



město pro rodinu

Z obsahu:

- Je naše dítě zralé pro školu?
- Dopřejte potomkům prázdninové příměstské aktivity
- Bezbariérová mapa Českých Budějovic zaujala porotu

Milan Binder: Všechno začalo sbíráním zápalkových nálepek

Budějovický rodák a patriot. Od roku 2005 má na kontě 17 vydaných knih o Českých Budějovicích. Jediným odskokem od tematiky je publikace o městě Hluboká nad Vltavou Milan Binder je také oficiální fotograf letošních oslav 750 let výročí založení města.



Foto: archiv M. Bindera

Váš zájem o České Budějovice, jejich vývoj a proměny vychází z dětských let a ze sbírání pohlednic.

Kdysi se za sběr papíru dávaly zápalkové nálepkové. Když člověk donesl sběr, dostal aršík nálepek. Ty jsem si začal doma lepidlem lepit do notýsku – byl jsem ve druhé nebo třetí třídě základní školy. S tatínkem jsme se šli tehdy poradit mezi filatelisty a sběrateli nálepek.

Abychom mohli nálepkové měnit s dalšími sběrateli, museli jsme začít sbírat i další věci, mezi kterými byly pohlednice s tematikou Českých Budějovic. Z těch se nakonec stala hlavní část sbírky. Už tehdy mě bavilo srovnávat jednotlivá místa zachycená na starých pohlednicích s jejich současnou podobou.

Sbírka postupně rostla a já jsem s ní chtěl dále pracovat a třeba ji i ukázat dalším lidem. Tak vznikl nápad fotit současnou podobu staveb a míst a srovnávat s podobou původní. To lépe umožnila technologie digitální fotografie, protože trefit přesně stejné místo znamená udělat několik desítek snímků. Jdu na stejné místo a hraji si s objektivem, než se trefím.

Tím začala Vaše práce na první knize srovnávacích snímků Budějovic, která vznikla díky podpoře místních podnikatelů.

Místní podnikatelé jsou našťastí velkými patrioty. Kniha spatřila světlo světa a líbila se (dnes je vyprodána a autor má schovaný poslední exemplář). Po vydání první knihy jsem oslovil Jana Schinka, který připravoval knihu o totalitní historii města, jež s mými fotografiemi vyšla pod názvem „Když se psalo, co se smělo“. Její předádku tvoří mapa tehdejších obchodů v centru města. Díky prodeji první knihy ji bylo možné vydat bez sponzorů.

Pokračování na straně 2.

Informace pro rodinu nyní i na Facebooku

Možnost sdílet a komentovat nejrůznější dění v oblasti rodinného života přináší návštěvníkům nový facebookový profil „Město pro rodinu ČB“.



Nejmladší přírůstek do rodiny elektronických médií města tak doplnil stejnojmenný webový portál, který již dva roky informuje o prorodinných tématech. Obě média také upozorňují na činnost prorodinných organizací a související aktivity v Českých Budějovicích a v jejich blízkém okolí. Nechybí tematicky zaměřené články, dokumenty a další informace.

Redakce

Milan Binder: Všechno začalo sbíráním zápalkových nálepek

Pokračování rozhovoru z titulní strany.



Foto: archiv M. Bindera

Práce na dalších knihách od té doby probíhá převážně právě s Janem Schinkem.

Naše práce se začala postupně specializovat na vybraná témata. Například nejen Praha je stověžatá, vznikla proto kniha budějovické věže a věžičky nebo kniha věnovaná mostům a lávkám...

...tu jste nazval encyklopedie.

Ano, nechtěl jsem vynechat žádný můstek na území města, proto jsem při přípravě prošel všechny místní toky. Některé mosty totiž nejsou zobrazeny ani v mapách. Více jazyčných mutací se dočkala kniha o náměstí Přemysla Otakara II., pro níž jsem pro pořizoval snímky z desetimetrového žebříku, abych se vyhnul zaparkovaným automobilům a kvůli zachycení objektu včetně střechy. V knize jsou i kresby od Jana Schinka.

Dalším zajímavým okruhem jsou zmizelé stavby a místa

Je zde mnoho lokalit, které se v čase velmi změnily nebo zcela zanikly, na které si však ještě pamatují místní rodáci a starousedlíci. Ať už jde o areály významných firem provázejících historii města, jako je dopravní podnik, kdy sebraný materiál umožnil

vznik knihy, dokumentující vývoj hromadné dopravy, tramvají a trolejbusů. Nebo Motor, kterým kdysi prošel každý čtvrtý „budějčák“, Hotel Budweis – bývalý objekt předního mlýnu aj.

V městě s tradicí výroby piva jste nemohl opomenout tematiku piva a hospůdek.

Kniha dokumentující zaniklé hospody měla pozitivní ohlas, vždyť, kdo je z Budějovic, tak je znalec hospod. Protože v ní však chybí např. Hotel Zvon a další, které fungují dodnes, navázal bych rád druhým dílem a představil současné hospody se zajímavou historií.

Určitým souborům objektů se věnujete v rámci edice „Buděj(ovi)cký městopis“, můžete ji představit?

Jednotlivé díly se věnují určitým souborům objektů od jejich vzniku až po současnost. Zatím vyšly tři díly – Okresní dům (dnešní krajský úřad), Zátkova reálka (škola v ulici F. Šrámka) a Budějovická teplárna, na jejímž místě stála první elektrárna a se kterou souvisí i historie místní tramvajové dopravy. Při focení z výšky jsem využil nejvyšší jeřáb v republice, který tu byl právě k dispozici. V práci na edici bych rád pokračoval.

Přestože se zdá zaměření tématu odborné, snažíme se zařadit další související realie. Jako například v knize o technických památkách, kterou jsme jako první společnou práci realizovali s ředitelem archivu Danielem Kovářem a na níž máme kladné ohlasy. Ukazuje se, že lidé jednotlivé objekty znají, chodí kolem nich a rádi se dozvědí, k čemu sloužili.

České Budějovice – město v nejlepších letech

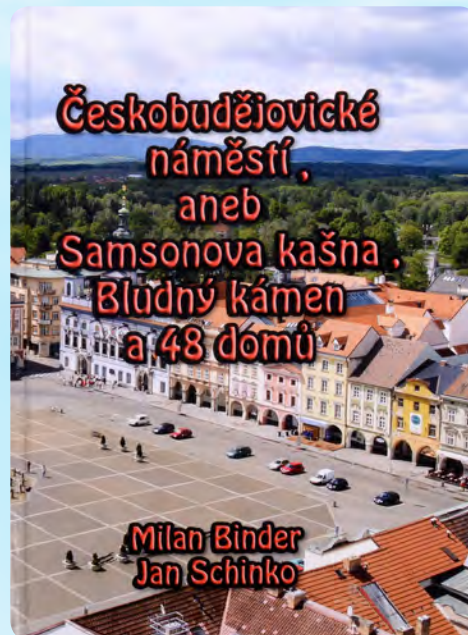
Pro výrobu knihy nestačí pouze příslušné místo vyfotit. Je zde také určitý záměr, dramaturgie a nutnost zajistit doprovodný textový materiál pro knihu.

Snažím se jednotlivá místa a objekty zachytit jinak, než to někdo udělal. Např. v případě mostů jsem často musel vlézt do vody, prošlapat si cestu v rákosí a popálit se o kopřivy. Při focení na vozovce jsem se naučil používat reflexní vestu.

To je část, která mě baví nejvíc. Pak následuje práce na vydání knihy – nalezení sponzorů, korektury, technická stránka a tlak při blížícím se termínu vydání. Fotím průběžně, ale místní lidé poznají, že už je fotka stará dva roky. A oni už mezitím mají novou fasádu. Pokud práce trvají déle, často znovu vyfotím aktuální podobu místa. Příprava knihy trvá jeden až dva roky.

Považujete se spíše za fotografa nebo autora?

Jsem jednoznačně fotograf, to ostatní je nutné zlo (následuje smích). Ale radost, která po vydání knihy následuje, vyváží všechnu námahu.



Jste autorem sloganu „České Budějovice – město v nejlepších letech“, který je používán pro letošní oslavy a současně jejich oficiální fotogram. Připravujete také samostatnou akci?

Průběžně fotím události, které se k letošnímu výročí vztahují. Chtěl bych, aby ze snímků vznikl kalendář. Kromě toho připravuji výstavy, které si již mezi veřejností našly své stálé návštěvníky.



Na co se tedy mohou příznivci fotografie a historie těšit?

V červenci a srpnu nabídneme veřejnosti výstavu k letošnímu výročí města, s výše zmíněným názvem „Č. Budějovice – město v nejlepších letech“ v radniční výstavní síni a velkoplošné srovnávací panely na náměstí Přemysla Otakara II. Obě výstavy budou spolu provázané. Výstava v radniční výstavní síni představí příběh zajímavých objektů, který je charakterizuje a současně popisuje vývoj v určité oblasti, s níž je dům spojen, např. škola a vývoj školství, meteorologický sloup a související údaje o počasí ve městě, apod. Návštěvníci výstavy si snad budou moci domů odnést brožurku s informacemi a snímky. V prostoru budou současně vystaveny dobové předměty, což se při lednové výstavě velmi osvědčilo. Puntíkem za rokem oslav bude prosincová výstava k fenoménu českobudějovické pivovarnické tradice. Více informací naleznete na www.milanbinder.cz.

Redakce

Dopřejte potomkům prázdninové příměstské aktivity

Jako rodina můžete strávit jen několik dní dovolené a po zbytek prázdnin se musí vaše děti zabavit samy? Pokud nechcete, aby se nudily doma, byly alespoň část dne pod dohledem a věnovaly se smysluplným aktivitám, může být vítaným řešením např. příměstský tábor.



Foto: ilustrační, www.123rf.com

V rámci programu, který organizují domy dětí a mládeže a další neziskové organizace, se děti mohou zúčastnit nejrůznějších aktivit. Jednotlivé činnosti se odehrávají pouze přes den nebo v části dne a mohou být i tematicky zaměřené – sportovně či turisticky, výtvarně a rukodělně, historicky, jazykově apod. Cena může být v některých případech i pod sto korun denně.

O příměstské tábory je v posledních letech velký zájem, proto se o možnosti pro své děti informujte včas.

Pozadu nezůstávají také místní organizace a nabízejí možnost zabavit děti formou prázdninových příměstských aktivit.

Např. rodinné centrum Šikulka pořádá letos osm běhů příměstských táborů v rámci „šikulkovského táboření“, kdy každý je zaměřen na určité téma. Od pondělí do pátku se tak mladší děti mohou vydat na týdenní výlet do světa pohádek, řeckých bájí nebo projít poznávací stezkou plnou zvířat. Starší děti pak mohou zažehnout olympijský oheň a zkusit řadu sportovních disciplín, případně se vydat za poznáním života v různých časových epochách.

Jihočeský Pionýr zve v červenci a srpnu na dva běhy příměstského tábora zaměřeného na soutěže,

tvoření v keramické dílně, s návštěvou hasičů či zvířátek. Program tábora, který se odehrává v Divadle U Kapličky v Husově ulici, rámuje hra „Strašidýlková akademie“.

Program určený zdravým i handicapovaným dětem a mládeži od 6 do 17 let organizuje Rodinné centrum Rozárka formou družiny. Na účastníky čeká seznámení se zásadami soužití lidí a zvířat, chov a péče o ně, aktivity probouzející zájem dětí o okolní svět – historii, faunu a flóru, ochranu přírody. Chybět nebudou tvořivé techniky rozvíjející jemnou motoriku. Tábor je realizován převážně v zážitkové zahradě v Husově kolonii. Účast dětí je možná i pouze v jednotlivých dnech.

Při výběru nerozhoduje jen cena

I pro výběr příměstských aktivit pro vaše děti platí určitá pravidla. Měli byste se informovat o způsobu, jakým je na táboře zajištěna bezpečnost dětí, zda je tábor nahlášen na obecním úřadě a hygienické stanici či jaká je kvalifikace a zkušenosti vedoucích. Poptejte se např. ostatních rodičů na jejich zkušenosti s konkrétním táborem. Určité desatero pravidel při výběru můžete najít např. na webových stránkách www.cesketabory.cz

Redakce

Je naše dítě zralé pro školu?

Výše položená otázka každoročně zaměstnává část rodičů, jejichž děti jdou k zápisu do první třídy. Zvládne naše dítě tu velikou životní změnu? Bude se umět soustředit na vyučování? Půjde mu učení? Jak moc mu bude vadit přetrvávající vada výslovnosti? Tyto i mnohé další pochybnosti vedou rodiče k úvahám o vhodnosti odložení povinné školní docházky.



kde je ještě nezralé, zmapujeme případná rizika související s budoucím zaškolením, doporučíme vhodné postupy k vedení a rozvíjení dítěte. Odklad školní docházky pak doporučujeme v případě, že vyšetření ukáže jasné projevy nezralosti a nepřipravenosti pro školu ve více sledovaných oblastech a rizika zaškolení v řádném termínu vyhodnotíme jako značná. Situaci dítěte posuzujeme v co nejdřívejších souvislostech (dosavadní životní zkušenosti

„(1) Není-li dítě po dovršení šestého roku věku tělesně nebo duševně přiměřeně vyspělé a požádá-li o to písemně zákonný zástupce dítěte do 31. května kalendářního roku, v němž má dítě zahájit povinnou školní docházku, odloží ředitel školy začátek povinné školní docházky o jeden školní rok, pokud je žádost doložena doporučujícím posouzením příslušného školského poradenského zařízení a odborného lékaře nebo klinického psychologa. Začátek povinné školní docházky lze odložit nejdéle do zahájení školního roku, v němž dítě dovrší osmý rok věku.

(2) Při zápisu do prvního ročníku základní školy informuje zákonný zástupce dítěte o možnosti odkladu povinné školní docházky.

(3) Pokud se u žáka v prvním roce plnění povinné školní docházky projeví nedostatečná tělesná nebo duševní vyspělost k plnění povinné školní docházky, může ředitel školy se souhlasem zákonného zástupce žákovi dodatečně v průběhu prvního pololetí školního roku odložit začátek plnění povinné školní docházky na následující školní rok.

(4) Pokud ředitel školy rozhodne o odkladu povinné školní docházky podle odstavce 1 nebo 3, doporučí zároveň zákonnému zástupci dítěte vzdělávání dítěte v přípravné třídě základní školy nebo v posledním ročníku mateřské školy, pokud lze předpokládat, že toto vzdělávání vyrovná vývoj dítěte.“

Na rodičovské postoje působí i názory vyučujících v mateřské škole, ve škole při zápisu dítěte, popřípadě názory dalších odborníků, ke kterým s dítětem docházejí (klinický logoped, klinický psycholog, dětský psychiatr...), a kteří často přímo doporučují požádat o odklad. Rodiče uvažují i v kontextu svých zkušeností se školou u starších dětí či v širší rodině a působí na ně pochopitelně i celková společenská atmosféra. Tlak na výkon a úspěch (často za každou cenu) je v některých společenských skupinách velmi silný a vede pak k úvahám, že „starší“ dítě bude podávat lepší výkony.

V případě nejistoty pomůže poradna

Z poradenských zkušeností vyplývá, že pro přijetí role žáka a pro budoucí školní prospívání dítěte je velmi důležitá jeho zralost a připravenost v době nástupu do školy, a to jak po stránce fyzické, tak i mentální, emočně sociální a pracovní. V případě nejistot můžeme v poradně cíleně zaměřeným vyšetřením posoudit vývojovou úroveň dítěte. Zjistíme silné i slabší stránky dítěte, popíšeme oblasti, ve kterých již školní zralosti dosahuje i oblasti,

dítěte, rodinný kontext, informace od pedagogů z mateřské školy, podmínky, v jakých má být dítě vzděláváno...).

Odklad upravuje zákon

Na tomto místě je vhodné připomenout, že povinná školní docházka je v našem školském systému uzákoněna na dobu, kdy dítě dovrší šest let. Většina dětí v této době do školy vstupuje a úspěšně se začlení do vzdělávacího procesu.

Odklad školní docházky je výjimkou ze zákona, o kterou rodiče žádají ředitele školy. Žádosti je vyhověno pouze při splnění zákonných podmínek.

Ve školském zákoně (Zákon 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání v platném znění) se k této problematice v § 37 říká:

Rodičovská péče o dítě v předškolním věku by v každém případě měla směřovat k všestranné podpoře jeho vývoje ve všech oblastech důležitých pro budoucí vzdělávání, přičemž nejde o to, aby dítě v každé chvíli podalo ve škole bezchybný výkon, ale aby pracovalo v souladu se svými osobními možnostmi a bylo šťastné, spokojené a dlouhodobě motivované.

A které ze oblastí to jsou? O tom si můžeme povědět něco příště.

PhDr. Hana Plucarová, psycholožka,
vedoucí pracoviště Pedagogicko-psychologické
poradny České Budějovice,
redakčně upraveno.

Navštívili jsme... Obrazy rodičovství nejen pro rodiče

Květnové dny v radniční výstavní síni patřily proměnám rodičovství a pozitivní roli rodiny pro osobní růst člověka. Témata byla veřejnosti nabídnuta interaktivní formou.



Neuměla jsem si představit, že bych mohla zvládnout výchovu dítěte s postižením. Ale i když je to někdy hodně náročné, je to prostě naše dítě...



Foto: redakce

Instalace „Obrazy rodičovství“ představila otázky spojené s těhotenstvím, vazbami mezi dítětem a rodiči, rozdíly v působení matky a otce na dítě, vzájemnou komunikaci dítěte s rodiči, specifiky rodičů postižených dětí, sourozeneckými skupinami nebo stárnutím rodičů. Ukázala hodnotu rodičovství z pohledu biologické podstaty mateřství a otcovství. Zajímavé bylo vystižení změn, ke kterým dochází v těle i psychice člověka v souvislosti s jednotlivými fázemi rodičovství a přiblížení jejich významu. Přemýšlet o nabídnutých tématech pak mohli návštěvníci pomocí různých úkolů a cvičení.

Prezentaci přístupnou dětem, rodičům i všem dospělým, připravilo Diecézní centrum pro rodinu v Českých Budějovicích ve spolupráci se sociálním odborem města.

Redakce

Bezbariérová mapa Českých Budějovic zaujala porotu

Město České Budějovice uspělo mezi projekty v rámci ceny Národní rady osob se zdravotním postižením ČR Mosty 2014. Přispělo k tomu vytvoření Atlasu přístupnosti objektů na území města a jeho elektronické verze pro zdravotně postižené a občany na vozíku.

Mezi další nominované se v kategorii instituce veřejné správy dostalo také Jihočeské muzeum v Českých Budějovicích za zpřístupňování sbírek návštěvníkům se zdravotním postižením a speciální programy pro návštěvníky s mentálními postiženími a poruchami sluchu a zraku.

Národní rada zdravotně postižených uděluje cenu od roku 2003 za mimořádnou aktivitu nebo konkrétní čin ve prospěch zdravotně postižených občanů, který přispívá ke zlepšení jejich postavení. Kromě veřejné správy je cena udělena také nestátním subjektům a osobnosti hnutí osob se zdravotním postižením.

Z návrhů státní správy a samosprávy, neziskových organizací, podnikatelských subjektů, sdělovacích prostředků a fyzických osob je vybráno pět nejlepších návrhů v každé kategorii. V rámci 12 ročníků soutěže uspěl Atlas přístupnosti s nominací v konkurenci 90 projektů.

Více informací o letošním ročníku na www.nrzp.cz.

Redakce

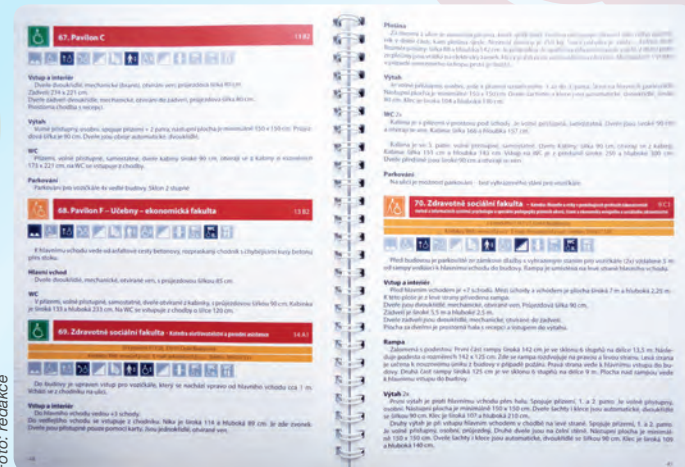


Foto: redakce

Pohyb dětí, to je součást výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu

Nedostatek pohybové aktivity a zároveň nadměrný příjem energie je nejvýznamnějším činitelem při vzniku nadváhy či obezity. Dětství a dospívání jsou klíčová období, kdy se s biologickým a psychomotorickým vývojem utváří a formují vztahy a postoje dětí a mládeže k pohybu. Pravidelná účast dětí a mládeže v organizované i volnočasové pohybové aktivitě příznivě ovlivňuje její provádění i v dospělosti.



Foto: ilustrační, www.123rf.com

V poslední době se u dětí míra pohybu výrazně snižuje, a to dokonce rychleji než u dospělých. Děti je však možné k aktivnímu způsobu života vést a vytvářet k němu podmínky – ve škole i v rodině.

Škola nabízí možnost kolektivních aktivit

Jednotlivé školy mohou zavést všechny aktivity z projektů podporujících zdraví, např. „Zdravá škola“ nebo „Škola podporující zdraví“. Neomezovat děti v přirozeném pohybu, prosazovat do výuky dětí tělovýchovné chvílky, podporovat rekreační přestávky a zařazení více hodin tělesné výchovy ve škole. Zavádět ve škole více kroužků s pohybovou aktivitou typu sportovních her bez nároků na výkon.

Jak pomůže rodina?

Rodina má zásadní vliv na vytváření vztahu dítěte k pohybové aktivitě. Jedná se nejen o podporu sportování, ale i vykonávání běžných domácích prací, venčení psa, hra s kamarády venku a samozřejmě chůze. V každodenním provozu je

vhodné vyhledávat více možností k chůzi. Chodit pěšky do školy a ze školy, zařadit do rodinného života procházky. Udělejte procházku pro své děti atraktivní pomocí hry, soutěží, určitého cíle (kulturní památku nebo akci). Populární je pěší turistika, kdy se s pomocí GPS navigace musí hledat ukryté poklady. Na vycházce si povídat o historii, zapisovat přírodniny, učit se orientovat v mapě.

Hýbat se můžeme i u počítače

Kromě zkracování doby strávené u počítače a dalších technických vymožeností je zde i další možnost. Na našem trhu se stále více objevují počítačové komponenty, které pohyb u počítače umožňují. Asi nejznámější jsou herní konzole se zařízením, jehož prostřednictvím dítě ovládá zábavné počítačové programy pomocí vlastního pohybu nebo podle návodu počítačového programu přímo cvičí. Velkým hitem se také stávají tak zvané taneční podložky, kdy se dítě hýbe v rytmu moderní taneční hudby podle návodu počítače. K počítači lze také dítěti zakoupit na sezení velký gymnastický míč.

Dítě tak musí při sezení na nestabilní podložce zapojit stabilizační svaly – zejména dna pánevního, břicha a zad.

Jaké jsou další možnosti rodinného pohybu?

Kromě společných rodinných výletů hledejte další možnosti, jak s dětmi volný čas trávit aktivně. Přemýšlet můžete například o návštěvě plaveckého bazénu či aquaparku, in-line bruslení nebo bruslení na zimním stadionu, společných cyklistických výletech, hře stolního či klasického tenisu, badmintonu či squashe a dalších podobných aktivitách. Pořízení sportovního vybavení jistě vzbudí zájem (míče, švihadlo, létající talíře). Nezapomínejte na pohyb ani při výběru dovolené či dětského tábora.

Roli hrají sportovní kroužky

Podpořit tělesný vývoj dítěte je možné také výběrem sportovního kroužku. Někdy bývá problém najít vhodný kroužek pro dítě s nadváhou, diabetem nebo pro ty, které jsou méně pohybově nadané. V takovém případě je možné se obrátit např. na organizace jako je Sokol nebo Domy dětí a mládeže. Nabízejí nejrůznější pohybové aktivity, které děti nevykonávají za účelem podávání vrcholových výkonů, jako tomu bývá v různých sportovních klubech, ale spíše pro potěšení a radost z pohybu. Množství kroužků najdete na internetu, což usnadní jejich výběr nebo je možné dát na doporučení známých a kamarádů. Různé pohybové kroužky probíhají i na řadě základních škol.

Každý pohyb dobrý!

Rodiče i učitelé se jistě snaží děti k pohybu motivovat, ale ne vždy snaha přináší patřičné výsledky. Co k tomu dodat. Jen vyslovit přání: nevzdávat se. I malý pokrok je pokrok. Je důležité nabízet dítěti různé druhy pohybu, mít trpělivost a chválit za každý úspěch.

Hodně zdraví vám i vašim dětem a radost z pohybu.

Marie Ticháková,
Poradna podpory zdraví,
redakčně upraveno.

Za pohybem do Loděnice

Kam se tedy vydat s dětmi za pohybem? Na aktivity související s předchozím článkem se zaměřuje např. 1. Centrum zdravotně postižených Jihočeského kraje, v jehož sportovní hale (Fitness Loděnice) pravidelně probíhají všestranná cvičení pro děti od 2,5–7 let, a to každý čtvrtek od 16:30 do 17:30 hod.

Pohybové aktivity pro předškolní děti se zde soustřeďují na všestranný pohybový rozvoj dětí a utváření kladného vztahu ke zdravému pohybu. Cvičení je vedeno zábavnou formou, kdy se děti učí se základy obratnosti, her a sportů, které pozitivně kultivují osobnost malých cvičenců. Neméně důležitou součástí aktivit je i navazování sociálních vztahů a komunikace dětí. Samotní rodiče pak mohou cvičit přímo s dětmi nebo využít přílehlé fitness sami k vlastnímu sportování a dohledu svých dětí. Děti mohou ve sportovní hale mimo jiné využít velkou žíněnku s rehabilitačními sestavami z molitanu, tartanovou dráhu na nácvik atletických dovedností a velké množství drobných cvičebních pomůcek.

Nezapomeňte s sebou:

- obuv do tělocvičny, nejlépe cvičky
- cvičební úbor
- pití
- gumičky a sponky

Na školní docházku připraví mateřinka

Nejrůznějším pohybovým a sportovním aktivitám se mohou věnovat také děti, které navštěvují Mateřinku Loděnice. Tak je součástí činnosti 1.CZP JČ pro děti od 2,5–7 let a výuka je zde organizována v maximálním počtu šest dětí v jedné třídě. Součástí vzdělávacího plánu mateřinky je výchova k pohybu a snaha vytvořit prostředí pro rozvoj každého dítěte podle jeho individuální potřeby za pomoci rozmanitých prvků, např. Montessori. Uspokojení přirozených potřeb pohybu v rámci programu školky vede u dětí k rozvoji hrubé motoriky, související s řadou dalších předškolních dovedností, jako jsou řeč či jemná motorika.

Adresa: Vltavské nábřeží 1545/5a, 370 05 České Budějovice, Kontaktní osoba: Jiří Smékal, ředitel a trenér; tel.: 604 718 304, www.1czpjc.cz, e-mail: czpcb@volny.cz.

Redakce



Průvodce pro rodinu

V srpnu 2015 bude pro vás připraven nový „Průvodce pro rodinu 2015/2016“, který bude k dispozici v elektronické podobě na <http://rodina.c-budejovice.cz>, a v tištěné podobě na Magistrátu města České Budějovice.



S Průvodcem budete moci navštívit divadelní či loutkové představení, odpočinout si v dětském koutku, využít některou ze sociálních služeb nebo se nechat provést mateřskými a rodinnými centry v našem městě.

Naučte se nosit červené rty

Svěží vzhled a bezchybná pleť v letních měsících. Stačí k tomu pár minut u zrcadla.



Foto: ilustrační, www.123rf.com

V letních měsících a o dovolených často pobýváme v přírodě, na chatách, chalupách, u moře. Dennímu make-upu tak často nevěnujeme takovou péči a pozornost jako v době, kdy chodíme do práce či do společnosti. Avšak i na dovolené můžeme chodit hezky upravené s přirozeným make-upem, obzvlášť pak večerní procházka po kolonádě podél moře k tomu přímo vybízí, abychom k letním šatům pořídily aspoň malé líčení.

Letní měsíce jsou jako stvořené pro vyzkoušení si výrazných barev. Letní líčení osvěžte červenou rtěnkou nebo leskem.

A jak to udělat, aby byla úprava rychlá a efektní? Základem je vždy dobře vyčištěná a hydratovaná pleť. Používání krému s ochranným faktorem snad už ani není nutné zdůrazňovat. Klasickou podkladovou bází, kterou používáte v průběhu roku, můžete nyní vyměnit např. za CC krém, který má

lehčí krytí a působí zároveň jako pleťový krém. Snadněji se s ním pracuje a nanášet ho můžete i prsty jako běžný krém. Ani zde by opět neměl chybět UV faktor. Pleť můžete následně lehce přepudrovat, klidně jen transparentním (bezbarvým) pudrem.

Pro zvýraznění opálení jsou pak vhodné bronzery. Odstín je třeba vybrat podle barvy opálení a bronz se nenanášá na celý obličej. Můžete ho nanést třeba jen na tváře místo tvářenky nebo podél obličeje, kdy si štětcem na dané polovině obličeje vykouzlíte velkou trojku (tahem od horní hrany čela podél vlasové linie

přejede na střed tváře – zde můžete přidat na intenzitě a pak opět podél vlasové linie na spodní hranu tváře).

Následně už jen upravit obočí, nanést řasenku (nejlépe voděodolnou), stíny klidně můžete vynechat nebo použít pro zjednodušení jeden, raději světlejší, stín. Na závěr však nezapomeňte na rty! České ženy nejsou zvyklé používat rtěnky či lesky v zajímavých a výraznějších odstínech, avšak ke své škodě.

Je zbytečné mít z takovýchto barev obavy, vhodně zvolený odstín rozhodně nebude vypadat vulgárně, ale naopak může vytvořit „šik“ vzhled. Takže pokud vynecháte výrazné líčení očí (stejně v průběhu dne, někdy i podvečera, většinou nosíte sluneční brýle), zvolte pro rty výraznější barvu – malinovou, jahodovou či jiný odstín červené. Letní atmosféra k tomu přímo vybízí. Zkuste to aspoň jednou a uvidíte, že většina z vás se do těchto barev zamiluje.

Redakce

Vydal: Odbor sociálních věcí magistrátu města České Budějovice
Redakční zpracování: **Miroslav Bina**, Grafické zpracování: **Zuzana Prokopová**
Tisk: **Inpress, a.s.**
Vaše případné dotazy, připomínky a náměty můžete zasílat na e-mail: rodina@c-budejovice.cz
Bulletin je zdarma.

