jihomoravským krajem se můžete těšit opět v příštím roce.
putovani.rodinnepasy.cz

RANÁ PÉČE

ANI V NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍCH NEZŮSTANETE SAMI

CO JE RANÁ PÉČE

Narodilo se vám dítě předčasně? Vychováváte dítě s nějakou formou postižení? Pokud je vaše odpověď na jednu z otázek ANO, může vám pomoci raná péče.

Proč raná? Protože pomáháme rodinám s dětmi se specifickými potřebami nebo s postižením od narození do 7 let věku dítěte. Právě v raném období, především během prvních tří let života, umožňují kompenzační možnosti mozku rozvinout náhradní mechanismy i v těch oblastech, jejichž vývoj je opožděn nebo vážně narušen. Někdy se říká, že dítě je v raném období jako houba, tedy nasává informace a nejlépe je vstřebává. Právě proto je podpora jeho schopností v tomto věku nejdůležitější. Systematickou péčí v tomto citlivém období je možné snížit negativní dopad postižení na další vývoj dítěte či dohnat opoždění ve vývoji.

Rodina funguje jako celistvý systém a má svoji dynamiku. Vychýlení ve vývoji či postižení dítěte tedy ovlivní nejen dítě, ale celou rodinu. Cílem rané péče je rodinu provázet novými situacemi a předcházet negativním psychickým i sociálním dopadům. Rodina se často pro odlišnost, ať fyzickou nebo v chování dítěte, stáhne do sebe a omezí kontakty s příbuznými, přáteli a blízkými lidmi. Aby nemusela čelit různým reakcím okolí a vysvětlovat odlišnost svého dítěte, izoluje se, a často tak na situaci

zůstává osamocena. Tomuto stavu raná péče předchází nebo pomáhá rodině znovu se začlenit do běžného života. Poradci rané péče a případně další odborníci poradny, jako je psycholog, provázejí rodinu a pomáhají v adaptaci na novou životní situaci, v jejím zvládnutí a samozřejmě v již zmíněné podpoře vývoje dítěte.

Jedná se o terénní sociální službu; své poradenství poskytují poradci rané péče v domácím prostředí rodiny. Rodině tudíž odpadá stres z dalšího cestování, kterého mají díky objíždění odborných lékařů a dalších specialistů (neurologů, logopedů, klinických psychologů atd.) opravdu hodně. V domácím prostředí se také dítě chová přirozeně a rodiče mohou v bezpečí a klidu probrat vše, co je trápí a s čím potřebují poradit. V neposlední řadě je pro rodiny výhodou skutečnost, že se jedná o bezplatnou službu.

RANÁ PÉČE V ROCE 2020

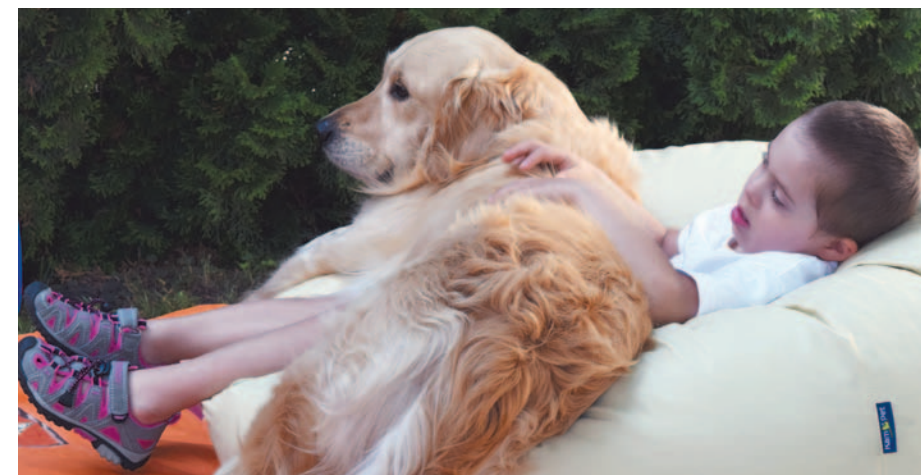
Rok 2020 je pro ranou péči velmi významný – je tomu již 30 let, kdy vznikla služba rané péče v České republice. Toto výročí připomněla také celorepubliková kampaň **Týden rané péče**, která se uskutečnila od 2. do 8. listopadu. Letos proběhl již 13. ročník kampaně a jejím mottem bylo „**30 let lepší startů do života**“. Raná péče se za 30 let své existence „...vyvíjela, rostla, reagovala na potřeby rodin, do nichž se narodilo dítě s těžkým zdravotním onemocněním či postižením. Za tu dobu ušla kus cesty



konzultace v domácím prostředí

a s ní i všichni pracovníci.“ Kampaň zastřešuje a pořádá Společnost pro ranou péči a účastní se jí organizace z celé republiky.

V rámci letošních oslav měla v říjnu 2020 proběhnout také první mezinárodní konference rané péče v České republice. Kvůli pandemii však byla přeložena na příští rok. Můžeme se tedy těšit na zajímavá témata a hosty ze zahraničí, kteří nás mohou inspirovat na další cestě k rozvoji oboru a zaměstnanců i přístupů ke klientům. Konference s názvem **Raná péče EURLYAID 2021** proběhne 25.–27. října 2021 v Praze (www.eci2020prague.org).



canisterapie na zahradní slavnosti Slezské diakonie

RANÉ PÉČE V JMK

Rané péče, které poskytují své služby v rámci Jihomoravského kraje, jsou rozděleny dle cílových skupin. Každá raná péče se specializuje na pomoc rodině dle potřeb a postižení dítěte. V případě, že máte v úmyslu obrátit se s žádostí o pomoc na ranou péči, můžete si vybrat dle těchto specializací:

- pro rodiny s dětmi s mentálním, tělesným a kombinovaným postižením či ohroženým vývojem (např. předčasně narozené děti),
- pro rodiny s dětmi s poruchou autistického spektra,
- pro rodiny s dětmi se zrakovým a kombinovaným postižením,
- pro rodiny s dětmi se sluchovým postižením,
- pro rodiny s dětmi s nervosvalovým onemocněním.

PORADNA RANÉ PÉČE DOREA

Poradna rané péče DOREA Slezské diakonie Brno působí už 15 let po celém Jihomoravském kraji. Specializuje se na pomoc rodinám s dětmi s **mentálním, tělesným a kombinovaným postižením či ohroženým vývojem**. Ročně provází **130 rodin**, kterým nabízí nejen podporu rané péče, ale i komplexní a včasnou péči. V rámci projektu *Včasná a komplexní péče rodinám dětí se specifickými potřebami v JMK* poskytuje DOREA doplňkové služby, nezbytné pro zajištění kvalitní podpory klientům. Jedná se o svépomocnou rodičovskou skupinu, krátkodobé psychologické poradenství a snoezelen (multismyslovou stimulaci), ergoterapii, senzoryckou integraci, sourozeneckou skupinu a krizovou intervenci zaměřenou především na rodiny s předčasně narozenými dět-

mi (kontakt se snaží navázat již v porodnici). Projekt je realizován s finanční podporou MPSV Rodina, Jihomoravského kraje a Sociálně nadačního fondu města Brna.



Sídlo Poradny rané péče Dorea
Kamenná 11
639 00 Brno-Štýřice
e-mail: rp.dorea@slezskadiakonie.cz
tel.: +420 734 862 310
www.sdbbrno.cz

NABÍDKA PARTNERSTVÍ A VÝZVA KE SPOLUPRÁCI

Rádi byste podpořili služby rané péče v Brně a Jihomoravském kraji a stali se jejich partnerem? Poradna rané péče DOREA Slezské diakonie Brno nabízí a vítá tyto možnosti vaší podpory a zapojení:

- **Pošlete finanční dar** v jakékoli výši na bankovní účet **23035791/0100 + variabilní symbol 47** (variabilní symbol je nutno uvést pro správné připsání platby).
- **Poskytněte materiální dar nebo slevy na služby** (dle konkrétní domluvy).
- **Objednejte si některou z originálních látkových hraček** na www.sdbbrno.cz/jedendarek nebo **autorský benefiční kalendář na rok 2021**.
- **Přihlaste se k odběru novinek** ze Slezské diakonie Brno na pr.brno@slezskadiakonie.cz.
- **Sledujte činnost Poradny rané péče DOREA na Facebooku a Instagramu** Slezská diakonie Úsek Brno.
- **Posuďte si spot 0 rané péči** a podpořte **vánoční sbírku To dáme :)**



spot



sbírka

Děkujeme, že pomáháte rozvíjet ranou péči pro rodiny v Brně a Jihomoravském kraji.

Lucie Freibergová, Radana Melková
Slezská diakonie Úsek Brno



Rodinná a seniorská politika mají nové logo

Představujeme vám nová loga rodinné a seniorské politiky Jihomoravského kraje, která jsou inovována dle nového vizuálního stylu Jihomoravského kraje. Tato loga se využívají zejména při komunikaci a propagaci prorodinných aktivit

a představují činnosti, které realizuje či podporuje Jihomoravský kraj. Ve stejném barevném provedení je upraven i web rodinné politiky www.rodinnapolitika.cz.

Audit familyfriendlycommunity pokračuje



Audit familyfriendlycommunity (obec přátelivá rodině) je nástroj, který pomáhá rozvíjet komunikaci mezi obcemi a jejich obyvateli s cílem společného hledání a plánování aktivit ve prospěch rodin žijících v obci. Za to jim následně po zhodnocení patří ocenění certifikátem. Tuto metodu převzal z Rakouska Jihomoravský kraj pro obce na svém území a v roce 2015 se již první obce do auditu zapojily. Aby mohl audit v Jihomoravském kraji pokračovat i v dalších pěti letech, podepsal hejtman Bohumil Šimek dne 29. září 2020 licenční smlouvu s jejím poskytovatelem, organizací Familie & Beruf Management.

Novinkou této smlouvy je oprávnění Jihomoravského kraje poskytovat tento nástroj podpory rodinné politiky v obcích dalších krajů v rámci České republiky. Jihomoravský kraj se tímto stává národním realizátorem auditu. Bude tak nejen udělovat subvence dalším krajům, ale poskytovat i metodickou podporu, školení či možnost prezentace aktivit na webu auditu www.affc.cz.

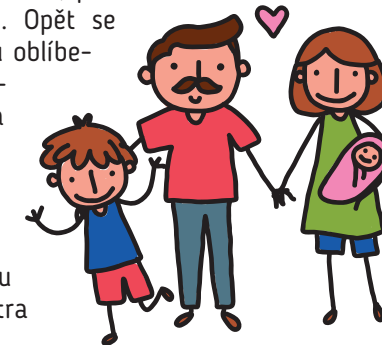


Dotace na podporu prorodinných aktivit

Jako v každém roce i letos byly v lednu vyhlášeny dotační programy na podporu prorodinných a proseniorských aktivit obcí i nestátních neziskových organizací. Na jaře musel Jihomoravský kraj mnohé dotační programy přehodnotit a následně je zrušit kvůli situaci způsobené epidemií koronaviru. Dotace z oblasti rodinné politiky se ale podařilo zachovat, byť byly schváleny s mírným zpožděním proti předchozím rokům. Celkem bylo podpořeno téměř 200 projektů v celkové částce 7,5 mil. korun.

Mezi podporované projekty byla zařazena i mezigenerační kontaktní místa či kontaktní místa pro seniory. Ta se mnohdy přeměnila v místa pomoci lidem zvládat opatření přijatá v důsledku šíření nemoci covid-19. V mnohých se tak šily roušky či pracovali dobrovolníci, kteří pomáhali například s nákupy či doučováním dětí.

I mnohá rodinná a mateřská centra byla v nejistotě. Jak samotná centra uvádějí, dotační titul Podpora služeb pro rodiny poskytovaných NNO byl jako jeden z mála podpořen, a organizace tak získaly podobnou částku jako v minulých letech, protože ani tato centra nepřerušila svoji činnost. „Řada z nich se pustila do šití roušek nebo tisknutí ochranných štítků. Ostatní se snažila buď koordinovat pomoc a nabízet svoje služby i ostatním zúčastněným organizacím či představitelům obcí nebo nabízela svým klientům aktivity v on-line formě zdarma. V průběhu prázdnin se rodinná centra pustila do realizace příměstských táborů, aby tak ulevila pracujícím rodičům a dětem vynahradila sociální izolaci během března až června. V měsíci září řada center *doháněla* svoje projektové či jiné aktivity (setkávání, přednášky, vzdělávací kurzy). Opět se otevřely na nějakou dobu oblíbené kroužky pro děti i dospělé a centra se mohla zase stát prostorem pro setkávání rodičů na mateřské a rodičovské dovolené,“ sdělila koordinátorka Síť pro rodinu pro Jihomoravský kraj Petra Kuhejdová Halířová.



KONCEPCE RODINNÉ POLITIKY PRO VŠECHNY GENERACE

Jihomoravský kraj již dlouhodobě realizuje řadu prorodinných aktivit. Jednou z nich je např. i projekt Rodinné pasy, v jehož rámci vychází i časopis Rodinka.

Aby bylo možné prorodinné a proseniorské aktivity dále rozvíjet, byla vytvořena a schválena nová Konceptce rodinné politiky pro všechny generace na období 2020-2030. Jedná se o strategický dokument pro oblasti, které jsou vykonávány nad rámec zákonných povinností kraje a dotýkají se různých oblastí života rodin a seniorů, např. občanské vybavenosti, veřejného prostoru, služeb pro rodiny, mezilidských vztahů, slučitelnosti osobního, rodinného a pracovního života apod.

Proti předchozím rokům je konceptce rozšířena zejména o politiku seniorskou a politiku stárnutí, neboť je přínosné toto téma řešit komplexně v rámci celé rodiny. Současně je kladen i větší důraz na rozvoj dobrovolnictví a komunitního způsobu života jako podpory aktivního přístupu lidí a prevence řešení obtížných situací.

Dokument je možné stáhnout z webu rodinné politiky www.rodinnapolitika.cz.



INDIVIDUÁLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Ano, nebo ne?

Možná už jste o tom přemýšleli. Nebylo by lepší učit své děti doma, hezky v klidu a v pohodě? Věnovat se tomu, co je zajímavé, a rozvíjet přitom jejich nadání pro některé oblasti? Jenže dá se to vůbec zvládnout? A jak to funguje v reálném životě? Na co všechno musíte při individuálním vzdělávání myslet a jaké podmínky je třeba splnit?

PRAVIDLA PRO INDIVIDUÁLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Individuální vzdělávání je v našich zeměpisných šířkách spíše okrajovou záležitostí. Přesto však počet dětí vzdělávaných mimo klasické školy každoročně stoupá. Samozřejmě má i domácí vzdělávání své klady a zápory. Dle školského zákona jde o alternativní způsob vzdělávání bez pravidelné denní školní docházky a v České republice se tímto způsobem mohou vzdělávat děti na 1. a 2. stupni základní školy. Takto vzdělávané děti musí každé pololetí absolvovat zkoušky z příslušného učiva na škole, na kterou jsou zapsány k individuální výuce.

O povolení individuálního vzdělávání rozhoduje ředitel školy, na kterou je žák přijat. Rodiče musí podat žádost o individuální vzdělávání, uvést důvody, proč chtějí takto dítě vzdělávat, popsat prostorové a materiální zabezpečení vzdělávání včetně výběru učebnic a přidat doklad osvědčující vzdělání osoby, která se bude vzděláváním žáka zabývat. Ta musí mít minimálně středoškolské vzdělání s maturitou (pro 1. stupeň) a vysokoškolské vzdělání (pro 2. stupeň ZŠ). V neposlední řadě musí být přiloženo i vyjádření školského poradenského zařízení, které by mělo ve svém posudku uvést „specifické vzdělávací potřeby“ dítěte (například poruchy učení nebo naopak výjimečné nadání, problémy v sociální oblasti atp.).

Individuální vzdělávání je v našich zeměpisných šířkách spíše okrajovou záležitostí.

Na vzdělávání žáka po dobu domácí výuky zodpovídá jeho zákonný zástupce, který také hradí výdaje spojené s tímto typem vzdělávání. Pokud žák na konci školního roku propadne nebo nejsou zajištěny podmínky pro jeho vzdělávání, může mu být individuální vzdělávací plán zrušen.

PRO KOHO JE DOMÁCÍ VZDĚLÁVÁNÍ VHODNÉ?

Důvodů pro individuální vzdělávání může být celá řada. Rodiče nejčastěji uvádějí osobnost dítěte, způsob života rodiny, zdravotní potíže, provozování vrcholového sportu, složitou dostupnost školy z místa bydliště, vyhraněný názor na úroveň českých škol, časté pracovní cesty rodičů, nedostatečnou schopnost soustředění u dítěte apod.

Jednoznačnou výhodou tohoto způsobu výuky je to, že lze počkat, až dítě pro určitou látku dozraje. Nemusí se učit látku jen proto, že ji aktuálně probírají všichni ostatní žáci. Díky tomu lze postupovat efektivněji a rychleji, a děti jsou tak spokojenější. Případnou absenci sociálního kontaktu s vrstevníky řeší rodiče prostřednictvím docházky do různých zájmových kroužků, účastí na akcích školy nebo se scházejí s dalšími rodinami, které vzdělávají své děti doma, třeba i na výuku některých předmětů.

NEBUDETE V TOM SAMI!

Oporu všem rodinám s domácím vzděláváním poskytuje Asociace pro domácí vzdělávání, kde jsou tyto rodiny i odborníci sdruženi. Mimoto existuje celá řada místních svépomocných spolků a sdružení, které se domácím vzděláváním zabývají. Rodičům-domácím učitelům je také k dispozici hned několik komunit a diskuzních fór na internetu, kde se mohou poradit nebo inspirovat. S výukou pomáhají samotné školy, jejichž zaměstnanci zpravidla asistují u tvorby učebních plánů či při výběru vhodných učebnic.

PRO I PROTI

Mezi největší výhody domácího vzdělávání patří výuka v přirozeném prostředí, vlastní tempo, přizpůsobené dítěti na míru, vhodný pedagogický přístup s ohledem na výraznost a schopnosti dítěte. Dítě se nemusí stále dokola zabývat tím, čemu rozumí, ale může své znalosti prohlubovat, nebo naopak déle se věnovat látce, která mu tolik nejde.

Domácí výuka je náročná z hlediska času, financí a prostorového uspořádání. Navíc je třeba mít k ní dostatečné kompetence, umět vysvětlit různorodou látku, mít dostatek trpělivosti, důslednosti, motivace a sebekázně. Rodič musí být ochotný se sebevzdělávat. Při volbě individuálního vzdělávání je důležité mít na paměti osobnost dítěte. Probrat s ním, jestli s domácí školou souhlasí a jestli se pro něj tento typ výuky hodí. Stejně tak je třeba zohlednit ostatní členy domácnosti.

Při volbě individuálního vzdělávání je důležité mít na paměti osobnost dítěte.

Pokud vám domácí vzdělávání dává smysl, nebojte se a jděte do toho. Najděte si školu, kde jsou na takové žáky zvyklí, to vám výrazně usnadní začátky. Možná budete překvapeni, co všechno se dozvíte. A to nejen z učebních látek, ale také o sobě a svém dítěti.

Ve svém okolí si každý den všímám spousty rodičů, kteří dělají něco za své děti. A jsem přesvědčena, že oni si naopak myslí, že to, co dělají, dělají pro děti. Začala bych tím, že i já se do té skupiny řadím. I já občas dělám něco za děti a vždy k tomu mám důvod, ať už mu rozumím nebo ne. Byly doby, kdy jsem byla přesvědčena, že to, co dělám, je z lásky k někomu druhému – partnerovi, dítěti, rodičům... Ale došlo mi, že je to celé úplně jinak. A to, co časem zjišťuji sama na sobě, nabízím k zamyšlení.



PRO DĚTI, nebo ZA DĚTI

Jakou roli má sebepoznání ve výchově

Moje pět a půl roku stará dcera mi řekla, že by chtěla jít někdy ze školky domů sama. Odpověděla jsem

úplně automaticky: „To nejde, ještě jsi na to malá, ze školky tě samotnou nepustí.“ Vystrašila jsem se, ale už

když jsem se slyšela, jak jí odpovídám, věděla jsem, že to není to, co si opravdu myslím. Hlavou mi zběsile běžely myšlenky: „Přišel její čas, přihlásila se o svoje slovo. Už není malá, ví, co říká, a zní to tak jistě. Tu cestu chodí každý den, poslepu by trefila domů. To je přesně ten moment, kdy chce jít dál a já jí nesmím překážet, i když se bojím.“

PRO TEBE, NEBO PRO SEBE?

Každý z nás si zřejmě někdy klade otázku, jak dělat věci správně. Přáli bychom si, aby naše děti měly dobrý

život, nestrádaly a měly se lépe, než jsme se měli kdysi my. Někdo si myslí, že dobrému životu naučí děti díky radám, výchovným ultimátům, knihám s výchovným záměrem nebo třeba i dobře mířenému pohlavku. Někteří naopak vidí smysl v partnerském fungování s dítětem.

Vozíte své dítě do školy, na trénink, chystáte mu oblečení? Chcete, aby se lépe učilo, teple se oblékalo? Většina rodičů něco takového chce a běžná iluze je myslet si, že tehdy děláme něco dobrého pro své dítě. Fakt je, že naplňujeme jen

svou potřebu, zatímco dítě se nám snaží vyhovět. Na tom by nebylo nic špatného, pokud druhý neslyší „dělám to pro tebe“... Potom totiž čekáme, kdy konečně ten druhý udělá něco na oplátku pro nás. Začnete se cítit nespokojeně, když dítě stále ten koš nevynáší, a přitom jste už udělala tolik svačin, koupila nový mobil a každé odpoledne utíkáte, abyste ho včas vyzvedla ze školy a zavezla na trénink! Nevděčník jeden je to moje dítě...! A odtud už je jen malý krok k výčitkám a hádce... a to jste pro něj chtěli to nejlepší!

Chcete, aby z vašich dětí vyrostly sebevědomé bytosti, aby žily v naplněných vztazích? Nejlepší vklad jim můžete dát, když vás tak uvidí žít. Věřte, že nemůžeme naučit naše děti nic, co sami neumíme nebo neděláme. Nezáleží na tom, co je učíte, ale jak žijete. Dítě se učí zejména tím, co vidí a zažívá, a to hlavně ve chvílích, kdy vy o tom

myslí, jak si sám sebe cení. Pokud se rodič nedokáže sám v sobě zorientovat a pochybuje-li o tom, že je dobrý člověk/rodič, vysílá do okolí zmatečné signály, které v konečném důsledku zvyšují napětí ve vztazích.

VIDĚT SE DŮLEŽITĚJŠÍ

Vyplatilo se mi poctivě prověřit repertoár věcí, které dělám pro děti, a úplně upřímně se podívat na to, proč je vlastně dělám. Potřebuje připravit svačinu? „Nepotřebuje. Dělán ji proto, že chci být užitečná.“ Potřebuje vozit nebo doprovázet do školy? Potřebuje, abych mu kontrolovala školní přípravu? „Ne, ale já jsem se bála vzdát se toho a nechat to na něm.“ Chtěla jsem se vidět v mnoha ohledech důležitější a užitečnější, než jsem.

NEBÁT SE BÁT SE

Osvědčilo si mi, že méně je více. Nedělejte za děti to, co už samy zvládnou. Neřešte za ně věci a neochraňujte je. Když přijde s trápením,

Přáli bychom si, aby naše děti měly dobrý život, nestrádaly a měly se lépe, než jsme se měli kdysi my.

vůbec nevíte. Chcete, aby se vaše dítě lépe učilo, a sami chodíte do práce neradi? Bojíte se nadřizeného, netroufáte si někdy říkat svoje názory a myšlenky nahlas? Myslete na to, že na dítě má největší vliv to, co si rodič sám o sobě doopravdy

vyslechněte ho, všimněte si, co prožívá, stůjte při něm, ale neřešte to za něj. „Vidím, že je ti smutno, bojíš se, jsem tady, poslouchám tě...“ Je důležité, aby dítě vědělo, že za vámi může s čímkoli přijít, že při něm stojíte. Nebud'te ale před



AUTORKA
Mgr. Jana Trčková
Terapeutická poradna pro děti a dospělé
www.psychoterapeut-breclav.cz

Vystudovala psychoterapeutická studia na Fakultě sociálních studií MU. Poskytuje psychologické poradenství a terapii INPP ve své poradně v Lednici, kde se věnuje práci s dospělými a dětskými klienty. Facilituje encounterovou skupinu, působí jako lektorka, je účastnicí dlouhodobého psychoterapeutického výcviku a členkou Inštitutu psychoterapie a socioterapie.

Chcete, aby z vašich dětí vyrostly sebevědomé bytosti, aby žily v naplněných vztazích?

ním v první linii, nechraňte ho před druhými. Je-li potíží ve škole, hádají-li se sourozenci, nezasahujte hned a nechte na dítěti, aby si společně se zúčastněnými poradilo. Sebejistota a schopnost dítěte překonávat těžké chvíle se buduje tehdy, když dítě vidí, že rodič je odhodlaný bát se. Bát se a učit se snášet bolest dítěte není lehké, ale má to smysl...

Časovanou bombu si chystáte, pokud své pochybnosti a strach prezentujete jako dobrou věc pro druhého...



Integrační sociální družstvo invalidů MYJÓMI podporuje zdravotně znevýhodněné občany z celé České republiky. Průběžně vytváří nová pracovní místa, a tím jim pomáhá najít práci a přispět k jejich úspěšné integraci do většinové společnosti. Brněnské družstvo invalidů MYJÓMI poskytuje například ruční mytí vozů nebo vyrábí originální šátky z nanovláknů, které mohou potěšit naše blízké, třeba jako osobní dárek k Vánocům.

www.myjomi.cz

Betelné šátky

Ručně šité šátky vyrobené z nanovláknů, které letos na jaře vznikly jako odpověď na koronavirovou krizi, vyrábí švadleny v šicích dílnách družstva na několika místech republiky. Rychle si získaly oblibu především nejen díky zajímavému vzhledu a střihu, ale i svým užitným vlastnostem. Jsou prodyšné, chrání nositele v době chřipek a dalších respiračních onemocnění před smogem, prachem a pylem. Šátky jsou ve velikostech vhodných pro děti i dospělé, jednobarevné i s potiskem, ale objednat se dají rovněž skutečně jedinečné originály s nápisy, fotografiemi či jinými grafickými prvky přesně podle přání zákazníka. Kupón s padesátikorunovou slevou na jeden šátek najdete v Katalogu nadstandardních slev www.rodinnepasy.cz.

www.betelnesatky.cz



Ruční mytí vozů

Díky slevovému kupónu mají držitelé Rodinného pasu možnost se slevou vyzkoušet také další ze služeb, kterou zdravotně hendikepovaní zaměstnanci MYJÓMI nabízejí. V ruční myčce v brněnské Křížíkově ulici umývají automobily všeho druhu, ať už soukromé anebo firemní. Pečlivá ruční údržba - oplach, kbelík s autošamponem a kvalitní houba, další opláchnutí, vysušení a vyleštění - chrání lak i karoserii vozu, přičemž vybrat se dá z celkem pěti různých programů. Mimo umytí karoserií zaměstnanci ruční myčky provádějí také kompletní vyčištění interiérů vozidel včetně vytepuvání sedadel. Pomyslnou třešničku na dortu pak představuje takzvaný pick-up servis, jenž výrazně šetří zákazníkův čas. Klient totiž nemusí svoje auto do myčky přivést a po provedené očištění si ho zase odvézt, protože i o to se postarají tamní zaměstnanci. Na smluveném místě a ve smluvenou dobu si jednoduše vozidlo vyzvednou a stejným způsobem je pak majiteli čisté a nabýskané zase předají. Tato služba zatím kvůli časové náročnosti vzhledem k počtu zaměstnanců myčky funguje především v Brně a týká se osobních automobilů, k jejichž řízení je třeba průkaz skupiny B.

www.myjomikaru.cz

KONTAKT

Ruční myčka MYJÓMI Křížíkova 72, 612 00 Brno - Královo pole
 +420 777 278 705 rezervace@myjomi.cz Po-Pá 7.00-17.00

VENKOV VS. MĚSTO

KDE SE ŽIJE LÉPE?

Koronavirus otevřel řadu zajímavých témat. Kromě distančního vzdělávání a trávení rodinné dovolené v České republice se řada lidí začala zajímat o nákupy nemovitostí mimo město. Ať už kvůli rekreaci nebo možnosti uprchnout někam v době epidemie. Návrat k životu na venkově a k většímu sepětí s přírodou se ve světle přírodních opatření a celé řady omezení začal zdát logický a příjemný. A jak je to tedy s tím městem a venkovem? Jaké jsou jejich výhody a nevýhody? Připravili jsme pro vás krátký přehled k zamyšlení pro případ, že takovou změnu právě zvažujete.

1. SOUKROMÍ

Města byla vždycky pověstná svou anonymitou a možnostmi, jak si uchránit soukromí. V podstatě nemusíte znát ani souseda z vedlejšího bytu. To je na vesnici jiné, zvláště po-

kud se jedná o malou vesnici. Tady všichni vědí o každém všechno. Nebo si to alespoň myslí. Pokud ale bydlíte v bytě a na vesnici si hodláte pořídit dům, pravděpodobně budete mít větší soukromí,

co se týče bydlení samotného. V ostatních ohledech na to raději zapomeňte. Tady se prostě neschováte.

2. PŘÍRODA

Ve městech jsou parky. Jenže právě v nich potkáte v případě hezkého počasí spoustu lidí. Osamělé procházky můžete podnikat maximálně někdy nad ránem. Jinak musíte tento prostor sdílet s řadou dalších nadšenců. Nebo se musíte vypravit do přírody někam za město. Na vesnici stačí obvykle otevřít vrátka a vydat se do okolních luk a lesů. Pokud máte velkou zahradu, možná vám stačí jít jen tam. Užijete si čerstvý vzduch, zdravý a aktivní pohyb venku a večer se vám bude dobře spát. Navíc nemusíte platit za žádné atrakce. Stánky s kávou nebo zmrzlinou tady zřejmě nepotkáte, stejně tak ani davy lidí.

3. DOSTUPNOST SLUŽEB

Když už jsme u těch stánků s občerstvením a dalších drobných radostí všedního dne, možností, jak trávit volný čas, je ve městě mnohem víc. Pokud máte rádi svého kadeřníka, pedikérku nebo fitko hezky po ruce, město je pro vás ideální místo pro život. Ve městě existuje velká nabídka kroužků pro děti, wellness centra, bazény, bary a restaurace, výběrové školy, množství odborných lékařů a další užitečné služby. To na vesnici nenajdete. Pokud chcete zajímavý kroužek pro děti, pravděpodobně budete muset dojíždět, stejně jako za odborným lékařem nebo třeba na hodinu jógy či tenisu. Na druhou stranu děti si místo kroužků mohou hrát s dalšími dětmi z okolí a vy

si oblíbené cvičení můžete zkusit třeba na zahradě nebo si místo toho můžete jít zaběhat do blízkého lesa. A plavání v rybníce v létě má také svoje kouzlo.

4. NÁKUPY

Stejně jako pro služby je město dokonale stvořené pro nakupování. Jenom tady si můžete vybírat z množství obchodů a nákupních center. Potravinu nebo lékárnu otevřenou nonstop na vesnici nenajdete. V některých menších vískách dokonce není žádný obchod. Na nákupy musíte vyrazit do nejbližšího města a celkově lépe plánovat např. při nákupu potravin. Ovšem za práci také dojíždíme, tak proč to nespojit?

5. POHODLÍ

Kde máte větší pohodlí? Na sídlišti ve městě, nebo v domku na venkově? Co je lepší pro vaši rodinu? Upotřebíte spíš zahradu, nebo k životu potřebujete bohatou nabídku kroužků pro děti a služeb pro sebe? Láká vás pohodlný byt, nebo jste domácí kutil a rádi se budete starat o dům? Než se rozhodnete pro tak radikální krok, jako je výběr vašeho nového domova, všechny tyto otázky byste měli důkladně zvážit.

A pokud stále váháte, kde se s rodinou usadit, zkuste kompromis. Takové malé město vám poskytne spoustu výhod z obou těchto světů. Nebo si k bytu pořídte malou chatu, na kterou budete jezdit o víkendech.

OKÉNKO PRO DĚTI



Mezi obrázky je 7 rozdílů. Dokážeš je všechny najít?

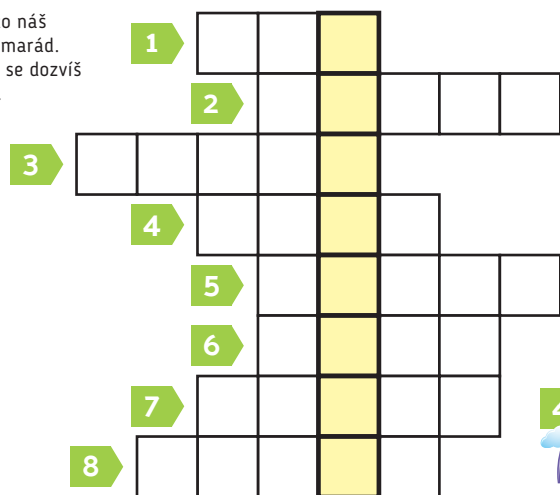
3 VÁNOČNÍ ZAJÍMAVOSTI

V Česku poprvé postavil vánoční stromek pro své přátele v roce 1812 ředitel pražského Stavovského divadla Jan Karel Liebich na svém libeňském zámku Šilboch.

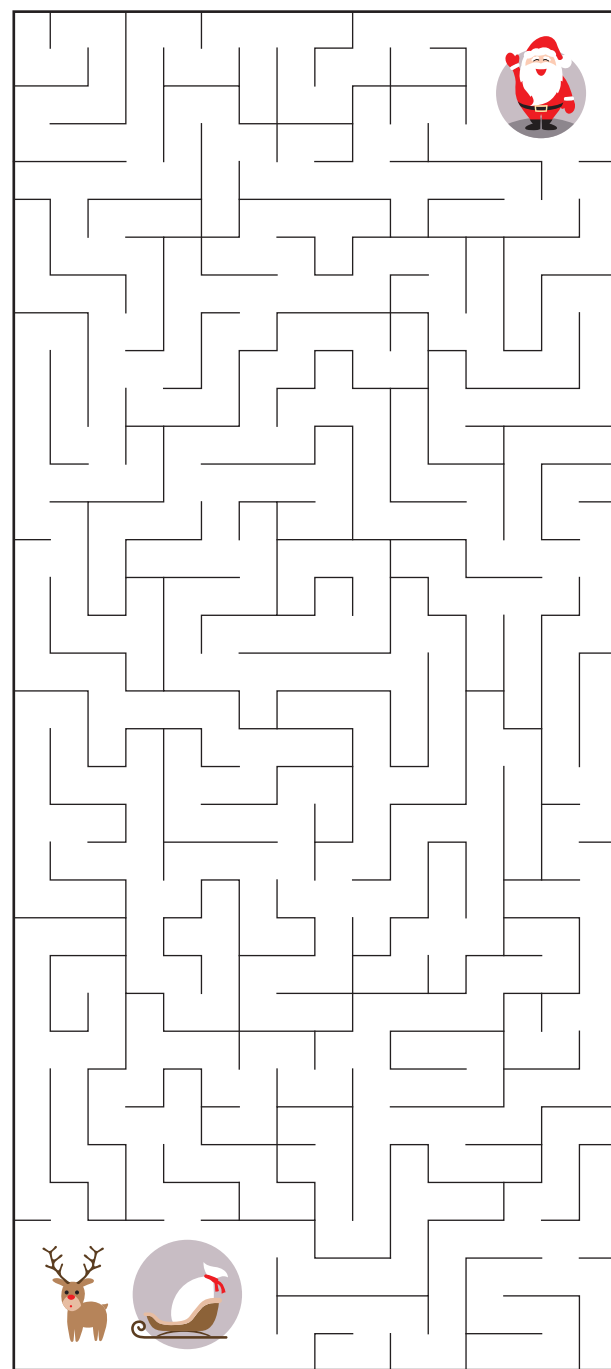
Vánoční koleda je píseň s vánoční tematikou. Její historie sahá do 13. století, podle legendy je autorem první koledy svatý František z Assisi.

Podle průzkumu v roce 2014 na stole k sváteční večeři mělo bramborový salát 89 % obyvatel ČR a kapra 67 %.

V zimě je to náš nejlepší kamarád. O koho jde se dozvíš v tajence...



Pomůžeš Santovi najít zatoulaného soba a sáně?



PŘÍSTROJOVÉ POTÁPĚNÍ



JAKO KONÍČEK PRO CELOU RODINU

I přesto, že se u nás lze potápnout jen v bazénech či lomech a jezerech, jsme národ potápěčů. Boom potápění začal ke konci 90. let, kdy tato exotika nalákala generaci našich otců a z okrajové zábavy pro pár odvážlivců se stala okolím uznávaná aktivita, která utužuje přátelství, partnerské vztahy, ale i celé rodiny.

Ponory na zkoušku, které probíhají v brněnských bazénech, jsou vhodné pro úplné začátečníky od věku 10 let. Ze zábavného odpoledne si účastníci odnášejí základní znalosti o potápění a také první podvodní zkušenost s kompletní potápěčskou výstrojí. Samotné vznášení a pohyb v prostoru, který potápěč zažívá pod hladinou, lze přitom přirovnat ke stavu beztlíže, jenž zažívají astronauti ve vesmíru. Lidem, kteří váhají nad samotným kurzem potápění, pomáhá tento první ponor rozhodnout se, zda se této aktivitě budou dále věnovat, či nikoliv.

Startovacím kurzem na cestě stát se potápěčem je kurz Open Water Diver, který jeho absolventy opravňuje potápnout se do hloubky 20 metrů kdekoli po celém světě. Součástí kurzu je zvládnutí teorie potápění, dvou ponorů v bazénu a čtyř ponorů ve volné vodě. Všichni naši instruktoři dbají na to, aby si studenti osvojili základní cviky, bez kterých se ve svých podvodních dobrodružstvích rozhodně neobejdou. Někomu může odradit potápění v lomech, ale naše kurzy lze dokončit i u moře. ALBE Centrum jako jediná škola v České republice disponuje novou, značkovou výstrojí od německého výrobce Scubapro, která uspokojí i ty nejnáročnější klienty.

Absolvováním základního kurzu v ALBE to však nekončí. Pravidelně organizujeme výlety za potápěním nejen v českých lokalitách, ale i do okolních zemí. Na rok 2021 plánujeme desítky výletů nejen po Evropě, ale i na exotičtější místa, jako je oblast Karibiku, Thajska, Egypta či Zanzibaru. V těchto lokalitách není nouze o korálové útesy hemžící se životem a rybkami nejrůznějších barev a tvarů. Lze se tak potápnout se žralo-

SLEVA
pro držitele
Rodinného pasu
30 %
na potápění na zkoušku -
program exkluziv.
Potápění v kompletní
potápěčské výstrojí
v areálu bazénu
Krávická hora
Brno



ky, rejnoky, želvami a dalšími živočichy a zažít na vlastní kůži to, co známe pouze z dokumentárních filmů.

Potápění nemusí být tak drahým koníčkem, jak by se mohlo na první pohled zdát. Samozřejmě existují nadšenci, kteří hned na startu investují nemalé prostředky do té nejpokročilejší výstroje, ale většina začínajících potápěčů si nejprve půjčuje výstroj z naší školy za klubové ceny, a až následně řeší dokupování výstroje dle potřeby a možností, často i z druhé ruky. Ručíme však za to, že vynaložené peníze a úsilí se několikanásobně vrátí v podobě dobrodružství a nových kamarádů, které si každý potápěč nakonec cení mnohem více.

ALBE Centrum potápění Brno

• Dukelská třída 1560/57c, 614 00 Brno
• +420 734 652 344
• info@albe.cz
• www.albe.cz

Páteční Deník s přílohou TV magazín

Rozšířená nabídka filmů a seriálů na celý týden,
více luštění o hodnotné ceny.

NOVĚ HRAJTE O SKVĚLÉ VÝHRY!

Předplatitelé vyhrávají
2x více peněz!



Objednávejte na mojepredplatne.cz
nebo na telefonu **272 015 015**

Dárek
k předplatnému
– pivo Svijany

Netradiční balení vánočních dárků

ANEB KDYŽ DOJDE
BALICÍ PAPÍR



Ježíškovi se někdy musí trochu pomoci, například se zabalením vánočních dárků. Takové balení není ale žádné velké umění a obdarovaného můžeme příjemně překvapit třeba neobvyklým balicím papírem. V tom případě je ale žádoucí takto zabalený dárek vánočně vyzdobit, tak pojďme na to.

CO BUDEME POTŘEBOVAT?

noviny nebo reklamní letáky, nůžky, lepicí pásku, pravítko,
děrovačku, tužku, stuhu nebo šňůrku, barevný papír



1

Dárky zabalíme do starých novin nebo do reklamních letáků, které jsme našli ve schránce.

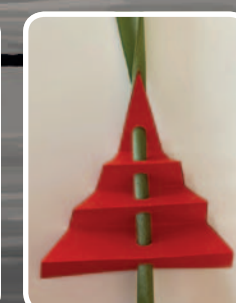
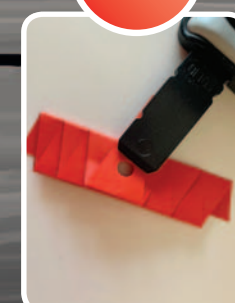


2

Z barevného papíru vystříháme vánoční ozdoby, které můžeme různě srolovat, složit nebo ozdobit dle vlastní fantazie.



3



Kancelářskou děrovačkou vytvoříme na ozdobě díрку, kterou provléčeme šňůrku nebo vánoční stuhu.



4

Ozdobu připevníme na dárek a máme **HOTOVO.**

FASHION FOR HELP

Sít dobročinných second handů s nabídkou oblečení světových značek

NAKUPUJTE A ZÁROVEŇ POMÁHEJTE

Na počátku bylo konstatování, že mnozí žijeme v nadbytku, a taky rozhodnutí, že se o ten nadbytek můžeme podělit. V našich šatnících a botnicích zbytečně zahálají kousky, které nenosíme. Na druhé straně je mnoho lidí, kteří by za ně byli mooooc vděční. Tak jdeme na to. Ekologický a sociálně odpovědný projekt startuje!

Domluvila se parta lidí, napsala projekt. Budeme sbírat a kupovat textil, boty, hračky, sportovní vybavení – zkrátka vše, co ještě za něco stojí, zaměstnáme potřebné, kteří zboží vytřídí, vyperou, připraví na prodej. Pak je v síti prodejen Fashion for help prodají. Tím to nekončí. Jako sociální firma většinu zisku použijeme k zaměstnání dalších potřeb-

SLEVA 20 %
na čepice, šály, rukavice v termínu 1. 12. 2020 – 31. 3. 2021

ných osob a část půjde na přímou podporu našich partnerů – dětských domovů, sociálních ústavů, domovů důchodců.

Fashion for help je označení charitativních second hand obchodů sociální firmy Broome, s.r.o. Jsme síť dobročinných second handů s nabídkou oblečení světových značek, které dovážíme z USA, Švýcarska a EU. V obchodech zaměstnáváme prodavačky (prodavače) se zdravotním postižením nebo ohrožené sociálním vyloučením. Každý náš obchod podporuje konkrétní dětský domov, ústav sociální péče nebo domov důchodců. Již od roku 2013 zaměstnáváme desítky lidí se zdravotním postižením a sociálním vyloučením. V současné době provozujeme 15 prodejen v ČR, jejich seznam je uveden na www.fashionforhelp.cz. Nově je otevřena také prodejna v Třinci!

FASHION BOX – KRABICE, CO POMÁHÁ



Tak toto je on. Náš pomocník v terénu. Díky němu se k nám dostanou vaše nepotřebné věci.

Přáli byste si mít fashion box ve své firmě? Dejte nám vědět! Firmy, které umístí fashion box na své provozovně, zveřejňujeme na našem webu a všemožně propagujeme coby sociálně ekologické organizace.

Děkujeme, že pomáháte.

SLEVA 5 %
na vše mimo již zlevněné

Více informací najdete na www.fashionforhelp.cz, www.socialni-firma.cz, na Facebooku „Fashion_for_help“, nově máme skupinu na FB „Ramínko e-shop“ nebo e-shop www.raminko.cz, kde si můžete nakoupit i online.

FASHION FOR HELP
www.fashionforhelp.cz

Hybešova 28, 602 00 Brno • tel.: +420 727 993 179 • PO-PÁ 9.00-18.00
Předměstí 393, 696 62 Strážnice • tel.: +420 734 234 259 • PO-PÁ 8.00-17.00, SO 8.00-11.00

KNIHY

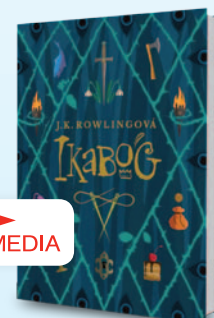


Kde zpívají raci

Delia Owensová

O Kyi Clarkové kolují v městečku Barkley Cove fámy jako o vlčím dítěti, holce z bažiny. Opustí ji matka, odejdou i sourozenci, po mnoha propitých nocích se nevrátí ani otec a Kya nakonec zůstane úplně sama. Dlouhá léta žije v souladu s přírodou, odkázaná sama na sebe v bažině, které říká domov. Její divoká krása okouzlí Chase, mladého muže z města, a před Kyou se otevírá nový život. Pak je Chaseho tělo nalezeno v močálu a obyvatelé města začnou z jeho vraždy podezírat právě holku z bažiny.

SLEVA 35 %
pro držitele Rodinného pasu



Ikabog

J. K. Rowlingová

Napínavý pohádkový příběh plný naděje, s ilustracemi českých dětí

Království jménem Přehršlánie bývalo nešťastnější na světě. Oplývalo spoustou zlata, zdejší král měl nejkrásnější knír ze všech a po místních dobrotách lidé tančili blahem. Jen v mlžném Mokřadu na severu žil podle legendy strašlivý Ikabog. Všichni věděli, že jsou to povídačky, ale ty někdy začnou žít vlastním životem. Co když se taková legenda rozhodne srazit království na kolena a unést dvě děti do víru dobrodružství, o které ani za mák nestály?

SLEVA 25 %
na veškerou knižní produkci mediálního holdingu Albatros Media na www.albatrosmedia.cz

DIVADLO



Edison!

Vynálezci a vynálezy. Kolik toho o nich slyšíme, kolik z nich denně využíváme a bereme za samozřejmou věc. Stačí ale drobný zvrat, jenž nás uvede do nepohodlí, a najednou si uvědomíme, jaké kouzlo se skrývá za každou tou důmyslnou věcí a za úsilím člověka, který něco neobvyklého vymyslel. Například Thomas Alva Edison, slavný americký vynálezce houževnaté povahy a bystré myslí. Chlapeckou radost z objevování si dokázal uchovat i v dospělosti. Příběh o velké síle a nezdolnosti, o odvaze jít si za svým cílem, navzdory posměchu lidí, kteří se pro jistotu drží při zemi. V hravé inscenaci spolu účinkují herci i loutky, kteří nejen zpívají a hrají, ale také připravují chemické a elektrické pokusy.

Divadlo Reduta



foto: Marek Olbrzymek

Ferda Mravenec

Jak funguje opera? To ví nejlépe Ferda Mravenec! Ferda Mravenec – práce všeho druhu! Poznáte ho snadno, kolem krku má červený šátek s černými puntíky, kamarádí se s Beruškou a broukem Pytlíkem. Vždy má dobrou náladu a ví si se vším rady. Ideální hrdina dětské opery. Opera o dvou dílech seznámí děti na začátku s tím, jak taková opera funguje, a pak už jen si začít hrát.

Janáčkovovo divadlo
více informací www.ndbrno.cz

SLEVA 33-50 %
pro držitele Rodinného pasu

KINO



Duše

V kinech od: 25. 12. 2020

Co dělá člověka... člověkem? Pixar Animation Studios uvede nový celovečerní film Duše, ve kterém se představí středoškolský učitel hudební výchovy Joe Gardner, který dostane životní šanci hrát v proslulém jazzovém klubu. Jeden chybný krok ho však přenesení z ulic New Yorku do Neznáma před, což je fantastické místo, kde čerstvě narozené duše získávají před vstupem na Zemi vlastní, návyky i zlovyky.

Aerovod

Aerovod je online služba pro sledování filmů, které s úspěchem prošly diváckým testem na velkých plátnech kin. S Aerovodem si můžete přehrát film hned teď, stáhnout biják na večer nebo využít nejrůznějších výhod předplatného. Speciální kategorie Rodinný film obsahuje pohádky a filmy pro děti od 3 do 12 let i filmy, na které se rádi podívají i rodiče.

Službu najdete na www.aerovod.cz.



Moje kino live

Kino doma! Projekt, který se snaží navodit atmosféru kinosálu se vším, co k tomu patří. Projekt se odehrává v jeden konkrétní čas, sledovat film díky tomu můžete pozorněji a bez pauz, stejně jako v kině. Čekají vás živé úvody tvůrců i kinařů, reakce diváků i další přidružené formáty jako zvuky z kinokavárny a skvělá hudba. Hezky se oblečte, těšíme se na vás!

www.mojekinolive.cz



VZTAHY MEZI SOUROZENCI

ANEB JAK ZVLÁDNOUT DOMÁČÍ SMEČKU

Aby měli sourozenci mezi sebou hezký vztah, pomáhali si a byli na sebe milí, to je snem každého rodiče. Jak toho ale dosáhnout?

A jak pomoci dětem zvládnout každodenní kritické situace?

Připravili jsme pro vás pár tipů, jak na to.

ZÁKLADEM JE HEZKÉ CHOVÁNÍ RODIČŮ K SOBĚ NAVZÁJEM

Děti se učí od svých rodičů. Netřeba zdůrazňovat, že pozorně sledují chování dospělých v různých situacích. Pokud cítí soulad a lásku, snaží se chování napodobit ve vztahu k sourozencům i dalším osobám. Nelze však od nich očekávat vzájemný respekt a úctu, pokud se spolu rodiče hádají a nedokážou se na ničem domluvit. Navíc děti velmi dobře vycítí i nevyřčené a náladu v rodině. Pokud jsou rodiče sklíčení nebo řeší obtížné situace a problémy, pravděpodobně se to promítne do celkové nálady v rodině.

CHARAKTER SOUROZENEC- KÉHO VZTAHU SE ODVÍJÍ OD PŘÍSTUPU RODIČŮ K DĚTEM

Rodiče formují vztahy mezi svými dětmi, a to na vědomé i nevědomé úrovni. Kromě záměrného výchovného

působení, které jsme schopni kontrolovat, dochází denně k desítkám situací, které tak úplně neovlivníme. Nejdůležitější je nenechat se vtáhnout do pastí srovnávání a protežování některého z dětí. Ideální je nechat se vést intuicí a pozorně sledovat potřeby jednotlivých dětí. Nikdy by to však nemělo být na úkor našich vlastních potřeb nebo sil.

DŮLEŽITÉ JE DĚTI NECHAT, ABY SI SVÉ KONFLIKTY VYŘEŠILY SAMY

Konflikty a nedorozumění jsou běžnou součástí našeho života. Je jen na nás, jak se k nim dokážeme postavit. Stejně tak si i děti trénují komunikační dovednosti, učí se prosadit své zájmy, vcítit se do pocitů druhého, vyjít si vstříc. To samozřejmě neznamená, že by se měly fyzicky napadat a rodič by tomu měl bez zásahu přihlížet. Důležité je nastavit si domácí

pravidla, naslouchat případným problémům, nehodnotit ani se nesnažit zpětně potrestat údajného viníka. Zkrátka být dětem oporou a průvodcem během takových krizí.

SOCIÁLNÍ KOMUNIKACE V RODINĚ PŘEDSTAVUJE ÚČINNÉ ŘEŠENÍ

Sociální neboli nenásilná a nemanipulativní komunikace může výrazně přispět k celkově lepším vztahům nejen mezi sourozenci, ale v celé rodině. Jednoduše řečeno jde o to, nemanipulovat, nevyčítat, nevydírat a nestrašit. Naopak vytvořit takový prostor, kde každý bez obav může vyjádřit svůj názor a své potřeby, aniž by druhého do něčeho nutil. Není to lehké, ale při troše snahy se to dá postupně naučit. Navíc děti, které nejsou do věci nuceny, je často udělají dobrovolně a s láskou. A to za snahu rozhodně stojí.

Až se zima zeptá...

ANEB

Jak si užít zimní radovánky

Těšíte se na příjemné chvíle lenošení za dlouhých zimních večerů? Nebo byste je rádi strávili aktivně spolu s dětmi? Inspirujte se naším seznamem zimních činností. Možná zjistíte, že jste některé z nich ještě sami nezkusili. Vrhněte se do toho spolu se svými dětmi. Bez ohledu na to, jestli je venku bílo, nebo je zima na blátě, vybere si zkrátka každý!



PÁR AKTIVIT NA DOMA...

- Splete vánoční řetěz z barevných papírů.
- Společně pečte cukroví.
- Povídejte si o starých vánočních zvycích.
- Vytvořte svícny z jablek.
- Připravte vlastnoruční vánoční ozdoby.
- Odpočiňte si u krbu.
- Uvařte si nealkoholický svařák nebo punč.
- Přečtěte si spolu nějaký zimní příběh.
- Vystříhejte si sněhové vločky na okna.
- Naučte se alespoň jednu novou koledu.

POKUD BUDE SNÍH...

- Postavte sněhuláka.
- Jezděte na saních.
- Vytvořte iglú.
- Zkuste vytesat ledovou sochu.
- Učte se na lyžích, běžkách nebo snowboardu.
- Jděte na procházku ve sněžnicích.
- Připravte si zimní piknik s horkým čajem.
- Společně si zabruslete na rybníku.
- Zahrabte se do sněhu nebo dělejte andělíčky.
- Běhejte naboso.
- Osprchujte se sněhem z větví.
- Koulujte se.
- Klouzejte se na zmrzlé cestě.
- Ochutnejte rampouch.
- Hledejte stopy divokých zvířat.

BĚŽTE VEN, I KDYŽ BÍLO NEBUDE...

- Krmte ptáčky.
- Hledejte v lese jmelí.
- Běžte dát zvířátkům krmení do krmelce.
- Počkejte si na východ první hvězdy.
- Prozkoumejte zimní les.
- Najděte zimní květiny.
- Zajděte si do finské sauny.
- Ohřejte se u ohně.
- Zajděte na vánoční trhy.
- Vyberte vánoční stromeček.





**NAKUPUJTE
VÝHODNĚ**

TIPY NA ZAJÍMAVÉ POSKYTOVATELE

Přinášíme vám seznam zajímavých poskytovatelů. Vzhledem k rychlému rozvoji slevové sítě vám doporučujeme sledovat databázi poskytovatelů, která je umístěna na www.rodinnepasy.cz.

Fit club Valerie

Bzenecká 23, 628 00 Brno
tel.: +420 775 629 862
info@fitclubvalerie.cz
www.facebook.com/fitclubvalerie
www.fitclubvalerie.cz

Do kondice aktivním zdravým pohybem - pilates, power yoga, yoga therapy - individuální péče.

10 % na permanentku na 10 vstupů s půlroční platností

Kluziště za Lužánkami

Sportovní 347/2, 602 00 Brno
tel.: +420 730 106 914 (pouze v provozní době)
malcik@starezspost.cz
www.bruslenizaluzankami.cz

Mobilní kluziště, půjčovna bruslí, brusírna, zázemí, občerstvení, dětský koutek

10 % PO-PÁ (mimo prázdniny) 1 blok v kategorii vstupného: základní (tj. dospělý) a dítě 6 - 14 let včetně

Zdravá výživa 3lístek

Štefánikova 23, 602 00 Brno
tel.: +420 776 028 806
obchod@3lístek.cz
www.3lístek.cz

Zdravá výživa, produkty pro bezpekovou a dia dietu, raw, velký výběr čajů, bylinné tinktury, sirupy, eko-drogerie, kosmetika.

5 % při nákupu nad 100 Kč při platbě v hotovosti

Kosmetický salon HORSKÝ TYMIÁN - Hana Bartoňová

Plachty 12C, 634 00 Brno
tel.: +420 777 860 385, +420 604 127 218
hana.bartonova@gmail.com

... ošetření pleti tou nejšetrnější kosmetikou...

- kosmetické ošetření bez škodlivých chemických přísad
- šetrný chemický peeling za použití organických kyselin
- depilace teplým voskem
- úprava a barvení obočí
- barvení řas, trvalá na řasy
- přístrojové ošetření pleti
- příprava kosmetických přípravků na míru - BEZ nebezpečné chemie
- kosmetická poradna

MŮŽNOST OŠETŘENÍ I O VÍKENDU BEZ PŘÍPLATKU

Milé dámy, moc ráda bych vás pozvala do mého studia, které jsem pojmenovala Horský tymián, protože je to nejen moje oblíbená bylina a také písnička od Žalmana, ale protože tím chci především poukázat na co nejvíce k pleti šetrnou a přírodní kosmetiku, kterou vás mohu ošetřit. Nabízím všechny běžné kosmetické služby, relaxační masáže dekoltu a obličeje, ošetření pomocí přístroje s mikro dermabrazí (šetrné, ale účinné čištění pleti) a s radiofrekvencí (aktivuje kolagenní vlákna a tím zpevňuje pleť), hloubkové čištění ultrazvukovou špachtlí, lifting na řasy, depilaci, chemický peeling pomocí organických kyselin (mandlová, vinná, citrónová, glykolová) a také poradenství pro hraniční stavy pleti. Přijďte se nechat opečovávat, odpočinout si a také pro úsměv.

Těším se na vás, Hana Bartoňová

15 % na kosmetické ošetření výhradně s bio přírodní kosmetikou bez škodlivých chemických přísad, kromě běžných kosmetických služeb i šetrný chemický peeling za použití organických kyselin

Boutique Gurmán

Pobočky:

- Koblížná 47/19 (OD Vichr), 602 00 Brno
tel.: +420 604 232 202
info@syry-brno.cz
- Skandinávská 2 (Avion Shopping Park), 619 00 Brno
tel.: +420 604 232 202
info@syry-brno.cz
- Husova 108/5, 682 01 Vyškov
tel.: +420 605 458 400
gurmanvyskov@seznam.cz
www.vemena.cz

10 % na sýry

PLENKA CZECH.CZ

Eshop Plenkáček

Borodinova 294/1, 623 00 Brno
tel.: +420 723 932 534
info@bezvaplenky.cz
www.plenka-czech.cz

Zboží pro zdraví dětí i přírody - ergo nosítka Manduca, moderní látkové plenky, české hračky, fusaky Emitex, oblečení a potřeby pro maminky, eko domácnost. Rádi vám poradíme s výběrem látkových plen a nosítek. Plenkáček podporuje ekologické výrobky a české značky.

20 % na půjčovně plenek a půjčovně nosítek Manduca

5 % na Zdravou láhev a sady látkových plen



JOY OPTIK

Zahradníková 2-8 (2. patro polikliniky), 602 00 Brno
tel.: +420 541 552 357, +420 736 626 048
joyoptik@volny.cz
www.joyoptik.cz

10 % na brýlové obruby, nevztahuje se na brýlové obruby již zlevněné. Slevy na brýlové čočky a brýlové obruby nelze vzájemně kombinovat.

7 % na kontaktní čočky, neplatí pro aplikaci, platí na celá balení, nelze kombinovat s akcemi a slevami na kontaktní čočky. Nutno předložit Rodinný pas.
30 až 50 % na vybrané brýlové čočky

Andělský dotek - masáže

Čtvrtě 5, 634 00 Brno
tel.: +420 734 338 955
jkuglerova@seznam.cz
www.andelskydotek.cz

Klasické regenerační masáže, medové detoxikační masáže, lymfatické masáže, Bowenova masáž, lávové kameny

20 % na veškeré masáže
Sleva se nevztahuje na permanentky

Revenium, z.s.

Špitálka 91/23, 602 00 Brno
tel.: +420 732 552 753
logistika@revenium.cz
www.naturpark12.cz

Pražírna výběrové kávy NATURPARK 12 na adrese Kokořín 12 je sociální podnik neziskové organizace Revenium založený na respektu k lidem, přírodě, zdrojům i finálnímu produktu. Slovo „výběrová“ není u naší kávy jen šperk na etiketě. Je garancí, že výběru druhu kávy, zemi původu i technologii pražení věnujeme velkou pozornost. Na výrobě a distribuci kávy se podílí lidé se zdravotním postižením a znevýhodněním.

10 % na nákup zrnkové kávy na e-shopu www.naturpark12.cz při zadání kódu KAVA10

Gasoil Fashion

Štefánikova 115/46,
612 00 Brno
tel.: +420 770 105 105
rondony@pracovnitextil.cz
www.rondony.cz

Oděvní šicí dílna zaměřená na výrobu originálních pracovních oděvů pro restaurace, hotely a firmy. V České republice patříme mezi špičku, která obléká nejen ty nejlepší restaurace a podniky.



20 % na dětské kuchařské oblečení



Taneční školička Ivy Cenkové

Dvořákova 13, 602 00 Brno
tel.: +420 777 110 059
iva.skrivankova@tanecniskolicka.cz
www.tanecniskolicka.cz

Taneční školička Ivy Cenkové, z.ú. se zabývá výukou tance a baletu pro děti předškolního a školního věku.

5 % na výuku tance a baletu při platbě školného na celý rok

KAM SE VYDAT NA ZIMNÍ DOVOLENOU?



Beskydy

V Česku máme tolik krásných hor, které lákají k dovolené jak v létě, tak v zimě. Pokud chcete letos podpořit Českou republiku a užívat si krásy, které tu máme, můžete si být jisti, že o nic nepřijdete. Parádní výlety plné sněhu totiž zažijete i u nás. Vytáhněte lyže či snowboardy a vydejte se do některého z mnoha skiareálů do Beskyd nebo Krkonoš. Máte raději běžkování? Vydejte se prozkoumat zákoutí Jeseníků či Šumavy. Nakonec si řeknete, jaká škoda, že jste si takovou parádní zimní dovolenou po Česku nenaplánovali už dříve!

Kousek za českými hranicemi si však také užijete spoustu aktivního odpočinku, dechberoucích výhledů a hřejivých svařáků na sjezdovce. Slovensko vás naláká svými nádhernými majestátními Tatrami s nadstandardními lyžařskými možnostmi, v rakouských Alpách či Taurách si parádní lyžovačku (včetně aprés ski) užije celá rodina.

A Maďarsko? Přestože si pod pojmem zimní dovolená většina z nás představí zejména sníh a zimní sporty, podívejte se na to jinou optikou a vyjeďte za pořádným relaxem do některého maďarského lázeňského města. Pokud jste ještě nikdy neměli možnost navštívit nejznámější termální jezero Hévíz, přijďte si odpočinout sem. Za návštěvu stojí i známá lázeňská městečka Mosonmagyaróvár, Sárovar či Eger. Pokud chcete lenošení v lázních spojit s vyhlášenými vánočními

trhy nebo poznáním památek, vypravte se do Budapešti, která v sobě všechna tato lákadla spojuje.



Kostel na Radhošti

Pokud by se mělo cestování v roce 2020 charakterizovat jedním pojmem, bylo by to rozhodně slovo chaos. Ať už jste měli na dovolenou namířeno kamkoliv mimo Česko, je dost pravděpodobné, že vám to nakonec nevyšlo úplně podle představ v důsledku různých opatření a zákazů. Vydejte se za lyžováním

i odpočinkem do některé z krásných a vámi prozatím neprobádaných lokalit Česka, Slovenska, Rakouska či Maďarska. Jednoduše bez obav a hlavně bezpečně.

Aktuální omezení k vycestování do jednotlivých destinací sledujte na webových stránkách Ministerstva zahraničních věcí České republiky v sekci **Cestujeme** a **Přehled upozornění na cesty**, www.mzv.cz



Travelking je specialista na krátkodobou a víkendovou dovolenou a díky předchystaným pobytovým balíčkovým s ubytováním, stravou a řadou výhod je cestování ještě jednodušší a pohodlnější. Ať už chcete vyjet jen na jednu noc, na víkend, anebo máte čas celý týden, u Travelkingu si můžete vybrat z více než 630 nabídek lákavých pobytů. Je libo přepychový hotel s wellness, útulný penzion v horách, nebo spíše rodinné ubytování u termálních lázní? Od vysněné dovolené vás dělí jen pár kliknutí. Žádné obvolávání, zjišťování volných termínů a sáhodlouhé e-mailové komunikace. Díky online rezervacím si přímo zajistíte termín, který vám vyhovuje, a nemusíte nikam volat ani psát. Navíc se s koupí pobytového balíčku dočkáte i nadstandardních služeb, na které byste často jinak neměli nárok – potěšení ve formě láhve na přivítanou, neomezeného wellness či skvělé slevy na některé hotelové služby.

UŽIJTE SI S DOVOLENOU BEZ OBAV

Situace je, jaká je. Nejistá. A nám je jasné, že když už se do nějakého plánování budete pouštět, chcete mít jistotu, že vše proběhne, jak má. U pobytů s označením Dovolena bez obav vám Travelking garantuje, že v případě vydání vládního nařízení, které cestování omezuje (například ohledně uzavření hotelů), vám prodlouží platnost kupónu tak, aby ho bylo možné využít. Bez poplatků a bez okolků. O své peníze ani dovolenou zkrátka a dobře nepřijedete.

OSOBNĚ OVĚŘENO!

U více než 400 pobytů navíc najdete i zelenou nálepkou Osobně ověřeno. Koupí poukazu s tímto označením se vám dostává i garance, že pobyt bude přesně tak šťavnatý jako na obrázcích. V překladu: Pobyt buďto předem vyzkoušel a ověřil přímo člen Travelking týmu, nebo se odsud vrací sami spokojení zákazníci – často i opakovaně.

IDEÁLNÍ DÁREK (NEJEN) NA VÁNOCE

Vánoční dárky se letos nakupují na Travelkingu! Působí totiž dvojitou radost – vy získáte perfektní dárek během pár minut a kliknutí, vámi obdarovaná osoba zase poukaz na kvalitně strávený čas v dosud nepoznané lokalitě. Můžete obdarovanému vybrat konkrétní pobyt, anebo ho potěšit pouze dárkovým kupónem na vámi zvolenou hodnotu a přenechat volbu konkrétního místa a délky pobytu kompletně na něm.

S RODINNÝM PASEM CESTUJETE MINIMÁLNĚ O 7 % LEVNĚJI

Pro držitele Rodinných pasů je připravena sleva 7 % na všechny pobyty, ať už si vyberete 3 dny v Jeseníkách nebo týden v Nízkých Tatrách. Kde jinde totiž stmelíte rodinu lépe než na dovolené plné společných zážitků? V případě Maďarska pro vás máme ještě lepší zprávu – za relaxem kdekoliv v rámci Maďarska vycestujete dokonce s 10% slevou.



Postup pro uplatnění slevy

1. Jděte na www.travelking.cz a vyberte si pobyt podle vašich představ
2. Zvolte si počet dní, případně i termín a klikněte na **Koupit pobyt**
3. V košíku vyberte možnost „**Mám dárkový kupón / slevový kód**“ a zadejte kód, který chcete uplatnit
4. Pro 7% slevu na všechny pobyty mimo Maďarsko zadejte slevový kód: **Rodinnepasy**, pro 10% slevu na pobyt v Maďarsku zadejte slevový kód: **RodinnepasyHU**



Léčivá síla pralesa

Cesta k posílení imunity

Juan Carlos Pacaya Gomez se věnuje léčitelství přes 30 let. Nejdříve pracoval v Peru, kde se setkával s českými biology i psychology, kteří se zajímali o alternativní léčení pomocí bylin z pralesa. V České republice pomáhá lidem použitím bylinek z peruánské Amazonie od roku 2002. K práci léčitele a šamana ho přivedl jeho dědeček – uznávaný rostlinoznalec, léčitel a šaman, který Juana vyléčil z velmi těžké nemoci pomocí bylinek z amazonského pralesa. Dědeček, který se dožil 105 let, provozoval nemocnici v pralese

gativní energie pomocí tabáku a bylinek. Provádí bioenergetické očisty a harmonizaci prostředí (domů, bytů, kanceláří).

Známé v České republice jsou jeho meditace, při kterých pomáhá lidem čistit tělo i psychiku, upevnit tím jejich zdraví a uvádí je do stavu naprosté rovnováhy a harmonie.

Pokud byste se chtěli vydat do jeho rodné země Peru, rád vás na této cestě doprovodí a zařídí s ním to, co s žádnou cestovní kanceláří. V současné době, kdy je cestování omezené, vás i jenom jeho poutavé vyprávění přenesou živě jak do amazonského pralesa, tak do Limy či na Machu Picchu, kaňonu Colca, na jezero Titicaca a další krásná místa v Peru.

Za základní a nejdůležitější rostlinu amazonského pralesa považuje UÑA DE GATO neboli kočičí dráp, známou též jako vilcacora. Dále potom dračí krev SANGRE de Drago a léčivou vodu AQUA DE FLORIDA. Ty opravdu pravé amazonské bylinky koupíte přímo u Juana Carlose Pacaya Gomeze.

Uña de Gato je dřevnatá liána rostoucí v deštném pralese Amazonie, kde je používána po tisíce let domorodými indiány v přírodní medicíně. Účinnou částí rostliny je mj. vnitřní kůra neboli lýko. Obsahuje jedinečnou kombinaci chemických sloučenin



(alkaloidů), které při síle svého účinku jsou zároveň velmi šetrné k celému organismu. Uña de Gato se používá k léčbě zánětů, ran, revmatizmu, žaludečních vředů, rakovin a zhoubných nádorů, k posílení imunity a k léčbě jakýchkoliv nemocí způsobených parazity (virózy, mikózy, kandidózy). Uña de Gato můžeme doporučit jako preventivní antioxidant, prostředek pro posílení přirozené obranyschopnosti organismu – IMUNITY, KTEROU JE V SOUČASNÉ DOBĚ TOLIK POTŘEBA POSÍLIT.

Je opravdu jednou z bylin ÚČINNÝCH PROTI VIRŮM, KTERÁ ZVYŠUJE IMUNITU ORGANIZMU. Je to neúčinnější rostlinné ANTIVIROTIKUM.

Juan Carlos Pacaya Gomez
Léčitelství peruánské Amazonie
+420 721 153 979



Diagnostika ZDARMA při koupi čaje UÑA DE GATO nebo AQUA DE FLORIDA v aktuálním katalogu nadstandardních slev



Juan Carlos Pacaya Gomez je výborný diagnostik a svou osobností a jedinečným přístupem dodává nemocným potřebnou energii, sílu, odvahu žít a hlavně víru. Jeho léčba a osobní přístup přináší velkou úlevu seniorům. Vnímá, jak v Česku chybí úcta ke starším lidem a jak jsou starší lidé přehlíženi.

Mimo diagnostiku nabízí Juan Carlos Pacaya Gomez osobní terapii – tradiční šamanské léčitelství peruánské Amazonie, které pomáhá řešit nemoc jak fyzickou, tak i psychickou. Doporučí, jak užívat bylinky, aby co nejvíce pomohly. Jezdí po celé republice a pomáhá lidem od nemocí, bloků a ne-

RÁDIO BLANÍK ROZŠIŘUJE SVÉ POKRYTÍ!

Ostrava 93.7 FM | Olomouc 97.1 FM
Přerov 95.4 FM | Prostějov 90.0 FM
Šumperk 90.0 FM

www.radioblanik.cz

Staňte se partnerem projektu Rodinné pasy



S námi získáte věrné zákazníky

Dejte nám vědět o vašich službách a oslovte nové klienty.

Rádi byste svým produktem či službou zaujali klientelu z řad rodičů, dětí nebo rovnou celou rodinu? Přáli byste si, aby se k vám zákazníci pravidelně vraceli?

Máte jedinečnou možnost oslovit 160 tisíc našich uživatelů. Přidejte se k partnerům benefičního projektu Rodinné pasy, který úspěšně funguje již čtrnáct let.

Poskytujte slevu držitelům věrnostní karty Rodinný pas a získejte si dlouhodobou přízeň rodin z celé České republiky. Zajistíme vám nové klienty i marketingovou podporu.

Staňte se součástí projektu Rodinné pasy.

*Partnerství
plné výhod*



ŠIROKÁ ČLENSKÁ
ZÁKLADNA



ZVIDITELNĚNÍ V ONLINE
KATALOGU FIREM



PŘÍNOS NOVÝCH
ZÁKAZNÍKŮ



BEZPLATNÉ A SNADNÉ
ZAPOJENÍ DO PROJEKTU

více informací na: www.nabidnislevu.cz