



# město pro rodinu

## Z obsahu:

- Kdy je dítě připravené na školní docházku
- Několik otázek k chůzi, nejen nordické
- Balzac se nemýlil

## Lucie Kozlová: Dveře na radnici mám otevřené

**Energická blondýnka, maminka dvou dětí (syn 26, dcera 19 let). Docentka a dlouholetá vysokoškolská učitelka, která bezprostředně hovoří o nejrůznějších tématech. Náš rozhovor proto snadno přesáhl určený tematický rámec. Lucie Kozlová doslova drží na uzdě výdaje Českých Budějovic, což je aktuálně její hlavní pracovní náplní. Do její odpovědnosti jako členky rady města patří resorty financí a sociálních věcí a podle jejích slov ji práce baví.**



Foto: archiv doc. Kozlové

**Povinnosti radní města spoluutvářejí vaše denní aktivity krátce přes jeden rok. Stejně jako v roli učitelky na vysoké škole jde o veřejnou činnost. Uplatníte při práci pro město nějaké zkušenosti z vašeho akademického a pedagogického působení?**

To, co já vnímám jako společné pro obě prostředí, je služba, služba pro někoho. V rámci vysoké školy služba pro studenty, kteří se chtějí vzdělávat, v případě města pro občany. Službu musíte poskytovat flexibilně, snažit se a pokud možno vstřícně. V tom vidím podobnost. Jako se snažím vycházet vstříc studentům na univerzitě, stejně tak jedním s občany, když se na mne obrátí. Kdokoli chce přijít se svým problémem, má zde dveře otevřené.

Tento přístup jsem si odnesla z práce v univerzitním prostředí a snažím se jej uplatnit i v případě občanů. Již jsem s řadou z nich hovořila...

**Jako členka rady máte v kompetenci nejdůležitější nástroj řízení města. Při sestavování městského rozpočtu a zvažování výdajových možností pro jednotlivé rozpočtové kapitoly musíte projevit jistou míru nadhledu a rozhodnost, když čelíte požadavkům a argumentům kolegů v radě, kteří požadují finanční prostředky pro své resorty.**

Nemohu popřít určité tendence kolegů prosadit své požadavky... (smích). Jednotlivé rozpočtové kapitoly mají vždy svá omezení a viditelné je to zejména v důležité oblasti investic, v rámci kterých je nutné velmi pečlivě vážit argumenty, co je více nezbytné. Musím říci, že kolegové v rámci koalice k požadavkům na investice a celý rozpočet přistupují racionálně.

*Pokračování na straně 2.*

## Zajistit obědy pro děti můžete i vy

**Veřejnou finanční sbírku na obědy pro děti ze sociálně znevýhodněných rodin zahájil v listopadu spolek DialogCB. Děti, kterým budou obědy hrazeny, vyberou ze své péče pracovníci sociálně právní ochrany dětí.**

Cílem sbírky je podle zapojených neziskových organizací podpořit např. rodiče s více dětmi, samoživitele s nedostatečnými příjmy z práce, kdy současně druhý rodič neplatí výživné. Takový samoživitel pak není schopen finančně zabezpečit potřeby rodiny, včetně právě školních obědů.

Sbírkový účet je od prvního listopadu otevřený všem přispěvatelům, pravidelné informace o výši přijatých částek a jejich využití budou zveřejňovány na webových stránkách DialoguCB ([www.dialogcb.cz](http://www.dialogcb.cz)). Do budoucna chtějí organizátoři projektu rozšířit u smluvních partnerů sbírky kasičky, do kterých budou moci dárci, při cestě městem, vhadzovat finanční příspěvky v hotovosti.



Sbírkový účet:  
**2400870864/2010**  
Sbírka je časově neomezená.

*Redakce*

# Lucie Kozlová: Dveře na radnici mám otevřené

## *Pokračování rozhovoru z titulní strany.*

Podařilo se nám domluvit se a vybrat skutečné prioritní akce, do kterých chceme v příštím roce investovat. Rozpočet na příští rok se nám podařilo sestavit jako vyrovnaný.



Foto: Milan Binder

**Schválení rozpočtu pak probíhá kolektivně v rámci rady města a je potvrzeno finančním výborem a zastupitelstvem...**

Ano, je to jedno z nejdůležitějších rozhodnutí zastupitelstva jako kolektivního orgánu, kterým se musí řídit rada města a já jako radní, odpovědná za rozpočet. Mojí snahou je proto předložit zastupitelům realistický návrh, který také budu schopna obhájit. Proto o rozpočtu jednáme se zástupci všech zastupitelských klubů, chci vyslechnout jejich připomínky a návrhy a některé z nich můžeme zohlednit v konečném návrhu. Vnímám jako vhodné s takto důležitým materiálem předem seznámit i kolegy z opozice.

**Současně se dlouhodobě věnujete právě sociálním službám a sociální politice při výuce na Jihočeské univerzitě a dalších vysokých školách. V rámci odpovědnosti jednoho člena rady města již řadu let nedošlo ke spojení resortů financí a současně sociálních věcí, jako specifické oblasti, týkající se mnohdy základních životních potřeb jednotlivých obyvatel města. Vidíte v tomto spojení nějakou synergií/výhodu?**

Oblast sociálních služeb vždy vyžaduje finanční prostředky. Já říkám, že jsem v tomto okamžiku

trochu ve schizofrenní situaci, kdy mám za úkol držet pokud možno vyrovnaný rozpočet a výdaje spíše škrtat. Na druhou stranu mám resort sociálních věcí, kde bych velmi ráda přiznala více. I v tomto případě platí, že je to o určitém zdravém pohledu na problematiku. Protože se však v sociální oblasti dlouhodobě orientuji, dnes již 18 let, to je moje profese, jsem schopna mnoho věcí upravit ku prospěchu věci. S řediteli jednotlivých příspěvkových zařízení jsme se domluvili na určitých krocích, které budou sledovat maximální využití omezených finančních prostředků a soustředění se na jejich hlavní poslání – poskytování služeb uživatelům. Vzhledem k výše řečenému se snažím rovněž prosazovat i další sociální projekty a určitou výhodou je znalost většiny organizací a poskytovatelů služeb, jejich činnosti a fungování. To je myslím dobrý benefit.

**Budoucnost organizace a financování sociálních služeb v Č. B. se rýsuje v existenci určité páteřní sítě poskytovatelů a konkrétních typů služeb. I v tomto ohledu je patrná souvislost obou resortů ve vaší odpovědnosti, protože i rozvoj sociálních služeb ve městě musí reflektovat jeho finanční možnosti...**

V této souvislosti se domnívám, že páteřní síť služeb v Českých Budějovicích jako krajském městě by měla zahrnovat veškeré typy služeb, které jsou v rámci zákona o sociálních službách k dispozici. To je bez diskuse. Jako krajské správní centrum si absenci některé z nich nemůžeme dovolit. Struktura obyvatel a uživatelů služeb se však průběžně mění, nemůžeme proto vycházet z nastavení, které plnilo roli před dvěma dekádami. Jako příklad mohu uvést aktuální zvýšené nároky na aktivizační služby pro rodiny s dětmi nebo služby pro děti se specifickými potřebami – autisté, děti se sluchovým a tělesným postižením, atd. Rozvoj sociálních služeb musí jít ruku v ruce s demografickými změnami uvnitř sociálních skupin obyvatel, které je využívají. V rámci budoucího definování sítě sociálních služeb podle mne nesmíme diskriminovat žádného poskytovatele, spíše bychom se měli snažit zachovat jejich konkurenci, která vede ke zvýšení kvality a možnosti výběru pro samotné uživatele. V rámci plánování sociálních služeb jsou průběžně definovány počty výkonů, na které je nutné uvolnit finanční

prostředky. Ty budou mezi jednotlivé poskytovatele pak rozděleny podle kvality jejich projektů.

**Sociální služby jsou určitou množinou, která se protíná s oblastí celkové rodinné politiky. Jakou roli na tomto poli může podle vás město hrát, a máte v plánu nějaké konkrétní aktivity?**

Na tomto poli spolu úzce souvisí oblast sociálních věcí a školství. Jsem ráda, že s kolegou v radě města, který má zodpovědnost za oblast školství, velmi diskutujeme o jednotlivých problémech a mohu říci, že si vycházíme vstříc.

Konkrétní oblast, kde v posledních letech poptávka velmi převyšuje nabídku, jsou jesle. Rodiče se dříve vracejí do aktivního pracovního procesu a stále více využívají možností péče o děti v již takto raném věku. Proto uvažujeme o postupném rozšíření kapacity v rámci jeslové péče. Současně s tím se zamýšlím nad změnou kritérií pro přijímání dětí směrem k větší transparentnosti. Přijetí dítěte by podle mne mělo být vázáno například na skutečnou zaměstnanost rodičů. Nemá logiku umisťovat děti, jejichž rodiče jsou v rámci rodičovské dovolené doma... Současná kritéria pro umisťování dětí jsou v tomto smyslu nastavena benevolentně.

**V souvislosti s nadcházejícími svátky dovolte osobní otázku. Jak strávíte Vánoce a počátek roku? Máte nějaký vlastní osvědčený recept, který můžete prozradit našim čtenářům?**

Rodičům přeji klid, žádný stres při uklídku a přípravách. Ať nepřijdou k vánočnímu stromečku vyčerpání. Nejdůležitější je být v takový čas společně. Co se týče mě, jako obvykle strávíme s rodinou Štědrý den doma a další vánoční svátky v nějaké destinaci, kde si užijeme místní atmosféru.

**Dáváte si v souvislosti s Novým rokem nějaká předsevzetí?**

Byla bych ráda, kdyby se mi alespoň z části podařilo to, co jsem si sama předsevzala při nástupu na radnici. Až se ohlédnu, ráda bych za sebou viděla pozitivní změny převážně v sociální oblasti.

Redakce



# Balzac se nemýlil

**Motto Honoré de Balzaca "Kdo si myslí, že jde jen o módu, je blázen" by mohlo být bez nadsázky uvedeno ve vývěsním štítu butiků s použitým textilem a módními doplňky L'Skříň. Sociální firma umožňuje práci lidem s duševním onemocněním, znevýhodněným na běžném pracovním trhu. Na chodu butiků se podílejí klienti občanského sdružení FOKUS.**



Modelky: Lucie a Katka  
Šaty, stužky: RIAFASHION, Boty: L'Skříň  
Foceno v DOODLES – American diner,  
Plachého 14, České Budějovice

Bezmála půl roku již butik L'Skříň svým zákazníkům nabízí kvalitní oblečení, řadu módních doplňků a doplňkové služby za zajímavé ceny, což je předpokladem pro úspěch v oblasti obchodu a služeb. Dalším rozměrem sociálního podnikání je však právě důraz na zapojení lidí, kteří by jen stěží získali být jen příležitostně zaměstnaní. Na první zkušenosti s realizací takového záměru jsme se zeptali Ivy Černé, vedoucí projektu.

**Sdružení FOKUS České Budějovice poskytuje různé typy podpory, sociální a zdravotní služby pro lidi s duševním onemocněním. Kde a jakým způsobem s uživateli pracujete?**

Aktuálně působíme zhruba ve třetině okresů Jihočeského kraje, na Českobudějovicku, Českokrumlovsku, Prachaticku, Novohradsku, Kaplicku, Třeboňsku a v okolí Trhových Svin. S našimi uživateli pracujeme v jejich přirozeném domácím prostředí, což představuje základ naší podpory. Současně nabízíme i tréninkové bydlení a rovněž také podporu

uživateli služeb při hledání zaměstnání a jeho následném udržení.

**Kolik klientů FOKUSu zaměstnáváte a jaké jsou vaše první zkušenosti se zapojením lidí znevýhodněných na pracovním trhu?**

V rámci pětiletého týmu zajišťují provoz butiků tři klienti FOKUSu se zdravotním handicapem. První měsíce provozu butiků ukazují, že pro tyto zaměstnance je možnost práce skutečně důležitá a dokáží si ji vážit. Kromě finančního zajištění jim totiž poskytuje seberealizaci a větší zapojení do společnosti.

**V tomto ohledu tedy projekt svůj záměr plní.**

**Přesto, jedná se současně o obchodní záměr...**

Součástí projektu jsou samozřejmě také cíle v oblasti tvorby zisku. Budoucí provoz butiků umožní podpora ze strany zákazníků, partnerů a případných investorů. Nabízíme nejen kvalitní zboží, ale hlavně možnost kvalitnějšího života pro ty méně šťastné vedle nás. Nákupem v butiků L'Skříň jim tuto šanci dáte.

Redakce



Modelka: Zuzka  
Svetr: Ateliér Kmínky, Boty: L'Skříň  
Foceno v Široko, Široká 19,  
České Budějovice



Modelka: Lucie  
Kabát, šaty, boty, baret: L'Skříň  
Foceno v Široko, Široká 19, České  
Budějovice



Modelka: Katka  
Šaty, kabát, šperk, klobouk,  
boty: L'Skříň  
Foceno v Široko, Široká 19,  
České Budějovice



Modelka: Zuzka  
Mikina, Elastáky: JELLY BELLY  
Kolo: půjčeno z obchodu Bazar  
u věže, Plachého, České Budějovice

Foto: Olga Hinterlířová



# Kdy je dítě připravené na školní docházku

V souvislosti se zahájením školní docházky jde především o to, aby naše dítě pracovalo v souladu se svými osobními možnostmi a bylo šťastné, spokojené a dlouhodobě motivované. Podmínkou úspěšného zapojení dítěte do první třídy základní školy je jeho přiměřená školní zralost (o ní jsme psali v minulě) a připravenost v oblastech, ke kterým mohou významně přispět rodiče všestrannou podporou.



Foto: ilustraci, www.123rf.com

## Tělesný vývoj a zdravotní stav dítěte – posuzuje odborný lékař.

Pozornost je nutné věnovat především dětem s drobnější tělesnou konstitucí, dětem předčasně narozeným s nízkou porodní hmotností, s možnými problémy ve vývoji motoriky, řeči... Důležité je také posouzení důsledků různých smyslových a tělesných vad, případně chronických onemocnění na celkový vývoj dítěte. Omezením pro zapojení do školy může být i častá nemocnost dítěte, která komplikuje možnost jeho postupné plynulé adaptace na školní prostředí.

## Poznávací (kognitivní funkce) – oblast v širším pojetí zahrnuje celou řadu funkcí.

- Věku přiměřená **vyspělost rozumových schopností**, kdy dítě zvládá jednoduché logické a myšlenkové operace - dokáže myslet na úrovni analogií (tma-noc), odlišit rozdíly mezi věcmi či vnímat jejich podobnost, dále pak generalizovat (např. pojmenovat jedním slovem auto, vlak, **kolo**), určit příčinu a následek.
- Patří sem též **všeobecná informovanost**

- znalost svého jména a adresy, základních poznatků o rodině a svém okolí a další informace z běžného života dítěte.

- **Motorické funkce (vizuomotorika, grafomotorika)**, kde jde o rozvoj jemné a hrubé motoriky a koordinace oka a ruky při kresebných projevech. Dítě by mělo mít dostatek příležitosti k rukodělným činnostem, k pohybovým aktivitám. Velikou pozornost je

třeba věnovat správnému úchopu tužky i postavení celé ruky a těla při kreslení. U předškolního dítěte by také mělo být jasné, kterou rukou bude ve škole psát (při nejasnostech v této oblasti je vhodné podrobnější vyšetření ve školském poradenském zařízení (pedagogicko-psychologické poradny nebo speciálně pedagogického centra).

- Důležitou oblastí je **celková úroveň řeči i komunikativních dovedností**. Dítě by mělo již správně vyslovovat všechny hlásky, mluvit ve větách a vyprávět příběh nebo popsat situaci. Mluva by měla být gramaticky správná, slovní zásoba pak přiměřená jeho životní zkušenosti. Dítě by mělo umět vést rozhovor a vedle slov v něm používat i neverbální komunikaci.

- Zásadní význam pro rozvoj řeči má **sluchové vnímání**, popř. fonologické uvědomění. Jde o schopnost naslouchání příběhů, vyprávění, schopnost lokalizace zvuků, určení zdroje zvuku, vnímání rytmu, rozlišení zvuků. K obtížnějším činnostem pak patří roztleskání slova na slabiky, určení první, případně poslední hlásky ve slově. Sluchovou paměť podpoří učení básniček, říkanek (nejlépe s pohybovým doprovodem), předávání vzkazů apod.

- Zdánlivý rozvoj **zrakového vnímání** je podmínkou pro budoucí nácvik základních školních dovedností – čtení, psaní, počítání. Dítě by mělo rozlišit a pojmenovat základní barvy, rozeznat obrázek na

pozadí, vyhledat určité předměty v komplexním obrázku, porovnat obrázky a najít jejich rozdíly. Mělo by rozeznat obrazce podle tvaru, velikosti, polohy. Mezi vhodné činnosti patří pexeso, puzzle, skládání obrázků, stavění ze stavebnic podle předlohy apod. Při vyplňování pracovních listů je důležité vést dítě k práci po řádcích zleva doprava, lépe tak bude připraveno pro budoucí čtení.

- **Vnímání prostoru** pomáhá rozvoji pohybových aktivit, grafomotoriky, zřejmě je souvislost s rozvojem početních dovedností. Jde o správné chápání pojmů nahoře – dole, vpředu – vzadu, vpravo – vlevo. Patří sem též správné používání předložkových vazeb před, do, za, v, pod, vedle, mezi, hned před, hled vzad a pojmů jako je nízký, vysoko, blízko, daleko, první, poslední.

- **Vnímání času** je podmínkou pro uvědomování si časové posloupnosti, pro odhad času na splnění úkolu. Dítě by mělo rozumět pojmům ráno, poledne, odpoledne, všední den, víkend.

- Na rozvoji **matematických představ** se podílí výše popsané schopnosti a dovednosti. Základem jsou předčíselné představy, ze kterých se utvářejí číselné představy (určování počtu, chápání čísla, číselné řady, číselné operace). Jde o dlouhodobý proces, kdy se dítě učí porovnávat, třídit podle barvy, velikosti, tvaru i podle více kritérií, řadit předměty podle velikosti. Pracujeme nejprve s konkrétními předměty, až později s obrázky. Mělo by zvládnout číselnou řadu do šesti, odhadnout množství do třech.

## Práceschopnost (pracovní předpoklady a návyky – pro přiměřené využití své mentální kapacity dítě potřebuje mít zájem a chuť poznávat (být motivované).

Mělo by se umět záměrně soustředit a vyvinout určité úsilí k vyřešení úkolu, také dokončit práci i v případě, kdy už ho tak nebaví jako na začátku. Důležitý je věku přiměřený smysl pro zodpovědnost, povinnost. Dále se předpokládá určitá míra samostatnosti například při přechodu od

jedné činnosti ke druhé, při samostatné práci podle určitého zadání.

Úroveň práceschopnosti souvisí s procesem vyzrávání centrálního nervového systému, s vyzráváním osobnosti, ale také s úrovní výchovy dítěte (důležité je vytvoření a respektování smysluplných pravidel, hranic, také vedení dítěte k plnění drobných úkolů v domácnosti). To by mělo být přiměřeně zaměstnáno a motivováno k různým činnostem, při hře by mělo umět prohrát, střídat se v řadě, brát ohled na ostatní.

**Emocionálně-sociální zralost – od dítěte vstupujícího do školy se očekává jistá míra citové stability, sebekontrola a sebeovládání.**

Je však třeba mít na mysli, že každé dítě je svébytná a jedinečná osobnost a že je důležité porozumět jeho projevům a chápat jeho reakce.

Určité sociální dovednosti se dají shrnout pod pojem adaptibilita dítěte. Jde například o to, že se dítě dokáže odloučit od rodiny, být v prostředí s jinými lidmi, respektovat autoritu, rozumět základním společenským pravidlům a respektovat je. Důležité je začlenění do vrstevnického kolektivu, navázání funkčních vztahů, což velmi souvisí s úrovní sebe-důvěry dítěte. Rozvoj emočně sociální zralosti je dlouhodobý proces, probíhající již od narození dítěte. Jeho důležitou podmínkou je bezpodmínečná rodičovská láska k dítěti, přiměřená pozornost a pochopení.

Zdaleka nejde o vyčerpávající popis všech oblastí důležitých pro úspěšný vstup dítěte do školy. K danému tématu existuje na knižním trhu celá řada publikací, ve kterých rodiče najdou mnoho inspirace k rozvoji svého dítěte.

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

## Když jsou děti na prvním místě

**V rámci volnočasových aktivit pro nejmenší děti si rodiče v Českých Budějovicích mohou vybrat z několika rodinných center s tělocvičnou, kavárničkou a tvůrčími dílnami. Baby centrum Šikulka z.s. již deset let vychovává malé plaváčky, rodiče i děti učí správnému pohybu, rozvíjí v nich tvořivého ducha a plní funkci oázy uprostřed běžného ruchu.**



### Stěžejní nabídkou centra je vodní živel

První pohybovou aktivitu, kterou rodiče mohou se svým miminkem provádět, je plavání. Vodní prostředí bylo pro dítě při jeho prenatálním vývoji přirozené, v rodinném centru proto na období těhotenství navazují tzv. vaničkováním. Ve speciální vaně s teplotou vody 37 stupňů se pod vedením instruktorky rodiče učí, jak správně děťátko na vodě polohovat, otužovat a masírovat. Zároveň mohou konzultovat své otázky či nejasnosti z oblasti dětské problematiky (očkování, šátkování, imunologické okénko atp.).

Od šesti měsíců věku mohou rodiče s dětmi pokračovat prvním kurzem v bazénu s teplou vodou (31 stupňů Celsia), plaveckým protiproudem a bublinkovými tryskami. Pobyt ve vodě představuje jedinou aktivitu, při které se rodič musí věnovat výhradně dítěti. Dochází tak k posilování pouta mezi rodičem a dítětem. Pod vedením instruktorky a v kruhu dalších osmi rodičů s dětmi můžeme též bez nadsázky hovořit o první společenské události, které se děťátko účastní. Zvyká si na přítomnost cizích lidí, učí se adaptovat na jiné prostředí, otužuje se, rozvíjí hrubou i jemnou motoriku a přirozeným způsobem posiluje všechny svalové skupiny (důležité posílení korzetu páteře a břišních svalů).

Děti předškolního věku v navazujících kurzech nacvičují prvky plavání a hodinu v bazénu zvládají již bez přítomnosti rodiče – pouze s instruktorkou a dalšími osmi dětmi. Centrum rovněž nabízí trénink plavání, potápění a akvabel v oddílu BC Šikulka na plaveckém stadionu.

### Plaváním pohyb v centru nekončí

Plavání není jedinou pohybovou aktivitou v nabídce rodinného centra. Ve velké zrcadlové tělocvičně mohou začít cvičit děti od 6 měsíců a vlastně nikdy neskončit! Podobně jako u plavání si při hodinách „na suchu“ zvykají na kolektiv, zdolávají překážky, hrají si a posilují. Pro děti od tří let jsou pro děvčátka zajímavé tanečky či dětská zumba, kluky pak mohou nalákat pohybové hry se zaměřením na fotbal a nově také smíšené cvičení. Dospělí návštěvníci ocení hodiny pilates (s hlídáním dětí), zumba a power jógy. Převážně pohybové aktivity doplňuje nabídka výuky angličtiny. Na malé umělec je zaměřeno tvoření.



Foto: Baby centrum Šikulka

Pro každého, kdo zrovna nechce nebo nemůže provádět fyzickou aktivitu, je bez ohledu na věk určena solno-jodová jeskyně, ve které miminka většinou usnou, větší děti si hrají a rodiče relaxují. Pro dospělé návštěvníky centra je k dispozici přístrojová lymfodrenáž, v restauraci, kde si na své přijdou malí, velcí, vegetariáni i zarputilí masožravci, pak mohou vstřebat nové zážitky. Centrem prochází rozmanitá třípatrová herna, z části tvořená tunelem, který malým průzkumníkům nabízí průhled na dno bazénu! Restaurace s bazénem jsou často dějištěm dětských narozeninových oslav, karnevalů, závodů a dalších společenských událostí.

Redakce

Aktuální program, společně s rozvrhem kroužků najdete na [www.sikulka.com](http://www.sikulka.com)  
Adresa: Baby club Šikulka z.s., Rudolfovská tř. 634  
370 01 České Budějovice, tel.: 387 312 000



# Několik otázek k chůzi, nejen nordické

**Jste od rána do večera v zaměstnání, a když přijдете domů, nemáte chuť na pohybové aktivity. Nedonutíte se sportovat, protože to zabere mnoho času? Cítíte se jako rozlámaní a přibíráte na váze? Jednoduché doporučení zní: začněte více chodit.**



Foto: ilustrační, www.123rf.com

Fungování lidského těla je spojeno s neustálým pohybem, pohyb je život, život je pohyb. Pohybová aktivita a sport jsou prevencí řady chorob a současně i prostředkem pro odstraňování psychické únavy. Žádný jiný prostředek nemá na zdraví a kvalitu života takový vliv jako pohybová aktivita.

## Proč je chůze důležitá?

Chůze je ideálním sportem pro každého, je vhodná pro všechny věkové i výkonnostní kategorie, pro lidi trpící nadváhou, pro rekonvalescenty. Je vhodná pro ženy i muže, hlavně pro ty, kteří mají rádi pohyb a pobyt v přírodě a chtějí zlepšit svou kondici. Chůze je nejpřirozenější pohyb, tudíž neekonomičtější pohybová aktivita. Odbourává stres, působí antidepresivně.

## V čem je „severská chůze“ odlišná od běžné chůze?

Nordic walking, jak už sám název napovídá, má své kořeny v severských státech Evropy. Tato pohybová aktivita má na člověka všestranný vliv. Ve srovnání s normální chůzí bez holí vyžaduje přibližně o 20 % vyšší energetický výdej, o 16 % vyšší tepovou frekvenci a do pohybu je zapojeno 90 % svalů celého těla. Chůze Nordic walking podporuje správné držení těla, zlepšuje pohyblivost páteře, posiluje oběhový systém, srdce a dýchací systém, zlepšuje koordinaci pohybů, zlepšuje metabolismus, chůze je vhodná při artróze a osteoporóze.

## Jaké základní vybavení potřebujete?

Základním nástrojem severské chůze jsou speciální hole. Pro jejich výběr je důležité vysvětlit rozdíl mezi holemi na nordic walking a trekking. **Madlo** u holí na severskou chůzi je stejné jako u holí na běžecké lyžování (štíhlé a dlouhé), u trekkingových holí je tvarováno na prsty, je široké. **Poutko** u nordic walkingových holí bývá většinou na suchý zip tvarováno tak, aby vám při pohybu zůstalo v dlaní, u trekových nebývá nastavitelné, z otevřené dlaně vypadne. **Botičky na holích** jsou gumové krytky, tlumí otřesy a jsou upraveny protiskluzově, v terénu jdou sundat.

## Z jakého materiálu se hůlky vyrábí?

Hole se vyrábí ze tří druhů materiálů – hliníku, karbonu a kompozitu. Hliníkové jsou nejtěžší, neabsorbují rázy, které tak přechází do rukou, jsou levnější a hodí se pro nenáročného uživatele. U karbonu záleží na množství použitého karbonu, čím více, tím jsou lehčí, tvrdší a tlumí otřesy. Množství karbonu se udává v CI (carbon index). Hole z kompozitních materiálů jsou výrazně lehčí, mají též problém s tlumením nárazů, jsou ideální pro chůzi po měkkém povrchu, spíše pro nenáročného uživatele.

## Pevné nebo teleskopické?

Výhodou pevných holí je, že je nemusíte nastavovat, vzbuzují dojem větší jistoty. Teleskopické hole bývají většinou dvoudílné, dají se složit na cca 95 centimetrů, jsou skladnější a snáz se přepravují. Turistické (trekové) bývají spíše teleskopické a hole na Nordic walking spíše pevné.

## Madla a poutko

Na první pohled nejvýrazněji odlišují hole trekové a na Nordic walking. Madla by měla být ergonomická, vyrábí se z korku, plastu, gumy a materiály se mohou i různě kombinovat. Poutko u holí na Nordic walking je takové, že má zvláštní otvor i na palec a zápěstí. Správně vyrobené madlo minimalizuje vibrace, které přecházejí na ruku, zápěstí, loket a rameno.

## Jak na to?

U Nordic walkingu je důležitá technika, proto doporučuji praktickou ukázkou u zkušeného instruktora. Naučíte se tak správné technice chůze a odstraníte chyby.

Důležité je nastavení správné délky holí. V úvahu je nutné brát výšku postavy, délku končetin, fyzické předpoklady, stupeň praxe v severské chůzi a dlouhodobější cíle. Nejjednodušší je postavit se rovně a zpřímá, hůl směřuje kolmo k zemi, hrot je zapíchnutý a úhel mezi předloktím a paží svírá 90°. Nastavit poutko a pohodlně sevířt. Postoj by měl být vzpřímený, hlava v prodloužení zad, snaha prodloužit páteř, pohled očí směřuje dopředu, ramena jsou volně, boky a trup se nevytáčejí. Nemělo by docházet ke kolébání a vytáčení pánve.

**Práce nohou** – začíná se patou a pohyb je veden přes celé chodidlo až k palci, špičky chodidel směřují dopředu. Krok se snažíme prodloužit a hole k tomu napomáhají.

**Práce rukou** – ruce kmitají protilehlé k nohám, ramena jsou stále volná.

**Rychlost** – začínáme na rovném terénu, takže je snaha o plynulou a stejnoměrnou chůzi. Veškeré pohyby by měly být volné, bez křeče a nepřírozeného držení.

## Závěrečná rada

Při nákupu holí se poraďte s odborníkem ve speciálním obchodě se sportovními potřebami. S ním vyřešíte hlavně to, jestli bude vaše chůze Nordic walking sportovní či více turistická. Na vycházku si oblíkněte pohodlné funkční prádlo a oblečení. Obuv by měla být pohodlná, například běžecká nebo pro lehkou turistiku. Před tréninkem je důležité zahřát tělo, proto nezapomínejte na protažení různými cviky.

Překonejte své pohodlí a vyrazte ven. Chodte pěšky, chodte s holemi, chodte pro radost, chodte pro zábavu a dojdete si pro zdraví.

Marie Ticháková,  
Poradna podpory zdraví,  
redakčně upraveno.

# „Otázka pro ...“ Petra Podholu, náměstka primátora pro oblast školství

**Po krátké pauze pokračujete v práci na rozvoji městského školství. Začínáte tzv. s čistým stolem nebo chcete navázat na svoji předchozí práci?**

Takřka roční pauza je poměrně dlouhý časový interval, ale s čistým stolem určitě nezačínám. V průběhu minulého volebního období jsem zahájil celou řadu projektů, které zatím nejsou ukončeny, a je tedy nutné pracovat na jejich úspěšném dokončení. Nehodlám samozřejmě zůstat pouze u navazování na svou předchozí práci, v hlavě mám několik zcela nových projektů a záměrů a věřím, že se je podaří uvést v reálný život.

**V Českých Budějovicích je tradičně vysoká poptávka rodičů po možnostech předškolní výchovy. V souvislosti s vývojem porodnosti se pak střídají několikaleté cykly, kdy dorůstají co do počtu silnější a slabší ročníky. Jakým způsobem může město tyto výkyvy flexibilně řešit?**

V posledních 8 letech se České Budějovice potýkaly především s nedostatkem míst v mateřských školách a téměř každoročně navyšovaly kapacitu předškolních zařízení. Od roku 2010 vzniklo také několik soukromých mateřských škol, také s částečnou podporou města. I díky těmto zařízením se zdá, že kapacita mateřských škol je dostatečná. V souvislosti s připravovanou změnou, zavedením povinného posledního ročníku před nástupem do základní školy, předpokládáme opětovně lehce zvýšenou poptávku. Je pravděpodobné, že silné ročníky pominou a nastoupí ročníky slabší. Prázdné mateřské školy v nejbližší době nehrozí, neboť všechny naše mateřské školy mají povolenou výjimku z počtu dětí na třídu, to znamená, že ve třídách není 24, ale 28 dětí. Pokud nám dovolí poptávka, nebude využito těchto výjimek, kterých je více než 300. A pokud demografický vývoj poklesne ještě více, bude možné některá zařízení využít pro děti mladší tří let, případně některá pro školní družiny, kterých bude po přesunu vlny do základního vzdělávání určitě nedostatek.

**Z předškoláků se stávají školáci a problém se přesouvá do základních škol, které jsou opět v kompetenci města jako zřizovatele...**

Již zápisy posledních dvou let zaznamenaly zvýšený počet dětí, jak u zápisu, tak dětí nastupujících do 1. tříd. Situace v základním školství je trochu jiná. Děti zde zůstávají převážně devět let. Silné nastupující ročníky nestřídají stejně silné ročníky, ale v současné době za slabé odcházející ročníky deváťáků přicházejí silné ročníky prvňáků. Meziročně narůstá počet dětí v základních školách asi o 500. Přestože kapacita uváděná ve školském rejstříku je dostatečná, není úplně v souladu s prostorovými možnostmi základních škol. Pro kvalitní výuku podle školami vypracovaných školních vzdělávacích programů je nutné zachovat odborné učebny, ne všechny se dají využít jako učebny kmenové. Zvýšená poptávka po základním vzdělávání nás jako zřizovatele zaměstnává asi dva roky. Máme zpracovanou koncepci rozvoje vzdělávání ve městě a postupně tuto koncepci naplňujeme.

**Pro zahájení školního roku 2016/2017 město připravuje významné rozšíření kapacit základních škol v některých městských lokalitách. Příležitost informovat veřejnost, i v souvislosti s blížícím se zápisem budoucích prvňáků, jistě ještě přijde, můžete přesto již komentovat probíhající přípravu?**

Město opravdu od školního roku 2016/2017 chystá několik novinek. Především si chceme vydat cestou menších základních škol, které jsou méně anonymní pro žáky, jsou bezpečnějším prostředím pro žáky, umožňují lepší podmínky pro práci pedagogů, jejich atmosféra je vstřícnější a klidnější.

Od září tedy vzniknou dvě nové školy – ZŠ Nová a ZŠ E. Destinové, obě s cílovou kapacitou 450 žáků. Do ZŠ E. Destinové chceme pro následující školní rok zapsat pouze první a šesté ročníky a postupně školu rozšiřovat. Plně organizovanou by se tak měla stát v roce 2020. Tato škola bude také sloužit jako spádová škola pro všechny školy na pravém břehu Vltavy pro případ, že by tyto nepojmuly všechny děti ze spádového obvodu. Nachází se na lince MHD č. 3, která jezdí ve velmi malých časových intervalech. Dobrá dostupnost je také linkou č. 7 z jižní části města, kde je potřeba míst v základních školách zatím nejvyšší, a to i vzhledem k okolním rozrůstajícím se obcím.

ZŠ Nová byla součástí ZŠ J. Š. Baara, její obnova bude snadnější. ZŠ E. Destinové čekají v první polovině roku 2016 stavební úpravy. Zatím byl v září vyhlášen konkurs na ředitele obou škol. Lednové zápisy do 1. tříd již provedou i nově jmenovaní ředitelé obou škol.

**V únoru čeká budoucí prvňáčky a jejich rodiče zápis do mateřských a základních škol. Plánujete nějaké změny, a jak se na zápis připravuje odbor školství a samotné školy?**

Odbor školství žádné změny nechystá ani nepřipravuje, pouze koriguje a sjednocuje postup škol ve městě. Vyhlášení a organizace zápisu do mateřských a základních škol je plně v kompetenci ředitelů škol. Nejdříve, hned v lednu 2016, proběhne zápis do základních škol. Po jednání s řediteli škol byl stanoven termín 21. a 22. ledna, do třídy pro nadané děti (ZŠ Máj II, 20. ledna). Chtěli bychom především odstranit v posledních letech objevující se fronty před školami. Domluvili jsme se s řediteli, že nebudou pro rozhodování využívat pořadí u zápisu, ale kritéria postaví jinak. Platná kritéria pro rozhodování a počet otevíraných tříd budou zveřejněny při vyhlášení zápisů jednotlivými řediteli. Zápis do mateřských škol pro školní rok 2016/17 proběhne v polovině měsíce dubna. Bude již potřeby proveden elektronicky. Vyzvedávání žádostí bude spuštěno od poloviny měsíce března, konkrétně od 14. března do 10. dubna, příjem vyplněných žádostí na jednotlivých mateřských školách bude ve dnech 12. a 13. dubna. Stejně jako v loňském roce budou rodiče mít možnost sledovat postup jejich žádosti na webových stránkách v průběhu přijímacího řízení, konkrétně od 18. dubna.

Ještě je nutné dodat, že všechna zařízení, všechny školy jsou stejně kvalitní, ač každá jiná. Všechny poskytují standardní předškolní či základní vzdělání, snaží se rozvíjet každé dítě, každého žáka a všechny dovést na jejich maximum.



Redakce

Foto: archiv P. Podholy



## Vánoční dekorace: Stromeček z březových větvíček



**V hospodářských lesích je bříza považována za plevel, kvete od března do května a v léčitelství se využívají její pupeny, listy i kůra. V předvánoční době nám mohou posloužit i její větvíčky např. při zdobení interiéru. Vyrobtě z nich vánoční stromek a záleží jen na vás, zda bude zdobit sváteční stůl anebo si troufnete na stromek větší, pod který se vejde i nějaký ten dárek.**

### Postup:

- Jak je již patrné z názvu, budeme potřebovat pár březových větvíček, které je nejprve nutné zbavit zbytku listů a ostatního, co na nich roste. Základem stromku bude slabý kroužek, který vytvoříme smotáním několika z nich.
- Do hotového kroužku ve vzdálenosti několika centimetrů od sebe umístíme několik silnějších větvíček, které budou tvořit zbytek konstrukce. Tyto zapichnuté větvíčky na opačném konci připevníme k sobě.
- Pak už jen konstrukci postupně omotáváme a proplétáme větvíčkou za větvíčkou, až má stromek požadovaný tvar a velikost.
- Hotový stromek nastříkáme bezbarvým lakem, po zaschnutí můžeme dekorovat sněhem.
- Nakonec stromek ozdobíme drobnými vánočními dekoracemi dle vlastní fantazie.

*Redakce ve spolupráci s Evou Knietelovou,  
více na FB: Sny z proutí.*

*Více fotografií na <http://rodina.c-budejovice.cz>*



## Navštívili jsme... Senior point

**Nová informační centra v Českých Budějovicích pomáhají zejména seniorům. Z důvodu zájmu či potřeby v rámci nich naleznou informace z kulturní, společenské i sociální oblasti z města nebo regionu. Služby sítě Senior Point jsou poskytovány zdarma.**

V Českých Budějovicích mohou nyní nejen senioři využít dva Senior Pointy na adrese Riegrova 51 každý čtvrtek od 8 do 14:30 hodin a v Komunitním centru na sídlišti Máj vždy v pátek od 8 do 14:30 hodin. Servis zahrnuje pomoc při vyhledávání informací a návštěvníkům je k dispozici počítač, na kterém mohou zdarma využít internet. Mohou se také registrovat do slevové sítě Senior Pas. To vše v klidném a přátelském prostředí za asistence personálu centra.

Za finanční podpory města Českých Budějovic provozuje Senior Point Ledax o.p.s. Ve spolupráci s dalšími organizacemi do budoucna plánuje rozšíření služeb např. o spotřebitelskou a právní poradnu.

V rámci České republiky je aktuálně v provozu již přes 20 Senior Pointů, většina z nich na Moravě, kde vznikla první z nich. Další se připravují například v Praze nebo v severních Čechách. Síť informačních center organizuje obecně prospěšná společnost Společně, o.p.s., která projekt v roce 2011 nastartovala. Více informací o Senior Pointech v České republice najdete na stránkách [www.seniorpointy.cz](http://www.seniorpointy.cz). Informace o českobudějovických centrech získáte na [www.ledax.cz/senior-point](http://www.ledax.cz/senior-point).

*Redakce*



*Foto: Ledax o.p.s.*



## 26. TRADIČNÍ MASOPUSTNÍ KOLEDA

**masopustní úterý dne 9. února 2016 v 16.00 hodin**

českobudějovické náměstí Přemysla Otakara II. a přilehlé okolí tradiční lidová zábava a masopustní obyčeje v podání jihočeských národopisných souborů a jejich hostů (pořádá Statutární město České Budějovice a Jihočeské muzeum v Českých Budějovicích)

*Těšte se na...*

Vydal: Odbor sociálních věcí Magistrátu města České Budějovice  
Redakční zpracování: **Miroslav Bína**, Grafické zpracování: **Zuzana Prokopová**  
Tisk: **Inpress, a.s.**  
Vaše případné dotazy, připomínky a náměty můžete zaslat na e-mail: [rodina@c-budejovice.cz](mailto:rodina@c-budejovice.cz)  
**Bulletin je zdarma.**

