

POUZE V KVĚTECH! DVA ČASOPISY ZA JEDNU CENU
ZDARMA TV MAGAZÍN: Rozhovor s Markem Adamczykem >>>



TÝDENÍK **Květy**

34/2023
34,90 Kč

**NEJNOVĚJŠÍ
PROGNÓZA**

JAKÉ OPRAVDU BUDE POČASÍ?

REÁLNÝ SCÉNÁŘ

**PRO ČESKOU REPUBLIKU
I SVĚT ROK PO ROCE**

- › PROČ PŘIJDOU
KRUTÉ MRAZY, KDYŽ
SE ZEMĚ OTEPLUJE?**
- › ROZHOVOR S EXPERTEM
NEJEN O BODU ZLOMU**

PŘIPRAVME SE

**VEDRA
NAD
37°C
BUDOU
BĚŽNÁ**



PRO DOBRÝ START ŠKOLNÍHO MARATONU

Dny prázdnin se krátí a v pondělí 4. září začnou školákům i jejich rodičům povinnosti. Není od věci se na přechod z volnosti do pravidelného režimu s předstihem připravit.

Ato v celé rodině. Jak dokládají četné studie, podpora rodičů a jejich zájem o vzdělávání dětí výrazně ovlivňuje jejich úspěšnost. Pedagogové a psychologové doporučují už od půlky srpna postupně děti zvykat na večerku v rozumnou hodinu a na ranní vstávání.

Mozek potřebuje energii

Pravidelnost a stálý rytmus by mělo nabrat i stravování. Hladový nebo nedostatečně správnými živinami zásobený mozek odmítá pracovat. Důležitá je z tohoto pohledu hlavně snídaně, která se ale nezřídka vynechává. Správná snídaně pro duševně pracující, což školáci nepochybně jsou, by měla obsahovat komplexní sacharidy, bílkoviny a zdravé tuky. Ideální jsou různé kaše s čerst-

vým nebo sušeným ovocem, cereálie s mlékem či jogurty, a pro ty, kteří dávají přednost slanému, třeba celozrnné pečivo s tvarohovou pomazánkou nebo chléb s vajíčkem.

Čas je potřeba si vyhradit i na přípravu svačiny. Různé tyčinky a sušenky, jejichž složení je mnohdy velmi pochybné, potřebné živiny dětskému organismu nedodají. Co ale pořád vymýšlet? Řešení představuje praktická kuchařka *Velká svačinková bible* Pavlína Mähringové a Veroniky Břicháčkové, která přináší celou řadu nápadů a také praktické týdenní plánování tak, aby

vám nezůstal ani drobek nazbyt. Kuchařka nabízí širokou škálu receptů, které jsou snadno připravitelné a přizpůsobitelné individuálním preferencím. U každého receptu naleznete kromě ingrediencí a popisu přípravy také pestré a ba-

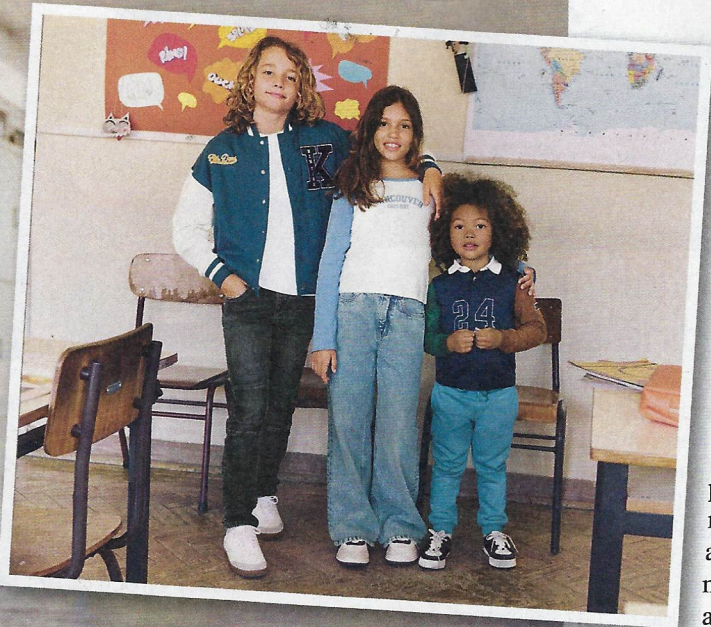
revné fotografie, které ocení především děti z kategorie „vybíráví gurmáni“.

Klidný rozjezd

Přestože i „myšlení prochází žaludkem“, měl by na start dalšího roku školního maratону být připraven celý organismus, a hlavně psychika dítěte i rodičů. Klid přinese, když si o budoucím školním roku s potomky promluvíme, připravíme je na případné změny a probereme s nimi jejich obavy.

Svou roli v omezení možných stresů hraje i příprava koutku nebo místnosti, kde se školák bude učit, dělat domácí úkoly. Mnohdy nervózní atmosféru nástupu do školy zklidní i včas zakoupené základní pomůcky. Pokud už dopředu





víme, co budou potřebovat, vyrazíme na nákupy společně s dětmi.

Batoh musí sedět

Jednu z největších položek představuje školní batoh. V dávné historii měly děti knížky svázané řemínkem nebo nosily mošny ze dřeva. Dnešní školní batohy hrají všemi barvami a výrobci se předhánějí v originalitě různých motivů. Rodiče by ale měli zkontrolovat, že má pevná, tvarovaná záda a polstrovanou oporu pro lopatky. Batoh by měl dítěti

na zádech dobře sedět a nikde ho nesmí tlačit. Ramenní popruhy by měly být vyztužené a nastavitelné. Neměl by vážit víc než 10 až 15 % váhy dítěte. Reflexní prvky by měly být na každé jeho části, včetně popruhů.

Školní batoh patří k nejnákladnějším položkám školní výbavy, ale i další „výzbroj a výstroj“ žáka a studenta stojí nemalé částky. Podle Tomáše Černého, hlavního analyti-

ka Providentu, za žáka na prvním stupni rodiče zaplatí na začátku školního roku v průměru 2500 korun, u dětí navštěvujících druhý stupeň je částka o 800 korun vyšší. V případě středoškoláků náklady dosahují 3700 korun, u vysokoškoláků 5100 korun.

O nákupech se proto vyplatí přemýšlet, vyhledat v různých internetových srovnávacích nejvýhodnější možnosti a nekupovat zbytečnosti nebo předražené věci. Na druhé straně první i další dny ve škole dětem i teenagerům usnadní, bude-li se jim jejich školní vybavení líbit.

Přestože se i u nás několikrát již objevily úvahy o školních uniformách, neprosadily se. Platí jen, že oblečení do školy by mělo být pohodlné, snadno udržovatelné a odpovídající aktuálnímu počasí a teplotám. Pro školáky je pochopitelně nejpodstatnější, jestli je „cool“ a „trendy“. Může být komplikované tyto dva přístupy sjednotit, ale diskuse o tom by mohla být užitečnou „lekci“ při velmi potřebné „výuce umění kompromisu“, kde škola rodiče těžko zastoupí. ■

Učení hravě

Novou didaktickou pomůckou **Hlasovátko** vytvořil ve spolupráci se zkušenými pedagogy Milošem Novotným a Jitkou Zelenou český výrobce her a hraček EFKO-karton. Umožňuje všem žákům rychlé a přesné zodpovězení otázky, kterou učitel položil. Děti jednoduše otočí kolečkem na odpověď, o které si myslí, že je správná, a ukáží ji učiteli. **Hlasovátko** umožňující „hravé zkoušení“ může být vítaným pomocníkem také rodičů při domácím učení.

Bližší informace najdete na www.hlasovatko.cz.

EFKO uvedlo na trh i další inovativní a oceňované pomůcky, jako například **víceúčelovou stíratelnou tabulku, na níž lze navíc konat didaktické hodiny**, soubor zábavných her **Abeceda** a **Číslicová hra**, který získal ocenění **SPRÁVNÁ HRAČKA**, či soubor her pro vzdělávacích **Her pro předškoláky - Vnímám to**, které se staly **HRAČKOU ROKU**.

