

POUZE V KVĚTECH!

DVA ČASOPISY ZA JEDNU CENU

ZDARMA TV MAGAZÍN: Rozhovor s Lucií Polišínskou >>>



TÝDENÍK **Květy**

34/2025
37,90 Kč

**KONEC
UTRPENÍ!**

NEJÚČINNĚJŠÍ POMOC PRO VAŠE KOLENA

- KDYŽ KONZERVATIVNÍ TERAPIE NEPOMÁHÁ
- ÚŽASNÉ VÝSLEDKY NOVÝCH METOD
- OPERACE „ŠITÁ“ NA MÍRU PACIENTŮ BEZ ROZDÍLU VĚKU
- ROZHOVORY S EXPERTY



**NĚKDY
STAČÍ OBKLADY
JAKÉ SE
OSVĚDČILY
NAŠIM
PŘEDKŮM**



Zase do lavic v poho...

Nic neubíhá tak rychle jako prázdniny. Modrající se švestky sice dávají tušit, že se blíží konec volnosti, ale když se v kalendáři objeví datum 1. září, jsou všichni trochu v šoku. A protože letos připadá na pondělí, žádné odklady nebudou.



Vybírat „výzbroj a výstroj“ do školy se vyplatí s dětmi společně, budou se cítit kompetentně

Připustit si někdy po půlce srpna, že se škola blíží, se proto vyplatí rodičům i dětem. Také pro „boj“ s vyjmenovanými slovy, rovnicemi o dvou neznámých, v horším případě i s paní učitelkou či učitelem, platí často citované úsloví ruského maršála Suvorova: „Těžko na cvičišti, lehko na bojišti.“

Jemný začátek

V armádě se tomu říká „morálka mužstva“, v civilu spíš vyladěná psychika. Ne každé dítě se totiž do školy těší, ale určitě každé najde aspoň něco, co na povinné docházce není „úplně trash“, nebo je dokonce „v poho...“

Rodiče by měli tyhle stránky nenápadně připomínat. Měli by s dětmi mluvit o setkání s kamarády, o kroužcích a dalších mimoškolních aktivitách, které se školou začínají. Zkrátka školáky motivovat k pozitivnímu pohledu.

Jemný a tak trochu „na tajňačku“ by měl být přechod do pevného režimu. Například aspoň týden před začátkem školního roku vymýšlet atraktivní programy, kvůli kterým se musí dřív vstávat a – to dá rozum – i dřív spát.

Poslouchejte, nehodnoťte!

Tlačit na školáka, aby se týdně před začátkem výuky věnoval opakování a procvičování látky z minulého roku, vede pouze ke stresu. A toho, jak ukazují četné studie, mají dnešní děti víc než dost. Úkolem rodičů je tedy potomky pocitů úzkosti, nedostatečnosti a obav spíš zbavovat.

Mluvte s nimi o jejich emocích. Najděte si čas je s nimi sdílet. Proberte s nimi třeba to, že mají nervy z nového učitele, že se bojí nějakého předmětu. Poslouchejte, nehodnoťte.



Mnozí školáci se zpátky do třídy mezi kamarády vyloženě těší. A těm ostatním může rodina pomoci najít pozitivita



Kousátka proti stresu

Nároky, které na žáka klade škola i rodina, jsou mnohdy vysoké. Zmírnit napětí můžou i maličkosti. „Děti podvědomě hledají různé stimuly, jak si pomoci k lepší koncentraci nebo regulaci emocí – okusují tužky, zipy či rukávy, což vede k postupnému ničení jak zubů, tak předmětů,“ uvádí hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Namísto zákazů bývá vhodnější hledat podpůrná a bezpečná řešení. „Na trhu jsou k dostání například silikonové nástavce na psací potřeby nebo speciální kousátka, která lze nosit jako přívěsek na krku. Tyto pomůcky dětem umožňují regulovat smyslové potřeby bez narušení výuky a zároveň podporují jejich soustředění i psychickou pohodu. Podobně fungují také ergoterapeutické prstýnky, které díky pružení dokážou masírovat jednotlivé prsty na ruce,“ doporučuje Iva Bílková. »

„Děti podvědomě hledají různé stimuly, jak si pomoci k lepší koncentraci nebo regulaci emocí – okusují tužky, zipy či rukávy, což vede k postupnému ničení jak zubů, tak předmětů.“

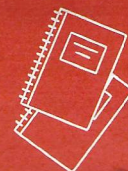
**Iva Bílková,
fyzioterapeutka
FYZIOkliniky**

INZERCE

ZPÁTKY DO ŠKOLY S [K] [SCAN]

TO ZVLÁDNETE HRAVĚ!

Šetřete čas při nákupu školní výbavy pro malé i velké školáky.



kaufland.cz

ZPÁTKY DO ŠKOLY

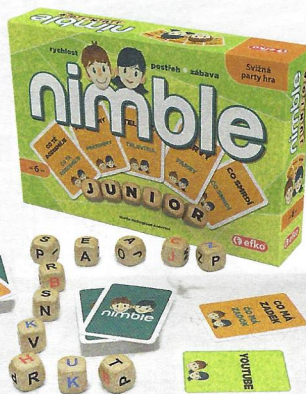
» Zapotit se dvakrát denně

Tyršovo „Ve zdravém těle zdravý duch“ patří také mezi moudra nepopiratelná ani v digitální době. Pohybu, který je jedním ze základních předpokladů zdraví, ovšem mají současní školáci pramálo. Světová zdravotnická organizace doporučuje minimálně jednu hodinu pohybové aktivity denně.

„Dítě by se mělo díky pohybové aktivitě alespoň dvakrát denně zapotit a zadýchat,“ doplňuje fyzioterapeutka. Mnohá dítkta však toto minimum nesplňují ani o prázdninách, natož ve školním roce, kdy mnohdy celodenní polohou je sed, doma doprovázený pokrouceným, a tudíž páteř deformujícím „povalovacím“ lehem.

Školních 4 až 6 x 45 minut strnulého sezení v lavici také tělu zrovna neprospívá, zvlášť když v některých školách se i přestávky odehrávají ve třídách a honičky apod. jsou zakázány. Velké procento dětí školního věku má přitom problémy s bolestmi hlavy, kloubů a větší únavou, za kterými mohou být právě přetížené svaly trupu a šíje. Příčinou je kombinace psychického vypětí a fyzické zátěže, kterou je statický sed při vyučování.

Na školu, zvlášť když do ní potomci jdou poprvé, je nejlepší nachystat se hrou. Český výrobce her a hraček EFKO z Nového Veselí například připravil hry Chytrý provázek, Multitrio Abeceda a soubory dětských vzdělávacích Her pro předškoláky inspirované Montessori metodou



Nejlépe pomůžou rodiče dětem zvládnout stres z návratu ke školním povinnostem, když o tom s nimi budou mluvit

„Hlavně na prvním stupni se děti vždy o přestávkách potřebují trochu vyblbnout, být v pohybu, aby se zvládly soustředit na další výuku. Platí to ale i pro starší děti. Proto je skvělé, když je ve třídě k dispozici prostor s kobercem, na kterém se mohou protáhnout, lehnout si, pohrát, zacvičit.“

Výborné by bylo, kdyby žáci při hodinách mohli sedět na velkém míči, tzv. gymballu, kroužit lehce pánví, občas si během vyučovací hodiny zahopsat a protáhnout svaly podél páteře. Existuje i přístupnější alternativa, a to menší labilní podsedáky naplněné vzduchem, které se dají položit na tvrdou židli, takže dávají pocit mírného dynamického cvičení i během sezení. Taková pomůcka pořízená rodičem by ve třídě neměla vadit,“ navrhuje Iva Bílková, jak fyzickou zátěž výuky zmírnit.

Snídaně mozek probudí, svačina povzbudí

K tělesné i psychické kondici zásadním způsobem přispívá strava. To platí pro školáky, stejně jako pro dospělé. Duševní práce, kterou výuka nepochybně představuje, vyžaduje ale jinou stravu než fyzická dřina. Školní stravování v posledních letech prochází pozitivními změnami, na rodině však zůstávají snídaně a svačina.

Aby ranní jídlo nejen nasýtilo, ale také „probudilo“ mozek, mělo by obsahovat komplexní sacharidy, bílkoviny, zdravé tuky, vlákninu a vitaminy v ovoci a zelenině. A samozřejmě musí chutnat. Pokud se první z pěti doporučených denních porcí zeleniny a ovoce nepodaří dětem naservírovat k snídani, svačina by měla obsahovat dvojnásobné množství.

Při přípravě svačinek výživoví experti doporučují vyhýbat se vysoce zpracovaným potravinám, které prošly úpravou zajišťující delší trvanlivost či lepší chuť a obsahují řadu přidaných látek, včetně konzervantů, barviv, sladidel a podobně.

