


# rodinka

MAGAZÍN PRO RODINY S DĚTMI DO 18 LET

 [www.facebook.com/roddinnepasy](http://www.facebook.com/roddinnepasy)

jihomoravský kraj

 RODINNÉ  
PASY



## DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DĚTÍ

ANEB NA ČEM NEJVÍC V RODINĚ ZÁLEŽÍ?

STRANA 14 «



Elektronická verze časopisu  
načtete kód smartphonem

# Milé čtenářky, milí čtenáři,

není to tak dávno, kdy jsem dost intenzivně přemýšlel nad tím, jestli má smysl být v politice. Zase jsem v novinách četl zprávy o raziích, obviněních, vazbách a podobně. Říkal jsem si – má to cenu? Co by se vlastně stalo, kdybych s tím skončil? Několikrát za týden chodím domů z práce pozdě, všichni už spí a já se ani nevidím s rodinou. Změnilo by se něco, kdyby byl hejtmanem někdo jiný? Ale takovými úvahami si člověk alespoň ujasní priority.

Víte, co opravdu nemám rád? Motivační příběhy vrcholových manažerů a top businessmanů, kteří vyhořeli, zkolabovali a v šedesáti si uvědomili, jak důležitá je rodina. Je, ale přijít se na to dá dřív.

Možná by se mohlo víc psát o těch, kteří si to uvědomili zavčas. Prostě dali některé možnosti bokem, aby mohli být blízko své rodině. A ještě víc si vážím těch, kteří nabídli svůj domov a lásku dětem, které čekají na pěstounskou péči. Už první zpracované statistiky ukázaly, že jen v první polovině letošního roku se podařilo umístit do rodin o třetinu více dětí než za celý loňský rok. Velký zájem je i o naše pasy, které nabízejí pěstounským rodinám slevy na volnočasové aktivity.

Dosud jsme jich vydali kolem dvou set. Velmi si toho vážím. A jestli o pěstounství uvažujete taky, nebojte se.

Jsme v tom s vámi a pomůžeme.



## Jan Grolich

hejtman Jihomoravského kraje



## Jana Leitnerová

členka Rady Jihomoravského kraje  
pro oblast sociální a rodinné politiky

# Milé čtenářky, milí čtenáři,

blíží se konec roku a všichni máme tak trošku tendenci bilancovat. Nejinak je tomu u mě. Když se ohlédnu za letošním rokem a rozhlédnu se kolem sebe, vidím naději, sounáležitost a podporu. Vidím, že rodiny, ať už mluvíme o těch nejbližších anebo o širším příbuzenstvu, se umí stmelit, pomoci a podpořit ty, kteří se dostali či dostávají do těžkých situací. Stejně tak se umí společně radovat ze šťastných zpráv.

Moc si přeji, aby těch šťastných chvílí bylo čím dál více, a těžkých situací naopak minimum. Chceme však být připraveni

nabídnout pomocnou ruku všem, kteří to potřebují. I proto se snažíme v Jihomoravském kraji ještě více podporovat nejen rodinnou politiku, ale také další oblasti, jako je duševní zdraví dětí, dospívajících i dospělých nebo pomoc v krizích partnerských a rodičovských. Pomoc a podporu si zaslouží všichni, neostýchejte se o ně říct. Někdy stačí jen malá rada, která pomůže vyřešit velký problém.

Přeji vám co nejpohodovější závěr roku, příjemné čtení a do roku 2023 hlavně zdraví, sílu a podporující lidi kolem sebe.

## » O B S A H «

Informace z kraje

» STRANA 4

Výchova a šťastné dítě

» STRANA 8

Kavárna s duší  
v srdci Brna

» STRANA 10

Udržitelné pěstování

» STRANA 11

Okénko pro děti

» STRANA 12

Benefity plavání

» STRANA 13

Duševní zdraví dětí aneb  
Na čem nejvíc v rodině  
záleží?

» STRANA 14

Papírový maňásek Edík

» STRANA 16

Zpomalení nárůstu krátko-  
zrakosti u dětí až o 60 %

» STRANA 18

Když chlad léčí

» STRANA 19

Užijte si s dětmi pokusy  
a bavte se vědou

» STRANA 20

Jak nafouknout balónek  
bez foukání

» STRANA 21

Víte, co všechno dýcháte?

» STRANA 23

Děti z města mají špatné  
držení těla

» STRANA 24

Pár jednoduchých tipů,  
jak uspořit energie

» STRANA 26

Práva a povinnosti dětí  
a rodičů při hospitalizaci

» STRANA 27

## VYHODNOCENÍ

### PRÁZDNINOVÉHO PUTOVÁNÍ S RODINNÝMI PASY



Další ročník Prázdňinového putování byl dle očekávání velmi úspěšný a do soutěže se zapojilo 1226 rodin, které poslaly celkem 1148 správných odpovědí.

Již tradiční prázdninová soutěž je právě díky svému zaměření na cestování a objevování nových zajímavých míst velmi oblíbená. Cílem poznávání jsou pozoruhodná místa ve všech okresech jižní Moravy a společné hledání odpovědí na soutěžní otázky.

Pro letošní rok byly vybrány následující lokality: rezervace Větrníky, lesopark

Akátka, rozhledna Akátová věž, Gránické údolí a Mločí stezka, rozhledna Na Podluží, hrad Boskovice a Janův hrad.

Z letošních výhry Prázdňinového putování se raduje rodina Číhalova – gratulujeme. Bezesporu si skvěle užije vítěznou cenu v podobě rodinného pobytu na dvě noci pro čtyři osoby v Pekle Čertovina, které se nachází v Hlinsku v Čechách.

Do soutěže se můžete přihlásit zase příští rok, vždyť cestování rozšiřuje obzory, je zábavné a užíváte si společnou

radost s dětmi. Na webových stránkách [jiznimorava.rodinnepasy.cz/prazdninove-putovani](http://jiznimorava.rodinnepasy.cz/prazdninove-putovani) se o soutěži dozvíte mnohem více informací. A určitě se podívejte na soutěžní místa minulých ročníků a nechte se jimi inspirovat při vašich cestách za poznáním a zábavou.

Pokud máte tipy na trasy pro příští rok, tak je neváhejte zasílat na kontaktní linku Rodinných pasů [jiznimorava@rodinnepasy.cz](mailto:jiznimorava@rodinnepasy.cz).

# DOTACE NA PODPORU RODIN, SENIORŮ A PEČUJÍCÍCH OSOB

## jihomoravský kraj

Již nyní připravujeme pro rok 2023 dotační programy pro obce i nestátní neziskové organizace na podporu aktivit pro rodiny, seniory a pečující osoby. Dotační programy

budou vyhlášeny na začátku roku 2023. Podrobné informace budou po schválení dotačních programů zveřejněny na webu <https://dotace.kr-jihomoravsky.cz>.

## ZNÁTE AGE MANAGEMENT?



AGE MANAGEMENT FRIENDLY®

Age management je způsob personálního řízení s ohledem na věk, jehož cílem je podpora kvalitních pracovních podmínek pro všechny generace na pracovišti. Jedná se o oblasti, které zahrnují podporu zdraví, kompetencí, postojů a motivace každého pracovníka a vytváření optimálních pracovních

podmínek, které zohledňují jeho stárnutí v pracovním životě.

Celý koncept vznikl již v 80. letech minulého století ve Finsku a v souvislosti se stárnutím populace se jedná o velmi aktuální téma i v ČR. V současné době je realizován pilotní projekt, který age management zavádí do dvou příspěvkových organizací Jihomoravského kraje v oblasti sociálních služeb.

Zaměstnavatelé, kteří mají zájem zavést tento způsob řízení, mohou požádat do 23. 3. 2023 o finanční podporu v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus. Více informací o podmínkách předložení žádosti naleznete na [www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz).

Další informace o konceptu age management jsou zveřejněny na [www.agemanagement.cz](http://www.agemanagement.cz).

## Jak si udržet bydlení?

**MITDOMOV.CZ**

Všem, které v současné nelehké době zajímají otázky ohledně bydlení, doporučujeme navštívit stránky [www.mitdomov.cz](http://www.mitdomov.cz). Informační kampaň Mít domov nabízí nejen srozumitelný seznam možné finanční, materiální, potravinové či poradenské

pomoci včetně důležitých kontaktů, ale také praktické tipy, jak například šetřit energie či nakládat s dluhy. Tato kampaň je realizována v rámci projektu Podpora sociálního bydlení, který zastřešuje Ministerstvo práce a sociálních věcí.

# Aplikace **Záchranka**

## šetří při volání pomoci čas i vysvětlování

Přivolat si pomoc zdravotnické záchranné služby stiskem jediného tlačítka? Díky aplikaci Záchranka je to možné. Po přidržení nouzového tlačítka na hlavní obrazovce vám telefon nabídne hovor na linku 155 a aplikace zároveň odešle datovou zprávu s vaší polohou a veškerými informacemi vyplněnými v osobním profilu. Největším benefitem je přesné určení polohy bez nutnosti vysvětlovat operátorovi dispečinku, kde se volající nachází.

Není to ale jediný benefit aplikace Záchranka. Pokud rádi chodíte po horách, určitě se vám bude

hodit modul horské služby, jehož prostřednictvím snadno kontaktujete přímo horské záchranáře. Můžete si třeba naplánovat túru nebo dostávat aktuální varování vydané horskou službou. Další užitečnou funkcí je lokátor, který najde nejbližší pohotovost, lékárnu nebo přístroj AED. Na hlavní obrazovce se nachází také modul první pomoci s interaktivním návodem první pomoci a radami, jak postupovat ve zdraví ohrožujících situacích.

Aplikace Záchranka funguje i díky podpoře Jihomoravského kraje už od roku 2016, aktuálně má přes



2 miliony uživatelů a je pro všechny chytré telefony dostupná zdarma. Za dobu fungování bylo uskutečněno více než 110 000 tísňových volání z aplikace Záchranka, s denním průměrem 90 volání.

## Jihomoravský kraj se zapojuje do projektu **Za bezpečný kraj**

### Více pomoci pro oběti domácího násilí

Nelehké téma. Ale o to důležitější. Podle aktuálních dostupných informací se domácí partnerské násilí vůči ženám vyskytuje ve 20-30 % vztahů, přičemž v polovině případů jsou svědky či přímo oběťmi také děti a dospívající. Český právní řád nemá v současné době pro domácí násilí normativní definici. Domácí násilí je v tomto směru spojováno s trestným činem týrání, aktuálně podle § 199 trestního zákona je definováno jako „týrání osoby žijící ve společném obydlí“. Problematika

domácího násilí je samozřejmě řešena v řadě vnitrostátních i mezinárodních dokumentů a je na ni soustředěna řada studií a výzkumů. Jihomoravský kraj se však rozhodl spojit síly s Koalicí specializovaných center pro ženy zažívající násilí (Koalice NeNa), neziskovými organizacemi a společnostmi IKEA, které dlouhodobě spolupracují nejen na větší osvětě v oblasti prevence domácího násilí.

„Když jsme byli jako kraj osloveni ohledně spolupráce na projektu Za

*bezpečný kraj*, věděla jsem, že to je něco, co podpořit jednoduše musíme. Problematice domácího násilí se věnuji dlouhé roky a považuji za důležité se jako Jihomoravský kraj jasně postavit na stranu prevence a zároveň pomoci obětem. Je mi ctí zprostředkovat uzavření memoranda *Za bezpečný kraj*,” uvádí radní pro sociální a rodinnou politiku Jana Leitnerová.

Více se o projektu dozvíte od konce listopadu na webu [www.jmk.cz](http://www.jmk.cz).



# Paní Hlaváčková mi učarovala, přiznává režisérka

## Linda Kallistová Jablonská

Dokumentární cyklus s názvem Plné hnízdo odvysílá Česká televize začátkem nového roku 2023. Ve čtrnácti dílech, postupně natočených ve všech krajích České republiky, odkryje příběhy pěstounských rodin. Režisérka a dokumentaristka Linda Kallistová Jablonská je autorkou pěti z nich.

### JAK SE ZRODIL NÁPAD NA NATAČENÍ DOKUMENTÁRNÍHO CYKLU PLNÉ HNÍZDO?

Začátkem roku spustil Jihomoravský kraj velkou kampaň na podporu pěstounské péče. Dostali jsme nabídku, jestli se také nechceme na projektu podílet. V České televizi se nezávisle na tom rodil nápad na natočení

pořadu o rodičovství. A tak se nám to krásně propojilo.

### POŘADŮ O PĚSTOUNSTVÍ UŽ PÁR VZNIKLO, BUDE TENHLE V NĚČEM ODLIŠNÝ?

Snažili jsme se přijít s úplně novým konceptem. Určitě bychom chtěli ukázat, jak moc je pěstounská péče

záslužná a důležitá a že není čeho se bát. Současně ale v každém dílu otevíráme zhruba tři čtyři témata, na která při výchově dětí, ať už pěstounských, osvojených nebo biologických, naráží každý rodič. Cílem je tedy oslovit všechny rodiče a třeba si každý najde odpovědi na otázky, které ho aktuálně zajímají.

### REŽÍRUJETE PĚT Z CELKEM ČTRNÁCTI DÍLŮ. PODLE ČEHO JSTE SI KRAJE VYBÍRALA?

Sama mám čtyři děti a přiznám se, že jsem proto chtěla natáčet nedaleko Prahy, kde se svou rodinou žiji. Ale v jednom případě jsem udělala výjimku. Paní Hlaváčková z Jihomoravského kraje mi učarovala, za tou jsem se chtěla vydat.

### JE PRÁVĚ JIHMORAVSKÝ DÍL V NĚČEM SPECIFICKÝ?

V případě paní Hlaváčkové hraje důležitou roli víra a síla křesťanské komunity. To, jak jí přátelé pomáhají, s jakou otevřeností přijali všechny její romské holky, je krásné.

### MĚLO PRO VÁS NATAČENÍ I NĚJAKÝ OSOBNÍ ROZMĚR?

Pro celý štáb bylo velmi inspirativní vidět, jak pěstounské rodiny určité situace zvládají s nadhledem. Je dobré si uvědomit, že se řada věcí dá řešit úplně v klidu. Mě osobně pak zaujalo téma žárlivosti, je to něco, co aktuálně řeším u svých dětí. V dokumentu necháváme promlouvat i odborníky, a tak mi pomohlo slyšet, že žárlivost mezi sourozenci je naprosto běžná věc.

### ČÍM VÁS TÉMA PĚSTOUNSKÉ PÉČE TOLIK PŘITAHUJE?

Před šesti lety mě v dokumentu *V nejlepší zájmu dítěte* zajímalo, co se děje s čerstvě narozenými dětmi, které nemohou být u svých biologických rodičů. Ty, co skončily v kojeneckém ústavu, potkal zcela jiný osud než děti u přechodných pěstounů. Je naprosto jednoznačné, že instituce dětem škodí. Vznikem organizace Dobrý start jsme pak poukazovali, jak špatně je u nás systém nastavený. Jsem ráda, že jsme tím alespoň trochu mohli přispět k loňské novele zákona.



I když jsem je  
neporodila, jsou to

# ty nejlepší děti na světě

## BYLO TĚŽKÉ VÁS PŘEMLUVIT, ABYSTE SOUHLASILA S NATÁČENÍM DOKUMENTU?

V podstatě jsem své ano řekla hned, a to ze dvou důvodů. Abych podpořila pěstounskou péči a vysvětlila některé předsudky, které kolem ní panují. Druhým důvodem byly moje děti. Abych mohla ukázat, jak se jim daří, jak jsou šikovné, aby bylo vidět, že pěstounství má smysl.

## CO VÁS VEDLO K ROZHODNUTÍ STÁT SE PĚSTOUNKOU?

Jsem jedináček. Rodiče zvažovali, že by si do své péče ještě vzali pěstounské dítě, ale nakonec to neudělali. Ale mě ta představa chytla a neopustila. Už na prvním stupni základní školy jsem si vysnila, že budu mít dům plný dětí.

## A TO SE VÁM PODAŘILO.

Ano. Ale vlastně nikdy jsme tu s dcerami nežily všechny zároveň, tak nějak postupně se mi tu děti točily. Nejstarší dcera už má své vlastní děti, té nejmladší je šest let. Vždycky říkám, že když se dostanu do fáze, kdy mám uklizený sklep i půdu, mohla bych mít energii i na další dítě.

## MÁTE ŠEST DCER, KTERÉ VYCHOVÁVÁTE BEZ PARTNERA. BYLO TO NÁROČNÉ ROZHODNUTÍ?

Pro děti je ideální, když vyrůstají v úplné rodině. Na druhou stranu, dětem je určitě lépe v rodině jen s mámou než v dětském domově.

## JAK SE VYPOŘÁDÁVÁTE S TÍM, ŽE MŮŽE DĚTEM CHYBĚT MUŽSKÝ VZOR?

Samozřejmě o tom doma mluvíme. V rodině ale muže máme, mého strýce, bratrance a také mé skautské kamarády. Chodí k nám a pomáhají. Ale v každé rodině je něco, život není ideální. Některé děti zase mají spoustu hraček, ale když není sourozenec, tak si nemají s kým hrát. Nebo rodiče moc pracují. Já mám na děti tolik času, kolik ho potřebují. Vyzvednu je ze školy, jak chtějí, a pak je vozím do kroužků.

## VŠECHNY VAŠE DCERY JSOU ROMSKÉHO PŮVODU. BYLO TO PRO VÁS V NĚČEM SLOŽITĚJŠÍ?

Většina lidí, když si bere do péče děti, a to nejenom romské, má obavu, co z těch dětí nakonec vyroste. Mně dal neskutečný nadhled skaut. Celé mládí jsem vedla cizí děti a viděla jsem, jak komplikované mohou být, i když vyrůstají se svými biologickými rodiči.

Pěstounka Hana

Hlaváčková biologické  
děti nemá, přesto je  
mámou šesti dcer. Život  
v její rodině poodkrývá  
jeden z dílů připravova-  
ného televizního pořadu  
Plné hnízdo, natočený  
na jižní Moravě.

A často pak z těch, co v dětství dělali  
psí kusy, vyrostli v dospělosti skvělí lidé.  
A všechny moje dcery jsou tak dokonale  
šikovné, takže ničeho nelituji. Uvědomo-  
vala jsem si jen, že se budu o své dcery  
bát, že je budu muset bránit. A tento  
pocit mám dodnes.

# VÝCHOVA A ŠŤASTNÉ DÍTĚ

Zeptáte-li se rodiče, co si přeje pro své dítě, zpravidla uslyšíte automatickou odpověď: Hlavně aby bylo šťastné! Ale – jak praví klasik: Co je to štěstí? Muška jenom zlatá... A my víme, že i přelétavá. A každý si pod pojmem štěstí představujeme něco jiného. U těch úplně maličkých dětí a jejich rodičů panuje převážně soulad. Dobře a včas se nakrmit, vydatně spát, užít si roztomilé chvílky bdění. Není tomu tak vždy, ale cíl je totožný. Velmi brzy se však začnou rozcházet nejen cesty, ale i samotné vize. Odlišují se u dítěte a rodiče, rodiče a pedagoga, dítěte a pedagoga.

**SLEVA**  
PRO RODINNÉ PASY

**15 %**

NA VŠECHNY  
KURZY





Vůbec se zdá, že nás v poslední době obklopuje spíš nesoulad a nespokojenost. Ta vnější disharmonie věcí okolo nás se vloudila i do našeho privátního světa, pronikla do domovů a do škol. My dospělí víme, že se smutkem na duši se pohybujeme v začarovaném kruhu. V něm se utápějí naše povinnosti, trpí zdraví a nepohoda narůstá.

## Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání nabízí návod, jak zapracovat wellbeing do našich škol.

A co teprve děti. Nemají naše zkušenosti, nevědí to, co my, že život je spíš sinusoida lepších a horších dnů než láskování se zlatou muškou.

Situace zalarmovala odborníky na výchovu a vzdělávání a v některých školách se na zkoušku bude zavádět wellbeing. Neslyšeli jste o něm? Jedná se o subjektivní pocit štěstí, spokojenosti. Wellbeing je kombinací našeho nadšení pro to, co nás naplňuje a co máme možnost dělat každý den, naší potřeby navazovat a žít kvalitní vztahy, potřeby bezpečnosti a stability našich financí, úrovně našeho duševního a fyzického zdraví a celkové fyzické kondice a naší sounáležitosti se sociálním prostředím, ve kterém se pohybujeme. (Co je wellbeing, 2014)

## Každý si pod pojmem štěstí představujeme něco jiného.

Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání nabízí návod, jak zapracovat wellbeing do našich škol. Metodika 4R (Respekt, Rozmanitost, Rovnost & Resilience<sup>1</sup>) nabízí základním i středním školám soubor aktivit rozvíjejících silné stránky osobnosti, což je jistě samo o sobě inovativní, vždyť náš systém je dosud primárně zaměřen na posilování slabých stránek. To ale

není cesta ani k efektivitě, myšleno té celospolečenské, ani ke štěstí a radosti jedince. Další aktivity budou směřovat k emoční gramotnosti, k řešení problémů, ke zvládnání stresu, ale třeba i k poznávání vlastní identity.

Ve školách, kde panuje partnerská, přátelská, pracovní a tvůrčí atmosféra, získají díky projektu víc prostoru pro aktivity, kterými se třeba už teď – možná intuitivně – zabývají. Další školy dostanou metodiku, která jistě bude dobrým návodem k činnostem a novým úvahám. Ale je to jen první krok. Následovat by měl krok další, mnohem důležitější: principy wellbeingu, tedy umění žít, by měly proniknout do všech předmětů a ducha celé školy.

## Wellbeing je kombinací našeho nadšení pro to, co nás naplňuje a co máme možnost dělat každý den...

V Petrklíči dělají radost dospělé studentky a studenti. Jejich schopnost vymanit se ze stereotypu a komfortní zóny. Touha plnit si své profesní sny, kterých se vzdali v mládí. Nebo tyto cíle nově objevili nyní, v dospělosti, protože se nebojí hledat a nacházet...

A nyní v roli asistenta pedagoga, vychovatele, učitele odborných předmětů budou těmi, kdo toto své nadšení, motivaci, odhodlanost a radost budou předávat dál, jistě i mimo hodiny wellbeingu ☺.

Milí čtenáři, vážení rodiče, přejeme vám i vašim dětem hodně úspěchů při znovobjevování umění žít!

*Jsme vzdělávací firma s patnáctiletou tradicí. Nabízíme rekvalifikace, kvalifikační vzdělávání a profesní zkoušky. Chcete udělat krok ve své kariéře? Budeme rádi vašim průvodcem! Tak na viděnou na našich kurzech.*

Nabídku kurzů najdete na webových stránkách:  
[www.amsolvo.cz](http://www.amsolvo.cz) · [www.petrklic.cz](http://www.petrklic.cz)  
[www.kvalifikovanachuva.cz](http://www.kvalifikovanachuva.cz).

<sup>1</sup> odolnost, schopnost vzdorovat nepříznivým silám, zvládat nepříznivé situace a překonávat krize

# Kavárna s duší v srdci Brna



V centru Brna se nachází kavárna Café Práh. Je výjimečná tím, že v ní obsluhují lidé s duševním onemocněním. Jejím provozovatelem je organizace Práh jižní Morava, z.ú., a funguje již od roku 2005. Jedinečnost kavárny spočívá v tom, že je zaměřena na trénink pracovních dovedností a nácvik zvládnání pracovní zátěže srovnatelné se zaměstnáním v běžných podmínkách pro duševně nemocné spoluobčany. Je určena především pro dospělé lidi s duševním onemocněním, kteří jsou díky nabytým zkušenostem připraveni a motivováni vrátit se do běžného zaměstnání nebo do školního prostředí. Uživatelé služeb Práh jižní Morava, z.ú., zde mají příležitost naučit se zvládat obtížné a stresové situace, se kterými se často setkávají v běžném zaměstnání. V kavárně je možné zakoupit i výrobky z chráněných dílen.

V prostorách kavárny se pořádají také různorodé zajímavé kulturní akce určené pro širokou veřejnost, jako jsou koncerty, divadelní představení, výstavy či projekce. Kulturní program je v kavárně na denním pořádku každý všední den, a díky tomu se Café Práh zařazuje nejen

kvantitou pořadů na přední místo mezi brněnskými kulturními centry. V roce 2019 přišlo do Café Práh 18 242 diváků. V letech 2021 až 2022 bohužel ovlivnila návštěvnost i počet pořádaných akcí pandemie covidu. Z vládního nařízení byl program na několik měsíců ukončen a kavárna uzavřena, ale i po obnovení jejího provozu byly akce pro její návštěvníky omezeny kontrolou očkování. Všechna tato opatření se neblaze promítla do návštěvnosti kavárny a do úbytku diváků, který je pociťován do dnešních dnů. Přesto kavárna své úsilí nevzdává a i nadále láká diváky velmi kvalitní nabídkou, kterou jinde v takové programové i žánrové pestrosti v Brně nenajdou. Většina programů bude opět přístupná za dobrovolné vstupné nebo mimořádně nízké vstupné tak, aby byly dostupné pro všechny.

Klubová činnost Café Práh je zaměřena na kvalitní hudební nabídku, a proto se věnuje především pořádání koncertů interpretů nekomerční hudební scény. Pečlivě jsou vyhledáváni a oslovováni autoři s převážně vlastní tvorbou. Zaměřuje se na brněnskou a regionální scénu,

Café Práh se snaží obohacovat nekomerční nabídku kulturního vyžití nejen pro brněnské obyvatele, ale díky poloze kavárny mezi vlakovým a autobusovým nádražím jsou její akce široce dostupné lidem z celého regionu.

Víc na [www.cafeprah.cz](http://www.cafeprah.cz) · Michal Šimíček · kulturní produkční

**SLEVA**  
PRO RODINNÉ PASY

**15 %**

na veškeré jídlo a pití  
z nápojového lístku.

Sleva se nevztahuje  
na zlevněné zboží

ale jsou zváni i účinkující z celé České republiky. Akce probíhají ve dvou koncertních prostorách, ve velkém sále a na scéně přímo v kavárně. Hudební žánry jsou zastoupeny od folku k rocku, ale velmi oblíbené jsou i šanso-



nové, vokální, instrumentální a jazzové koncerty. Nově účinkující tak mají možnost prezentovat se svými koncertními pořady (např. Cafe Open Mic, Brněnská hudební scéna a další). Nové a méně známé talentované osobnosti jsou vyhledávány i v různých hudebních soutěžích, na kterých spolupracují (např. Porta, Brána atd.). Řada muzikantů v kavárně křtí svá alba, protože činnost kavárny je pořadatelskou zárukou dobře zvládnuté akce.

**PRĀH** CAFÉ PRĀH

Ve Vaňkovce 1, 602 00 Brno · [kavarna@prahjm.cz](mailto:kavarna@prahjm.cz) · [www.cafeprah.cz](http://www.cafeprah.cz)  
Otevírací doba Po: 13.00-22.00 · Út-Pá: 9.00-22.00

# Udržitelné pěstování

PĚSTOVÁNÍ BEZ ZALÉVÁNÍ  
ANEK MICROGREENS – POTRAVINY  
BUDOUCNOSTI



S pěstebními sety InGreen si můžete obohatit a zpestřit jídelníček nebo se návštěvě pochlubit vlastními výpěstky, například ozdobením chlebíčků, salátů či masa. Pokud přemýšlíte, čím letos obdarovat na Vánoce děti a vaše blízké, zkuste je překvapit něčím, co zaručeně neznají. Děti ocení i omalovánky, které se nacházejí na zadních stranách některých přebalů. Z omalovánek je možné vytvořit originální pexeso nebo domino!

Microgreens, mikrozelenina nebo také mikrobylinky jsou velmi mladé rostlinky, zpravidla pět až sedm dní staré. Díky tomu jsou nejen zdravé, ale i plné chuti, vitamínů a minerálů.

Vypěstovat microgreens je nyní velmi snadné a současně i zábavné díky pěstebním setům InGreen. Jejich největší zvláštností je speciální substrát, který se po namočení promění v gel. Poté již není nutné semínka vůbec zalévat! Automaticky a bez námahy se tak stanete expertem na pěstování, protože na tom není co pokazit.

Microgreens mají sice tendenci vytažovat se za sluníčkem, ale nutně je nepotřebují.



Pěstební sety mohou být umístěny klidně na běžném denním světle např. v obýváku nebo v kuchyni. Celá rodina tak může se zájmem sledovat, jak semínka rychle rostou, a brzy si pochutnávat na jednotlivých druhích, z nichž některé jsou i pikantní. Vhodné pro pěstování jsou ředkev,

kedluben, brokolice, rukola, hořčice nebo i červené zelí.

Automaticky a bez námahy se tak stanete expertem na pěstování, protože na tom není co pokazit.

Za pouhých pět až sedm dní si doma vypěstujete vitamínovou bombu ze semínek, která nejsou mořená. Pokud v zimě kupujete různé vitamínové doplňky, vyzkoušejte pro změnu přirozený zdroj vitamínů. Podle výzkumů obsahuje microgreens až čtyřicetkrát více živin než dospělá rostlina.

**SLEVA**  
PRO RODINNÉ PASY

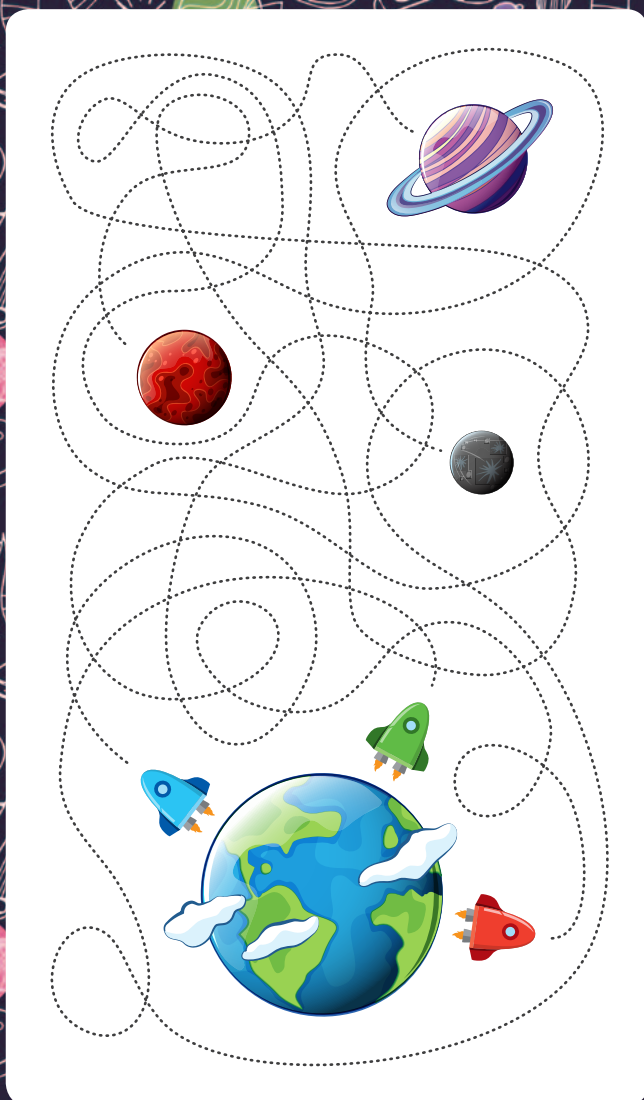
**20 %**

NA VEŠKERÉ ZBOŽÍ NA ESHOPU

Díky Rodinným pasům můžete pěstební sety InGreen zakoupit se slevou, stačí jen v košíku na eshopu [www.ingreen.cz](http://www.ingreen.cz) použít slevový kód **RODINKA20**



# Okénko pro pět



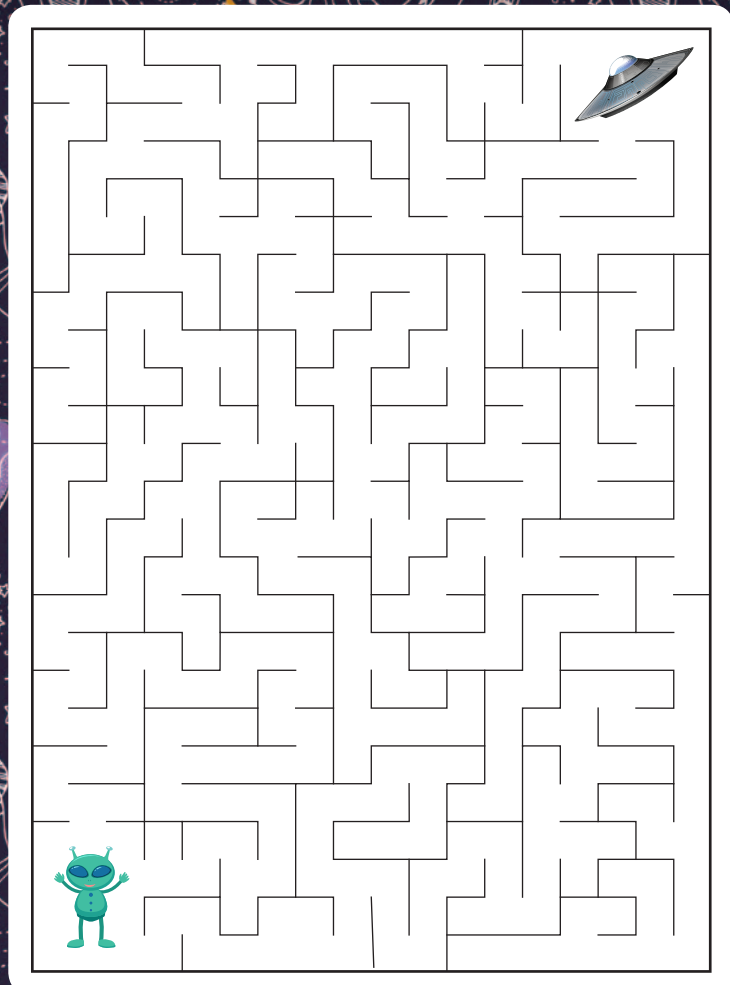
Která raketa se podívá na červený Mars?

## Zajímavosti o vesmíru

Nejvyšší hora ve Sluneční soustavě se jmenuje Olympus Mons. Najdeme ji na Marsu a je vysoká přibližně 26 kilometrů.

Na Měsíci neexistuje počasí, jak ho známe na Zemi. Není tam vítr ani déšť, a proto tam stopy astronautů zůstanou tisíce a miliony let.

Každá planeta ve vesmíru má jinou gravitaci. Osmdesátikilový muž by na Merkuru vážil jen 30 kg. Na Saturnu jen asi o 5 kg více. Zato na Jupiteru by hodně přibral, vážil by přibližně 200 kg.



Pomůžeš ufonovi najít jeho létající talíř?

Který z tvarů je na obrázku uvedený pouze dvakrát?





# BENEFITY PLAVÁNÍ

**SLEVA**  
PRO RODINNÉ PASY  
**100 %**

NA UKÁZKOVOU LEKCI  
PLAVÁNÍ PO PŘEDLOŽENÍ  
PLATNÉHO SLEVOVÉHO  
KUPÓNU Z KATALOGU  
SLEV

Všichni dobře víme, že plavání je velmi prospěšné. Umíme ale vysvětlit, proč tomu tak je? Nabízíme vám několik důvodů, proč začít s plaváním co nejdříve.

## ZDRAVÍ

Pravidelné plavání působí příznivě na funkci srdce a celého krevního oběhu. Pomáhá budovat svalstvo, zároveň ale nepůsobí negativně na růstový hormon, proto je bezpečné věnovat se mu již od útlého věku. Při plavání se uvolňují endorfiny, které jsou obraným prostředkem proti stresu a bolesti. Pohyb ve vodě přirozeně stimuluje činnost střev a správné trávení. A protože je to aktivita, při které vydáme spoustu energie, přispívá k udržování ideální hmotnosti a vitality a současně velmi prospívá zdravému spánku. Plavání můžeme využít i jako formu otužování a upevňovat odolnost našeho imunitního systému.

*Přemýšlíte, co dělat v zimě, kdy je brzo tma? Jak unavit dítě, když je venku škaradé počasí a nemůžete si hrát na hřišti až do večerníčku? Přihlaste se na plavání! Těšíme se na vás.*

### Plaváči s.r.o.

Údolní 76, Brno - Kraví Hora  
+420 739 203 701  
info@plavacci.com

## SEBEZÁCHRANA

U nejmladších dětí se o plavání v pravém slova smyslu ještě nedá úplně mluvit. Stěží se dostanou z bodu A do bodu B. Proč je tedy tak důležité, aby děti uměly plavat už od velmi útlého věku? Tím důvodem je záchrana před utonutím. Představme si, že se dítě nepozorovaně dostane k jezírku a uvidí v něm rybičky. Natáhne se za nimi a spadne do vody. V této situaci je v první řadě nesmírně důležité, aby dítě umělo zadržet dech, začít kopat nohama a vyplavat nad hladinu. V ideálním případě umí dítě splývat na zádech, klidně dýchat a čekat na pomoc. Starší děti by měly být schopny chytit se kraje a vyčkat na pomoc nebo se alespoň částečně vytáhnout na břeh.

V našich kurzech poctivě trénujeme zadržení dechu, orientaci pod vodou, splývání na zádech, chycení okraje a vylézání z bazénu.

## SPRÁVNÝ VÝVOJ DÍTĚTE

Ve vodě využíváme její odpor k posílení různých svalů a svalových skupin, které jsou důležité při správném psychomotorickém vývoji: zádové pro držení hlavy,

břišní pro přetáčení se a sezení, svaly na nohách a rukách pro lezení a následné stání. Plaváním se posílí a upevní správné držení těla.

Využíváme ale také vztlak vody a nadlehčování, kdy můžeme trénovat úkony, které na suchu provádět vzhledem k vývoji dítěte ještě nelze. Díky udržování vodorovné polohy se rozvíjí smysl pro rovnováhu.

Při plavání dětí je velmi využívaná hra, při které je stimulována představivost a také jemná motorika – úchopy plovcích předmětů, propojování hemisfér – budoucí grafomotorika, souhra očí a rukou, jemná motorika mluvidel – říkanky.

## SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI

V hodinách plavání se děti naučí spolupracovat s ostatními dětmi, přijímat jejich odlišnosti a různé stupně vytrvalosti. Důležitým aspektem je i upevnění důvěry a vzájemného vztahu s člověkem, který je doprovází. Dítě musí spoléhat na dospělého, který mu tvoří bezpečný prostor, dospělý zase musí věnovat veškerou svou pozornost dítěti, které na něm závisí.



Po prázdninách jsme vstoupili do nového školního roku a nyní zahajujeme jeho čtvrtý měsíc. Řada dětí strávila veselé a příjemné letní dny, některé děti však do školy nastupovaly s obavami a obtížemi, které jen postupně objevujeme a snažíme se jim porozumět.

Dnes již vidíme jasný pocovidový nárůst duševních obtíží u dětí. Ordinance dětských lékařů, klinických psychologů a dětských psychiatrů, ale také poradny dalších odborníků, kteří se dětskému duševnímu zdraví věnují, například sociálních služeb specializovaných na tuto problematiku, jsou plné. Čekací lhůty jsou neúměrně dlouhé a rodiče zoufalí a hledají pomoc, kde se dá. Podle údajů Světové zdravotnické organizace zažije až dvacet procent dětí a dospívajících nějakou formu duševního onemocnění. Navíc polovina prvních příznaků nemoci se projeví již před 14. rokem věku a až tři čtvrtiny před 24. rokem věku<sup>1</sup>. Většina nemá k dispozici včasnou pomoc nebo ji ani nevyhledává, a to z mnoha různých důvodů, včetně obav ze stigmatizace. Dnes už víme, že toto vše musíme urgentně změnit,

že péče musí být nejen včasná, dostupná místně i časově, ale také mezioborová a aktivně zahrnující dítě i celou jeho rodinu.

Pojďme se na dětské duševní zdraví podívat pozitivně. Co jej ovlivňuje?

Jak mu můžeme napomoci? A jak se o něj můžeme v rodině společně starat? Většina dětí je obklopena ostatními lidmi, jsou to členové jejich rodiny, ať už té nejbližší nebo vzdálené, pak kamarádi, spolužáci, ale také učitelé, ostatní pečující osoby i odborníci z rozličných oblastí. Ti všichni by měli vnímat jakékoli varovné signály a obecně podporovat duševní a emoční stabilitu dítěte. Zajistíme-li, aby se dítě těšilo z pozitivních a prospěšných vztahů v celé jej obklopující skupině, můžeme mu pomoci udržet si dobrou psychickou pohodu a psychické zdraví. Co tedy a jak můžeme sledovat?

**Dívejte se a sledujte, co dítě baví a při čem doslova ožívá.**

<sup>1</sup> Zdroj: NUDZ, [www.nudz.cz](http://www.nudz.cz)

**SLUCHEM:**

můžeme a měli bychom se děti ptát, jak se mají, co jim dělá radost, co je baví, čemu se rády smějí, ale také zda a jaké mají starosti. Čeho se týkají? Podstatné je brát vážně to, co nám děti říkají. Doporučení číslo jedna tedy zní: Bavte se s dětmi o jejich pocitech a emocích, zažijete určitě spoustu společné radosti, o případných smutcích a obavách budete vědět včas a budete v opravdovém kontaktu.

**OČIMA:**

dívejte se a sledujte, co dítě baví a při čem doslova ožívá, ať už jsou to hračky, obrázky, různé knihy a skládačky nebo sport, milovaný pesek či kočička nebo zcela jiné zájmy. Doporučení číslo dvě tedy zní: To, co vidíte, vám napoví, co je pro dítě důležité, a v čem pak můžete projevit svou podporu a skutečný zájem; třeba tím, že společně strávený čas zaměříte na hlavní potěšení vašeho dítěte.

**CITEM A ŠESTÝM SMYSLEM:**

pokud se vám zdá, že má dítě nějaké potíže, snažte se mu pomoci je pojmenovat, vyrovnat se s nimi, případně neváhejte požádat o pomoc (například v první fázi učitele nebo jiné rodiče, neotálejte však s odbornou pomocí, bude-li to třeba). V tomto kontextu jsou určitě zajímavé výsledky výzkumu realizovaného letos v červnu na vzorku 505 respondentů – populace ČR ve věku 18 až 60 let, z toho polovina byla s dětmi do

*Centrum Anabell je jednou z organizací zabývajících se duševním zdravím. Nabízí pomoc a podporu osobám zejména s poruchami příjmu potravy i jejich blízkým. Více informací na [www.centrum-anabell.cz](http://www.centrum-anabell.cz)*

<sup>2</sup> Zdroj: [www.t-press.cz/cs/tiskove-materialy/tiskove-zpravy-t-mobile/pruzkum-t-mobile-a-nevypust-duši-prinasi-dosud-chybejici-data-o-dusevnim-zdravi-deti-pohledem-dospelych-nedostatecna-osveta-a-mylna-predstava-o-dostup.html](http://www.t-press.cz/cs/tiskove-materialy/tiskove-zpravy-t-mobile/pruzkum-t-mobile-a-nevypust-duši-prinasi-dosud-chybejici-data-o-dusevnim-zdravi-deti-pohledem-dospelych-nedostatecna-osveta-a-mylna-predstava-o-dostup.html)

**Bavte se s dětmi o jejich pocitech a emocích. Zažijete spoustu společné radosti a o případných smutcích a obavách budete vědět včas.**

**CHUTÍ A ZÁJMEM O ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL:**

zdravý životní styl obecně podporuje nejen fyzickou, ale také emoční a duševní pohodu dětí. Proto sledujte, a to je naše poslední doporučení, jak pestrou a plnohodnotnou stravu děti jedí, jaké mají možnosti a příležitosti ke sportování, kolik času mají na hraní, kde a s jakými kamarády se mohou ve svém přirozeném okolí stýkat a jak dalece jsou součástí podporující rodiny, v níž se cítí bezpečně.

**Autorka:** PhDr. Ing. Jana Sladká Ševčíková, ředitelka Centra Anabell, z. ú.

18 let v domácnosti a druhá polovina byla bez dětí v domácnosti; autory byly společnosti G82 a Simply5 pro Nevypust' duši ve spolupráci s T-Mobile<sup>2</sup>. Z výzkumu vyplývá, že v případě duševních obtíží by se jen 6 % dotazovaných obrátilo na odborníka, namísto toho raději volí rodinu či své blízké. 91 % dotazovaných uvádělo, že je duševní zdraví dětí přinejmenším stejně důležité jako to fyzické. Zároveň ovšem až pětina z nich přiznala, že pokud by se u jejich dítěte objevily psychické obtíže, vnímali by to jako určité stigma. To pak negativně ovlivňuje přístup k řešení duševních problémů a máme na tomto poli určitě co dohánět. Další doporučení tedy zní: potřebujete-li poradit, není se za co stydět a také není na co čekat, udělejte to co nejdříve.



# PAPÍROVÝ MAŇÁSEK EDÍK



Pojďme si zpříjemnit sychravé počasí při tvoření papírového maňáska Edíka. Potřebujeme k tomu jen pár věcí, ale užijeme si zábavu i tvořivou chvíli. Kreativně se meze nekladou, můžeme si vyrobit jakékoliv zvířátko v libovolné barevné variantě. Výroba je jednoduchá a zábavná pro děti i dospělé a procvičíme si při ní stříhání, lepení a kreslení.

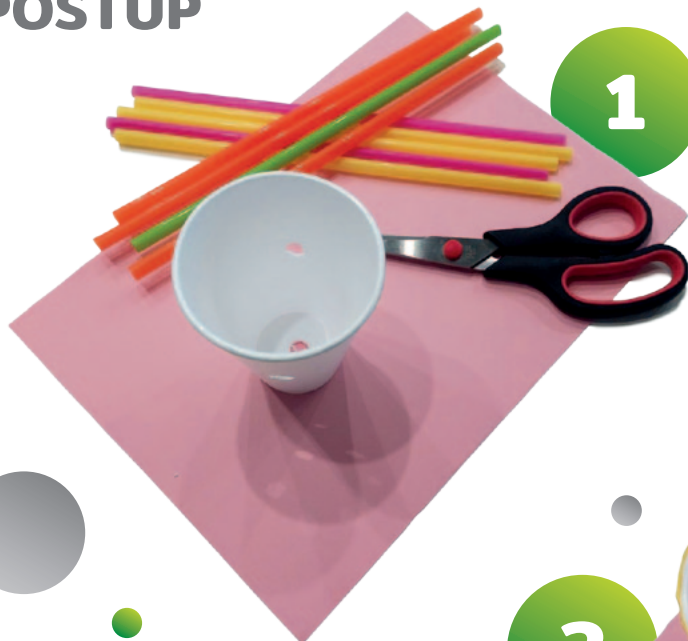
## MATERIÁL

- barevné tvrdé papíry
- nůžky
- lepidlo
- černý fix
- tužka
- brčka
- kelímek
- izolepa





## POSTUP



1

Do kelímku si uděláme tři otvory o průměru brčka, mohou být i trošku větší, aby se brčko lépe pohybovalo. Dva otvory na ruce medvídky budou umístěny uprostřed v podélné straně kelímku, třetí otvor uděláme naspodu kelímku, také uprostřed

Poté si kelímek oblepíme papírem do kornoutku, přilepíme lepidlem nebo izolepou a zbytek papíru odstříháme dle konstrukce kelímku

2



3

Do papíru, kterým jsme oblepili kelímek, uděláme otvory stejně, jako jsme je vytvořili na kelímku

4

Vezmeme si tři brčka, jedno necháme dlouhé pro kostru těla maňáska a dvě trošku zkrátíme. Přilepíme je k sobě tak, aby nejdelší bylo uprostřed. V horní části brčka slepíme k sobě

5



Nakreslíme na barevný papír hlavu, uši a tlapy maňáska. Vystříháme a lepidlem přilepíme uši z druhé strany hlavy, kde budeme kreslit oči a čumáček

Brčka protáhneme dírkami, na horní část přilepíme izolepou hlavu medvídky a na boční brčka tlapy

6

## A MÁME HOTOVO!

Za prostřední brčko můžeme tahat nahoru a dolů a hlava maňáska se bude pohybovat dovnitř a ven.



# ZPOMALENÍ NÁRŮSTU KRÁTKOZRAKOSTI

## U DĚTÍ AŽ O 60 %

V posledních letech narůstá počet dětí a mladistvých pacientů s oční vadou, kterou nazýváme dětská krátkozrakost. Její výskyt je tak častý, že je dokonce považována za civilizační onemocnění. Krátkozrakost neboli myopie se projevuje špatným a rozostřeným viděním na dálku. Děti, které tímto onemocněním trpí, si mohou stěžovat na bolesti hlavy, přibližují předměty těsně před obličej a pociťují únavu z namáhaných očí.

**SLEVA  
PRO RODINNÉ PASY JE  
10 % NA BRÝLOVÉ  
OBRUBY A SKLA,  
PRO DĚTI DO 15 LET BRÝLOVÁ  
PLASTOVÁ SKLA S ANTIREFLEXNÍ  
ÚPRAVOU DO +/-6,00 DPT  
420 Kč/PÁR A  
5 % NA KONTAKTNÍ  
ČOČKY  
A ROZTOKY**

Hlavní příčinou vysokého nárůstu této oční vady v dětské populaci je krátká vzdálenost, ze které se děti dívají na různá zařízení a předměty, jako jsou mobilní telefony, tablety či monitory počítačů nebo televize, čtení při slabém světle, zkrátka vše, co oči nějak namáhá. Další příčinou může být nedostatečný pobyt dětí venku či v přírodě, při kterém oko může zaostřovat na delší vzdálenosti.

Hry v přírodě nebo návštěva parku tak nejen prohlubují vzájemný vztah, ale mohou prospět i zdravému zraku.

Pravidelná vyšetření zraku dětí jsou velmi důležitá, neboť krátkozrakost se obvykle začíná projevovat v raných fázích života. Vada se postupně zhoršuje - mezi osmým a dvanáctým rokem dítěte se s každou návštěvou u lékaře zvyšuje i počet dioptrií. Rozmezí je různé a pohybuje se od půl do jedné dioptrie za rok až do dospělosti.

Na trhu dnes však již existují speciální kontaktní čočky Relax firmy Swisslens určené pro zpomalení nárůstu krátkozrakosti. Letos v červenci navíc přišla na český trh unikátní novinka i v brýlové variantě - brýlová čočka MiyoSmart® od japonské firmy Hoya. Tato plastová

**Semi Optik**  
s.r.o.

V Semi Optik jsme byli mezi prvními optikami, kde začali korigovat krátkozrakost pomocí revolučních brýlových čoček MiyoSmart®. Po třech letech zkušeností s aplikací kontaktních čoček Relax od firmy Swisslens dětem a dospívajícím můžeme prohlásit, že nárůst krátkozrakosti se snížil u většiny dětí minimálně o polovinu. Kontrolu usazení kontaktních čoček provádíme na šterbinové lampě s digitálním záznamem, takže můžeme kdykoli zpětně zkontrolovat stav oka před a po aplikaci čočky. Přijďte se sami přesvědčit o tom, že nejdůležitější jsou pro nás spokojení zákazníci. Každému se věnujeme individuálně a věnujeme mu také náležitou péči.

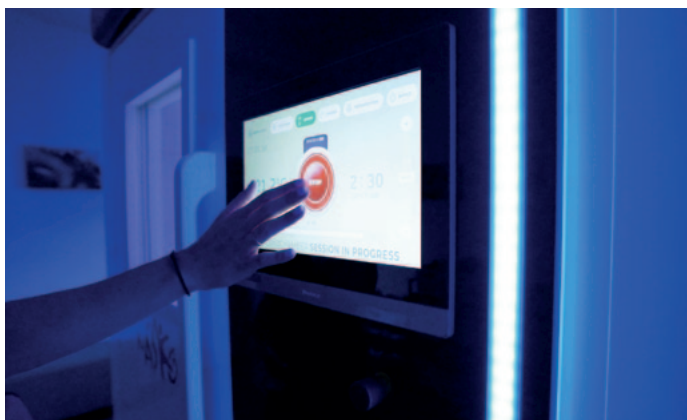
[www.semioptik.cz](http://www.semioptik.cz)

brýlová skla jsou skvělou alternativou pro děti, které z různých důvodů nemohou nebo nevládnou aplikaci kontaktních čoček. Brýlová čočka je jednoohnisková čočka s přední plochou tvořenou stovkami malých segmentů zajišťujících myopické rozostření. Pacientovo oko se tak snaží viděný obraz stále zaostřovat, a tím dochází ke zmiňované regulaci nárůstu krátkozrakosti. Díky této struktuře čočky je možné zpomalit růst oční bulvy a zároveň zajistit ostré vidění. Zpomalení progresy krátkozrakosti s brýlovými čočkami MiyoSmart® bylo zkoumáno po dobu 2 let u 160 dětí ve věku 8 až 13 let. Údaje nashromážděné za dva roky ukazují v průměru 60% zpomalení nárůstu krátkozrakosti. U 21,5 % se krátkozrakost zcela zastavila.

Opravdu si myslíte, že nemáte rádi zimu? My vás přesvědčíme o tom, že zima je prostě super! Náš chlad je totiž nejen příjemný, ale i léčivý. Terapie suchým mrazem trvá pouhé tři minuty a jejím cílem není prochladnutí, ale pozitivní stimulace organismu.

# KDYŽ CHLAD LÉČÍ

Kryokomora poskytuje nezapomenutelný zážitek pro celou rodinu a upevní vaše zdraví



Kryoterapie našla své využití v mnoha oblastech života pro zlepšení zdraví a krásy. Je jednou z nejzajímavějších technologií v oblasti regenerace a léčby, které byly v poslední době vyvinuty. Při celotělové kryoterapii je tělo vystaveno na několik minut velmi nízkým teplotám a díky tomu pak v těle dochází k řadě pozitivních fyziologických reakcí s dlouhodobým efektem.

Víte, že v Králově Poli v Brně najdete unikátní regenerační studio Naskok, které ke komplexní regeneraci celého těla využívá ty nejmodernější technologie? Přijďte vyzkoušet kryokomoru, kterou používají i fotbalisté Premier League. Po procedurách u nás můžete posedět v malé kavárně, která nabízí i dětský koutek.



Více informací najdete na adrese [www.naskok.cz](http://www.naskok.cz) nebo na našem **FB** a **IG**

Pravidelný pobyt v kryokomore výrazně posiluje imunitu, zlepšuje náladu i kvalitu spánku. Proto je vhodná opravdu pro každého, pro sportovce, stejně jako pro děti. Ostatně děti jsou jejími častými návštěvníky, neboť léčba chladem výrazně napomáhá k zmírnění kožních problémů a nemocí, například ekzémů nebo lupénky.

Pobyt v kryokomore také pomáhá tlumit bolest, zmírňuje příznaky artritidy a dalších autoimunitních onemocnění, jako je třeba Bechtěrevova choroba nebo roztroušená skleróza.

Aplikace lokální kryoterapie je velmi účinná při akutním ošetření různých druhů poranění, například při podvrtnutém kotníku, pohmožděninách nebo svalových zraněních. Lokální kryoterapie rychle potlačuje bolest a usnadňuje rekonvalescenci. Pomoci mohou i zkušení fyzioterapeuti, kteří mají v případě potřeby k dispozici i rázovou vlnu.

Odpočinek a uvolnění nabízí kyslíková terapie při pobytu v hyperbarické komoře, která stimuluje imunitní systém, pomáhá při redukci podkožního tuku, snižuje únavu, urychluje metabolismus a detoxikaci, zlepšuje psychický stav a kvalitu spánku. Pomáhá také při léčbě tinnitu nebo náhlé hluchoty a v kombinaci s celotělovou kryoterapií je velmi efektivní při postcovidových stavech, ale i při únavě a celkové regeneraci organismu.

**DĚTI  
DO 15 LET  
U NÁS MAJÍ VSTUP S DOSPĚLÝM  
VŽDY ZDARMA**  
TO PLATÍ PRO KRYOTERAPII  
I HYPERBARICKOU KOMORU  
**DRŽITELÉ RODINNÝCH PASŮ  
NAVÍC ZÍSKÁVAJÍ  
33% SLEUVU**  
NA VSTUP DO  
KRYOKOMORY

# Užijte si

## s dětmi pokusy a bavte se vědou



Děti milují experimenty, nadšeně se vrhají do zkoumání a bádání. Nechte se s dětmi fascinovat naším úžasným světem a vyzkoušejte pokusy doma.

Budete rozvíjet dětskou zvědavost, myšlení a jejich dovednosti.

.....

začít dlouze vysvětlovat experiment, který jste vybrali. Místo toho si s dětmi sedněte k připraveným pomůckám, aby si je mohly prohlédnout a prozkoumat. Poté ukažte, jak by experiment mohl probíhat. Čím více prostoru necháte dětem, tím lépe. Může se stát, že děti budou chtít experiment pojmout jinak, a budou mít své vlastní nápady. V tom případě jásejte a pomozte dětem jejich nápady realizovat, pokud je to alespoň trochu možné. Zeptejte se jich: Co k experimentu potřebuješ? Jak chceš experiment udělat? Co si myslíš, že se stane? A samozřejmě po ukončení pokusu se nezapomeňte zeptat: Stalo se to, co jsi očekával? Takto můžete přirozeně u dětí rozvíjet schopnosti pozorování, predikce, dedukce a komunikace.

.....

Tipy, návody a nápady na pokusy najdete na stránkách [www.miniveda.cz](http://www.miniveda.cz). Mini Věda je projekt založený Mgr. Dominikou Coufalovou, Ph.D., jehož cílem je fascinovat děti okolním světem a probouzet v nich zvědavost. Pomocí snadných experimentů s jednoduchými pomůckami přináší návod, jak u dětí hravou formou rozvíjet jejich myšlení. Dominika s projektem Mini Věda obdržela v roce 2022 Filmovou cenu Technologické agentury ČR za popularizaci vědy mezi mládeží. Mini Věda nejsou jenom návody na experimenty, ale také online kurzy, webináře, vědecká show, dílničky i experimentální sady pro domácí pokusy. Přijďte si pro inspiraci, pusťte se do pokusů a bavte se vědou!

**Bavte se.** Největším přínosem domácích experimentů je společná zábava. Vybírejte takové pokusy a témata, které zajímají a baví i vás. Pro děti volte experimenty podle věku a schopností tak, aby co největší část experimentování mohly zvládnout sami.

.....

**Kdo je připraven, není zaskočen, což u experimentů platí dvojnásob.**

**SLEVA**  
pro Rodinné pasy

**10 %**

na experimentální sady pro děti

### JAK SI S DĚTMI EXPERIMENTOVÁNÍ UŽÍT?

#### Připravte si pro pokusy prostředí.

Kdo je připraven, není zaskočen, což u experimentů platí dvojnásob. Kromě přípravy potřebných pomůcek a surovin myslíte i na prostředí. Obléct si oblíbené tričko a pustit se do pokusů, u kterých se často můžete i ušpinit, nemusí být zrovna dobrý nápad.

**TIP:** Mějte po ruce papírové ubrousky, které vždy rychle vyřeší jakoukoliv nechtěnou louži.

**Nechte děti vést.** Pokusy máte vymyšlené, prostředí připravené, je čas jít do akce. Zkuste překonat své nutkání

# Jak nafouknout balónek

## bez foukání

Že nafouknout balónek umí i malé dítě? Jistě, ústy nebo pumpičkou to určitě zvládne snadno. Ale co takhle nafouknout balónek za pomoci chemie? Pojďme to vyzkoušet v následujícím experimentu.

### CO BUDEME POTŘEBOVAT?

- Láhev 0,5 l
- Pipetu nebo kapátko
- Lžičku
- Talíř
- Jedlou sodu
- Ocet
- Balónek
- Trychtýř

Jako správní vědci si nejdříve pořádně prohlédneme připravené ingredience, tedy ocet a jedlou sodu. Jakou mají ingredience barvu? Jak voní? Vydávají nějaké zvuky? A jak by se daly využít k nafouknutí balónku?

Vezmeme talíř, odměříme do něj lžičku jedlé sody a pomocí pipety nebo kapátka na ni kápneme ještě pár kapek

octa. A s napětím sledujeme, co se na talířku odehrává. Šumí to? Bublá to? A co kdybychom tuto chemickou reakci využili k nafouknutí balónku? Prohlédneme si další připravené pomůcky, láhev, trychtýř a balónek, a zkusíme vymyslet, jak by se balónek za pomoci všech těchto pomůcek dal nafouknout. Stejně jako vědci své nápady samozřejmě musíme vyzkoušet.

### POSTUP



1

Pipetou odměříme ocet do připravené půllitrové láhve do výšky dvou prstů, tedy asi 2 cm. Pomocí trychtýře nasypeme dvě lžičky jedlé sody do balónku

Opatrně navlékneme balónek na láhev tak, aby se jeho obsah zatím nevysypal do láhve



3

Zamyslíme se nad tím, co se stane, když z balónku vysypeme jedlou sodu do octa v láhvi

2

### VYSVĚTLENÍ



4

Máme už představu? Tak teď stačí jen vysypat obsah balónku do octa a sledovat, co se děje. Splnilo se naše očekávání?

Další inspiraci na experimenty najdete na [www.miniveda.cz](http://www.miniveda.cz)

Pozorovaná reakce se nazývá acidobazická, jelikož reaguje bazická (zásaditá) jedlá soda a acidický (kyselý) ocet. Reakcí vzniká oxid uhličitý, který tvoří pozorované bublinky. Kromě oxidu uhličitého vzniká i voda a citrát sodný. Vznikající oxid uhličitý se rozpíná a nafukuje připojený balónek.



# TAJEMNÝ ROK RÁDIA BLANÍK

ROK VAŠEHO ŽIVOTA A VZPOMÍNEK...  
KAŽDÝ VŠEDNÍ DEN / 10:00 - 11:00

[www.radioblanik.cz](http://www.radioblanik.cz)

— mediální partner projektu —



1989 1985  
1972  
2019  
1999  
2001 2004  
1978



## HITRÁDIO CITY BRNO

### BRNĚNSKÉ SRDCOVKY S PETROU HOKSZOVOU

Každý všední den  
9:00 – 10:00

— mediální partner projektu —

# VÍTE, CO VŠECHNO DÝCHÁTE?

**SLEVA  
PRO RODINNÉ PASY**

**20 %**

**NA ZMÍNĚNÉ  
VÝROBKY**

Ve vzduchu, který dýcháme, se vyskytuje spousta škodlivých látek

s neblahým vlivem na naše zdraví. Mezi

částice, které jsou v dnešní době pro člověka nejškodlivější, patří prach, pyly, látky vydávající nepříjemné pachy, oxidy dusíku a smog. Mnoho států se snaží legislativně i nejnovějšími technologiemi minimalizovat únik znečišťujících látek do ovzduší. Existují však i možnosti, jak se my sami proti nim můžeme bránit nejen venku, ale i v naší domácnosti.

## ZNEČIŠTĚNÝ VZDUCH A NAŠE ZDRAVÍ

Vzduch, který dýcháme, se skládá přibližně ze 78 % dusíku, 21 % kyslíku a 1 % ostatních plynů a dalších pevných a kapalných částic. Nachází se v něm tedy různé plyny a páry, které mají neblahý vliv na naše zdraví a způsobují celou řadu akutních či chronických onemocnění, převážně dýchací soustavy. Navíc se v posledních letech se zhoršujícím se ovzduším rapidně zvedá počet alergií, a to převážně u dětí. Preventivní opatření ale jejich nástup dokážou oddálit nebo jejich propuknutí i zcela zabránit.

Venku můžete vdechování škodlivých látek zamezit správnou ochranou úst a nosu, jakou jsou nákrčníky nebo prodyšné respirátory.

## UMĚLÉ DÝCHÁNÍ BEZINFĚKČNĚ

Dostali jste se někdy do situace, kdy jste museli znenadání poskytnout první pomoc, ať už blízkému člověku nebo někomu cizímu? A víte, že při dýchání z úst do úst na sebe můžete přenést různé infekce? Ale nejste ohroženi jen vy. Infekci si s člověkem, kterému poskytnete první pomoc, můžete přdat vzájemně.

Díky správné ochraně dýchacího ústrojí se však můžete ochránit i před tímto přenosem infekcí. Například nanovláknenný respirátor řady VK RespiRaptor od značky RESPILON® je natolik prodyšný, že přes něj poskytnete plnohodnotné dýchání z úst do úst. Součástí vnitřní a vnější vrstvy respirátoru je i aktivní měď, díky které nehrozí žádné riziko přenosu infekce.

## ČISTÝ VZDUCH I V DOMÁCNOSTI

Znečištěný vzduch se do vaší domácnosti nebo kanceláře může dostat nejen okny a dveřmi, ale třeba i na vašem oblečení. I v uzavřených prostorách se ale před ním můžete chránit. A jak snížit znečištění v domácnosti?

Nezbytné je často větrat, nekouřit, utírat prach a likvidovat chlupy z domácích mazlíčků. Důležitý je také pravidelný pečlivý úklid z důvodu odstranění roztočů, pylů, spor plísní a dalších látek vyvolávajících alergické reakce.



LIFE'S WORTH IT

**S filtrací škodlivých částic vzduchu v domácnostech a kancelářích**

**vám pomůže spolehlivý RESPILON® nanovláknenný filtr do klimatizace a nanovláknenná síť do oken a dveří, která rovnou zabráni jejich průniku.**



# Děti z města

mají špatné držení těla a jsou náchylnější k úrazu

K tomuto závěru došla při svém výzkumu a pozorování několika stovek dětí maďarská pediatrička Emmi Piklerová.

Emmi Piklerová poukázala na vysokou důležitost vztahu s kojencem pro jeho zdravý vývoj. Zmapovala způsob, jakým se dětský motorický vývoj přirozeně vyvíjí, a zdokumentovala tyto univerzální, přirozené vývojové vzorce desetiletími podrobného výzkumu. Školení a poradenství, které navrhla pro dospělé, nabídly nový způsob, jak vychovávat děti laskavým a respektujícím způsobem, který byl

a stále je revoluční. Její výchovné metody skvěle fungovaly v rodinách i v ústavech.

Při svém studiu našla Emmi ve statistikách nehod fakt, že mezi dětmi z rodin z nižší třídy, které si hrály na ulici, bylo méně zlomenin a otřesů mozku než u dětí z dobře situovaných rodin, které vyrůstaly pod pečlivým dohledem chůvy. Zdálo se, že děti,

kteří si užívaly svobodu toulat se, běhat a hrát si, kde se jim líbilo, byly ostražitější, fyzicky zdatnější a byly schopny padat, aniž by se zranily. Zatímco děti z dobře situovaných rodin byly přehnaně chráněny, měly omezený pohyb a neznaly vlastní fyzické možnosti či hranice.

Svou dceru se rozhodla s manželem vychovávat tak, aby jí umožnili zdravý a přirozený vývoj. Rychlost vývoje nevnucovali násilně cvičením ani tím, že jí podpírali, nutili sedět, ani jí nepřidržovali za ruce při první chůzi. Místo toho jí poskytli dostatek prostoru a času, aby se její fyzický vývoj přirozeně rozvinul prostřednictvím svobody pohybu, nezávislé hry, to vše založené na bezpečném, laskavém a respektujícím vztahu.



Rodič při hře asistuje a brání dítěti, aby nepodstupovalo velké riziko a nebezpečné pády.



## Děti z dobře situovaných rodin byly přehnaně chráněny a měly omezený pohyb.

Emmi prosazovala svou hypotézu, že dítě, které může zkoumat vlastním tempem, se naučí sedět, stát, chodit, mluvit a myslet lépe než dítě, které je povzbuzováno, aby dosáhlo předepsaných vývojových fází.

Z hlediska psychologie je třeba se zamyslet i nad tím, co vlastně dítěti sdělujeme tím, že mu pomáháme. Nechápe nás náhodou tak, že není dost dobré a že ho nutíme dělat něco, čeho ještě není schopné?

Dle výzkumu v domově pro osiřelé děti Lóczy došla k závěru, že schopnost fyzické aktivity, šikovnost a obratnost dětí jsou v přímém spojení s jejich somatickým a duševním vývojem.

### JAK PŘIPRAVIT DÍTĚTI PROSTŘEDÍ PRO JEHO PŘIROZENÝ VÝVOJ?

Jednou z možností může být Piklerové trojúhelník. Dítě jej nejdříve používá jako oporu, když se snaží postavit, opírá se o něj při prvních krůčcích a následně jej objevuje při rozvoji pravo-levé koordinace rukou a nohou. Aby vyšplhalo po tyčích vzhůru, musí se umět zachytit, udržet se rukou na tyči, koordinovat práci obou rukou a naučit se posouvat nohy a ruce současně.

Samo si určuje míru rizika při pohybu, a nalézá tak své bezpečné hranice.

Rodič při hře asistuje a brání dítěti, aby nepodstupovalo velké riziko a nebezpečné pády. Při menších pádech se dítě naučí instinktivně vtahovat hlavu mezi ramena, díky čemuž v budoucnu zvládne bez zranění i větší pády. Radost z objevování svých limitů a jejich překonávání dítě motivuje k další činnosti a jeho přirozenému rozvoji.

Trojúhelníky Piklerové vyrábíme v Montehře v několika variantách. Jelikož si přejeme, aby náš produkt šel životem dítěte až do dospělosti, vyrábíme takovou variantu trojúhelníku, která se dá v budoucnu rozšiřovat. Začnete s jednoduchou malou variantou a po zvládnutí bezpečného přelézání můžete pořídit další část. Ta může společně s původním trojúhelníkem vytvořit větší trojúhelník nebo díky možnosti polohování a nastavování ramen připravit pro dítě opičí dráhu s houpačkou. Vše záleží na představiteli.

Až dítě vyroste a bude z něj divoký adolescent, jistě ocení fakt, že se z našeho trojúhelníku dají vytvořit žebřiny. Hrazdy, nakloněná prkna a další posilovací příslušenství budou provázet vašeho juniora po dlouhá léta. A to byl náš cíl. Nevyhodit výrobek ve chvíli, kdy malé dítě přestane bavit lézt, a ze stojícího trojúhelníku se stane překážející kus nábytku nebo sušák na prádlo.

Stovky zákazníků již připravují svým dětem prostředí pro jejich zdravý a přirozený vývoj díky našim trojúhelníkům. Přidejte se také.

[www.montehra.cz](http://www.montehra.cz)

## Schopnost fyzické aktivity, šikovnost a obratnost dětí jsou v přímém spojení s jejich somatickým a duševním vývojem.



Ceny za elektřinu a vytápění se vyšplhaly do závratných výšek, a spousta domácností tak přemýšlí o tom, jak účty za energie co nejvíce snížit. Připravili jsme pro vás několik rad a jednoduchých způsobů, jak dostat výdaje za energie pod kontrolu.

### VÍTE, JAKÝ MÁTE TARIF?

Pečlivě si přečtěte smlouvu o dodávce energií a zjistěte, jestli máte dvou-tarifní sazbu za elektřinu. Většina společností má dnes vlastní aplikace a dokáže vám doby o vašem nízkém a vysokém tarifu posílat jako upozornění do aplikace nebo na váš e-mail. Naučte se zapínat energeticky náročnější spotřebiče, jako jsou pračka, myčka, sušička, bojler nebo pečicí trouba, v čase nízkého tarifu. Pečlivě si rozvrhněte domácí práce a přizpůsobte je vašemu nízkému tarifu, můžete tím ušetřit nemalé finanční prostředky.

### WATTMETR VÁM POMŮŽE SE ZBYTEČNÝMI ÚNIKY

Nejste si jistí, na kolik vás vyjde používání vašich spotřebičů? Pomocí wattmetru za pár stokorun jednoduše zjis-

títe, jaký mají odběr. Díky tomu si můžete spočítat, kolik vás jejich

**Pečlivě si rozvrhněte domácí práce.**



# PÁR JEDNODUCHÝCH TIPŮ, JAK USPOŘIT ENERGIE

provoz stojí peněz. Zjistíte si například, na kolik vás vyjde jeden cyklus praní, mytí nádobí nebo sušení prádla. Ově-

sobné množství energie. Vařit můžete i s menším množstvím vody. Pokud připravujete jídlo, které vyžaduje delší

## Nikdy nezapomínejte při vaření na používání pokličky.

říte si také, kolik vás stojí spotřebiče v pohotovostním režimu, a můžete se rozhodnout pro další úsporná opatření.

### POZOR NA TEPLOTU VYTÁPĚNÍ

Nejvíce skloňované a probírané téma je rozhodně teplota vytápění našich domácností. Víte, že snížením teploty o jeden stupeň můžete za zimu uspořit 6 %? Větrání je nezbytné i v zimě a nejefektivnější a nejúspornější je nárazové a intenzivní větrání třikrát denně po dobu deseti minut. Spořit můžete i při ohřevu vody na sprchování nebo koupel či mytí nádobí, stačí nastavit teplotu na 55 až 60 °C.

### SPOŘIT ENERGIE MŮŽETE I PŘI VAŘENÍ

Nikdy nezapomínejte při vaření na používání pokličky, bez ní totiž na přípravu jídla spotřebujete až čtyřná-

dobu vaření, použijte tlakový hrnec. Vyplatí se také pracovat se zbytkovým teplem a používat správnou velikost plotýnky.

### PERTE CO NEJÚSPORNĚJI

Výrazně ušetřit můžete i během praní. Vaše prádlo kvalitně vyperete i při nižší teplotě a otáčkách. Prát na 30 °C aždímat při otáčkách 800 až 900 je šetrné také k textilím i přírodě. Pokud se obejdete bez vyvářky, můžete ušetřit až 50 % energie. Uspořit na energiích můžete také tím, že nebudete prát nebo sušit poloprázdnou pračku.

### DBEJTE NA PRAVIDELNOU ÚDRŽBU SPOTŘEBIČŮ

Čištění filtrů u sušiček a myček, pravidelné odvápnování konvic, odmrazování mrazáků a ledniček, to všechno má velký vliv na spotřebu energie. Taková námraza o tloušťce pět mm zvýší spotřebu ledničky až o 30 %. Zanesený filtr u sušičky navyšuje spotřebu stejnou měrou. Pravidelná údržba vám pomůže šetřit a prospěje i samotným spotřebičům. Tak na ni myslete.

# PRÁVA A POVINNOSTI DĚTÍ A RODIČŮ PŘI HOSPITALIZACI

Důležité informace

*Čeká vaše dítě plánovaná operace spojená s pobytem v nemocnici? Je přirozené, že se bojíte, a hlavou se vám honí spousta otázek: Jak to bude probíhat? Budu moci být s ním?*

*Nebo co když se stane vašemu dítěti nějaký úraz a vy musíte do nemocnice na ošetření? Na co máte jako rodiče právo a kdy se vyplatí stát si za svým?*

Práva a povinnosti pacientů jsou jednoznačně definované v zákonu o zdravotních službách č. 372/2011 Sb., práva pacienta upřesňuje paragraf 28. Mnohé nemocnice si upravují přítomnost rodiče svým vnitřním řádem, ten ale nestojí nad zákonem. **Dítě má dle výše uvedeného zákona právo na nepřetržitou přítomnost zákonného zástupce**, a to všude, včetně JIP, ARO i sálů, pokud se nejedná o otevřené výkony nebo neodkladnou resuscitaci.

Dítě má nárok na přítomnost rodiče až do 18 let. **Do 6 let věku získává rodič při hospitalizaci dítěte lůžko a stravu hrazenou z veřejného zdravotního pojištění.** Od 6 let musí rodič za lůžko a stravu platit, na přítomnost u hospitalizovaného dítěte má ale právo a může být u něj zdarma bez nároku na stravu a lůžko. Po dobu hospitalizace však nepobírá dávky OČR.

**Na pobyt u dítěte má nárok otec i matka.** Zákon jasně stanovuje, že dítě má právo na doprovod zákonného

zástupce. Nedefinuje, zda to musí být matka nebo otec. Argument nemocnice, že další doprovod na pokoji je žena a že nemohou být na pokoji osoby různého pohlaví, je mylný výklad práva.

**Zákonný zástupce dítěte není návštěva.** Jeho přítomnost tedy není v žádném případě omezena návštěvními hodinami. Dítě má dokonce právo na přítomnost obou rodičů, případně se mohou rodiče u dítěte střídát podle potřeby. **Nemocnice nesmí zasahovat do jejich rodičovských práv a do práva dítěte na nepřetržitou přítomnost zákonného zástupce.**

**Rodič má právo rozhodovat o všem, co není akutní stav** (sem patří např. resuscitace, záchvat, krvácení). Navíc musí rodič ke všemu dát **informovaný**

**souhlas.** Může také vyznačovat změny, připomínky, případně i nesouhlas s některými body. Stejně tak smí **nahlížet do zdravotní dokumentace, provádět úpravy nebo doplňovat informace**, pokud některé chybí. Může si fotit denní zprávy. **Pokud zdravotní personál odmítne péči, musí to dát zákonnému zástupci písemnou formou a zdůvodnit**, na základě čeho péči odmítá (paragraf 48).

Pokud se rodič obává problémů a konfliktů se zdravotním personálem, vždy je doporučeno **pořizovat záznam a vše si nahrávat.** Na to má právo podle paragrafu 88 občanského zákoníku č. 89/2012 a nemusí si vyžádat souhlas ani o tom nikoho informovat. Je to také

## Nemocnice nesmí zasahovat do rodičovských práv.

jediný způsob, jak podpořit případnou stížnost, prokázat pochybení ze strany zdravotního personálu a sjednat nápravu.




Máte zájem se o svých právech a povinnostech dozvědět více? Můžete sledovat facebookovou skupinu **Podpoříte mě v osvětě?** (Práva v nemocnici a AKTIVNÍ řešení stížností) **Nebo je se hájit a stát si za svými právy a právy vašeho dítěte.** Vyhnete se tím případnému traumatu, který by mu mohl způsobit pobyt v nemocnici bez vás.



# K předplatnému Deníku zápěštní tlakoměr **ZDARMA**



Pomáhá. Pečuje. Chrání.

-  **Věrnostní program**  
s dárky ZDARMA
-  **Elektronické předplatné**  
k tištěnému jako BONUS
-  **Neomezený přístup**  
na Denik.cz

**Objednávejte**  
**Mojepredplatne.cz,**  
**telefon 272 015 015**