



EDUCA

1

Radost z učení



Každý nový projekt je příležitost učit se a objevovat nová témata. EDUCA je pro mě výzva a radost zároveň. K tomu, aby nám učení šlo přirozeně a s radostí, potřebujeme každý něco trochu jiného. Není žádný univerzální recept na to být dobrým učitelem nebo žákem. Velkými pomocníky jsou tolerance a otevřenost. Učitel se může stát zároveň žákem, a získat díky tomu přístup novým pohledům na témata, kterým se věnuje, jak ve svém textu píše Tomáš Beran. Nejdůležitější je ale nepřestat sdílet nadšení, umět vzbudit zájem a o to, co umíme, se podělit. Učení začíná prvním dnem našeho života a končí až s posledním nádechem. Neměli bychom zůstat uvězněni ve svých stereotypch, nikdy není moc pozdě na to naučit se nový jazyk nebo pochopit nové souvislosti. Důležité je si uvědomit, že to, co umíme, je naše jediné bohatství, o které se můžeme s radostí dělit, a nebudeme z něj. Je dobrodružstvím stále objevovat osobnosti, co nás můžou něčemu naučit. Nejde jen o ty akademické

disciplíny, nejde o to získat ve škole lepší známku nebo vystudovat s červeným diplomem. Jde o to, aby nám vzdělání přineslo rozhled a naše dovednosti nám umožnily žít takový život, který jsme si vysnili. Stejně důležité, jako jsou přírodní vědy, je umění komunikace, umění najít si vlastní cestu, uvařit dobré jídlo, přeplavat řeku, vylézt na skálu, zatančit si nebo něco vypěstovat. K tomu všemu potřebujete dobré učitele, kteří budou mít radost z vašich výsledků. A téma prvního vydání magazínu EDUCA je právě RADOST Z UČENÍ. Přeji nám všem, abychom uměli radost z učení rozdávat i přijímat a vzdělání nám dál otevíralo dveře do světa i k druhým lidem.

K. Černý

Kateřina
Černá



Vratislav
Nejedlý



Ondřej
Košík



Jan
Kolář



Tereza
Vacková



Jiří
Jaroš



Nora
Calvo Martín



Tomáš
Beran



Martin
Černý



Natálie
Host



Vydavatel

Vratislav Nejedlý

Redakce

Šéfredaktorka – Kateřina Černá
Art director – Jan Kolář
Redaktoři – Tereza Vacková, Martin Černý
Spolupracovníci redakce – Hana Zemanová, Jana Orlová, Jiří Surůvka, Jiří Beran, Lenka Benetková
Ilustrace, obálka – Jiří Jaroš
Fotografové – Tomáš Beran, Ondřej Košík
Korektury – Soňa Čapková
Styling – Natálie Host
DTP – Nora Calvo Martín, Martin Šprunk

Info

Předplatné objednávejte na:
info@educamagazine.cz

Přetisk a jakékoliv šíření je povoleno pouze
s výslovným souhlasem vydavatele.

Vychází : 11. května 2023

RADOST

8 Umetání cestiček dětem škodí

Rozhovor se zakladatelem
bilingvních škol

16 Řeč

Logopedie není jen záležitost předškolních
a školních dětí

20 (Ne)boj

Sport, kterému říkají šachy v bílém

Z

26 Snesitelná lehkost bytí

Jaké je to mít „jiné dítě“?

30 Mířit správným směrem

Jak změny ve vzdělávání mění
společnost

40 Svoboda

Jak vnímá svobodu učitel, dítě a jeho
rodiče?

46 Škola stříhu

Cesta k porozumění médiím

50 Dovolte si dělat chyby

Rozhovor s herečkou Simonou
Babčákovou

62 Učitel žákem

Co se můžeme naučit navzájem?

72 Rytmus roku

Hanka Zemanová a cesta k přirozenému
rytmu

84 Na cestě

Kouzelná místa pro děti

108 K čemu jsou?

K čemu jsou architekti?

UČENÍ

Kam vyrazit

Připravila
Tereza Vacková

Výstava *HOW CAN I HELP YOU?*, pohled do výstavy.

Foto Jan Slavík © DOX



Zlín Film Festival

Radikální empatie v DOXu

Každé umělecké dílo je nosičem příběhu a s každým divákem se do něj promítá nespočet dalších osobních prožitků a zkušeností. Víte, kolik příběhů se protne, vystavíte-li takových děl 340? Právě tolik jich do Centra současného umění DOX umístil výtvarník Krištof Kintera v rámci jedinečné site-specific instalace *HOW CAN I HELP YOU?*, v níž se zpovídá se svých frustrací, strachů a poukazuje na to, co ho fascinuje.

Na vyprávění příběhů se zaměřuje také vzdělávací program s názvem Z jiné stránky: *HOW CAN I HELP YOU?* Ten je založený na metodice Narrative 4, kterou její zakladatel, světoznámý irský autor Colum McCann, definoval jako „radikální empatii“. Jejím cílem je pomoci nacházet porozumění, což se do programu promítlo skrze sdílení osobních zážitků účastníků. Myšlenka je jednoduchá – příběh si vyslechnete a potom ho převyprávíte.

Kromě Kinterovy tvorby pracuje program i s předními díly irské literatury a je určen široké veřejnosti, žákům 7. až 9. třídy ZŠ a středoškolákům. Rezervovat ho můžete na skoly@dox.cz po dobu trvání výstavy, tedy do 20. 8.

Vzletné tábory

Hledáte pro své ratolesti kreativní příměstské tábory v Praze? Pokud je zajímá focení, film nebo animace, zkuste nabídku vršovické kulturní křižovatky Vzlet. Dětem od 8 do 12 let je určen program věnovaný animovanému filmu, kde účastníci poznají základní principy tvorby scénáře, nahlédnou do tajů postprodukčních úprav a naučí se tradiční postupy animace. To všechno potom využijí při skupinové tvorbě kombinovaného filmu, který bude zahrnovat jak herce, tak animované prvky. Vyzkouší si také dabing nebo střih, takže nudit se určitě nebudou.

Máte-li doma mladého milovníka fotografování, zkuste mu nabídnout tábor Vzletofoto. Je určen dětem od 7 do 14 let a své účastníky zavede do zákoutí Vršovíc, kde budou skrze hledáčky fotoaparátů objevovat nejrůznější tajemství městské části. Spolu s lektorkou se děti naučí pracovat s digitálním fotoaparátem, vyzkouší si úpravy fotek v grafických programech a zkusí si svázat fotografickou knihu.

Tábory jsou naplánované na druhou polovinu července a přihlášky na ně najdete na www.vzlet.cz.

To nejlepší pro dětské diváky

Už po třiašedesáté se do zlínských kin vrací Zlín Film Festival věnovaný filmům pro děti a mládež. V letošním roce odstartuje příznačně na Den dětí a v programu se bude mimo jiné věnovat československé animaci nebo skandinávským seriálům pro mladé.

U příležitosti 100. výročí narození Břetislava Pojara chystá festival sekci zaměřenou na světově uznávanou československou animaci. Zde si budete moci připomenout například tvorbu Miroslava Štěpánka, Jiřího Trnky, Zdeňka Milera, Jiřího Brdečky či Vlasty Pospíšilové. Různé formy animace se samozřejmě propíší i do doprovodného programu s lektory a dalšími odborníky. Díky nové festivalové sekci Evropské web seriály se každý den můžete přijít podívat na jeden seriál ze severské produkce, na niž je tato kategorie letos zaměřená. Čeká vás v nich tematika odrážející současné problémy dospívajících, například hledání vlastní identity, coming out nebo přistěhovalectví a migrace.

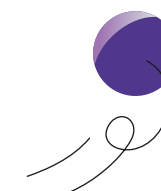
Zlín Film Festival proběhne od 1. do 7. června na různých místech ve Zlíně. Více najdete na www.zlinfest.cz.

Zázrak jménem levandule

Věděli jste, že levandule lékařská je už od dob starých Egyptanů považována za královnu bylin? Její přírodní síla tkví v detoxikaci a schopnosti ulevit od všemožných bolestí, zároveň je antidepresivem a pomáhá nám bojovat s nespavostí. To všechno, a ještě mnohem víc můžete na vlastní kůži, oči i chuťové pohárky poznat v Levandulovém údolí, které se zrodilo v Chodouni nedaleko Berouna. Na základech tradičního bylinkářství a léčitelství zde vypěstovali Levanduli Chodouňskou, kterou sem jako první přinesli Keltové, a s ní pomáhají ke zdraví a relaxaci dospělým i dětem.

Sílu královny bylin vám tady zprostředkují v rámci detoxikačních a zkrášlovacích procedur ve SPA domku Alenky v říši divů. Pokud přijedete s dětmi, dopřejte jim třeba levandulovou aromaterapii nebo jemný peeling a potom si společně užijte dílny, které tu během jarních a letních měsíců pořádají. Vše se nese v duchu tradic, bylinek a bio výrobků k jídlu, pití i na zkrášlení, a vychází z úcty k čisté přírodě.

Více najdete na www.levanduloveudoli.cz.



Umetání cestiček dětem škodí

Ke všem svým projektům přistupuje s lehkostí, ale zároveň s velkou zodpovědností. Je propagátorem bilingvní výuky a v průběhu let se mu podařilo vytvořit přirozeně propojenou komunitu dětí, učitelů a rodičů v rámci Královské mateřské a základní školy.

Připravila
Kateřina Černá

Díky Educa fund navíc pomáhá vytvářet ze školství zajímavou komoditu se společenským přesahem. Vratislav Nejedlý by rád učitelům vrátil prestiž a dětem radost z učení.

Kvalitu ve vzdělávání vidí každý možná v něčem trochu jiném. Jaká je tvoje filozofie a na jakých základech podle tebe stojí dobrá škola?

Začnu tím, co se povedlo realizovat v našich školách. Moc se mi líbí propojenost. Nechci použít klisé jako rodinné prostředí, ale je to fakt. Všichni se u nás navzájem znají – rodiče, učitelé i děti. Dítě z druhé třídy se klidně baví s pátákem, a naopak. Všichni jsme na jedné lodi, v rámci Královských škol fungujeme jako jedna parta, a to se mi líbí. Střední škola, která se stala součástí nedávno, bude taky taková, ale čeká nás ještě hodně práce. Bilingvní školy s takovým konceptem u nás nejsou

běžné. Kromě toho, že se naše děti učí v krásných prostorách, je jich pouze patnáct ve třídě, mají kvalitní pomůcky, je ta kvalita především v lidech. Naši učitelé dokážou děti zaujmout, vtáhnout je do děje. Osobně mám rád energické lidi, kteří se sami umějí nadchnout, a to nadšení pak předávají dál. Bez té energie to nejde. Když učitel nedokáže předat kus svého nadšení dětem a nepoblázní je svým napůl hereckým výkonem, je to většinou úplně k ničemu. Informace si děti dokážou v dnešní době najít samy. Ale osobnost učitele je musí inspirovat a strhnout. Díky tomu se rychle vytříbí, o co to dítě zájem opravdu má a co jej ani s dobrým

Vratislav Nejedlý

Zakladatel Královské bilingvní mateřské a základní školy, zakladatel Educa Fund SICAV a. s., prvního fondu FKI, který investuje do znalostního rozvoje mládeže. Je zodpovědný za vizi fondu a v současné době se věnuje rozvoji jednotlivých SPV ve vlastnictví Investments podfondu.



učitelem bavit nebude. Když dítě zájem neprojeví, tak nejspíš tudy jeho cesta nevede, ale nadchne se v jiném předmětu. Když mi učitel řekne, že děti neposlouchají, tak se někde děje chyba a s největší pravděpodobností není v dětech. Každé dítě se zaposlouchá, když vidí zájem. Většinou chce zjistit, co toho člověka na jeho oboru tolik baví. Je potřeba přirozená autorita a vize. Taky mám rád mužský prvek ve školství a myslím si, že je potřeba vrátit profesi větší prestiž. V tom globálním prostředí je to hodně těžké realizovat. V naší bublině jde všechno určitě snadněji.

Vraťme se na začátek tvého osobního příběhu spojeného se vzděláváním – jak jsi fungoval ve škole ty? Přece jen jsme vyrostli v klasickém systému přeplyných tříd a nesmyslných pravidel...

Já jsem systém obcházel, jak jsem jen mohl. Měl jsem potíže v každé škole. Odmalička to byl v prvním řadě boj s autoritami, a k tomu dyslexie navrch. Rodičům jsem asi úplnou radost nedělal vzhledem k tomu, že maminka byla učitelka a moji tři sourozenci přirozeně studijní typy. Navíc čím jsem byl starší, tím víc mě bavily holky a sport. Škola šla úplně mimo můj okruh zájmů. Nikdy jsem navíc netíhnul k akademickým výšinám. Neměl jsem pocit, že potřebuji vystudovat nějakou vysokou školu. Bylo to nejspíš hlavně tím, že jsem ještě nevěděl, kam směřuji. Neměl jsem vyhraněný vztah k žádnému oboru. Jsem čtvrté dítě a moji sourozenci byli vždycky mými vzory. Jeden z bratrů je lékař – kardiochirurg a anesteziolog, druhý pracuje v IT, sestra je historička umění. Celý život jsem je doháněl, ale ne v tom vzdělání, spíš jsem vždycky chtěl být dospělý jako oni a některé věci jsem přeskakoval. Chtěl jsem o to dřív pracovat, vydělávat peníze, řídit auto. Chtěl jsem to, co mají oni, a nepřišlo mi to vůči mému věku špatně, ale bylo to špatně. To vím až teď...

Co bys chtěl studovat dnes?

Teď jsem ve fázi, že mě zajímá všechno. Ztratil se ten vnitřní neklid a imponuje mi poslouchat, vnímat a učit se od lidí.

A jak ses dostal k podnikání v oblasti vzdělávání?

Nemám takovou tu klasickou odpověď, která by se možná dala čekat. Něco v tom smyslu, že se mi

narodily děti a já si začal uvědomovat nedostatky českého školství a chtěl s tím něco udělat. Ten příběh začal daleko dříve a úplně jinak. Popravdě jsem se k tomu dostal jak slepý k houslím. Seznámil jsem se před šestnácti lety s jedním podnikatelem, který tenkrát ve své škole chtěl osvěžit styl a já jsem v něm vzbudil dojem, že bych to dokázal. Představil mě na své Obchodní akademii paní ředitelce s tím, že pro ně budu dělat PR. Přiznám se, že jsem tenkrát o školství moc nevěděl. Hodně rychle mě ale ta výzva chytila a začal jsem jednat s magistrátem, s úřady, získal jsem dotace a povedlo se nám společně tu školu hodně pozvednout. A až tam jsem zjistil, že mě ten obor neskutečně baví. Přišel jsem na to, jak komplexní oblast to je a že to není vůbec jednoduchá disciplína. Ta komplikovanost mě bavila možná nejvíc. Hodně jsem se toho naučil, ale ne na všech věcech jsme se s majitelem shodli. Chtěl jsem práci dělat dobře a po mém, záleželo mi na jiných hodnotách než jemu, a tak jsem se rozhodl jít svou cestou.

Kam ta cesta vedla?

V té době jsem si myslel, že už toho vím hodně. A tak jsem chtěl začít tím zdánlivě nejjednodušším a zařídit si mateřskou školu. Měl jsem pocit, že na tom nic není. Stačí jen prostor a vybavení. Vůbec mi tenkrát nedošlo, kolik příprav a profesní odbornosti je potřeba. Dnes už vím, že mateřská škola je hrozně důležitý dílek do skládačky. Je to vstupní brána do světa vzdělávání a pro toho malého člověka to má obrovský význam. Aby poznal, jak to celé funguje, jak se chovat ve společnosti. A to když nedostane v kvalitní podobě, nemusí své vrstevníky nikdy dohnat. Může se stát, že dítě začíná poznávat sociální vazby v kolektivu až v době, kdy už by se mělo v prostředí orientovat, a je pak v daleko větším stresu. Když přijde na základní školu, učí se k tomu i další věci a jeho práce je najednou dvojnásobná. Tohle jsem si zpočátku vůbec neuvědomoval. Mateřskou školu jsem si představoval spíš jako dětský koutek. Šli jsme do toho s tehdejší partnerkou a spojili se s jedním investorem, který se rozhodl nový projekt podpořit, ale bohužel se mu nedařilo v podnikání, jak si představoval, a na mě pak zůstaly všechny závazky. Sháněl jsem peníze, kde se dalo. Zrekonstruovali jsme dost nákladným způsobem prostory pronajaté od magistrátu

a nebylo jednoduché to ustát. Věřil jsem, že počáteční těžké období překonáme a koncept bilingvní školky bude fungovat. Měli jsme v té době jen jednoho rodilého mluvčího, sami jsme s mou bývalou partnerkou uklízeli a vydávali svačiny. Já jsem mezitím běhal po úřadech a vyřizoval všechny ty akreditace a hasil potíže se zdroji. V určité fázi jsem si dokonce půjčil peníze i od bratra a koupil za milion a půl hračky i nábytek. Od té doby byl můj bratr jedním ze společníků. Než se z nás stal fond, byli jsme jen čtyři společníci.

Co bylo impulzem k tomu otevřít i základní školu?

Každý rok opouštěla naši mateřskou školu celá třída dětí a rodiče za mnou chodili s tím, že chtěli poradit, kam s dítětem do bilingvní základní školy. A to byl problém, protože v běžné škole máte cizí jazyk až od třetí třídy, v těch mezinárodních zase není čeština. Tak mě rodiče našich dětí přirozeně navedli na projekt základní školy. Společníci byli zpočátku proti, protože už nám všechno dobře fungovalo a já jsem vymyslel další projekt, kam bylo potřeba jen na rekonstrukci investovat 25 milionů. Zhruba po osmi letech fungování mateřské školy jsme se ale společně rozhodli. Najednou to bylo úplně jiné podnikání. Bylo to v něčem jednodušší. Už jsem věděl, na koho se obrátit, měl jsem vybudované kontakty. V té době už jsem byl přece jen dvanáct let v oboru. Ekonomicky to bylo taky samozřejmě úplně jiné, protože jsem měl za sebou už jeden dobře fungující projekt. Chtěl jsem rovnou devět tříd, ne jen pět, aby se naše děti nedostaly za čas do stejné situace a neměly kde pokračovat ve stejném systému.

Tvé dvě děti jsou zatím v mateřské školce...

Ano, Pepina i Edík se zatím vzdělávají v naší školce. Edík měl v srpnu šest, ale školák bude až příští rok. Děti dělají do první třídy přijímačky, kterým říkáme zjišťování studijních předpokladů. V rámci jednoho dopoledne je formou hry nenápadně testujeme. A není to ani tolik kvůli nám, ale kvůli těm dětem, abychom je nezavlekli do systému, který by ony odnesly například zdravotně. Pokud dítě nestíhá tempo třídy, je to spíš destruktivní forma výuky než motivace. Kapacita je ale bohužel omezená. Otevíráme jen dvě třídy, což je třicet dětí, a hlásí se nám jich dvě stě.

Pokud se dítě do první třídy nedostane, jde potom přihlásit se do druhé?

Ano, je možné. Stává se, že některé děti na to třeba nestačí nebo se odstěhují. Máme hodně bilingvních rodin, které cestují po světě. Pokud k nám dítě přestoupí z jiné školy, má zvýšenou dotaci angličtiny a přidělený asistent pomůže s tím, co dělá potíže. Snažíme se pro prvňáčky udělat maximum, aby se dobře adaptovali na nové prostředí. Proto stavíme v Troji pavilon jenom pro prvňáky, aby měli svou budovu. To, že budou chodit jen na některé předměty mezi ostatní děti, by jim mělo usnadnit přestup z mateřské školky do školy. Obědvají všichni společně, ale na učení mají prvňáčci klid. Zpracovávají jiné tempo, jiný přístup, učí se sedět v lavici.

Kromě toho, že vznikne nový pavilon a střední školu budete v průběhu příštího roku transformovat do bilingvního systému, máš ale ještě jiné plány...

Kolem dětí mě zajímá všechno. Je to komplexní obor a funguje jako takový princip klubíčka. Příležitost dělá příležitost, a když se setkávám s těmi správnými lidmi, hned vidím další možnosti. Buď je nechám jít, nebo mě zaujmou natolik, že mě už nepustí a jdu za nimi. Zpravidla se pak stane něco, díky čemu se projekt posune. Pokud se člověk zabývá jen jednou oblastí, může se stát, že zakrní. Osobně mě baví myšlenka komplexního přístupu. Momentálně pracujeme také na konceptu hotelu v přírodě. Jde nám o to vytvořit hotel, který bude svým prostředím korespondovat s našimi školami. Bude to spojení kvalitní služby, krásného prostředí a přírody. Chceme vytvořit místo, kde se postarají dobře o děti i rodiče. Rádi bychom, aby i oni odjížděli z dovolené odpočatí. Část komplexu budeme využívat pro školy v přírodě nebo školní výlety. Dále mám v plánu otevřít i kliniky pro zdravý vývoj dítěte. V dnešní době totiž přibývá dětí, které mají potíže s učením, a ty často souvisejí jak se zdravotním a psychickým stavem, tak s prostředím v rodinách, které bývá občas komplikované. Všeobecně se na takovou péči čeká dlouho, což je dnes dáno nedostatečnou kapacitou. K dětem se pak dostává pomoc velmi pomalu. Já bych chtěl vybudovat tři nebo čtyři centra pro zdravý vývoj dítěte, kde se zaměříme komplexně na vývoj dětí a kde na jednom místě najdete odborníky, jako



například logopeda, psychologa, psychiatra nebo fyzioterapeuta. Vše komfortní pro děti i rodiče. V takovém prostředí budeme umět problémy řešit komplexně a daleko rychleji. Všechno spolu totiž úzce souvisí a díky tolika spolupracujícím specialistům bude možné pracovat efektivněji.

Kromě toho, že pro své děti vytváříš skvělou vzdělávací strukturu, co bys jim chtěl předat do života?

Já bych chtěl, aby moje děti byly v životě šťastné a jestli můj Eda bude truhlář nebo manažer a Pepina švadlena nebo cokoli jiného se rozhodne, tak je mi to jedno. Přál bych jim, aby měli takovou práci, která je bude naplňovat a bavit. Ať dělají něco, v čem vidí smysl. Osobně třeba nedokážu pochopit, jak může být někdo šťastný ve struktuře korporátu. Chodit do práce s tím, že to dělám jen kvůli penězům, bych nedokázal. Nechci své děti připravit o životní průsery ani o ten životní stres.

CO PRO VÁS

„Když cítíme zájem o téma, které neseme. Když je tam vzájemný kontakt, naslouchání, živá debata, smích, lehkost. Když se nebereme tak vážně. Když to všechny zúčastněné baví. A když ne úplně všechny, tak aspoň dostatečně velkou skupinu, aby nám to dávalo smysl. Když se cítíme užiteční.“ :-)

SIMONA BABČÁKOVÁ

Herečka a koučka

„Studenti mi nahrazují rodinu s tou výhodou, že nestárnou a já nestárnu s nimi. Učení je vlastně taková plavba proti toku času. Školní koráb s posádkou, která se plynule obnovuje a zůstává stále mladá a učí se spolu se svým kapitánem proplouvat různými úskalími na volném moři umění.“

JIŘÍ SURŮVKA

Vysokoškolský pedagog

„Učení nových věcí je pro mě celoživotní hra a radost, kterou jsem většinou neměla příliš spojenou se školou. Přála bych všem dětem, aby právě takovou radost mohly sdílet ve školách se svými spolužáky a učiteli.“

KATEŘINA ČERNÁ

Šéfredaktorka a autorka knih

„Nevyhnutelný esenciální předpoklad lidskosti.“

VLASTINA SVÁTKOVÁ

Herečka a autorka knih

„Učení je kráčet do neznáma a jako dítě žasnout nad tím, co jiní už dávno poznali. Učení je být k sobě laskavý a držet se té radosti, i když chyba střídá chybu. Učení je proces, kdy člověk nabývá sám sebe v nových tvarech, postojích a přesvědčeních. Žádný talent neexistuje bez učení. Talent je učení a další učení. V určitých zázračných chvílích se člověk dokonce díky tomu co se naučil, může stát vyrovnanější, šťastnější a láskyplnější. Takové učení má pro mě největší smysl.“

JAN BUDAŘ

Herec

„Radost z učení jsem zažívala už ve škole, ale vašeň a opravdová radost přišly až po studiích. Je to pro mě silná potřeba učit se novým věcem, posouvat se stále více dopředu, mít v životě přehled. Pro mě je silným impulzem ke vzdělávání citát : Vím, že nic nevím.“

KARIN ZADRICK

Intermediální umělkyně

„Když se něco nového dozvím, naučím, i kdyby to měla být jen maličkost, jako nové slovo, nebo něco těžšího, například vyplnit a poslat daňové přiznání přes datovou schránku, mám z toho radost. Učení je pro mě hnacím motorem, který činí každý den nevšedním.“

KRISTINA TOPIČOVÁ

Projektová manažerka

Z UČENÍ ?

„Učení je radost, získáváme přehled o nových věcech, procesech a posouvá nás dopředu k vytyčenému cíli.“

ILONA KEJKLIČKOVÁ

Klinická logopedka

„Pro mě je učení a vzdělávání radost i smysl života. Žijeme proto, abychom poznávali, co je v životě krásné, a dozvěděli se, jak život funguje.“

OLDŘICH ŠUBRT

Lékař a majitel kliniky

Králova řeč

Připravila
Kateřina Černá

Klinická logopedka Ilona Kejklíčková, zakladatelka logopedické kliniky LOGO v Brně, patří mezi odborníky, kteří se zasloužili o nový, komplexnější přístup v léčbě poruch řeči, a to jak u dětí, tak u dospělých či lidí po mozkové cévní příhodě.

Její originální a komplexní způsob léčby slaví úspěchy doma i v zahraničí. Ilona Kejklíčková je nejen průkopnicí nových metod, ale také autorkou odborných publikací. Měla jsem to štěstí se s ní poprvé setkat už před více než deseti lety, kdy jsme řešili potíže mého prvního syna. Tenkrát nás oba doslova strhla svou pozitivní energií, hravostí a unikátním přístupem jak profesionálním, tak lidským. Byli jsme překvapení, jak výrazně řeč ovlivňuje způsob dýchání i držení těla a jak je důležitá role fyzioterapie. Ve stejném duchu se neslo naše setkání na Logo klinice v Brně i tentokrát, jen s tím rozdílem, že se tým odborníků rozrostl, interiéry prošly rekonstrukcí a ke zpříjemnění dlouhodobějších pobytů přibyl i bazén.

Faktem ale zůstává, že téměř každé třetí dítě předškolního věku dnes trpí poruchou komunikace nebo vadou řeči, což je samozřejmě možné řešit logopedickou terapií. Přesto si někteří dospělí

své nedokonalosti výslovnosti, jako je například ráčkování a šišlání, nesou celý život. Paní Ilona Kejklíčková je toho názoru, že na nápravu není nikdy pozdě, a proto se na její klinice setkáte nejen s dětmi, ale i s dospělými. Často její pomoc vyhledají manažeři, podnikatelé nebo právníci, kteří potřebují zlepšit artikulaci, zkultivovat svůj projev nebo třeba zpomalit tempo řeči. Krásným příkladem toho, že s těmito potížemi bojují a bojovali i velmi inteligentní a vysoce postavení lidé, je film *Králova řeč*, který vypráví o britském panovníkovi Jiřím VI., korunovaném na prahu druhé světové války. I když trpěl celoživotní vadou řeči, s pomocí excentrického terapeuta překonal koktání a pronesl pro Brity zásadní řeč v rádiu.

Složitějších diagnóz se ani na klinice LOGO nebojí, naopak jsou vnímány jako výzvy pro celý tým lékařů a terapeutů. „Dětí s vadami řeči stále přibývá. Možná je to dáno životním stylem. Je možné, že to





PaedDr. Ilona
Kejklíčková, Ph.D., MBA,
zakladatelka kliniky
LOGO Centrum pro
poruchy komunikace

má na svědomí nedostatek skutečné komunikace a převládající virtuální komunikace prostřednictvím mobilů a internetu. Omezuje se i běžná komunikace v rodinách, a to je skutečný problém. Postižení v tomto ohledu bývají čtyřikrát častěji chlapci než dívky, a pokud se problém projeví u děvčat, mívá většinou daleko hlubší příčiny. Souvisí to také s jemnou a hrubou motorikou.

„U nás děti sledujeme komplexně,“ vysvětluje sympatická lékařka, která si své kolegy do týmu vybírá velmi pečlivě. Důležitá je nejen odborná, ale také lidská stránka, umění jednat s lidmi, empatie. Jediná logopedická klinika v zemi pod jejím vedením stále roste. Vzhledem k tomu, že se zde zaměřují na poruchy komunikace, komplexním přístupem mnoha zdravotnických odborností je možné poskytnout poctivou odbornou diagnostiku a péči, co dobře funguje. Ať už jde o vyšetření neurologem, otolaryngologem, psychologem, ortopedem nebo fyzioterapeutem, všechno má tady svůj řád a význam. „Dnes je u nás na klinice zhruba třicet procent dospělých, kteří se rozhodli řešit své neléčené potíže s řečí. Podle statistik nám těch dospělých klientů každý rok přibývá. Často přicházejí například i lidé po úrazech hlavy, kdy bývá narušeno řečové centrum, při neurologických

poruchách, afázii způsobené například mrtvicí nebo s neléčenou kórtavostí. Naše klinika má tu výhodu, že kromě logopeda a terapeutické části mají klienti k dispozici celý lékařský tým. Pravidelně se v tomto expertním týmu scházíme a řešíme společně složitější případy,“ říká Ilona Kejklíčková, která má s léčbou dospělých velmi dobrou zkušenost. Dobrá zpráva je, že pokud se člověk sám rozhodne, že něco změní, a přistupuje pak ke své vlastní mateřštině jako k výuce cizího jazyka, výsledky se dostaví velmi brzy v případě, že nejde o nějakou neurologickou příčinu, ale jen o nápravu výslovnosti, změna je patrná přibližně po měsíci.



Školství je pro nás zejména osobní

JÁ – investuji	MY – investujeme
TY – investuješ	VY – investujete
ON – investuje	ONI – investují
ONA – investuje	ONY – investují
ONO – investuje	ONA – investují

Vstup soukromých investorů do školství umožňuje Educa Fund SICAV a.s..

Tuto výjimečnou příležitost nabízí především pro dosažení cíle vybudovat co nejkvalitnější síť škol, které jsou synonymem kvality vzdělávání a dětské radosti.

Mnohaleté zkušenosti nás řadí k lídrům v oboru a v současné době fond vlastní 3 školy s více jak desetiletou historií.

Nejlepší investicí je investice do vzdělání a dětského štěstí.



www.educa.fund

Pro více informací:





*Oliver Topič (vpravo) ve finálovém duelu
s Richardem Adamcem na Mistrovství ČR minižáků
v roce 2022.*

(Ne)boj

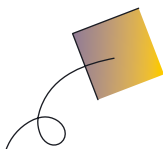
Připravila
Kateřina Černá

Fotografie
Petr Topič

Oskar a Oliver jsou obyčejní kluci s neobyčejným koníčkem. V tělocvičně se ohánějí fleretem v bílém dresu s maskami na obličeji a svou mrštností připomínají akční hrdiny.

Šerm je sport, který chytře kombinuje fyzické a psychické schopnosti. Dnes už v něm naštěstí nejde o život a v průběhu staletí se z něj stala dokonce disciplína na olympijských hrách. Šerm je dnes spojením sportu a umění. Obecná definice zní: Boj mečem proti jednomu či více protivníkům, kteří mají také meč, nebo jinou zbraň při pěším nebo jízdním souboji.

Při sportovním šermu se bojuje především kordem, fleretem a šavlí, která je jako jediná bodnou i sečnou zbraní zároveň. Zásahy v zápase počítá elektronický přístroj.



Šermovat jste se naučili v Sokole a začínali jste oba v kategorii minižáci...

Oskar: Ano, ale teď už v kategorii minižáci nejsme, protože jsme vyrostli. Teď jsme mladší žáci. To je kategorie do třinácti roků. Já příští rok budu už žák.

Oliver: Já jsem letos první rok mladší žák a Oskar je druhý rok mladší žák.

A co přesně takový minižák nebo mladší žák umí?

Oskar: Asi jak kdo, řekl bych ale, že minižák toho ještě moc neumí. Záleží asi i na tom, s jakou zbraní šermujete. Kategorie šermu jsou fleret, kord a šavle.

Oliver: My šermujeme s fleretem, máme vodivou elektrickou vestu a vodivý límec na masce. Celé je to spojené elektrickým kabelem, který je propojený s vestou, maskou, fleretem a aparátem na planši. Počítají se jen zásahy do platného povrchu – vesty a límce na masce.

Oskar: No ale každý šermíř, než se dostane vůbec na planš (šermířský koberec), musí nejdřív trénovat postoj, práci nohou, výpady, kryty, odbody, výhyby. Měl by mít dobrý postřeh a být rychlý. Je toho docela hodně. Pak se taky musíte trefit, nejlépe napoprvé, to bývá problém.

Oliver: Tomu trenéři říkají, že nebodáme, ale pilujeme.

Oskar: Důležité je taky držení zbraně, musíš mít pevnou ruku. No a důležitá je i fyzika, protože na turnaji je to někdy dost náročné, když je třeba jen ve skupině devět zápasů, a pak ještě eliminace a opravy.

Jak jste se k šermu dostali?

Oskar: Máma říká, že chtěla, abych byl šermíř, už



když jsem bylo miminko. (Máma: To je pravda. Taky jsem říkala, že bude hrát curling.) Jednou jsme se šli podívat na turnaj v Sokole ve Vršovcích, a tam jsme se bavili s panem trenérem Doleželem, on říkal, že máme určitě přijít. Tak jsem začal chodit. Myslím mi bylo osm roků. A byl jsem tam nejmladší.

Oliver: No já jsem začal nejdřív dělat judo, ale máma se mě ptala, jestli nechci taky zkusit šerm, protože Oskar je tam sám a nejmladší, aby mu teda nebylo smutno. Tak jsem začal chodit taky, když mi bylo osm, asi rok po Oskarovi.

Oskar: Mně to vůbec nevadilo, že tam jsem nejmladší.

Oliver: Ale měli jsme tam ještě jednu mladší holku, ta pak přešla do jiného klubu.

Dneska vyhráváte medaile, ale začátky určitě nebyly jednoduché. Jak to vypadalo na první lekci a kdy jste zjistili, že by vám to mohlo jít?

Oskar: No, s těmi medailemi to není tak slavné. Někdy je to hodně o štěstí, když se ti nezadaří ve skupině, třeba zlomíš fleret nebo se ti pokazí elektrická šňůra nebo tě něco rozhodí, dostaneš pak těžšího soupeře v eliminiaci, a když ho neporazíš, tak už není moc šance na dobré umístění. Když se daří, můžeš se dostat do osmičky



Oliver a Oskar jsou
ve skutečnosti dobří
kamarádi

nebo i vyhrát, ale když se nedaří, zůstaneš klidně i v druhé půlce.
Oliver: To je pravda. Mně se třeba jednou stalo, že jsem ještě v minižácích měl, že jsem vyhrál skupinu bez ztráty zápasu, ale pak jsem šel do eliminace a tam mě jedna holka porazila o jeden bod, byl jsem z toho hodně rozhozený, musel jsem do opravy, ta se mi taky nepovedla, a skončil jsem až sedmý. A od té doby jsem měl asi prokletí sedmičky, které jsem zlomil asi až na konci sezony.

Co vás zrovna na tomhle sportu nejvíc baví?
Oskar: Mně baví to šermování samo o sobě, je to elegantní sport. Naše trenérka Magda říká, že jsou to šachy v bílém.
Oliver: To se nedá tak jednoduše říct. Baví mě turnaje. Hodně mě baví rozhodovat. Až budu větší, tak si určitě udělám zkoušky na rozhodčího.

Jaký je váš největší zážitek spojený s šermem?

Oskar: Tak úplně nevím, ale když byl lockdown a nemohli jsme chodit do sokolovny, táta si pořídil šermířské vybavení a chodil s námi do vnitrobloku na basketbalové hřiště, kde jsme spolu trénovali. To byla sranda. Někdy nás chodili okukovat zvědavci, co si tam přišli zakopat nebo zahrát basket.
Oliver: A máma si taky pořídila fleret, aby mohla s námi šermovat. Akorát jí to teda moc nejde.
Oskar: Mě baví turnaje a rád chodím i na tréninky, máme tam dobrou partu.
Oliver: Mě turnaje baví taky, největší zážitek mám asi z loňského května, když jsem vyhrál na mistrovství republiky v kategorii minižáků. Tam jsem neprohrál ani jeden duel. I když se mi pokazila elektrická vesta a musel jsem šermovat s vypůjčenou.
Oskar: Ale přinesla ti štěstí.

Děláte i jiné sporty?
Oskar: Na prvním stupni jsem hrál florbal, ale to

bylo ještě před covidem. Teď jsem si na půl roku vyzkoušel v Sokole lukostřelbu, ale moc mě to nechytlo, zůstanu raději u šermu. A zkusil jsem si i ten curling v hale na Roztylech, jak o tom mluvila máma.
Oliver: Já taky hrál florbal ve škole, pak jsem začal s judem, ale taky mi do toho vlezl covid. Na jedné předváděcí sportovní akci, kde jsme byli se šermem, jsem zkusil házenou, to mi šlo dobře, tak mě máma přihlásila do Sokola i na házenou, a hraju doteď. Taky už za mladší žáky, a jsem brankář.
Oskar: Tam se ti hodí postřeh ze šermu.
Oliver: To jo.

Šermují jenom kluci, nebo máte v oddíle i holky?
Oliver: Máme tam i holky. Trénujeme dohromady.
Oskar: Je to tak půl na půl. S holkama normálně šermujeme.
Oliver: Holky jsou v minižácích lepší, v minižácích se na turnajích někdy šermuje dohromady, je to otrava.
Oskar: Taky máme jednu trenérku holku. A dva trenéry.

Kdo je váš vzor a čeho byste chtěli dosáhnout?
Oliver: Můj vzor v šermu je určitě náš v současné době nejlepší fleretista Alexander Choupenitch, který vybojoval na poslední olympiádě bronzovou medaili. A byla to medaile z olympiády po více než sto letech.
Oskar: Akorát že to tehdy bylo v šavli, ne ve fleretu.
Oliver: Jo? To jsem nevěděl. Ale náš pan trenér Václav Perlík, když byl mladý, tak trénoval u jediné československé mistryně světa v šermu s fleretem. (pozn. Marie Krůbová, rozená Šedivá, r. 1938)
Oskar: Já asi moc vzory v šermu nemám. Dělán šerm, protože je to dobrá zábava a mám tam kamarády.





Připravila
Lenka Helena Koenigsmark

Fotografie
Tomáš Beran

Snesitelná lehkost bytí

Často si jako rodiče nechceme problémy a jinakost našeho dítěte připustit, přiznat, natož je řešit. A proto si myslím, že by osvěta na téma JINÉ DĚTI měla být mnohem silnější, aby lidé chápali a vnímali, že tyhle odlišnosti jsou součástí našeho života a že není v pořádku utíkat.

Jednoho dne se probudíte a zjistíte, že něco není s vaším dítětem v pořádku. U nás to bylo zdraví mladšího syna. Delší dobu se mi nezdálo, jak se vyvíjí, ale byla jsem doktorem vždy ujištěna, že vše je, jak má být, a že každé dítě má své tempo. Bohužel v našem případě to neplatilo, a tak jsme v pěti měsících přišli na to, že je těžce postižený. Nedávali nám moc naděje na to, že Max bude někdy schopen žít plnohodnotný život. Svět se zhroutil jako domeček z karet, ale rozhodli jsme se s manželem, že budeme bojovat. A už šest let tak činíme. Je to někdy boj náročný, manžel se rozhodl zůstat doma a plně se věnovat jeho vývoji,

přes všechny nepříznivé prognózy. Vyzkoušeli jsme mnoho terapií, denně cvičíme a Maxík je teď zdatný vozíčkář. A já věřím, že si s ním jednou zatancím na jeho maturitním plese.

Diagnózu dodnes nemáme, nejdříve jsme ji strašně chtěli znát a vědět, ale po pár pobytech v nemocnici, po mnoha bolestivých vyšetřeních a stále neznámé příčině jsme se rozhodli, že to není tak důležité. Že je důležité, že je šťastný, že se vyvíjí. A fakt, že nevíme diagnózu, v sobě skrývá naději, že bude jednou Max chodit a mluvit.



Podpora celé rodiny je nesmírně důležitá

onak, protože je jiné. Jde o nesmírně intimní situaci a ne každému se chce ji sdílet, ať už s rodinou, s okolím, se školou, s přáteli. Ale nakonec jsme k tomu donuceni. A já mohu říct, ze své zkušenosti, že tento „coming out“ je nesmírně osvobozující. Protože pojmenovat své největší strachy je to nejlepší, jak je překonat.

Tak to ostatní vědí, tak to ostatní vidí. Ano, budou vás litovat, budou možná na vás koukat, přijdete o přátele, ale zase získáte jiné, získáte lehkost bytí a také nadhled, protože vy opravdu víte, co je v životě důležité.

Můžete i ono „neštěstí“ obrátit v to dobré a rozhodnout se bojovat, nebo třeba zvyšovat povědomí o jiných dětech. Mám ráda i anglický název special kids. Protože tyto děti jsou opravdu speciální.

Já sama se rozhodla, že raději budu bojovat než se litovat. Snažím se obracet to negativní na pozitivní. Říkám si, že dá-li Bůh, postaví se Max jednou třeba na nohy... Rozhodla jsem se také, že díky Maxovi budu lidem ukazovat, jak vypadá život s postiženým dítětem, založila jsem mu Instagram, který má dnes skoro 12 tisíc sledujících (@Maxmilion_and_Me). Boří to takový ten instagramový mýtus, že na téhle platformě chceme sledovat jen hezké, líbivé a pozitivní věci. Boří to mylnou představu, že handicap a štěstí se vylučují. Není to tak. Jako rodina si užíváme štěstí, spokojenost, radost, ale i starosti, problémy, obavy jako každá jiná rodina. A s nadsázkou s manželem ještě dodáváme, že nám dvěma se díky Maxovi vyhne krize středního věku – protože budeme mít o program stále postaráno.



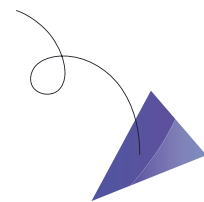
Když se narodí postižené dítě, život celé rodiny se otočí o 180 stupňů. Asi jen málo věcí zůstane jako dřív. Řada rodin tenhle nápor nevydrží. Naopak ty, které to zvládnou, jsou pevnější a silnější. Rodiče mluví o tom, že je postižené dítě posouvá dál, mění jejich pohled na svět... Jak se dá vůbec zvládnout život s dítětem, které je „jiné“? Kdy má člověk pocit, že už nemůže dál a jaké chvíle mu naopak přinášejí radost a okamžiky štěstí?

Procitnutí do reality nepřišlo hned, byl to dlouhý proces. Nejdřív si myslíte, že to je celé omyl. Pak čekáte, že přijde někdo, kdo dá vašemu dítěti nějaký kouzelné tlačítko, kdo dá vašemu dítěti nějaký zázračný prášek. Zkoušíte všechny možné medicínské cesty, západní medicínu, východní medicínu, trávíte spoustu času v nemocnicích... A noční můra přetrvává. A vy jako rodič stojíte tvář v tvář těm nejtěžším okamžikům svého života. Váš život, svět kolem

vás je vzhůru nohama. Bohužel často rodiny tento nápor neustojí a matky zůstanou s dětmi samy. Snad se tento trend mění, já sama jsem příkladem, že to naopak rodinu stmelilo a držíme pospolu. Ale vím, že to není časté. A i proto si myslím, že by osvěta na téma JINÉ DĚTI měla být mnohem silnější, aby lidé chápali a vnímali, že tyto odlišnosti jsou součástí našeho života a že není v pořádku utíkat.

Začátky jsou vždy těžké a v tomto případě to je určité přiznání, že je nějaký problém. Sám sobě. Často si totiž nechceme určité věci jako rodič připustit, přiznat, natož je řešit. Nemusí jít vždy o tak těžké postižení jako v našem případě. Můžeme se v této souvislosti bavit o ADHD, Aspergerově syndromu, dysfáziích, poruchách autistického spektra – ne každé postižení je viditelné na první pohled, což je možná nakonec negativum, protože nemůžete všem na první dobrou vysvětlovat, že vaše dítě se chová tak či



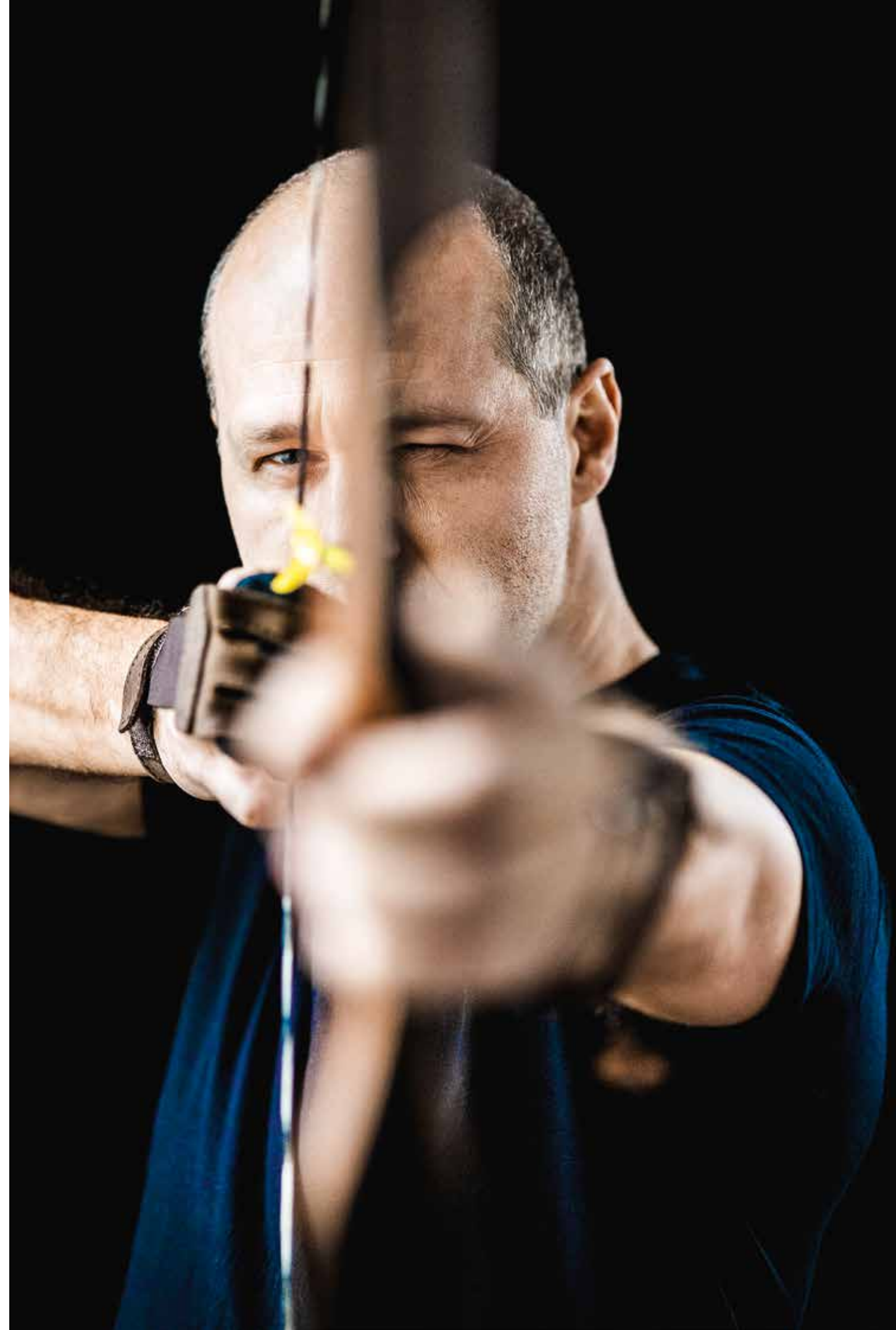


Mířit správným směrem

Připravila
Kateřina Černá

Fotografie
Tomáš Beran

Učit se nové věci je přirozené. U malých dětí se vůbec nedivíme tomu, že nás každý den překvapují novou a novou znalostí a dovedností. Objevují život, učí se v podstatě samovolně a za pochodu. Chválíme je za to, jak jsou šikovné, jak jim to hezky jde. Dostávají pochvalu i za to, jak se jim to hezky povedlo na nočníku...





Občas se snažíme podněcovat jejich zájem ke skládání kostiček, k memorování básniček a říkadel formou hry, žádný tlak. To se celkem daří. Potíž nastane, když chceme, aby se dítě učilo něco, co samo nechce, nebo mu to moc nejde, nebo je to v zájmu rodiče případně učitele. A tak přichází pak na pomoc různě rafinovaná vnější motivace, v podobě léty ověřených a testovaných manipulativních vychytávek, která bravurně útočí na nejniternější potřeby dítěte a odmítanou znalost či dovednost přeměňují různými podněty na dovednost žádanou či chtěnou. Systém školství je už od mateřské školy nastaven

v duchu kolektivní výuky, soutěžení, osvojování znalostí na povel a nese v sobě ještě prvky Rakouska–Uherska, socialistického školství a jistých moderních prvků, které ovšem v dnešním kontextu připomínají nový ušlechtilý nátěr na zrezlém a pokrouceném zábradlí. Paternalismus jen tak z myslí učitelů nezmizí, i když si ke svým diplomům přidají nová osvědčení z kurzů moderní pedagogiky a vzdělávání. A kdyby snad i zmizel u učitelů, tak vydlabat jej ze staletých základů a principů institucí a celé společnosti je už téma úplně nadlidské a mega obtížné.

Chybí nám ve vzdělávání vize, směr, koncepce, skutečně nový pohled. Z perspektivy otce, který odpovídá šestákovi na otázky, proč někdo dává známky za domácí přípravu, proč dostává známku za přišívání knoflíku, proč se musí učit různé parazity (ploštenci, hlísti, tasemnice) a pak mi přijde odpověď na SMS, která obsahuje maximum hrubek z maxima možných: „Z holkama jsme jeli na lyže a spadli jsme s kotví“. A to má prosím jedničku z češtiny.

Nechci se příliš otírat o systém známkování, toho už bylo napsáno mnoho. To, co člověk umí, určité není měřitelné nějakým číslem a je jedno na jaké škále, zda na tradiční (1–5), či je doprovázené slovním hodnocením. Proč v některých zemích prostě známkování zmizelo, a jinde se o tom jen mluví?

Školka a škola má připravovat děti na život. Naše kultura se zaštiťuje tím, jak je pro ni mladá generace důležitá, jak pro ni děláme vše, co můžeme... a když se mládež ozve, tak je pro dospěláky nevychovaná a je umlčena přesolenou „UHO“ omáčkou a nedovařenou rýží, tak jak tomu bylo před čtyřiceti lety, když jsem chodil do školy a do školní jídelny já. Současná škola nevyužívá moderních psychologických výzkumů v základu. Neučíme děti vést dialog, nevíme, jak projevovat empatii, jak vést rozhovor, jak naslouchat, jak se asertivně postavit za sebe a jak odprezentovat svůj názor před více lidmi. Filozofické principy, ženství, mužství, etiky, estetiky a sebehodnoty už jsou v kontextu vzorečků, hlístů a přišívání knoflíků už jen balastem, na který nikdo nemá čas a s nímž si neví rady.

Proč se lidé ve firmách cokoliv učí a proč jim to někdo platí? Cílem je, aby zaměstnanec hezky makal a mlčel, aby dosahoval výkonu a aby byl při tom úspěšný, a to mu zajistí štěstí. Není třeba těch dětí a mládežníků, co mají názor. Školní chování na výbornou se ve firmách mění v kompetenční hodnocení na výbornou a jde se dál, jen rafinovaněji. Vznikají skvělé typologické tabulky, jak na toho a toho, jak na kritika, skeptika, dominantního, kverulanta. Jak jim prodat to či ono, jak s nimi vést hodnotící rozvojový monolog (v procesech firem se píše interview nebo rozhovor), ale o ten skutečně většinou nejde. Na ten není čas a ten vedoucí pracovníci obvykle ani nechtějí dělat, odhlédnu-li od toho, zda jej vůbec umí, protože co kdyby se jejich podřízený ozval s nějakou kritikou jejich práce vedoucího, anebo měl dokonce názor na něco, co korporátní matka chce a oni jsou povinni to vyžadovat. Takže si zahrajeme na hodnocení, na dialog, na zpětnou vazbu a jedeme a makáme dál.

Jak z toho celého kolotoče ven, nám ukazují dnešní mileniálové, jak se mladým, co vyrostli ve facebookové realitě a nezažili už ani rok 1989 a myslí si, že internet a dotykový displej mobilů tu byly od pradávna. Ukazují nám, že jsou ochotni pracovat, že umějí zatnout zuby, ale jen když chtějí a když jim to dává smysl. Mají pochopitelně mnoho slabých míst a nechci je tady velebit jako duchovní vůdce této doby, ale spojuje je jedna věc. Čas je pro ně důležitý a uvědomují si jeho hodnotu. Hodnotu dobře prožitého času. A proto odmítají dělat nesmyslné věci, jako třeba trávit svůj drahocenný život na poradách monologických egomanů, tak jak to bez mrknutí oka, anebo jen s drsnou kritikou nadřízeného v kuchyňce firmy, zvládají jejich rodiče a starší kolegové, často svázaní hypotékou.

Na to, jak na ně, jak je zvládnout, vznikají speciální programy, s obsahem, jak je správně motivovat, aby byli pracovně a korporátně kompatibilní. Jim bohužel není „svaté“ skoro nic, a dělají si, co chtějí a co cítí. Nechodí na schůzky, odmítají systém a řád, dělají jen to, co je baví teď, nezajímá je soustava motivačních benefitů a nechtějí se zabývat rutinou, chtějí zajímavou práci. Z hlediska vývojového nejsou zdaleka uvědomělými dospělými, ale spíše

provokativními nezralými adolescenty, anebo dokonce divokými dětmi, ale přesto nám ukazují zajímavou cestu a tou je cesta, kde už se má začít, a to u dětí ve školkách a školách. Už tam můžeme kultivovat jejich pohled na život, a hlavně už právě tam můžeme učit nové budoucí vedoucí pracovníky, že cesta „já mám pravdu, protože jsem to řekl, protože jsem vedoucí, majitel anebo jiná autorita, a ty pravdu nemáš“, není tou správnou cestou.

Vnímám dva směry, kterými se společnost musí vydat. Jedním je velká a zásadní proměna školského systému. Kdy do školek a prvních stupňů škol nastoupí lidé, kteří mají přesah, zájem, jsou zralí a lidsky „kultivovaní“. Nejsou a nežijí v extrémech, jejich EGO má v jejich životech své místo, ale neřídí je. Změní výuku dětí od memorování, zkoušení a známkování. Ukážou dětem život, zapálí jejich zvědavost a hlad po informacích a po nových podnětech. Budou spolupracovat s rodiči, a i ty budou „učit“, jak některé věci řešit a jak děti vést k lásce k životu.

Jiří Beran

Kouč, psycholog, konzultant v oblasti HR

Celostní psycholog, kouč využívající různé přístupy a metody vybrané osobnosti i situaci na míru. Díky více než dvacetiletým zkušenostem dokáže pomoci s komunikací nejen v rodinách, ale i ve firmách, umí probudit váš skutečný potenciál, zbavit vás úzkosti nebo nepříjemného zlovyku. Jeho záběr je široký, ať už je to psychoterapie, koučink, PSYCH–K®, systemické konstelace, mediace, prvky neuropsychologie a psychosomatiky a ještě mnohem víc.



Je jasné, že budou narážet na odpor, nepochopení, jak u rodičů, tak u dětí, které si budou chtít dělat, co chtějí, po vzoru anebo se souhlasem rodičů. Musí mít podporu, školy, mediální, státu, všech. A když bude ten odpor tak velký, nebudou s ním bojovat. Od útlého věku je nutno v dětech rozvíjet pocit odpovědnosti za svoje rozhodnutí. Jinak se dostanou k tomu, že budou hledat viníka, někoho, kdo může za to, jak se mají, co prožívají a jak se cítí. Ano, musí existovat nějaké rozumné penzum informací, které děti musí zvládat, z čehož budou dělat zkoušky, ale nejde o to, aby se biflovaly jen fakta a data o hlístech anebo jim někdo dával známky, že si hezky vedou čtenářský deník.

Druhý směr je v rozvoji dospělých. Už mají vystudováno, mají své statusy, pozice, odznaky moci a bezmoci. Většina dospělých se nechce vůbec učit nové věci. To je holý fakt. Jsou fixováni svým nastavením mysli v realitě, kterou žijí. Nepřipouštějí si, že by to mohlo být jinak, protože věří, a dokonce chtějí, aby to bylo tak, jak to je.

V podobném duchu se vyvíjí i rozvoj dospělých ve firmách. Tam se naštěstí objevují velmi zajímavá témata a velmi hodnotná, ale tím, že zadavatelé a účastníci kurzů neumějí posoudit skutečnou kvalitu probíraných témat a lektorů, stává se ze školení spíše společenská událost, kde je dobré se „ukázat“, odsedět si to, a ač se mluví o transferu znalostí do praxe, realita je jinde. Jsou lidé, kteří se nadchnou, školení je inspiruje k životním změnám, k tvorbě nových návyků, a to je fantastické. Moc rádi chtějí pokračovat, ale firma řekne dost. Není budget, nebo chceme jiného dodavatele, a je konec. Nabízí se jim pak pokračovat soukromě, ale to už není tak pohodlné a stojí to peníze, které by museli dát ze svého a najednou se motivace k rozvoji zmenší až většinou zanikne úplně. Zůstane jen vzpomínka, která časem vyhasne. Existují i soukromé vzdělávací akce, kam chodí dospělí, protože skutečně chtějí něco změnit, něco se naučit a ty mají jiné parametry a výsledky, ale jsou to ve srovnání s populační masou jen ojedinělé střípky a ty celou společnost jako celek výrazně nezušlechťí. Ano, udělají sobě, svým blízkým třeba jiný svět, ale ten zůstává většinou za zdmi bytů a domů, v okruhu rodiny, anebo nějaké komunity

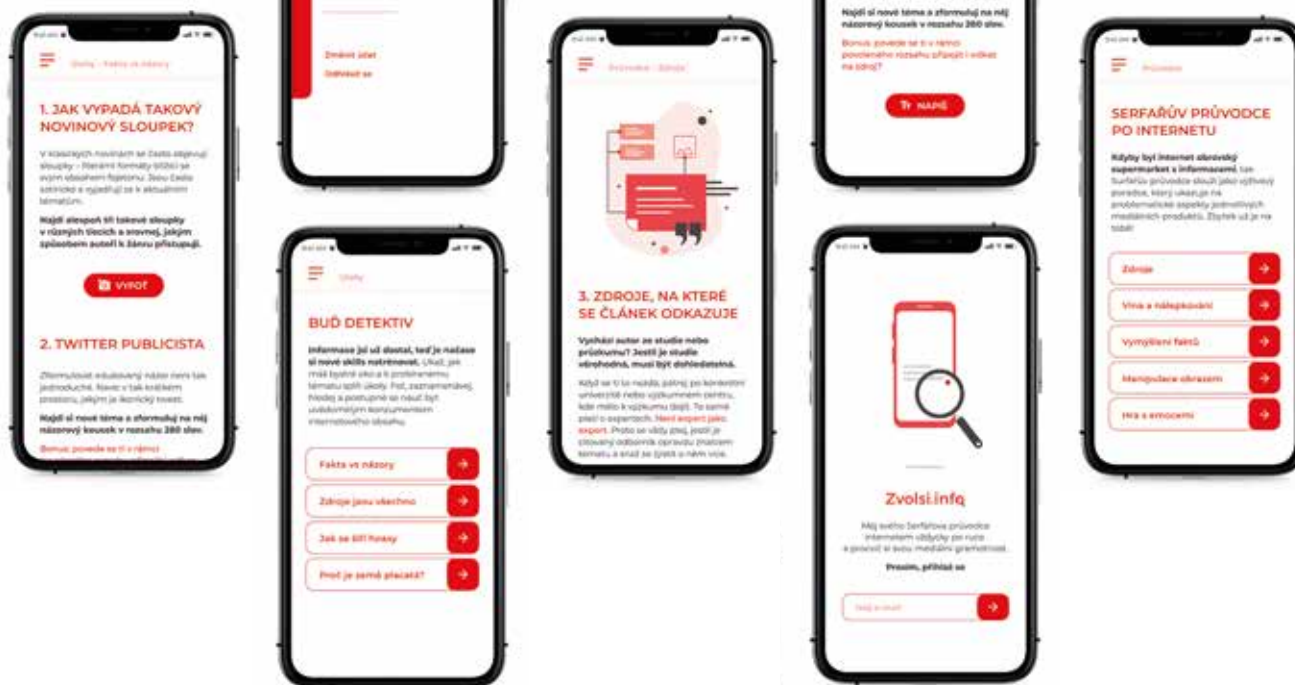
přátel. A to vše zůstává skryto a nezveřejňuje se to. Proč taky, takový člověk většinou narazí na většinový a odlišný pohled a ten říká, že většina má pravdu a přirozená ochrana takovému inovátorovi říká: nepal si prsty, nestrkej je někam, kde to je nebezpečné, starej se jen o sebe, a budeš v pohodě. A proč si někdo „slyší“ to svoje, je prostě o tom, že je mu dobře a nechce se zabývat tím, že by to mohl předat dál, to je nebezpečné a riskantní a tím by přišel o svůj klid a pohodu.

Podstatným tématem rozvoje člověka je oblast osobní odpovědnosti, téma rozvoje zralosti, citlivosti, rozvoj dovedností, jak řešit problémy a komunikovat s nadhledem. Lidé se musejí naučit pracovat se svými emocemi a vyrovnat se s egem, dále pak s rodiči, a jinými autoritami. Nedílnou součástí platformy je získání dovednosti, jak definovat vlastní vizi života, kam jdu a proč. Schopnost zralé reflexe je pak už jen kontrolní součástí tohoto životního procesu. Jsme jako celá společnost v určitém stupni rozvoje vědomí, někdo je výš, někdo níž, ale celkově musíme stupeň zvýšit. Jinak zůstaneme stále těmi nezralými a nespokojenými tvory, kteří jsou zvyklí dostávat příkazy, bezmyšlenkovitě je plnit a pak v tichu anebo hlasitě proti nim revoltovat a obviňovat ty, kteří jim je dali. Tento začarovaný kruh se musí rozetnout a bude skutečně líp. Vyskytne se pochopitelně mnoho těch, kteří stávající systém budou tvrdě bránit a budou jeho vojáky proti pokroku, ale tak to bylo, je a bude vždy. Tento svět, takzvaný Matrix, byl už i zfilmován a není to jen sci-fi film, ale je to dokument o nás a naší společnosti, o stavu naší mysli a úrovních vědomí. Princip vzdělávací platformy musí být v tom, aby nás vedla k zájmu a potřebě se posunout ve vývoji o stupně výš. A když už se posuneme na vyšší úroveň vědomí, tak abychom si to nenechávali pro sebe a učili a rozvíjeli lidi kolem sebe, bez ohledu na naši profesi. Nejde o elitářství, že někdo je výš a někdo níž. Každý má jiné tempo, a to je stejný model u dětí. Kruh se uzavírá a je na každém z nás, jak svou vlastní úroveň vědomí posuneme a jak ovlivníme, anebo jak necháme ovlivnit naše děti.



Sdílejte, než to smažou!

Taky máte problém odolat pokušení a nekliknout na titulek zprávy, který v sobě nese skandální odhalení? A jak snadné je pak takový obsah jedním klikem nasdílet všem on-line přátelům, že? Je to mnohem snazší než si dát práci s dohledáním toho, jestli je informace skutečně pravdivá.



Ty skvělé moderní technologie v čele s internetem, které během několika desetiletí totálně proměnily celý svět, nám prostřednictvím dezinformací ukazují svou odvrácenou tvář. Těch problémů je mnohem víc a zaměstnávají dnes mnoho odborníků. S falešnými, záměrně pokřivenými informacemi, které se snaží ovlivnit naše názory, se ale setkáváme všichni – a bohužel velmi často.

Naštěstí už se o dezinformacích – tedy proč vznikají a jaké triky jejich tvůrci používají – také hodně ví a hodně mluví. Ukazuje se, že právě to je cesta, jak jim čelit. Jedním z průkopníků šíření osvěty kolem fake news je u nás spolek Zvolši.info, který si dal za cíl podporovat učitele mediální gramotnosti a pomoci jim vnést problematiku dezinformací do výuky na středních školách.

Lidem ze Zvolši.info bylo jasné, že pokud má učitel své studenty zaujmout, musí být způsob, kterým dané téma předává, dostatečně atraktivní, nebo nejlépe interaktivní. Proto se spojili s námi – ateliérem Digitální design, který působí na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně – a požádali nás o návrh různých výukových pomůcek, díky nimž by se dalo snadno pochopit, proč jsou nepravdy tak lákavé, odhalit je a tím jim snáze odolávat.

Pro studenty v ateliéru to ze všeho nejdřív znamenalo důkladně pochopit principy a techniky, jaké dezinformátoři používají, a pak se pokusit nalézt vlastní řešení, které by hravou či jinak atraktivní formou některé z těchto aspektů demonstrovalo nebo simulovalo. Nebylo snadné celou problematiku v krátkém čase nastudovat, najít správný nápad a ten pak rozpracovat do návrhu interaktivního prototypu, nakonec se však podařilo během tří měsíců navrhnout sadu vzdělávacích pomůcek, které by mohly dobře posloužit v hodinách mediální výchovy. Nebylo už v našich silách navržené aplikace či webové stránky také zrealizovat, prototypy tak teď čekají na svou příležitost, až se najdou prostředky na zaplacení programátorů a vývojářů, kteří by je uvedli do života.

Projekty si můžete prohlédnout zde: showcase.fmk.utb.cz/kolecke-digitalni-design/design-formace/

Odkaz na ateliér: showcase.fmk.utb.cz/atelier-digitalni-design/buddigital.cz

Doporučujeme k nahlédnutí www.zvolsi.info.

JEDNA MALÁ POSTÝLKA...



Kolečko
nadační fond

Malí i větší pacienti dětských úrazových center musí často trávit na lůžku celé týdny nebo i měsíce. Nemocnice proto potřebují speciální polohovatelná lůžka s možností rychlého přesunu a mnoha doplňky. Právě takové postele bude po rekonstrukci potřebovat Centrum dětské traumatologie Fakultní nemocnice v Ostravě. Budeme velmi rádi, pokud přispějete jakoukoliv částkou na náš transparentní účet, a pomůžete nám zpříjemnit léčbu a rekonvalescenci dětí po těžkých úrazech.

www.kolecko.cz

Transparentní účet č.
260626069/5500

Úhel pohledu

Fyzioterapeutka, synové 9 a 11 let

ANDREA (43 let)

„Svoboda je křehká a náročná. Vzpomínám si jen

matně, jaké to bylo, žít v nesvobodné společnosti,

když jsem byla dítě. Zpětně si uvědomuji, že

slovo svoboda se moc nepoužívalo, a navíc mělo

nádech něčeho obávaného, jiného nebo možná

nepoznaného. V dnešní době mi někdy přijde, že

život ve svobodné společnosti je náročnější – jako

kdybychom s tou svobodou všeho neuměli správně

zacházet. Jsem ráda, že žiji ve svobodné zemi

a společnosti a moc si toho vážím, jen nevím, jak

moc si svobody váží jiní.“

„Učíme naše děti, že svoboda není samozřejmá, a že je tedy křehká a taky náročná. Současně je učíme, co svoboda není – třeba dělat si, co chceme, a nemyslet přitom na ostatní. My doma s oblibou říkáme, že naše svoboda končí tam, kde začíná svoboda ostatních.“

KAREL (40 let)

Programátor, dcera 8 let

„Názory na svobodu se liší, a s tím je potřeba pracovat. Proto je zásadní neustálá osvěta v tom, jak vypadá chování svobodně smýšlejícího člověka v demokratické společnosti. Nemám totiž rád, když se svoboda zaměřuje za obyčejné hulvátství. Svoboda není samozřejmá, a to bychom si měli také připomínat a sami za ni bojovat – třeba jít příkladem svým jednáním a chováním.“

MICHAL (48 let)

Učitel střední školy

ANETA (32 let)
Učitelka mateřské školy

„Žít dobře, bez omezování ostatních, se svobodou slova, pohybu a současně s pravidly, která jsou pro život ve svobodné společnosti nezbytné. Mimochodem svoboda je jedna z nejceněnějších komodit na světě, a přesto ji za žádné peníze nekoupíte. Toho bychom si také měli být vědomi!“

„Svoboda je říct svůj názor bez obav komukoliv – učitel, tátovi nebo kamarádovi. Dobře na svobodě je i to, že můžu o někom významněm říct, že nemá pravdu, a nezavřou mě za to. Nechci, aby to vypadalo, že svoboda je to, že všichni všechno všem řeknou jako na sociálních sítích, kde je vidět, kam to až může vést. Podle mě to ale často není tím, co říkáme, ale jak. Svoboda je dělat si, co chceš, ale asi taky dodržovat nějaká pravidla. Svoboda jsou peníze, ale taky si je musíš vydělat. Já vlastně ani nevím, co je to nesvoboda, protože jsem v ní nikdy nežil. Proto si třeba nedokážu představit, že bychom nemohli jet tam, kam chceme a kdy chceme. No a taky to určitě není samozřejmost, když vidím, co se děje v některých zemích.“

HONZA (12 let)
Žák základní školy



*Mira je koučka,
facilitátorka,
manažerka, bývalá
učitelka a velká lokální
patriotka. Má dva syny
školou povinné, kteří ji
každý den učí jinému
úhlu pohledu.*

Co je to vlastně svoboda? A jaký význam má ve škole? Slovo, které slýcháme často, a přesto tápeme, co to skutečně je, případně jak ta svoboda vypadá. Svobodu totiž nevidíme, neslyšíme a nedržíme za ruku.

Nemá tvar, chuť ani vůni. Přesto je nám blízká, líbí se nám a život už si bez ní dokážeme jen těžko představit.

Svoboda je nejčastěji popisována jako stav bez omezení chování, myšlení, jednání, slova, ale také jako svoboda projevu, volby nebo pohybu. Žádná svoboda ale neexistuje bez zdravých pravidel, norem a hodnot, která jsou takovým pevným základem pro její existenci, a hlavně udržitelnost. Nezapomínejme, že není normou se do svobodného prostředí narodit, ale je velmi cenné a současně závazné ve svobodě žít.

Otázka svobody je složitá, vyžaduje zvažování mnoha faktorů a je předmětem nekonečných diskusí. Z mého úhlu pohledu je svoboda především rovnováha – rovnováha mezi mojí svobodou a svobodou ostatních. A také se na ní podílíme všichni – já, ty i oni. Ačkoliv se říká, že svoboda je jen jedna, její výklad se liší člověk od člověka. Víme třeba, jak pohlíží na svobodu ty nejdůležitější složky vzdělávacího systému – žáci/studenti, rodiče a učitelé? Pojďme spolu nahlédnout pod pokličku toho, co říkají o svobodě oni, protože principy svobody se často formují právě ve školách. Co tedy dělat a případně nedělat, aby se nám hezky svobodně žilo? A to nejen ve škole.

Jak na svobodu (nejen) ve škole?

Mluvme o ní

Svoboda je snadno pochopitelná už pro malé dítě. Dětem lze poměrně jednoduše vysvětlit, že svoboda znamená mít možnost dělat to, co chceme, pokud to není vysloveně špatné, nebo nebezpečné. Mluvme o tom, co je svoboda, jak jí rozumíme, a ptejme se děti, jak jí rozumějí ony. Dávejme příklady svobodného jednání a ukazujme na to, co s vyjádřením svobodné vůle nemá nic společného. Jestli i vy souzníte s myšlenkou, že svoboda je o rovnováze, zjišťujte, co je rovnováhou mezi vaší a svobodou ostatních. Ukazujme, že být dospělý neznamena mít moc, ale naopak ukázat a nabídnout pomoc v tom, jak

demokraticky myslet, jednat a žít. Je také důležité neustále opakovat, že s každým svobodným krokem přichází i odpovědnost – povinnost nést následky svého chování a jednání. A když všechna slova dojdou, stále platí, že příklady táhnou. Někdy tedy není potřeba nic říkat, stačí když sami jdeme příkladem a chováme se tak, jak bychom si přáli, aby se chovali ostatní.

Hýčkejme si zdravé hodnoty

Vyznávat svobodu znamená mít zdravý hodnotový žebříček. Náš výklad svobody se odvíjí od toho, jaké máme životní hodnoty. Všichni víme, že lhát a krást se nemá, že máme pomáhat druhým a že naše svoboda končí tam, kde začíná svoboda druhého. Ruku na srdce, kdo žije ukázkově a ty správné hodnoty vyznává na jedničku s hvězdičkou? Opravdu jsme nikdy nezalhalí? Nejde o to, žít bez chyby a zaváhání, jde o zapojení zdravého rozumu a citu pro to, co je správně. Proč je ale vyznávání určitých hodnot pro svobodu zásadní? Náš hodnotový systém je klíčový pro rozhodování, chování a vnímání světa kolem nás – a to nejen hodnoty samy, ale hlavně jejich širší význam a to, co jejich prostřednictvím přinášíme sobě i společnosti. Například láska – hodnota, kterou vyznává téměř každý – není jenom to, co vnímáme skrz růžové brýle, nebo že milujeme svoje děti, ale také že jsme soucitní a pomáháme nezištně těm, kteří to potřebují. Nebo třeba hodnota vzdělání, kterou nemusíme vnímat přes dobré známky nebo přes status, který prostřednictvím vzdělání získáváme. Důležitější je potřeba vzdělávat se celý život, abychom byli schopní myslet kriticky a vytvářet si zdravé názory. A co třeba humor? Patří mezi vaše životní hodnoty? Humor si musíme hýčkat a kultivovat, abychom žili spokojenější život. Nebo se chceme pořád mračit a brát všechno až příliš vážně?

Pravidla jsou základ

Svoboda bez pravidel je jako strom bez vody – uschne. Pravidla jsou nedílnou součástí svobodného života v demokratické společnosti.

Když pravidla chybí nebo se nedodržují, nastává anarchie. Bohužel si často pravidlo představujeme jako něco těsného, direktivního a nesvobodného, případně, co vzniklo, aby se porušovalo – a to je velká škoda. Nevěřím, že se ta následující pravidla nedají dodržet: respektujme ostatní a budeme respektováni sami. Vždycky budme připraveni nést odpovědnost za své jednání. Svoboda není bezohledná, ani my nebudme bezohlední. Svoboda je energie, proto ji používáme tam, kde ji znásobíme. Svoboda má své limity, tak opatrně na jejich překračování. Věřím, že to s těmi pravidly nebude tak obtížné. Je třeba si jen uvědomit, že

život ve svobodě může být náročný a vyžaduje jisté úsilí a odpovědnost. Nicméně pokud budeme respektovat ostatní, budeme otevření novým a jiným myšlenkám a budeme pracovat na svém vlastním rozvoji, můžeme si užívat svobodu v tom skutečném slova smyslu.

Svoboda je samostatnost

Vést děti k samostatnosti je důležitá součást výchovy. Samostatnost je klíčová dovednost, která nám pomáhá žít v souladu s ostatními



lidmi, a vlastně i sebou samým. Bez ní je obtížné se svobodně rozhodnout, jednat a v dnešní době možná i obstát v životě. Určitě mi dáte za pravdu, že si přejeme, aby naše děti vyrůstaly ve svobodné společnosti, jen občas zapomínáme, že demokratické principy se do nás otiskují hlavně v rodině. Dobré je použít ukázkou z reálného života – jen těžko dítě naučíme odpovědnosti za svůj život, když za ně budeme rozhodovat my sami, rodiče. A ruku na srdce, jak moc běžné to je. Prostě si s „praktickou demokracií“ někdy nevíme rady, a tak raději volíme něco, co je v dané situaci snadné, na co jsme zvyklí a hlavně nás to nezdrží. Tak zkusme zvítězit nad svou obavou a pochybností a dejme dětem možnost být samostatný – určitě to zvládnou.

Závěrem jen skromné přání – nezapomínejme, že co svobodného můžeme udělat dnes, neodkládejme na jindy – svobodu je potřeba žít tady a teď, zítra už může být všechno jinak.

Tipy, jak se svobodou pracovat

Rodiče

Před mluvením o svobodě bych upřednostnila to, jak skutečně žijeme a jaké hodnoty vyznáváme. Opatrně na hovory v autě, kdy děti rádoby neposlouchají, drobné komentáře na ostatní v jejich nepřítomnosti nebo na to, jak se chováme ke svým rodičům. To vše o nás vypovídá víc než slova. A nebojte se dětem stanovovat určitá pravidla a učit je samostatnosti – bez pravidel se z demokracie stává anarchie a bez jisté míry samostatnosti se člověk v životě ztrácí a přichází o dovednost svobodně se rozhodnout. V životě pravidla téměř vždy nastavují dospělí, co kdybyste si obrátili role a tentokrát nastavily pravidla vaše děti? Věřte nebo ne, je to osvobozující.

Žáci/studenti

Zeptejte se svého učitele, co pro něj znamená svoboda. Dozvíte se díky tomu i mnoho dalších věcí. Je dobré v komunikaci s dospělými připomínat, že nemáte stejnou zkušenost jako oni, ale že máte třeba jiný názor. Opatrně na ubližování slovem – přemýšlejme nad tím, co, jak a komu říkáme. Také tvrzení „mám právo na...“ nebo „já chci...“ se snažme používat co nejméně – často nic neřeší, protože zakrývají to podstatné na komunikaci: naslouchání, dotazování, porozumění a dorozumění se. Nezapomínejme, že se v životě učíme navzájem – děti od dospělých a naopak. Stejně tak kopírujeme své chování, což reálně znamená, že když se sami nebudeme chovat slušně, jen těžko se bude chovat slušně někdo k nám.

Učitelé

Zeptejte se na svobodu svých žáků/studentů jinak – ať ji třeba namalují, zpracují do komiksu nebo postaví z lega. Svobodnému tvoření se meze nekladou. O to víc, že svoboda je mezipředmětové a téměř nevyčerpatelné téma. Zahrajte si na Speaker's corner a nechte je mluvit o tématech, která jsou příjemná i kontroverzní. A co třeba otázka na hodnoty? Děti často ani netuší, co to hodnoty jsou, anebo logicky vyznávají hodnoty svých rodičů. Co takhle jim nasdílet svůj hodnotový žebříček a přivést je k tomu, jaká je aktuálně jejich nejvyšší životní hodnota = za co by zaplatili všemi penězi světa? A už jste někdy vytvářeli mapu svobody? Vytvořte pomyslnou mapu, kde místo jednotlivých území budou popsány hodnoty, na kterých stojí demokracie. A proč by to nemohla být mapa naší země?



Jak ohebná je realita

ne

Dnešní svět nekonečného přívalu informací a pravděpodobně ještě většího množství hoaxů může být pro děti a dospívající zmatečným bludištěm, kde se pravda hledá jen těžko. Cestu ven jim pomáhá najít mediální gramotnost, kterou lze nabýt různě, například tak, že se na pár hodin stanete filmařem.

Média prostupují všemi sférami našeho života, neustále nám přináší audiovizuální obsah plný sdělení, která jsou v době sociálních sítí stále dynamičtější a zkratkovitější. Ať už úmyslně, nebo ne, manipuluje tento trend s původně zachycenou realitou a do určité míry ovlivňuje, jaký názor si na téma uděláme. Ne každý divák si uvědomuje, že stejně jako u filmu, má i u obsahu zpravodajství tvůrce videa nebo reportáže téměř absolutní moc nad tím, v jaké podobě se nám sdělení dostává. Ke čtení mediálního obsahu, rozpoznávání fake news a vytváření vlastního názoru proto nutně potřebujeme kritické myšlení. Jak si ho ale nejlépe

osvojit? A jakým způsobem se o manipulaci v médiích mohou dozvědět děti a teenageři?

Mediální výchově jako takové se v posledních letech začalo věnovat více pozornosti, odborníci se ale shodují, že na většině škol je její pojetí stále nedostatečné a mnohdy roztržité mezi několika předměty. Právě na to se rozhodla reagovat filmová stříhačka Tereza Koldová, která pro svůj praktický výzkum vytvořila koncept jednorázového workshopu, jenž lze studentům zprostředkovat například v rámci hodin českého jazyka. Z podstaty své profese pracuje s filmem, ne však pasivně, jak



je ve vzdělávání běžné, ale prakticky. Film v tomto případě tedy neslouží jako zdroj informací, ale jako nástroj, díky němuž mohou studenti a žáci lépe porozumět tomu, jak jednoduché je z jedné skutečnosti vytvořit hned několik zpráv, každou s odlišným významem.

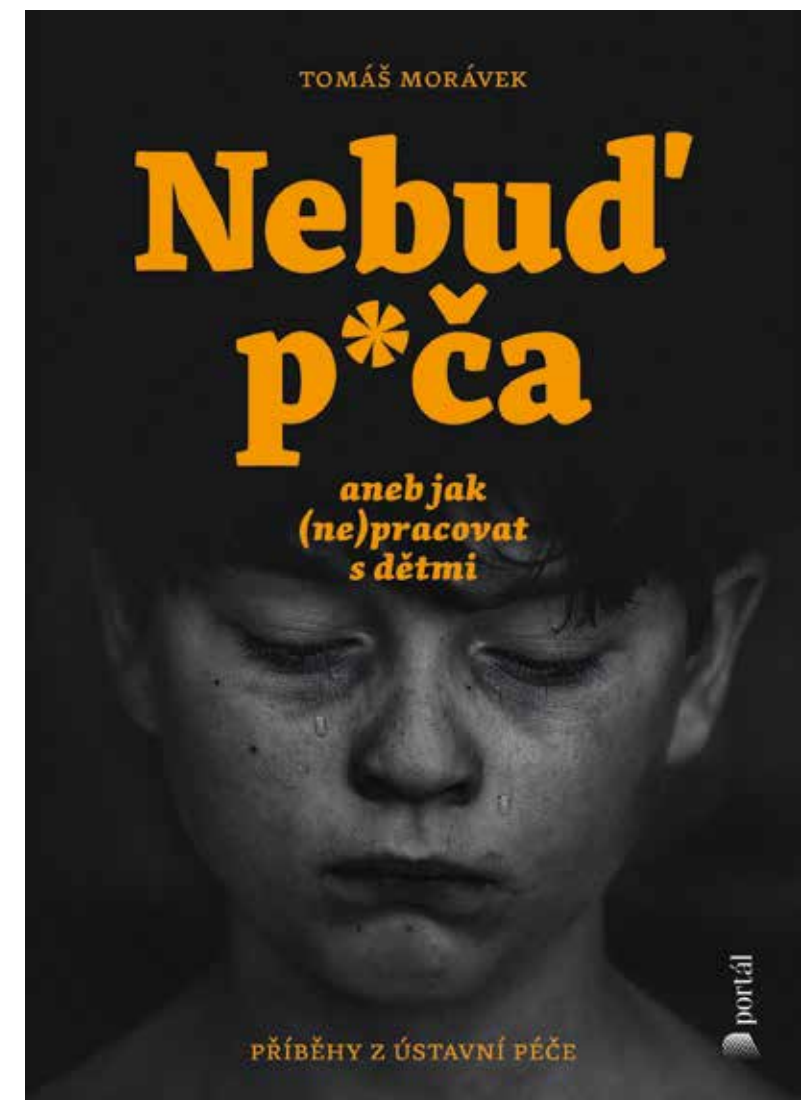
Stát se střihačem

Během několikahodinového bloku se studenti stanou filmovými tvůrci, nastudují si hrubý materiál a v menších skupinách se rozhodnou, jaký příběh na jeho základě odvypráví. Je třeba podotknout, že výzkum pracoval se studenty gymnázia ve věku asi patnácti let, pro které nebyl problém si rychle osvojit základy stříhového programu, v němž jejich výsledný „snímek“ vznikl. V tomto konkrétním případě dostali studenti k nastudování scény k dokumentárnímu filmu, primárně věnovanému jedné z postav, která je velmi kontroverzní, a je tak možné číst její život různými způsoby. Už samotné sledování hrubého stříhu vyžaduje schopnost analýzy, pomáhá k formování vlastního názoru a zároveň vybízí k tvůrčímu experimentování.

Výsledkem práce studentů bylo několik medailonků těžké postavy, které ji však pokaždé představovaly jako někoho jiného. Jednou se jednalo o příběh věnovaný víře v boha, jindy o portrét hrdiny nebo o publicisticky pojaté vyprávění. Lišilo se i to, zda studenti postavu vykreslovali jako pozitivní, nebo negativní. Během procesu tvorby si tak vyzkoušeli, že (nejen) filmový střihač, který dává nasnímané skutečnosti tvar, je neustále nucen posuzovat kontext příběhu i jeho etické otázky a činit rozhodnutí, a zároveň může stříh využít jako manipulační nástroj k selekci materiálu či zamlčování reality. Po vzájemné prezentaci jednotlivých „snímků“ od studentů zaznělo, že stříh je podle nich nástroj a prostředek k interpretaci myšlenky, a zároveň se dá vysvětlit jako rozhodování o tom, co se divák dozví a co ne. Na vlastní kůži se tak přesvědčili o tom, že to, co v médiích vidíme, není absolutní realita a že ohýbání skutečnosti ve stříhovém programu je až překvapivě jednoduché.



Knižní tip



Nebud' p*ča aneb jak (ne)pracovat s dětmi

Tomáš Morávek, 2023

Upřímné a surové příběhy dětí žijících v ústavní péči přibližují, jak dobře (nebo špatně) se s nimi pracuje a jak velký vliv zde mají rozhodnutí dospělých. Autor nehledá senzace ani líbivé fráze, pojmenovává situace reálnými slovy, a hlavně vychází z terénní praxe a také psychologické, psychoterapeutické a pedagogické teorie.

Rozhovor

Připravila
Kateřina Černá

Fotografie
Tomáš Beran



Dovolte si dělat chyby

Osobnost





Červené sako, Patrizia Pepe, 10 899 Kč, Answer
www.answer.cz

V dětství chtěla být umělkyní, spisovatelkou, kriminalistkou nebo dokonalým padouchem, co udělá banku a má na celý život vystaráno. Anebo že by se mohla stát vědkyní a učitelkou.

Většina z nás si dnes herečku Simonu Babčákovou spojí s kultovním seriálem Comeback nebo s Dejvickým divadlem, ale její velké životní téma je kromě herectví i vzdělávání a seberozvoj.

Čemu momentálně věnujete nejvíce pozornosti?

To je vtipná otázka, protože já teď nejvíc pozornosti věnuji zaměření pozornosti. Uvědomuji si, že většina pocitů a emocí je tvořená myšlenkami, které mozek generuje. A jelikož neumím zastavit myšlení a myslím prakticky pořád, tak ať už teda myslím konstruktivně a laskavě. Takže pozoruji své myšlenky a snažím se je zaměřovat tam, kde chci, aby to rostlo.

A kde chcete, aby to rostlo?

Já chci krmit radost ze života. Takže se snažím myslet tak, aby to k radosti vedlo. Čili velmi často zaměřuji pozornost na oceňování všeho dobrého, co jsem schopná vnímat, od krásy až po lidi a lidskou činnost a docenění všeho, co prožívám, s vědomím toho, co se tím učím. A nejrychlejší cesta k radosti ze života je cesta vděku. Takže praktikuji nástroj vědomí nesamozřejmosti a jsem vděčná za všechno, co jsem schopná vnímat, že není

samozřejmost. Od zdraví přes teplo, jídlo a pohodlí až po děti, přátele a práci. Ale i volno, zevnění, jízdy autem... všechno. Včera jsem třeba plakala a byla jsem vděčná, že mám srdce, které cítí.

Většina lidí vás vnímá především jako herečku, váš záběr aktivit je ale daleko širší. Vaše velké téma je vzdělávání a seberozvoj...

Já to vnímám tak, že herectví a improvizace pro mě je skvělý trénink a výcvik, jak na úrovni mého osobního sebepoznání, tak pro přednášky a semináře. Ve všech svých aktivitách využívám schopnost přitáhnout pozornost a udržet ji, autenticitu, výrazný projev, schopnost rychle reagovat a nebojím se publika. Když stojím před lidmi a nevím, co budu říkat, jsem víceméně v klidu, protože pro mě je to normální situace. Často se mě lidé ptají, jak mají tuto jistotu získat, ale na to není žádná rychlá technika. Musíte mít ochotu se tomuto diskomfortu vystavovat. Prostě to tak často

děláte, až se tréma omele. Jako v jakémkoli jiném řemesle. Postupně se učíte a kultivujete.

Věnujete se lidem, kteří hledají cestu, jak být ve svém životě spokojenější. Co byste osobně ráda zvládla? Je něco, s čím se dlouhodobě perete?

Ptáte se na můj slabý bod? Dobře, přiznávám, péče o tělo má v mém případě velké rezervy. Pro mě vůbec přijetí hmoty a té neustálé nutnosti se o tělo starat je vopruz. Intelektivně chápu, že tělo je náš chrám a že je to domeček pro duši a že jaký je domeček, tak se ta duše uvnitř cítí. Tomu rozumím, ale já tak ráda zevlím a sním si a čtu a povídám s lidma. Takže ano, jsem královna nesplněných předsevzetí. Ale moje kámošky mě za to milují. Líbí se jim, jak přednesu dokonalý plán změny, který je perfektní a vypadá, že už se dávno stal, a pak se setkáme po čase, kde odvyprávím, jak to proběhlo a na čem to ztroskotalo. To máme velké záchvaty smíchu.

Jedním z vašich velkých témat je komunikace. Každý z nás filtruje to, co říká náš protějšek skrze svou vlastní zkušenost. Co je cestou k většímu porozumění?

Vědomí. Vědomí, že každý jsme jiný, máme jinou zkušenost, že potřebujeme zájem o porozumění, dívat se z různých úhlů pohledu, a hlavně první bránou, kterou musíme projít, je brána ochoty! Ono to zní jako samozřejmost, ale já znám lidi, kteří chodí na semináře a zvenku dělají velké aktivity, ale vevnitř vlastně ochotu podstoupit celý proces nemají. V okamžiku, kdy se rozhodneme, že se tedy půjdeme podívat dovnitř, musíme počítat s tím, že úplně bezbolestné to nebude. Když vám někdo slíbí sebezpoznání nebo terapii bez bolesti, tak zdrhejte, to je podvodník. Na druhou stranu, pokud jdeme navštívit své nepřijaté a vytěsněné části své bytosti dobrovolně a s průvodcem, kterému důvěřujeme, tak se sice setkáme se svou bolestí, ale kultivovaným způsobem, a pak je to rychlejší a laskavější. A ta úleva, ten balvan, který tím shodím, mi za to rozhodně stojí.

Jaký zážitek z vašich školních let se vám vybaví? Jaké jste byla dítě?

Já si toho moc nepamatuju. Jsem mistr vytěsnění, myslím, že díky tomu jsem přežila. Jsou to takové

fotky, ale celková barva je šedá. Pamatuju si nudu. A frustraci. Přišlo mi, že se lidi nechovají logicky.

Máte dvě děti, které už mají úplně jiný pohled na školní realitu, jiné zážitky. Kde vidíte největší rozdíl?

Vidím hodně změn. V komunikaci. Obě děti zažívají, že je jim nasloucháno. Zdaleka už tam není tolik ponížení a křivd ze stran pedagogů. A když se to stane, je možnost to vykomunikovat nebo změnit školu. Vidím velké změny a vidím velkou snahu a hledání ze strany vedení škol a pedagogů. Proto jsem také nadšená a aktivně podporuji Eduzoměnu, která se o tyhle nutné a žádoucí změny snaží v celém Kutnohorském kraji a jejich koncept je pro mě velmi inspirativní. Na tuhle vlnu jsem zde čekala třicet let. Vřele doporučuji ku pozornosti, jejich nástroje jako odbřemenění ředitelů a průvodce změnou musí nadchnout každého, kdo po změně systému vzdělávání touží.

Co podle vás současnému školství chybí?

Reagovat živě na změny. A akceptovat fakta z vývojové psychologie. Nenárokovat nemožné, to znamená nechtít po dětech a mladých lidech, aby byli schopni věnovat plnou pozornost několik hodin denně pět dní v týdnu deset měsíců v roce něčemu, co je často nebaví a nezajímá. Takže se zničí přirozené pohybové návyky a naprosto se naruší citění a autenticita. Místo toho, abychom tento čas věnovali tomu, co mě baví, zajímá, rozvíjí a připravuje na to, co skutečně budu v životě potřebovat. Například komunikační schopnosti a nástroje, základy psychologie, sociologie, filosofie, péče o tělo, permakultura, vaření, řemesla, praktické věci. A nejhůř mi na tom přijdou vysoké školy, protože tam se o nutné transformaci ani nemluví a těch lidí, kteří by na to měli inteligenci a chuť, ale odradí je nesmyslný systém, je opravdu hodně.

Co by měl ideálně pedagog umět?

Měl by umět rozlišovat a rozhodně být laskavý. Uvědomovat si, že každé dítě je jedinečné a nese jedinečný příběh. To srovnávání všech do jedné latě je smrtící. Sama jsem to prožila a do žádné škatulky jsem se nikdy nevešla, vždycky jsem někde byla moc a někde málo. Jak já říkám: Fraktál do čtverce



nenarveš. Proto by měl každý pedagog znát základy psychologického vývoje a vše o traumatu. Jak vzniká a jak se ošetřuje. Měl by mít i nějaké mediační a komunikační schopnosti, aby uměl ve třídě vytvořit bezpečné prostředí a traumatu předcházet. Ono stačí už to, co si neseme z rodin a domovů. Protože v nebezpečném prostředí, kde hrozí posměch, ponížení, křivda a nedocenění, mozek prostě nefunguje, zaměstnává ho vyrovnávání se s tlakem možného nebezpečí a na víc už nemá kapacity.

Který přístup ve vzdělávání je vám blízký?

Já jsem ráda, že už se hledají různé cesty a že je

větší výběr. Mně se líbí škola Donum Felix na Kladně a právě Eduzoměna na Kutnohorsku, ale dostávají se ke mně informace i o dalších školách, které už jsou postaveny na jiných hodnotách a principech, a jsem šťastná, že přibývají poměrně ve velkém. Ani bych je nezvládla všechny vyjmenovat. Je to obrovská inspirace. Ostatně i Královská škola již také naplňuje jiný přístup ke studentům a je to znát na atmosféře školy, už když tam vstoupíte.

Co považujete v životě za nejdůležitější hodnoty?

Laskavost – k sobě i k druhým. Citlivost, autenticitu, humor, ohleduplnost, vnímavost – zkrátka být živá bytost a dovolit si dělat chyby. Chybovat je lidské



Červené sako, Patrizia
Pepe, 10 899 Kč,
Answear
www.answear.cz

a je to tak úlevné. My s kámoškama sdílíme hlavně svá selhání, ideály versus realita a máme záchvaty smíchu z těch přísných naivních nároků, které na sebe klademe.

Někdy se stane, že i negativní věc může mít pozitivní dopad. Který zážitek vás v poslední době takto posunul nebo ovlivnil?

Já se učím se na všechno dívat z úhlu pohledu, co mi to přineslo a co mě to naučilo. Takže často, když mám třeba nějaký produkční kolaps, si uvědomím, kde mám díru v hranicích nebo prioritách nebo kde jsem se zradila a přistoupila na něco, co už jsem si dávno vyhodnotila, že nebudu opakovat. Stále

praktikuji pravidla a nástroje komunikace a testuji v realitě, zda fungují. A získané zkušenosti potom posílám dál v podobě přednášek a seminářů. A protože používám jako příklady nehody ze svého života, tak je to osobní a vtipné a můžeme pak cítit, že jsme na jedné lodi, že se nás to týká všech a že je normální, že občas nezvládáme a přepadne nás emoční wrestling. Tak říkám návalu emocí, kdy nejsem schopná je rozlišit, analyzovat a ošetřit. Chodí většinou v celých tlupách. *(smích)*

Máte dlouhodobé angažmá v Dejvickém divadle. Co pro vás to prostředí znamená?

Dlouho to pro mě byl domov, přístav. Ale to se

díky společenským událostem a mnoha dalším okolnostem změnilo. Takže tuhle sezonu jsem tam jako poslední v angažmá a dál už budu ve spolupráci na volné noze. Nebojte se, nekončím s herectvím, jen už potřebuji být paní svého času a svého života a angažmá je vazalství. Jsem ve věku, kdy už nemám ochotu být vazal. Přecházím do poslední fáze života a tu si chci prožít podle svých představ. Nebo mít aspoň možnost se ke svému snu co nejvíce přiblížit.

Co máte ráda na herecké profesi?

Já miluji to hraní, ten proces, baví mě kostýmy, kolegové, magie, blbinky kolem. Je to můj splněný sen. Jen se nasytil natolik, že se uvolnil prostor a začaly se hlásit i další sny.

Jaké?

V dětství jsem chtěla být umělkyně, spisovatelka, kriminalistka, dokonalý padouch, co udělá banku a má na celý život vystaráno, a vědkyně a chtěla jsem učit, ale ne na základce. Obdivuji všechny pedagogy, já se bojím, že bych nebyla dost laskavá. Tak ta kriminalistická oblast mě rychle přešla, spisovatelka je přede mnou, už mám rozepsané tři knihy – o improvizaci, o komunikaci a jeden fantasy příběh. Vědkyni si naplňuji tím, že se na celý život dívám jako na experiment a jsem takový soukromý antropolog existence a že se zajímám, co se ve vědě odehrává. Nejraději moderuji konference, kde rovnou získávám informace o nových technologiích a směrech vývoje. A také bych ráda chodila na přednášky na vysoké školy. Od podzimu. Takže kdybyste měli tip na dobrého profesora nebo profesorku, beru. Zajímá mě cokoliv, co jsem schopná pobrat. Hlavně psychologie, filosofie, sociologie, biologie, fyzika, chemie... Čili vidíte, že plány na důchod já mám. *(smích)*

Stalo se vám někdy, že si vás divák natolik spojí s rolí, že se k vám chová v civilu jako k postavě, co jste hrála?

Často, a samozřejmě Comeback. Různě na mě pohulákávají a mají pocit, že mi nic nevádí a že jsem přece kámoška. Tak já si pak tak hezky něžně nastavím hranice, použiju pár sarkastických ironických vtipů a většinou to dojde. Anebo se moc nevybavuju anebo kontakt odmítnu. Záleží na

formě. Ale daleko častěji se mi stává, že mě někdo zastaví a prostě jenom vyjádří, že ho moje umění a humor a autenticita baví, a hezky poděkují. To je krásné a naplňující a pak si třeba deset minut povídáme. Protože já prostě ráda komunikuji, takže se zakecávám na zastávkách, v obchodech, v MHD. Já už se s tím nepáru, jakmile je mi někdo sympatický, usměju se, pozdravím a vždycky mi to udělá dobře. To jsem začala dělat v lockdownech, kdy byla vzácnost se s někým potkat a jediný kontakt bez roušek byl na ulici, tehdy jsme se upřímně zdravili. A já už jsem si to nechala a dělám to dál. Šírím tak pozitivní deviaci a aktivně ruším iluzi, že jsme cizí a vzdálení a že to se přece nehodí a nedělá. Denně se na sebe usmějeme s několika lidmi a ten úsměv pak na tváři zůstává. *(smích)*

Jste charismatická žena, působíte jako velmi silná a nezávislá. Byla jste vždy taková, nebo jste si k tomu musela dojít?

Vyvíjím se. Samozřejmě, že se na mě podepisuje má cesta a má vnitřní práce, ve které jsem naopak velmi disciplinovaná a houževnatá. Protože u toho můžu ležet. *(smích)* Ale zpětně si uvědomuji, že jakýsi tvrdohlavý intenzivní náboj tam byl vždycky. Jen jsem vůbec netušila, o co jde a co s tím a proč si pořád připadám jiná a že nějak nikam nezapadám. Což trvá, akorát už mi to tak nevádí. Hodně věcí jsem se naučila, protože prostě život přinesl zkušenosti a čas mnohé poléčil. *(smích)*

Jaké máte osobní a profesní sny?

Já bych si moc přála přispívat k tomu, aby se lidé probudili, aby se o sebe zajímali, aby si uvědomili, jak fascinující a kreativní bytosti jsou a začali se podle toho cítit a chovat. Takže bych nadále ráda lidi bavila, trochu jim ulevila, inspirovala je a spoluradovala se. Ráda bych byla aktivní účastník transformačních procesů směrem k ohleduplnosti a zdravému rozumu a možnosti prožívat radost ze života. Líbí se mi být ambasadorkou projektů, které zušlechťují a pečují a činí ze společnosti lepší místo k žití. Co se umění týče, chtěla bych hrát ve věcech, které mají smysl, nesou myšlenku, ale přitom jsou vtipné a na chvíli lidi povznesou a uleví jim. Ten tlak, kterému čelíme, je obrovský. O sny a o snění já pečuji, takže to by byl dlouhý výčet. *(smích)*

ART ART ART
ART ART ART ART
ART ART ART **ART**
ART ART ART
ART **T** ART

Poezie obrazem

Moderní poezie do škol je projekt Ústavu filmové, televizní a rozhlasové tvorby Filozoficko-přírodovědecké fakulty Slezské univerzity v Opavě. Už od roku 2015 vytvářejí studenti a pedagogové studijního programu Audiovizuální tvorba (AVT) filmové adaptace básní, takzvané vizualizace poezie, na nichž se podílí mimo jiné také herci ostravských divadel.



Tato krátká (přibližně dvouminutová) videa propojují básnickou promluvu a pohyblivý obraz, přičemž každé z nich má svůj specifický autorský rukopis: prostor zde dostávají jak tradiční filmové postupy, tak i experimentální. Zpracovány jsou převážně básně autorů 20. a 21. století, se zvláštním důrazem na českou scénu. K videím připravili literární historikové Stanislava a Jakub Chrobákové a Pavel Hruška „metodické materiály“, které obsahují podklady pro učitele a pracovní listy pro žáky. Pedagogové mají k dispozici textovou podobu ztvárněné básně, mikrostudii věnovanou básníkově tvorbě a také pracovní list s vodítky pro práci s vizualizací. Tato vodítka mají specifická zacílení, která však nejsou závazná – jde spíše o povzbuzení vlastní imaginace a interpretace. Hlavním cílem je zpřístupnit poezii mladé generaci.

„Zpočátku šlo o cvičení pro naše studenty. Na krátkém literárním útvaru plném imaginace a básnických obrazů si totiž mohou dobře vyzkoušet principy interpretace uměleckého textu a adaptace literatury do filmové řeči. Pak nás napadlo, že by to mohla být zajímavá pomůcka pro vyučující na středních školách, jež by pomohla studentům překonat strach z poezie a zároveň mohla výuku moderní poezie zatraktivnit. Proto

jsme požádali kolegy o přípravu metodických materiálů. Žijeme v době, kdy obraz je do značné míry součástí každodenních životů. Proto se pokoušíme ukázat, že i v tomto světě, ve kterém se zájem přesouvá z tichých meditací do prostoru obrazů a zvuků, mohou básně obstát, že i do něj přinášejí své vidění,” vysvětluje Monika Horsáková, vedoucí Ústavu filmové, televizní a rozhlasové tvorby a autorka konceptu projektu.

Soubor 34 videí je umístěn na stránkách internetové vzdělávací televize LucernaTV (lucernatv.cz), kterou v reakci na covidová opatření ústav zprovoznil v březnu 2020. Zde jsou volně k dispozici ke stažení také metodologické materiály. Další poetické filmy budou ještě přibývat. V současné době například tvůrčí týmy zpracovávají dva různé překlady Verlainovy *Podzimní písně*. Soubor filmů a metodiky je možné získat zdarma také na USB, stačí napsat žádost na sekretariát ústavu.



Připravil
Tomáš Beran

Fotografie
Ondřej Tylčer

Učitel je zároveň žák

Když mi před čtyřmi lety zazvonil telefon a v něm se ozvalo Vráťovo „Dobrý den, Nejedlý, rád bych v naší škole uspořádal akci ve prospěch Nadačního fondu Kolečko...“, ani zdaleka jsem netušil, jak moc mi setkání s tímto bezpochyby charismatickým mladým podnikatelem změní život.

S Vráťou jsme se tedy seznámili a ještě dřív, než jsme stačili jakoukoli benefici uspořádat, přišla další nabídka. „Co kdybys u nás ve škole nastoupil jako učitel?“ Hlavou mi okamžitě prolétl můj vztah k dětem a všechny situace, kdy jsem se v „konfrontaci“ s jakoukoli drobotinou vyhrotil a nejraději vzal nohy na ramena. Přece jen už mám rád svůj klid a nebudu své psychické zdraví vystavovat další újmě!

„Můžeš učit, co chceš, když si to sestaviš!“ slyšel jsem pak často a ten nápad na mě přestal působit tak absurdním dojmem. V hloubi duše jsem si totiž

uvědomil, že myšlenku o předávání zkušeností dál v sobě nosím sice skrytě a zasunutou pod několika vrstvami, zato docela dlouho. Navíc svět se změnil, zrychlil a třicet let v relativně stresujících vodách světa časopisů, reklamy a šoubyznysu s foťákem na krku mě přece jen začalo trochu vyčerpávat.

Fakt, že jsem dostal prostor zůstat v magickém světě audiovizuálního umění a dělit se o jeho střípky s dětmi, mě inspiroval a začal jsem pracovat na prvním učebním plánu. Můj předmět jsme schovali pod informatiku, ale principy fungování počítače a programování v hodinách nenajdete.



Nicméně všechno to, co se dnes dá pomocí hardwaru a softwaru vytvořit, se stalo součástí každé naší „seance“. Samozřejmě s občasnými výlety do historie jednotlivých oborů.

V rozvrhu to vedeme pod zkratkou Inf-EA, pro sebe tomu říkám vznešeně Základy estetiky a mezi dětmi i rodiči se vžil název Audiovizuální tvorba. Už první setkání „starého jezevce“ s digitální realitou současných šestáků mě přesvědčilo o tom, že moje snažení dává smysl. Dnešní dospívající děti už jiný než virtuální svět skoro neznají. O co radostnější je pak pozorovat těsně prepubertální jedince zabrané

do černobílých Štaflíka a Špagetky, večerníčku vytvořeného primitivní metodou ploškové animace.

„Kde není poznání minulosti, nemůže být vize budoucnosti.“ Tuto klasickou větu mám v hlavě pokaždé, když vystoupám za pomyslnou katedru, tváří v tvář o dvě generace mladším „malým lidem“ a snažím se jim vysvětlit kupříkladu význam a hloubku humanistické fotografie. Přesně v tu chvíli drží někteří z nich v rukou mobil a s nechápavě shovívavým úsměvem kroutí hlavou. Stačí však pár vteřin a sugestivní výjev z padesát let starého snímku z vietnamské války zařídí všechno. Telefony



jsou odloženy, dětská duše zaháčkováná, mysl přehozena na tu správnou kritickou i tvůrčí kolej.

A co se pro mě stalo největším překvapením? Prostý fakt, že jsem sice učitel, ale zároveň žák. Žák v Jiříkově vidění, v dosud nepoznaném světě vzdělávání. Žákem jsem dokonce i ve chvíli, kdy mi nejde spustit aplikace na propojení tabule s počítačem. V tom střelhitě přífrčí jedenáctiletý Adam a dvěma gesty systém zprovozní.

Jako dítě jsem školu neměl rád. Dnes už samozřejmě vím proč. Blahořečím osudu

i dějinnému vývoji, že současná škola už není synonymem masokombinátu a v té naší Královské se cítím jako doma. Minimálně z toho důvodu, že v každé z hodin vedeme s dětmi dialog. To je to nejvýstižnější slovo a největší hodnota. Moc si toho vážím, protože když jsem byl v jejich věku, s dialogem se nikdo neobtěžoval. A tak se po každé hodině cítím bohatší a co víc – mladší, silnější a krásnější!





Připravil

Jiří Surůvka, vedoucí ateliéru Video – multimédia
– performance Ostravské univerzity v Ostravě

Fotografie
Petr Hrubeš

Malamut?

O Malamutu (M) a uměleckém školství (UŠ)

Tady u nás v metropoli severní Moravy (SM) Ostravě (O) se umělec (U) užívá jen na „vedlejšák“ (V) a jeho hlavní job je práce učitele. Pokud se tedy nechce protloukat jako bezdomovec nebo obyvatel chatky v zahradní kolonii po dědečkovi. Tak i naše umělecká generace 80. a 90. let takhle začínala, osmdesátky na škole, někteří až v devadesátkách na AVU a UMPRUM v Praze (a ti v Praze povětšinou zůstali...), a konkrétně se zaměřím na sebe (JS) a mého bratrance Petra Lysáčka (dále jen PL). Ten po r. 1990 ukončil AVU v Praze, já FF OU, obor učitelství Čj–Vv, a on začal učit na institutu umění pod PF OU a já po krátké epizodě na SUPŠ (v Ostravě tehdy také právě založené) jsem se vrhnul na umění. Měli jsme ještě s Petrem Pastrňákem (PP) a PL společný ateliér na Dostojevského ulici v centru a náš soused psa malamuta. No a milý PL se v tom psovi zhlédl a hledal využití pro slovo MALAMUT. A jelikož jsme dělali tehdy i performance a byl to nový obor, který se dal provozovat i na ulici, galerie netřeba (a do tehdy jediné galerie v Ostravě GVUO by nás nepustili), tak vymyslel, že uspořádáme mezinárodní festival performance (MFP) pod názvem MALAMUT. Sehnali jsme nějaké peníze z MK ČR, udělali tomu reklamu a v září 1994 to vypuklo. Na ulicích, na náměstí přes den a ve vybydlené restauraci

na Černé Louce (ČL) večer. Potřebovali jsme ovšem spolupracovníky a PL dovedl na výpomoc své studenty z PF OU, kteří se v tomto médiu zhlédli a zanedlouho také začali performovat a zorganizovali si posléze i svou studentskou verzi Malamutu, a kulturní život Ostravy byl obohacen o nový fenomén a účast a zapojení nejmladší ostravské umělecké generace (NOUG). Na festival i mimo něj začali dojíždět i studenti (S) s profesory (P) odjinud, Tomáš Ruller (TR) a Václav Stratil (VS) z brněnské FaVU VUT, později i Lenka Klodová (LK) se svými studentkami také z FaVU VUT, Kateřina Olivová z AVU (KO), její kolegyně Darina Alster (DA)





*Závěrečná
performance Malamut
2022, Petr Lysáček,
Barbora Mikudová, Jiří
Surůvka*

se studenty/kami ATD. Festival existuje již třicet let (30), je nejstarší v ČR, Fakulta umění Ostravské univerzity (FU OU) je spoluorganizátor, sponzorem je kromě MK ČR i MMO a ÚMOB Moravská Ostrava a Přívoz, práce na festivalu je pro studenty dobrou školou v organizaci, dokumentaci, účasti v živém umění . I já (JS) jsem už P. Tak to by B.(bylo)!!!

Pokud je to pro vás, milí čtenáři (MČ) poněkud nepřehledné, ten text výše, vězte, že to je obvyklý úzus (nebo téměř) pro studentské odborné práce a musíte si začít zvykat. Váš JS



*Performance polského
umělce Artura
Grabowského*



Vysvětlivky

SM – severní Morava

O – Ostrava

U – umělec

V – vedlejšák

AVU – Akademie výtvarných umění v Praze

UMPRUM – Vysoká škola umělecko-průmyslová v Praze

JS – Jiří Surůvka

PL – Petr Lysáček

PP – Petr Pastrňák

LK – Lenka Klodová

KO – Kateřina Olivová

VS – Václav Stratil nebo také Variabilní Symbol

TR – Tomáš Ruller

DA – Darina Alster

FF OU – Filozofická fakulta Ostravské univerzity

PF OU – Pedagogická fakulta Ostravské univerzity

FaVU UJEP – Fakulta výtvarného umění a architektury Univerzity Jana Evangelisty Purkyně

M – malamut

ČL – Černá Louka

OU – Ostravská univerzita

MFP – Mezinárodní festival performance

MK ČR – Ministerstvo kultury České republiky

MMO – Magistrát města Ostravy

ÚMOB – Úřad městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz

NOUG – nejmladší ostravská umělecká generace

S – studenti

P – profesor, pedagog

30 – třicet

ČR – Česká republika

B – bylo

! – vykřičník

!!! – tři vykřičníky, logo Ostravy a MMO

ATD – a tak dále...



Úhel pohledu jako hybatel změny

Jako místo pro umění si nejspíš většina z nás představí historickou budovu muzea, čistou až sterilní white cube galerii nebo třeba různá městská zákoutí plná graffiti. S představou místa pro učení už ale tolik variant na mysl nepřichází – školní třída. A co dál? Centrum DOX otevřelo prostor, který tyto hranice stírá, prostor, v němž výstavní sál přirozeně přechází v kreativní učebnu. Říkají mu Úhel pohledu.

Centrum současného umění DOX se vzdělávacím programům pro různé skupiny návštěvníků věnuje dlouhodobě. Jeho edukační tým připravuje a rozvíjí aktivity pro školní skupiny různých věkových kategorií, výtvarné dílny a kroužky pro rodiny s dětmi, ale myslí také na vzdělávání pedagogů a široké veřejnosti. Všechno přitom stojí na pojmu kreativního vzdělávání a na zapojení tvůrčích přístupů a současného umění do učení.

Jak takové kreativní vzdělání vlastně vypadá? „Představte si takové vzdělávání, které rozvíjí kreativitu a kreativní myšlení. To je ještě hodně

obecné, ale kreativní vzdělávání zapojuje člověka celostně – jeho stránku fyzickou, emocionální, společenskou, etickou. Často využívá přístupů umění a dalších oborů. Snaží se o bezpečné, nesoutěživé a podnětné prostředí, které podporuje radost z učení a poznávání. Učí fyziku tancem, rozvíjí empatii sdílením příběhů, zlepšuje vztah k sobě samému a k ostatním v angažovaných akcích,“ říká vedoucí vzdělávacích programů Centra DOX Jiří Raiterman. Právě on je také kurátorem nového prostoru Úhel pohledu. Tato výstava a zároveň kreativní učebna je složená ze tří částí, které mají za cíl znejistit vaše prostorové

vnímání, podnítit k hledání správných řešení a zpochybnit zažitá stereotypy či pravidla. Kromě toho je součástí instalace i trasa s rozšířenou realitou, jenž vás zavede třeba do iluzorních jeskyní. „Učit se spolu se současným uměním má spoustu výhod – umění je JAKO a přitom umí přinášet silný zážitek, umění umí provokovat a probudit z letargie a každodennosti, umění nemusí být žádné umění,“ vysvětluje Jiří Raiterman svůj přístup ke vzdělávacím programům v Centru DOX, který byl také inspirací pro vznik této nové výstavy. Interaktivní instalace je dílem několika autorů: Matěje Hájka (umělec v oblasti architektury, sochařství a landartu) a studia SKULL, Epose 257 (umělec v oblasti

urbanistického prostředí a ikonografie měst) a Mushona Zer-Aviva (designér, pedagog, mediální aktivista). Rozšířenou realitu pro výstavu vytvořili Augg.io s hercem Petrem Vančurou.

Na projekt Úhel pohledu se samozřejmě váže několik vzdělávacích programů, které jsou primárně určeny žákům II. stupně základních škol a středoškolákům. Tento inspirativní prostor můžete v DOXu navštívit až do konce listopadu.



ÚHEL POHLEDU, prostor umění a učení
16. 3. – 30. 11. 2023
Centrum současného umění DOX
www.dox.cz

JARO

&

Zdravý život v rytmu roku

Příroda má všechno skvěle vymyšlené. Každý měsíc v roce nám nabízí dary, kterými nás posiluje, léčí a udržuje v rovnováze.

Proto je život podle rytmů přírody lékem a zdrojem životní síly. Říkám těm darům pomocná ruka přírody. Jsou to superpotraviny, které máme úplně zadarmo k dispozici. Kopřivy, pampelišky, bršlice, lesní borůvky, šípký, trnky a léčivé byliny, denní světlo a v noci úplná tma, v létě ohňostroj krásy, světla a hojnosti, v zimě ticho, tma a nebarevná krajina.

To vše vyživuje a léčí naše tělo i duši. Jsou to zdánlivě nejobyčejnější věci, které jsou v ohrožení. Stejně jako úrodná půda, čistá voda, brouci a včely. Pojďme je prosím společně chránit jako nejvzácnější poklady...

LÉTO

Ve spolupráci se třemi lékařkami jsem pro vás vybrala na každý měsíc léčivé nápoje a elixíry, sezonní jídla a tipy, jak běžný životní styl sladit s rytmem přírody.

Co jíst během jara

Jarní strava je na pestrost surovin chudá. Stačí si představit, co bychom jedli, kdyby nebyly na každém rohu supermarkety. Naše zásoby by se tenčily, a tak bychom neměli jinou volbu než dopřát svému tělu, a tím i duši, očistu. Jen těžko bychom v přirozeném rytmu roku mohli na jaře pít zeleninová či ovocná „smoothička a freshe“, protože na ně nejsou přirozené zdroje. Jen těžko bychom si v dubnu mohli dát okurkový či rajčatový salát. Ale o to více bychom se po zimní jednotvárné stravě těšili, až vyraší první lístky, natě a nejrůznější jedlé lupení. Říkávalo se jim devatero bylin nebo zelená devítka a věřilo se, že jsou lékem na nejrůznější zdravotní potíže. Jídla a nápoje, které se z nich připravovaly, sloužily jako rituální pokrmy. Byly oslavou probouzející se přírody a na talířích symbolizovaly každoroční obnovu životní síly. Do naší doby se z nich dochovala hlavně jídla Zeleného čtvrtka.

My všichni ale můžeme kdykoli během jara pozvat divoké byliny do kuchyně. Uvařit čaj či špenát z kopřiv, polévku z devatera bylin nebo zamíchat salát z pampeliškových lístků. V tu chvíli nejen naše oči, ale celá těla jako by prošla vstupní branou do jara...

Po celé jaro jíme lehčí stravu s menším množstvím tuků, ořechů, masa, zejména toho pečeného či smaženého, i méně hutných, moukou zahušťovaných omáček. Od března a hlavně v dubnu vstupují na talíře divoké byliny, spousta

pažitky, naťové cibulky, medvědího česneku, klíčků či výhonků, které se už dají i koupit jako takzvané microgreens. Do polévek, pomazánek či salátů můžeme najemno krájet mladý jitrocel, bršlici, pampeliškové lístky i stvolý. Kopřiva a bršlice jsou tou dobou prvotřídní listovou zeleninou.

V květnu je pravý čas na chřest, ředkvičky i ředkvičkové klíčky. K restované zelenině přidáváme vyjednocené mladé řepy i lebedy nebo jakékoli jedlé mladé zelené listy a lupení. A jídla zdobíme pažitkovými květy, sedmikráskami, maceškami či květy jabloní i kdoulí.

Co jíst během léta

Letní strava na tu odlehčenou jarní velmi plynule navazuje. Přechod do letní kuchyně není zdaleka tak výrazný a pro tělo ani tak náročný, jako je přechod mezi letním a podzimním vařením. Letní jídelníček nastupuje s příchodem teplých dní, někdy to bývá třeba už v druhé půli května. A hlavní, co určuje stravu léta, je sezonní nabídka našich zahrad a polí.

Letní jídelníček je nejlehčí a nejméně kalorický z celého roku, pravým opakem stravy zimní. V létě nepotřebujeme tak vydatná jídla, příroda nás vyživuje tím nejbarevnějším a nejvoňavějším, co má. Navíc nás zahřívají a vyživují sluneční paprsky, energii nám dodává dlouhé denní světlo, krása květů, volné dny a prázdniny. Vaříme rychlá jídla plná zeleniny s trochou bulguru, špaldového

Hana Zemanová
je propagátorkou
biopotravin, autorkou
několika biokuchařek
a knihy Rytmus roku,
která učí, jak být
v souladu s přírodou
po celý rok.



kernotta, jáhel, rýže, pohanky nebo kukuřičné polenty a lehké zeleninové polévky ze sezonní zeleniny. Do salátů i do polévek můžeme přidávat trochu cizrny, fazolí nebo čočky. Maso si dáváme málokdy a když, tak lehčí bílé či rybí. Na snídani jíme často ovoce nebo fermentované vložky, nebo jen chleba s máslem, čerstvým sýrem nebo vajíčkem a spoustou zeleniny. Vlastně ke každému jídlu máme na stole misku nasekané pažitky, cibulky, koriandru, kopru nebo třeba petrželky. A jedlé květy. Letní strava by měla být především osvěžující, lehká a v horkých dnech ochlazující. Což neznamená, že by měla být ledová.

Tipy pro obyvatele měst

I ve městě můžeme být ve spojení se silou jarní přírody. Kopřivy, pampelišky, ptačinec, jitrocel či bršlici si natrháme do sklenic a uskladníme v lednici, kde vydrží celý týden v dobré kondici.

V každé kuchyni můžeme pěstovat klíčky a výhonky. My máme nejraději naklíčenou vojtěšku (alfalfa), která chutná i dětem, nebo ředkvičkové klíčky. Jednoduše se dají vypěstovat v truhlíku i zelené lístky ze semínek rukoly či řeřichy, hrášku či slunečnice. Můžeme popíjet zelený ječmen nebo si odšťavit doma vypěstované bio osení. Během března či dubna lze popíjet březový sirup ředěný vodou. Rozehřeje tělo po zimě, pomůže s očistou, s bolestmi kloubů a působí proti ateroskleróze. Není vhodný pro děti.

Květen



Šťáva z divokých bylin

Čerstvé plody na smoothie teď příroda nenabízí, ale milovníci odšťavňování si během dubna i května mohou dopřát pětihvězdičkové lázně pro buňky v podobě šťávy z listů jitrocele, pampelišek, řebříčku, popřípadě i kopřivy. Koncentrát vydrží i týden v lednici, používá se po lžičkách nebo se ředí vodou.

Léčivé lístky jitrocele můžeme i nejemno krájet do polévek, salátů či pomazánek. Nebo z nich připravit sirup na kašel.

Zázračná pampeliška

Naše játra, žlučník, kůže, krev i životní energie se zaraďují, kdykoli se pampeliška objeví v salátu nebo čaji. Pro dospělé doporučovala Maria Treben čtrnáctidenní léčivou jarní kúru s každodenním požíváním pěti až deseti pampeliškových stvolů.

Smrkové výhonky a lesní čaj pro celou rodinu

V době, kdy v zahradách a parcích pomalu nakvétají šefíky, v lesích najdeme mladé smrkové výhonky. Chutnají kysele s nádechem pryskyřice, jsou plné vitamínu C a léčivých silic, které působí antibakteriálně, rozpouštějí hleny, uvolňují dýchací cesty a posilují imunitní systém. Mohou se rozžvýkat jako bonbonky, louhovat ve studené vodě nebo zalít horkou vodou na lahodný lesní čaj, který pomáhá při nachlazení, kašli a má dobrý vliv na revmatické bolesti. Nebo nasbírat a nasušit jako příměs do bylinných čajů. V květnu sbíráme nejen smrkové výhonky, ale je nejlepší čas i na sběr lesních listů z ostružiníku, jahodníku, maliníku a ze zahrady listů černého rybízu. Listy sbíráme předtím, než keř nasadí květy.

Ředkvičky a ředkvičkové klíčky

Doma si můžeme snadno vypěstovat bio ředkvičkové klíčky. Podobně jako ředkvičky mají ostrou chuť, čistí sliznice od hlenů, bakterií i plísní a pomáhají předcházet infekcím. Historicky se různé ředkve ctí pro jejich antibakteriální a protiplísňové účinky.

Prvotřídní listová divoká zelenina

Prvotřídní listová zelenina dubna a většinou i první poloviny května, kterou přidávám pravidelně do jídla, je bršlice a kopřiva. Bršlice čistí klouby a pomáhá léčit revma a dnu. Kopřivy rozpouštějí vše, co do těla nepatří. Působí protivirově a protizánětlivě, čistí krev i klouby a pomáhají při alergii.

Květy pažitky nepatří na kompost

Už jste ochutnali krásné pažitkové květy? Byla jsem z domova zvyklá, že jakmile začala pažitka kvést, tak se seřízla u země. Kvetoucí stvolý totiž ztuhnou, takže jsou „k ničemu“. Květy pažitky jsou ale lahodné i léčivé a nejkrásnější jsou na omeletách, tvarohových pomazánkách, na vařeném chřestu nebo třeba jen na chlebu s máslem. Jejich chuť je podobná pažitce, je ale výraznější a silnější.





Přírozené ochlazení

Ve velkém horku se toužíme zchladit, a tak roste spotřeba zmrzliny a nápojů plných ledu. Podle tradiční moudrosti ale nic ledového v létě nepomáhá ani neprospívá. Ájurvéda argumentuje tím, že máme horkem oslabený trávicí oheň a cokoli ledového ho ještě utlumí. Slabé trávení pak stojí za hromaděním nečistot v těle. Tradiční čínská medicína mluví o horkem oslabené slezině, kterou tím, že si za letního večera dáme ledovou tříšť nebo extra velkou porci zmrzliny, vůbec nepotěšíme. Pokud se chceme zchlazovat moudře, tedy přirozeně a bez narušování vnitřní rovnováhy, pak zkusme něco z přirozených „ochlazovačů“. A postupně zjistíme, že když jsme celkově ve větší rovnováze, instinktivně vybíráme takové potraviny, nápoje (ale i vztahy a činnosti), které nás vedou do ještě větší rovnováhy. Naopak nerovnováha se projeví tím, že naše volby ji jen dál prohlubují.

Přirozeně nás zchladí: kvašené bezové limonády • saláty či šťávy z okurky • pivo • syrovátka nebo jogurtové nápoje typu ajran (bílý jogurt rozmixovaný s vodou a solí, lze přidat citronovou šťávu, mletý římský kmín a zelený koriandr) • šípkový, mátový nebo růžový čaj pokojové teploty • minerálka s mátou a rozmačkaným bobulovým ovocem...

Květ bezu

Květ bezu býval nazýván lékárnou venkovského lidu, byl považován za univerzální lék a říká se o něm, že léčí 99 nemocí. Bez obsahuje několik set cenných látek, které mají antibiotické, antioxidační a protizánětlivé účinky, posilují imunitní systém těla a jsou skvělou prevencí virových onemocnění.

Čas sušení bylin

Období kolem slunovratu je ideální pro sběr, sušení i seznamování s léčivými bylinami do domácí lékárny. Podle toho, co kolem nás roste nebo co nás zaujme, můžeme sušit černý bez, kontryhel, heřmánek, meduňku, později řepík, třezalku, lípu, řebříček nebo třeba mateřídoušku.

Sluneční nápoje

Když se probouzí den plný slunce a jasného nebe, natrhám si ráno v zahradě byliny a květy podle nálady a připravím si z nich květovou vodu, které říkáme sluneční nápoj. Vložím je do skleněné karafy, zaliju vodou, zakryju gázou nebo skleněným víčkem od zavařovaček a karafu umístím kdekoli venku, aby se byliny i květy mohly koupat ve slunečních paprscích. V nápoji se spojuje síla slunečního světla, která umocňuje léčivé vibrace rostlin. A víte o tom, že právě na tomto principu vznikají léčivé bachovky?



Červenec



Bylinkové máslo

Když v červenci vykvetou lichořeřišnice a měsíčky, moc rádi s dětmi chystáme bylinkové máslo. 250 g bio másla, 7 lžic kvalitního a zdravého oleje (konopný, ořechový, pupalkový, olivový...) čtvrt až půl lžičky himálajské nebo mořské soli (nebo dle chuti) 30 g čerstvých bylinek úplně nejemno nasekaných (střídáme a různě kombinujeme pažitku, kopr, petrželku, koriandr, jitrocel, dobromysl, tymián, rozmarýn či saturejku), 10 g nejemno nakrájených květů lichořeřišnice nebo měsíčku a lze přidat i utřený stroužek česneku.

Letní superpotravin

V létě nás lesy, sady i zahrady doslova zasypávají letním ovocem a bobulemi. Jsme obklopeni sladkým nektarem, pravou ovocnou chutí a vůní, sytými barvami a cennými látkami v ovoci, které tělo důkladně čistí, osvěžují a všestranně léčí. Neutralizují tzv. volné radikály, snižují zánětlivost v těle, buňky chrání před poškozením a stárnutím a celý organismus před řadou nemocí i rakovinou. Vyzrálé ovoce má lehkou a snadno stravitelnou energii. Odlehčuje tělu, důkladně ho čistí, osvěžuje i ochlazuje.

Nejlepší a nejzdravější ovoce je to, které dozrálo na slunci do své plné zralosti, nebylo stříkáno pesticidy a můžeme si ho dát do pusy hned po utržení, ideálně bez omytí. Takové plody mají na svém povrchu probiotický povlak cenný pro náš mikrobiom a imunitu.

Zavařeniny a zavřeniny

Lokální jídelníček je jen těžko možný bez nakládání, fermentace, zavařování či sušení a právě léto a podzim jsou jejich hlavní období. Za vyzkoušení stojí i takzvané „zavřeniny“. Jejich název je odvozen od slova zavřít. Princip spočívá v tom, že trháte suché bobule v lese či zahradě přímo do malých čistých skleniček a hned po naplnění je uzavřete, nejpozději do deseti minut. Ovoce se nesmí mýt, krájet ani přislažovat, aby se neporušil přirozený mikrobiom, který je na každé slupce ovoce. Skladuje se i rok ve špajzu vedle kompotů. Ovoce postupně fermentuje, to znamená, že chutná více a více navinule, ale nekazí se. Pro mě je to dokonalý způsob na krátkodobější uchování ovoce, když třeba jedeme na dovolenou a zahrada je plná bobulí. Zavřu ovoce do malých sklenic a celý týden nebo třeba i měsíc postupně otvíráme jednotlivé skleničky s čerstvými bobulemi.

Hlavní ovocná rada

Vyžijme se tím, co právě teď zraje v naší krajině. Investujme čas do sběru lesních plodů nebo zaplaťme lidem, kteří rádi trhají v lesích borůvky. Obraťte se na farmáře, kteří pěstují plody bez chemických postřiků. Jako dárky kamarádům kupujme sazenice muchovníků, malin, aronií či rakytníků. Zasaďme kamkoli keře s jedlými bobulemi, jde to i na malé zahrádce, kolem školek, dokonce to po dohodě jde i kolem paneláků ve městě. Obecně se konzumuje čím dál méně rybízů, angreštů, lesních borůvek, malin či ostružin, a přitom jsou tyto plody nesrovnatelně zdravější a levnější než vitaminy a potravinové doplňky z lékárny.

Chladivé okurky a čerstvé bylinky

Okurky jsou mimořádně chladivé a osvěžující. Právě proto nám je místní příroda nabízí uprostřed horkého léta. Teď si je užijeme klidně denně, ale nedává smysl je kupovat v zimě...

Do všech salátů a jídel patří v létě čerstvé kuchyňské bylinky: naťová cibulka, pažitka, petrželka, kopr, libeček, bazalka, tymián, saturejka, dobromysl, rozmarýn, koriandr a v loukách roste mateřídouška... Díky teplu a slunci jsou teď nejvoňavější, hladí naše smysly, pomáhají s trávením, dezinfikují, zbavují nás virů či plísň, obsahují antioxidanty a cenné aromatické oleje. A právě třeba česnek s koprem pomáhají strávit jogurt či kysanou smetanu v okurkovém salátu.

Maliny

Lékařka Jelena Svitko říká malinám pro vysoký obsah rostlinných hormonů ženské bobule. Jsou cenné i pro děti a pro muže, obsahují kyselinu listovou, čistí celé tělo, jsou prevencí rakoviny, snižují horečku a ulevují při nachlazení. Nejzdravější je sníst či uvařit maliny na džem celé, protože i zrníčka obsahují velmi zdravé látky.

Borůvky

Borůvky z lesa vnímám jako posvátné ovoce. Borůvčí vyrostle i po požáru v lese, dokáže přežívat ve velmi náročných podmínkách, jako by bylo nezníčitelné. Tu odolnost a sílu nám borůvky předávají. Kromě toho obsahují velmi silné antioxidanty, které čistí tělo od toxické zátěže, regenerují nervovou soustavu, posilují zrak a jsou prevencí všech druhů rakoviny.



Srpen

Kopřivová semínka

Koncem srpna a v průběhu září je jejich čas. Za suchého dne si můžeme natrhat zelené střípce, necháme je asi týden až dva prosušit na utěrce nebo v sítech na sušení bylin a pak je prosijeme přes cedník tak, jako děti prosívají písek. Dobře usušená semínka uložíme ve šroubovací sklenici, nejlépe v chladu a temnu. Dají se přidávat do jakýchkoli pomazánek, na chleba s máslem, do polévek před servírováním, dají se lehounce opražit a přidat do müsli nebo jimi můžeme posypat třeba rizoto nebo jakýkoli salát. Anebo se

dá lžička semínek jen tak rozkousat v puse jako nositelka životní síly. Když si připravíme jednu či dvě sklenice kopřivových semínek, máme postaráno o místní „superfoods“. Můžeme ušetřit za poklady cizokrajného původu dovážené přes půl světa, jako je třeba ženšen nebo maca. A naše i vaše špajzka bude bližší selskému rozumu a zároveň bude mít i o něco menší ekologickou stopu. Kopřivová semínka jsou koncentrovaným zdrojem minerálních látek (např. draslíku, vápníku a železa), vitaminů (A, B, C, E...), chlorofylu a rostlinných hormonů. Posilují imunitu, podporují vitalitu a zahánějí únavu. Básník Ovidius, který psal mimo jiné i erotickou poezii, považoval kopřivová semínka za nejlepší afrodiziakum na světě.

Lichořeřišnice

Lichořeřišnice není jen nádherná letnička, je to i luxusní pikantní listová zelenina, která se řadí mezi nejsilnější přírodní antibiotika. Lichořeřišnice byla v Německu v roce 2013 vyhlášena bylinou roku a označena za antibiotikum budoucnosti. Lidově se někdy nazývá selský penicilin. Užívá se hlavně na léčení infekcí horních cest dýchacích a k dezinfekci močových cest. Působí na stafylokoky, streptokoky, salmonely, Escherichia coli i další kmeny bakterií. Jedlé jsou všechny části. Listy i květy se dají nejednodušší nakrájet do pomazánek, bylinkových másel i do salátů. Pokud jsou hlášeny mrazíky, které by lichořeřišnici spálily, použijte listy i květy na pikantní pesto s předem namočenými dýňovými semínky. Krásnou ozdobou jídel jsou i semena, která jsou chuťově velmi ostrá. Připravují se z nich léčivé tinktury nebo se, stejně jako poupata, nakládají se solí do octa jako falešné kapary. Důležité je si nějaká schovat na jarní výsev, protože je radost sledovat, kolik je z jednoho semínka krásy – jak v zahradě, tak na talíři.



Připravil
Martin Černý

Fotografie
Tomáš Beran, Martina Tučková

Tauhaus

Cestování



Příběh kouzelného místa, které jsme pro vás objevili, se začal psát už koncem 19. století. Dnes v bývalé fořtovně v údolí řeky Střely můžete strávit chvíle se svými blízkými na velké rodinné oslavě, uspořádat kurz nebo přijet s celou třídou dětí poznávat krásy místní přírody.



Celé to začalo hledáním chaty u řeky. Rodinu dnešního majitele místní kraj okouzlil svou divokostí, rozmanitostí a energií řeky. Místo chaty pro rodinu pořídil pět let neobývanou nemovitost a pustil se do nákladné rekonstrukce. Dnešní Tauhaus – německy Lanový dům – vyjadřuje myšlenku obnovení pouta domu s jeho historií a okolím. Noví majitelé tak chtějí prostřednictvím místa vytvořit pouta nová – mezi vámi a domem, jeho zahradou, řekou Střelou, hradem Rabštejnem i celým krajem.

Třípodlažní budova vám nabídne ubytování v sedmi stylově zařízených pokojích s vlastní koupelnou. Mimořádné sepětí s přírodou umožňuje také nocování v luxusní maringotce v zahradě, která rozšiřuje kapacitu o tři lůžka. Tauhaus se pronajímá jako celý objekt, a tak tu budete mít maximální míru soukromí. Celé bezbariérové přízemí je zařízené jako jedna velká společenská místnost a jídelna v jednom, která je napojena na profesionálně vybavenou kuchyň. Pokud je pro vás vaření koníčkem a berete je jako společenskou událost a příjemný způsob relaxace, místní kuchyně je k tomu jako stvořená. Můžete si ale samozřejmě najmout kuchaře a věnovat se jiným aktivitám.



Celý citlivě zrekonstruovaný dům s důrazem na ekologii vám nabídne ubytování v nevšedním duchu, ovšem ve velmi tradičním provedení. Stylem se vracíme o sto let zpět, mimořádnou kvalitou zůstáváme v současnosti. Setkávají se tu tradiční prvky a moderní vybavení. Nepřehlédnutelná kachlová pec, ve které si můžete upéct buchty, je třešničkou na dortu a protipólem k moderně vybavené kuchyni. Příjemným překvapením je i sauna. Dům je obklopen čistou přírodou a rozlehlá zahrada okolo něj vám nabídne prostor k vlastním aktivitám a v létě si můžete jako hosté užívat i její plody, které mají speciální ekologickou certifikaci.

Pokud budete při procházkách zahradou nebo po okolí pozornými pozorovateli, setkáte se s mnoha druhy zvířat. Uvidíte v trávě užovku nebo mloka a u řeky narazíte na bobry a vodní ptáky. Pro Tauhaus a jeho hosty je Střela víc než jen řeka. Je to

vřelý a neúnavný soused, který je vždy připravený poskytnout zábavu a zážitky, ať už jde o procházky malebnou divočinou přírodní rezervace, nebo letní koupání. Celé okolí Tauhausu nabízí výjimečnou kombinaci přírody, kulturního bohatství severního Plzeňska.

Ať už máte rádi projížďky na koni, golf, turistiku nebo cyklistiku, nebo se jen tak brodíte vodou a chytáte ryby do ruky, je pro vás právě Tauhaus tím správným místem k odpočinku.





Škola budoucnosti

Rovný přístup ke vzdělání, inkluze, moderní zázemí nebo celoživotní učení. To, co dnes v některých případech může znít jako utopistická vize českého školství, už nemusí být vzdáleno realitě.

Zapojte se do dotačního programu IROP a vytvořte z vaší školy místo pro učení i mimo lavice, kam se budou těšit jak žáci, tak učitelé.

Pomocí výzvy Integrovaného regionálního operačního programu (IROP) pro střední školy můžete nyní zlepšit podmínky k výuce přírodních věd, polytechnického vzdělávání, cizích jazyků nebo digitálních technologií a zajistit, že budou dostupné všem. Pokud tedy zvažujete vybudování

nových učeben nebo modernizaci těch stávajících, které se k těmto oblastem vážou, je pro vaši školu tento dotační program ideální volbou. Výzva dále podporuje vznik školních klubů pro žáky nižšího stupně víceletých gymnázií a další projekty, které posilují vnitřní konektivitu škol.

Obecně platí, že pro žáky je v rámci učení důležité i prostředí, ve kterém se nacházejí, a tedy zázemí, jež jim škola poskytuje.

Díky výzvě IROP proto můžete získat podporu na vybudování nebo vylepšení prostorů pro poradenská pracoviště, kde se budou všichni cítit bezpečně a komfortně, nebo pro prostory vhodné k práci s žáky se speciálními potřebami. Pro ně tak mohou vzniknout třeba klidové zóny nebo reedukační učebny. Lepší a kvalitnější zázemí můžete v rámci programu zajistit i pedagogům, například skrze jejich kabinety, což potom přirozeně vede k vyšší kvalitě vzdělávání poskytovaného studentům.

V neposlední řadě se výzva zaměřuje také na vnější a vnitřní komunitní aktivity, díky nimž škola ožívá i mimo vyučování a stává se prostorem vhodným k sociální inkluzi. Svou školu díky tomu můžete obohatit třeba o veřejně dostupná sportoviště, knihovny nebo společenské místnosti, které slouží jako centrum komunitních aktivit a dávají podněty k učení a poznávání.

Při plánování změn na vaší škole nezapomeňte, že důraz se klade i na zvýšení energetické účinnosti při renovaci nebo výstavbě a že projekt musí být realizován v souladu se zásadami udržitelného rozvoje.

Míra podpory

40–85 %

Minimální výše dotace

1 mil. Kč

Maximální výše dotace

99 mil. Kč

Příjem žádostí

Do 30. 9. 2025 nebo do vyčerpání alokace

Určení

Pro žadatele v rámci celé ČR včetně hl. m. Prahy

Tip

Nejste si svou žádostí jistí?
Společnost 201 consulting vám nabízí bezplatné předběžné posouzení projektu tak, aby žádost o dotaci byla následně úspěšně schválena.

V případě zájmu o konzultaci se prosím obraťte na projektovou manažerku **Ing. Janu Nejedlou** na tel. číslo +420 602 783 210 nebo e-mailu jana.nejedla@201.cz.

Běž si hrát!



Na tom, že hra je pro děti hlavním způsobem učení, není nic nového. Kromě toho je to hlavně zábava a způsob uvolnění, prostor pro vytváření vlastních fantazijních světů a také se hrou dítě učí vyrovnávat s nepříjemnými emocemi.

Možná už jste si všimli, že význam slova hra se posouvá stále blíže k digitální podobě. A je jasné, že v dnešním světě to ani jinak nejde. Navíc i tímto způsobem se děti učí a nemá smysl jim v tom bránit, jen nesmíme zapomínat, že děti potřebují být ukotvené i v reálném prostoru, ve kterém

je jim příjemně. Některé rodiny nedají dopustit na klasické deskovky, které dokážou stmelit a vyplnit společný čas, ti sportovněji založení zase vysypou z rukávu spoustu kolektivních her. A svět vzdělávacích institucí je samozřejmě plný řízených aktivit spojených s učením hrou. Někdy se však





děti potřebují trochu nudit, aby se mohly posunout ve svém vývoji, potřebují se vymanit ze záplavy vjemů a nechat pracovat fantazii nebo jen tak lenořit. Hra, která je postavená na zdánlivé banalitě a jednoduchosti, přináší často kreativní řešení i nové cesty s vlastními pravidly. Takovou hrou si děti procvičují dovednosti bez tlaku na výkon. Stačí jim jen vytvořit vhodné prostředí a dát jim podněty a prostor, aby měly možnost projevit se samy, ve svém tempu. Jaro a léto jsou navíc tím nejlepším obdobím pro hraní venku, které podporuje přirozenou imunitu. Děti rády poslouchají, s čím jste si hráli jako malí vy. Ať už to bylo stavění domečků

pro skřítky v lese, klasická hra na obchod, na babu, skákání přes gumu, nebo třeba obyčejné piškvorky.

Architektka a designérka Dagmar Hlaviznová ze Studia Aesthetic exkluzivně pro nás připravila retro edici na skákání přes gumu, odolné zástěrky z pogumovaného lnu, ve kterých děti můžou svobodně tvořit, malovat, zahradničit nebo třeba pomáhat při vaření, a outdoorovou deku, která se hodí na zahradu i na výlety do přírody, piknik nebo obyčejné lenošení v přírodě. „Věci nebo prostředí, které vytváříme, nemusejí být dokonalé hned, tady a teď, ale měly by obstát v čase. Mou filozofií je



Dagmar Hlaviznová je architektka, designérka a majitelka textilního studia Aesthetic





vytvářet věci nadčasové, trvalé a multifunkční," říká sympatická designérka, která svou značku založila před dvaceti lety, v době, kdy se jí narodila nejstarší dcera. Ve své tvorbě propojila estetiku, funkčnost, udržitelnost a kvalitu. Zaměřuje se dlouhodobě na to, jak vytvořit dětem nápadité prostředí, které by jim pomáhalo hrát si, rozvíjet své záliby a probouzelo v nich kreativitu. „Textilní prvky fungují po hmatu, vzbuzují emoce, vytvářejí jak psychickou, tak fyzickou pohodu, ovlivňují naši náladu svými barvami i charakterem zvoleného materiálu," dodává Dagmar.

www.aestheticstore.cz



Kostým sanitky vzbudil velkou pozornost, ale běžet v něm vyžadovalo dokonalou spolupráci.



Sanitka přání

Připravila
Tereza Vacková

Obléct si sesterskou uniformu, s deseti dalšími parťáčkami nastoupit do modelu sanitky a uběhnout půlmaraton. Znáte snad lepší způsob, jak zviditelnit charitativní projekt, který plní přání?

Projekt Sanitka přání, který u nás spustila Nezisková organizace DLI Help, z. s., je určen osobám jakéhokoli věku, jež mají kvůli těžké nemoci omezenou mobilitu a samy si přání, o jehož splnění prostřednictvím této iniciativy usilují, splnit nedokážou. Tato mise zaujala Magdu a Moniku z mumsontherun_cz, které se spolu s dalšími devíti maminkami rozhodly vytvořit pojízdnou sesternu,

na začátku dubna s ní zdolat pražský půlmaraton a k Sanitce přání tak přitáhnout co největší pozornost.

Tento záměr běžkyně splnily nejen tím, že závod úspěšně dokončily, ale hlavně svým entuziasmem, smyslem pro humor a týmovým duchem. Aby však Sanitka přání mohla zdolat i další náročné cesty a překonávat překážky, bude potřeba více pomocných rukou. Ty své můžete k dílu přiložit například skrze příspěvek na transparentní účet **2002444755/2010** nebo prostřednictvím webové stránky **www.sanitkaprani.cz**.

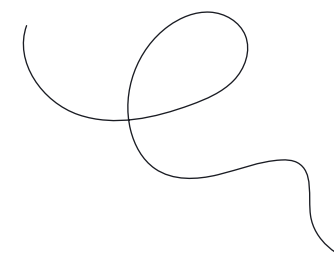


Připravila
Kateřina Černá

Fotografie
Tomáš Beran

Rozhovor

Děti jsou s námi celé roky



Profesní život Evy Bavorové je spojen s dětskými časopisy. Nejdůležitější pro ni je, aby každá stránka dávala smysl, děti se z ní něco dozvěděly nebo naučily a zároveň se u toho i pobavily a zasmály.

Jsi šéfredaktorkou oblíbených dětských časopisů PUNTÍK a TEČKA! V minulosti jsi vedla i SLUNÍČKO, na kterém vyrostly celé generace. Jak ses k této práci dostala?

Vždy jsem chtěla buď učit, nebo být novinářka či spisovatelka. Nijak cíleně jsem si za touto prací nešla, ale život mě hezky vedl sám, že se věnuji práci, která obě tyto profese spojuje. Mohu tvořit a zároveň předávat dál nějaké vědomosti, baví mě učit, vzdělávat, posouvat a motivovat.

A zároveň mám možnost formovat budoucí generace. Uvědomuji si, jak je tato práce zodpovědná.

Mohla bys nám přiblížit, jak to vypadá v tvé redakci a jak časopis vzniká?

Máme menší interní tým, se kterým se sice nevídáme každý den, protože část redakce po covidu zůstala na home officu, ale scházíme se na pravidelných poradách, a jinak fungujeme online.

Do širšího týmu pak patří i naši skvělí externisté, kteří pro nás kreslí ilustrace. Jsou neméně důležití, protože spoluvytvářejí grafickou podobu časopisu. Dá se říci, že každé nové číslo, které tvoříme, je samostatný projekt, často na nějaké konkrétní téma. Zároveň ve vydavatelství řešíme i záležitosti

okolo marketingu, obchodu a distribuce. Nic z toho se nesmí podcenit.

Mají malí čtenáři nějaký prostor podílet se na obsahu?

V časopisu Tečka!, který je určen dětem od šesti let, máme rubriku ZpáTečka, do níž nám mohou děti zasílat svá dílka. Jinak samozřejmě sledujeme reakce na sociálních sítích, kam nám rodiče čtenářů píší své postřehy, někdy právě i náměty, co by v časopise uvítali, nebo naopak. Tedy i takto se mohou na časopisu podílet. Jsme za všechny podněty vděční a bereme je vážně, pokud jsou konstruktivní.

Víme, že konkurence je mezi dětskými časopisy velká a že jste čelili tlaku, kdy vás ostatní vydavatelé začali kopírovat. Čtenáři se však zmást nenechali. V čem jste tak výjimeční?

Ano, máme za sebou dokonce soudní spor, který jsme nakonec vyhráli... Před dvěma lety jsme si prošli velmi náročným obdobím, kdy jsme si museli existenci našich časopisů doslova vybojovat. Říkávám, že to byl ten nejlepší teambuilding, který jsme mohli zažít. Máme sehraný tým skvělých lidí, kteří milují svou práci. A čtenáři to poznají. Děti s námi zůstávají celé roky. Když vyrostou z Puntíku, přecházejí na Tečku, případně předplatné dědí mladší sourozenci.

Proč je v době obrazovek důležité číst na papíře?

Digitální zábava je založená na rychlé stimulaci mozku a ostatní aktivity se pak stávají pro děti méně atraktivní. Čtení knížek, malování nebo jiné tvoření či hraní jim připadá pomalé a nudné. Je to tedy vlastně docela výzva, v dnešní době vydávat papírový časopis. Děti však potřebují svět vnímat všemi smysly, což je důležité pro rozvoj komunikačních a sociálních dovedností. Snažíme se proto přinášet inspiraci na různé aktivity, které mohou být vhodnou alternativou k digitální zábavě. A podle ohlasů to děti stále baví.

PUNTÍK I TEČKA vedou děti ke kreativním činnostem, najdeme v nich originální vystřihovánky, návody. Kdo je vytváří?

Vystřihovánky jsou právě tím příkladem aktivity, která pomáhá s rozvojem potřebných dovedností.

Děti si při stříhání a skládání výborně procvičí jemnou motoriku. Některé modely vymýslíme a připravujeme přímo v redakci, ale většinu pro nás vytváří výtvarnice Andrea Popprová, která pro Puntík tvoří a kreslí od jeho začátku.

Co tě momentálně nejvíce zaměstnává?

Kromě každoměsíčních uzávěrek jsou to další projekty, které bychom chtěli uskutečnit. Ať už se jedná o speciály časopisů nebo knížky, uvažujeme rovněž o vydání časopisu v angličtině, začínáme také plánovat besedy a workshopy ve školách a školkách. Zároveň řeším spoustu obchodních záležitostí,, daří se nám navazovat zajímavá partnerství s předními českými firmami i se státními institucemi, za což jsme moc rádi.

Edukativní rozměr obsahu je zpracován tak chytře, že se děti učí přirozeně. Spolupracujete v tom směru s odborníky?

Občas něco konzultujeme s logopedy nebo jinými odborníky, ale máme velkou výhodu, že většina redakce jsme původní profesí učitelky, což je dobrý základ pro to, abychom mohli vytvářet obsah, který má edukativní přesah. Především dbáme na kvalitu textů a nabízených informací, v Tečce máme například rubriku, ve které se čtenáři učí rozeznávat fake news. Všitá příloha s Miničtením podporuje čtenářskou gramotnost a kritické myšlení, což je podle mě právě to, co je potřeba v dnešní společnosti rozvíjet.

Určitě si děláte průzkum, které rubriky jsou nejoblíbenější. Co děti baví?

V Puntíku jsou to již zmíněné vystřihovánky a v Tečce čtenáře nejvíce baví úniková hra, kterou jsme přizpůsobili časopiseckému formátu. Tato rubrika spojuje napětí a humor, to jsou dvě ingredience, které děti vždy ocení.

Kdybys měla neomezený rozpočet, na co bys jej použila nejraději?

Jsem velmi vděčná za to, co máme, že děláme krásnou smysluplnou práci, vydáváme časopisy i knížky, které se líbí, a tato práce nás zároveň uživí, což není v dnešní době samozřejmé. Možná si tohoto cením víc, než kdybychom měli neomezené možnosti. Nicméně kdyby taková situace nastala,



určitě bychom rozumně investovali do projektů, které by měly vzdělávací a výchovný přesah. V první řadě bychom se asi naše časopisy snažili dostat do rodin, které si jej z finančních důvodů nemohou dovolit.

Jaké máš sny do budoucna, co by sis přála?

Abychom měli stále dostatek malých čtenářů... tedy aby papírové produkty dávaly lidem stále smysl, a abychom mohli přispívat k tomu, aby se společnost posouvala tím správným směrem.

První aktovka

Zápis do první třídy už je za námi a malí předškoláci prožívají nejspíš směs těšení a strachu z neznámého. K překonání obav jim může pomoci i společné vybírání školní výbavy. Vždyť taková aktovka se může stát útočištěm i pro oblíbeného plyšáka nebo autíčko.

Pozitivní motivace funguje totiž nejlépe ze všeho a možnost mít okolo sebe ve škole kus svého světa může být pro malého školáka zásadní. Ať už jsou jejich oblíbenci dinosauři, piráti nebo jednorožci, měli bychom kromě designu myslet na správné rozložení zátěže a bezpečnostní prvky. Myslet na to, že kvalitní batoh bude dělat dítěti společnost celý rok a kvalita hraje proto zásadní roli.

Někdy může být těžké zorientovat se v nabídce různých značek, a tak jsme se za vás zeptali ředitelky české značky BAAGL, co je při výběru aktovky nejdůležitější. Na prvním místě zmínila

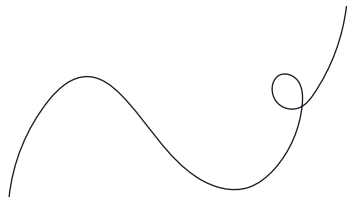
minimální váhu a ergonomii. BAAGL totiž vyvíjí své produkty ve spolupráci s fyzioterapeuty tak, aby byly co nejpohodlnější, a hlavně umožňovaly zdravé každodenní nošení. Aktovky můžete pořídit samostatně, nebo v cenově výhodných setech. Pokud máte doma milovníka dinosaurů, je určitě skvělou volbou set, který obsahuje ergonomicky tvarovanou skořepinovou aktovku, dvoupatrový penál a sáček na obuv. Prvňáčci mohou mít občas problém s tím, aby rozeznali své věci a na nic nezapomněli. Oblíbený motiv celého setu jim pomůže nezapomínat své věci. A pokud chcete, aby aktovka s dítětem v průběhu školní docházky tzv.

rostla, poohlédněte se po takové, která je vybavena posuvným zádočným systémem ERGO ADJUSTABLE SYSTÉM. Skvělým doplňkem jsou také skládací kufříky, které lze během pár vteřin jednoduše složit a rozložit díky jedinečnému a důmyslnému systému patentek. Jsou jako stvořené pro výtvarné potřeby nebo oblíbenou hračku. Neměli byste zapomenout ani na svačinkový box a lahev na vodu. Zdravotně nezávadné, extra lehké, a přitom téměř nerozbitné tritanové lahve najdete na webu BAAGL, a zároveň s novou aktovkou zde můžete pořídit také praktické zástěrky na výtvarku a kapsáře na lavici.

Rozhodně neuděláte chybu, pokud si budete s předškoláky povídat o tom, co je čeká ve škole a na co se můžou těšit. Proto se nedoporučuje zbytečně odkládat výběr školní výbavy na poslední prázdninový týden. Pokud začnete vybírat aktovku včas, vyhnete se tak stresu, který přináší začátek školního roku. Před koncem prázdnin je vhodný také pozvolný přechod na běžnou denní rutinu, aby si budoucí školák přirozeně zvykl na nový režim a brzké vstávání.



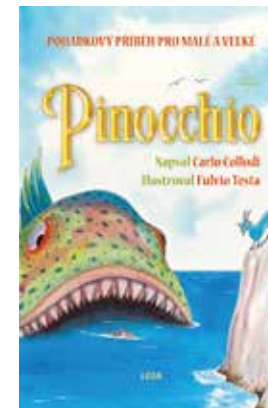
Čtení pro děti



Zuličníci 2

Matěj Derek Hard, 2022

Originální fotopohádka o skupině dobrosrdečných tvorečků se dočkala pokračování. Zuličníci, kteří se v prvním díle vyprávění přestěhovali z města do lesa, tentokrát čtenářům přibližují, jak se správně chovat v přírodě i jeden ke druhému. Knížku najdete zdarma online na Portálu životního prostředí Hlavního města Prahy.



Pinocchio

Carlo Collodi, 2022

Generacemi oblíbený napínavý příběh panáčka vyřezaného ze dřeva, který se sám protlouká nebezpečným světem. Má sice dobré srdce, ale není na něj spolehnutí. Tolikrát slíbil, že se polepší, ale ani jednou to nedokázal! Nakonec ale klesne až na úplné dno, aby se pak mohl nadechnout a vybojovat si právo na život.

Připravila
Tereza Vacková



Krabička

Isabella Paglia, 2023

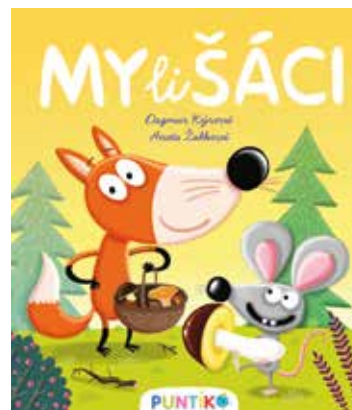
Půvabné ilustrace Paola Proiettiho vás zavedou do lesa plného zvědavých zvířátek, kde se jednoho dne objeví tajemná krabička. Nikdo neví, co nebo kdo v ní je a všichni by chtěli znát odpověď. Co se tam doopravdy skrývá, vám neprozradíme, co ale slíbit můžeme, je krásné poselství o přátelství, které v knize italská autorka Isabella Paglia ukryla.



Kouzelná ruka

Hervé Tullet, 2023

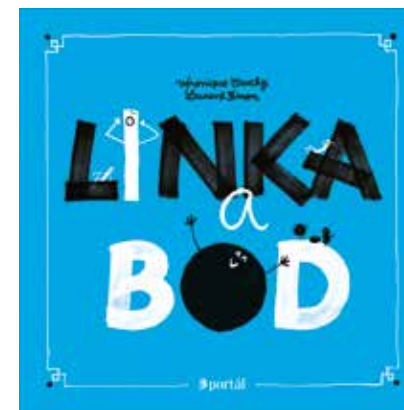
Třikrát zatukat, obkroužit rukou stránku nebo zahýbat prsty, aby se pořádně zahřály. Tahle hravá velkoformátová kniha promění ruku čtenáře v rybu, motýla nebo raketu a skvěle funguje jako podpora grafomotoriky (uvolnění předloktí a zápěstí). Hervé Tullet má na kontě již několik bestsellerů a je jasné, že ani s touto novinkou se nebudete nudit.



MYliŠÁCI

Dagmar Kýrová, Aneta Žabková, 2022

Rozverný myšák a rozumbrada lišák, to jsou Mylišáci! Patří mezi nejoblíbenější postavičky časopisu Puntík. Pojdte se začíst do jejich příběhů! Zvířátka hospodaří v útulné noře ve smrkovém lese a spolu s ostatními kamarády zažívají spoustu legrace i dobrodružství. Jak se jim podaří přivolat děšť? Co jim provede zlotřilá kuna? Čím vystrnadí blešky z kožichu? Jak zachrání svatbu srnce Jarina? Knížka barevných komiksů plných laskavého humoru jistě pobaví celou rodinu.



Linka a Bod

Véronique Cauchy, 2023

„Dlouhé, krátké, tlusté i tenké Linky se sbíhaly ze všech stran. Byly tam mladé a rovné, jiné zase staré a věkem pokroucené,” říká jedna z pasáží dětské knížky, v níž Linka potká Bod. Aby nebyli sami, pozvali své kamarády všech možných barev, tvarů a velikostí. Tak vznikl svět, který dětem od dvou let přiblíží mimo geometrii a barevnost i rozdíly a toleranci.

Inspirativní hry

Připravila
Tereza Vacková



150 terapeutických her pro dospívající

Kevin Gruzewski, 2023

Pracujte s teenagery vtipně a efektivně. Tato kniha je určená pedagogům a psychologům pracujícím s dospívajícími a obsahuje zábavné a inkluzivní terapeutické hry, díky nimž se teenageři učí poznávat a pojmenovávat své emoce. Najdete tu například kreativní metody, které pomohou ventilovat hněv, nebo techniky zahrnující všímavost a sebereflexi. Její autor je terapeut, který několik let působil v psychiatrickém zařízení na oddělení pro dospívající.



Hry pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami

Georgina Durrant, 2023

Ať už jste s dětmi na procházce, ve třídě nebo na zahradě, díky této knize budete mít vždy po ruce zásobu aktivit, které rozvíjejí dětskou kreativitu a hravé učení. Nechybí nejrůznější hry, vyrábění ani psychomotorické aktivity, aby se děti naučily rozlišování detailů, jemné motorice i koncentraci. Všechno je navíc jednoduché na přípravu a aktivity nevyžadují žádné speciální pomůcky.

ETERNAL HOLISTIC CARE



Health & Beauty Drink

Energie pečlivě vybraných přírodních účinných látek pomáhá tělu bojovat s infekcemi a viry, zvyšuje imunitu, sportovní vytrvalost, působí pozitivně na kvalitu vlasů i pleti a zlepšuje zažívání.

Díky holistickému přístupu a touze vytvořit takový potravinový doplněk, který by působil komplexně hned na několik oblastí vznikl čistě přírodní nápoj z kolekce Eternal Holistic Care. Jednoduše rozpustný s příjemnou chutí a unikátním složením. Prémiový hydrolyzovaný rybí kolagen obohacený o L-cystein, extrakt z brazilské Aceroly, aktivní látku Cactinea™ z plodu Opuntia ficus-indica a specifickou směs rozpustné a nerozpustné vlákniny inavea™ baobab & acacia. Neobsahuje přidaná sladidla, barviva ani aroma. Narůžovělou barvu mu dodává extrakt z plodu Opuntia ficus-indica a mírně citrusová chuť je charakteristická pro dužinu baobabu.

www.eternalbyhelen.cz

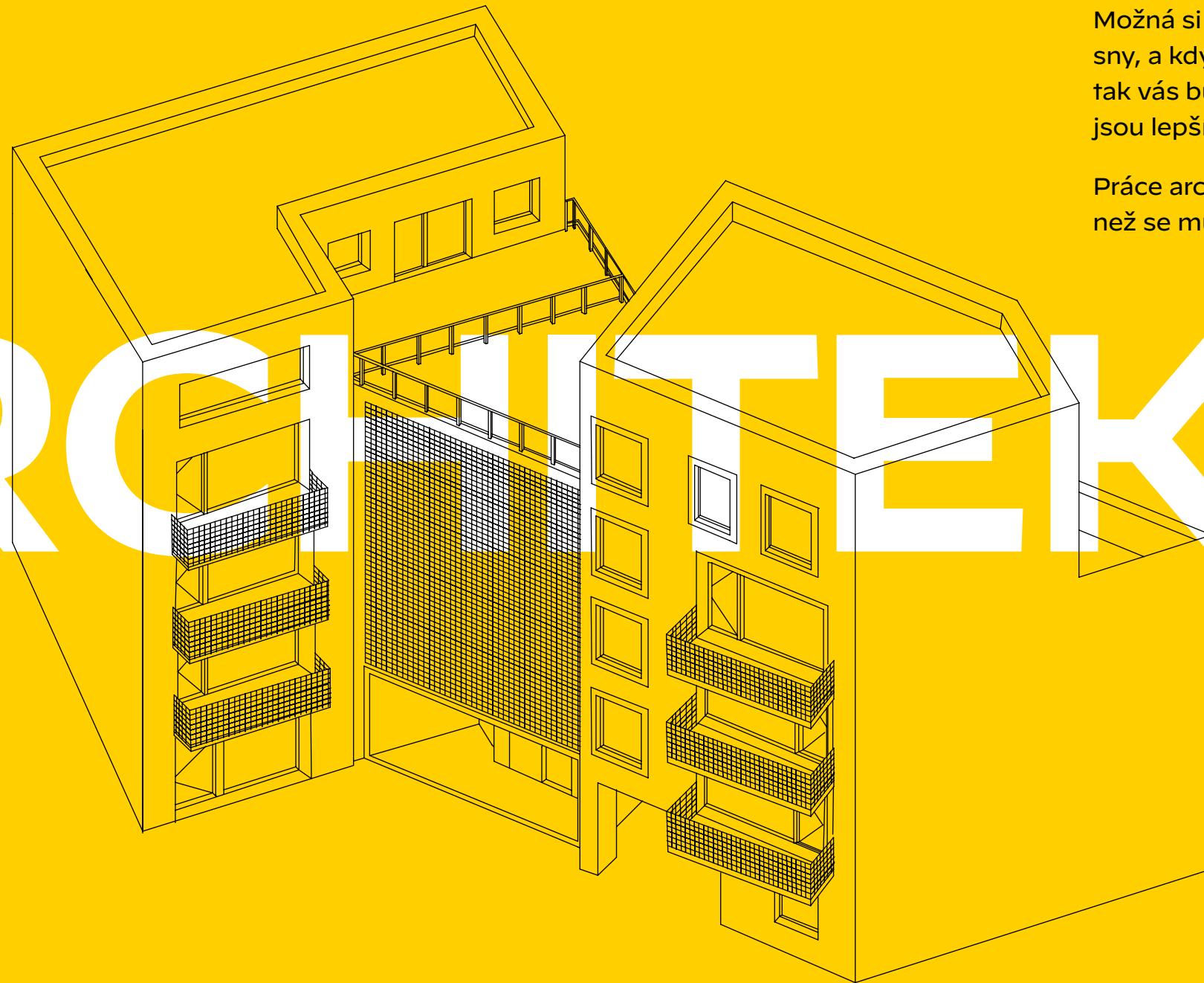
Text

Ester Maria Dvořáková,
studentka Fakulty
architektury na ČVUT,
obor Architektura
a Urbanismus

K čemu je vlastně architekt?

Možná si myslíte, že si jen kreslí, realizuje své sny, a když si od něj necháte něco navrhnout, tak vás bude přesvědčovat, že jeho nápady jsou lepší.

Práce architekta je ale mnohem komplexnější, než se může zdát...



K čemu jsou?

Fasáda a tvar stavby je vidět nejvíce, ale návrhem hezké obálky budovy to jen začíná. Architekt musí myslet i na to, kde bude pro lidi příjemnější mít držák na toaletní papír nebo kam si pověsí bundu, když přijdou z práce domů. Říká se, že zatímco technik ví všechno o svém oboru, tak architekt ví o všem alespoň trochu.

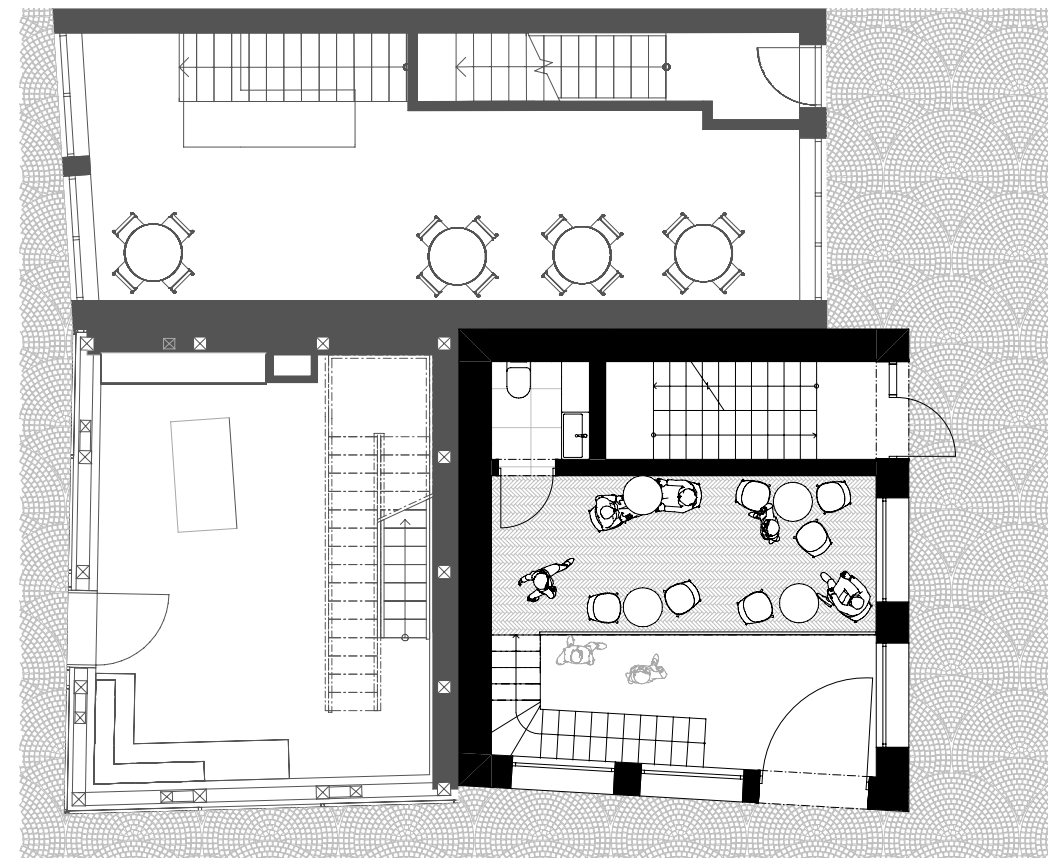
Pro architekta je důležité rozumět technice. Návrh domu totiž vyžaduje všelijaká řešení a už od počátku navrhování je nutné znát, jak určité problémy vyřeší a jak svou myšlenku zrealizuje. Musí znát stavební materiály, aby věděl, co jaký materiál

zvládne a jaké má vlastnosti, musí rozumět tomu, jak funguje statika, jak se roznáší po konstrukci zatížení. Jak objekt zařídí technologií, kudy poteče voda či povede kanalizace. Také rozumí tomu, jak svítí sluníčko, a kam umístí jednotlivé pokoje, aby to bylo pro lidi příjemné, ale hlavně i ekonomické.

Jedním z dalších důležitých oborů, který musí mít architekt pod kůží, je psychologie. Je moc důležitá. A to nejen když se svým klientem komunikují a snaží se naladit na stejnou notu, aby došli ke společnému řešení, ale také proto, že navrhováním budov tvoří prostředí, které ovlivňuje své okolí.



Cheb – Kasární square
ZAN Amblerová / Petřík / Pavlišťová



Cheb – Kasární square
ZAN Amblerová / Petřík / Pavlišťová

Už jste někdy procházeli kolem budovy, která vám jen vlastní existencí udělala radost? Nebo jste naopak byli pobouřeni, když z rozmanitého malého městečka trčí ošklivá, šedivá a vysoká budova? Všimli jste si, že je vám lépe v pestrém prostředí, že rádi sedíte na lavičce, která má krytá záda a široký rozhled, že se přes parky vždy chodíte tou nejkratší cestou, hezky diagonálně místo upravené cesty, nebo že dokonce raději chodíte delší, ale zajímavější trasou než kratší, ale rovnou a nudnou?

Architekt se nevěnuje pouze samotným domům, ale také tvorbě prostředí a lidských životů. Všechno,

co architekt navrhne, má funkci. Každá čára na papíře něco stojí a je důležitou součástí celku. A tak se práce architekta stává krásnou symbiózou každodenního života lidí, uměním a technikou.



Laskavost a zájem o druhé

Díky setkání s Markem Bilíkem, který se z abstraktního světa investic posunul do oblasti péče o druhé, jsme měli možnost zamyslet se nad tím, jak je důležité edukovat nejen dospělé, ale i školní děti, aby se dozvěděli více o Alzheimerově chorobě, a dále v nich vzbuzovat zájem a empatii.

Marku, s jakou vizí jste na pozici ředitele IGF Alzheimer centrum Třebíč nastupoval a co se vám za dobu vašeho působení povedlo?

Když jsme do projektu Alzheimer centra v Třebíči vstupovali, měli jsme jasnou vizi – vybudovat nejmodernější zařízení na Vysočině. Měli jsme v mysli takové centrum, které bude srovnatelné i v Evropském či světovém kontextu. Já osobně jsem si představoval moderní zařízení, a to nejen ve smyslu kvalitní a profesionální péče, ale i takové, které klade důraz na lidský a empatický přístup ke klientům a jejich rodinným příslušníkům.

Prostě takové, které vám při návštěvě doslova a do písmene krásně voní, je čisté, v němž máte okolo sebe přívětivé usměvavé obličeje a kde panuje klidná a příjemná atmosféra, kam máte snad i chuť si jít odpočinout od každodenního shonu. Přál jsem si vybudovat zařízení, kam bych mohl s klidným svědomím v případě potřeby umístit své příbuzné nebo prarodiče.

To je to, co se snažíme budovat, a dnes můžu říct, že se nám to povedlo. Držíme vysoký standard péče o naše klienty, což dokazuje zpětná vazba od jejich rodin.

V čem vás osobně tato práce obohacuje?

Dlouhá léta jsem pracoval v oblasti financí a tehdy jsem měl i poměrně malé děti. Vždy jsem stál před problémem, jak zodpovědět typickou dětskou otázku: „Co děláš v práci?“

Práce pro investiční fond stojící za Alzheimer centrem a role ředitele IGF Alzheimer centra Třebíč mi toto velmi usnadnila, aniž bych musel udělat zásadní profesní změnu a stát se třeba hasičem, popelářem, kuchařem nebo učitelem. Moje práce se dostala z abstraktní roviny, umožnila mi opravdu hmatatelně pomáhat druhým, něco fyzicky budovat. Najednou byla odpověď na otázku mých dětí jednoduchá. Mohl jsem jim ukázat centrum, které jsme zrekonstruovali, i konkrétní lidi, co u nás našli domov. I pro mě samotného získala moje práce úplně jinou dimenzi. Uvědomuji si potřebnost své role a hledá mě po duši spokojené výrazy klientů a jejich rodin. Přál bych zažít každému ten pocit smysluplnosti a naplnění, který mi to přináší.

Jaká je vaše firemní filozofie a v čem jste výjimeční?

Na poradách fondu, který je vlastníkem Alzheimer centra, můžete slyšet nejen smích, ale cítíte zde pohodu a příjemnou atmosféru. Smích nesporně život prodlužuje a dělá ho šťastnější. Zdá se tedy, že firemní filozofie je: S úsměvem a radostí jde vše lépe. Ale teď vážně...

Firemní filozofie IGF Alzheimer centra Třebíč, ale i našich dalších nově vznikajících Alzheimer center a Senior resortů, je osobní a smysluplná péče, kdy personál centra přistupuje ke klientovi a jeho potřebám individuálně a vždy s respektem a úctou.

V praxi to znamená, že nasloucháme našim klientům a jejich rodinám a hodně pozornosti věnujeme také práci s personálem. Což představuje především jejich průběžné vzdělávání, zajištění veškerých potřebných pomůcek k péči o klienty, ale také vytváření prostoru pro jejich kreativitu a nápady na vylepšení péče a práce s klienty.

Rodiny klientů musí cítit velkou důvěru. Moment, kdy vám svěří člověka, který je velmi křehký a komunikace s ním může být složitá, je pro ně určitě těžký...

Snažíme se, aby se s námi cítili klienti i jejich rodiny v bezpečí a pocity nejistoty dokázali co nejrychleji překonat. Ten vztah se často stává velmi důvěrným díky tomu, že někteří členové rodiny navštěvují své blízké téměř každý den. Mám hodně silný osobní zážitek, kdy jsem pomohl vyřešit manželce jednoho z našich klientů situaci se zabouchnutými klíči od domu. A protože paní chodí za manželem každý den, tak si u nás nakonec pro všechny případy nechala v trezoru náhradní klíče, které jsou pečlivě uloženy v zapečetěné obálce. A to hodně vypovídá o tom, že nám opravdu důvěřuje.

Svým klientům zajišťujete péči 24 hodin denně, sedm dní v týdnu, a kromě odborné sociální, zdravotní a ošetrovatelské péče nabízíte také doplňkové služby a volnočasové aktivity. Můžete nám je přiblížit?

Jedná se o smysluplné naplnění volného času, vytvoření struktury dne jako něčeho, o co se může klient opřít. Uvědomujeme si důležitost aktivizačních a motivačních aktivit, proto je proti běžnému standardu řady center nabízíme sedm dní v týdnu – tedy i o svátcích a víkendech.

Aktivity ladíme vždy tematicky tak, aby měly širší smysl a kontext. Například arteterapie v období adventu je zaměřená na Vánoce a podporuje haptické a vizuální prožitky, jako je ohmatání adventního věnce, přičichnutí ke svíčce, roztrhání balicího papíru či zpívání vánočních koled.

Kromě aktivizačních činností nebo zookoutku najdete v našem Alzheimer centru i kadeřnický salon, služby pedikérky, masáže, ale i pánský nebo dámský klub, kde probíhá lakování nehtů, klientky se líčí a podobně. Pravidelně se u nás také konají bohoslužby. V našem centru realizujeme i to, o čem se často mluví, ale možná se ne vždy děje v praxi. Daří se nám realizovat mezigenerační setkávání. Úzce spolupracujeme se školami a školkami v okolí. Děti si pro naše klienty vždy připraví různá veselá vystoupení či společně soutěží při sportovních hrách. Klienti vždy děti odmění nejen potleskem, ale také nejrůznějšími dárečky, které sami vyrobili. Nezapomínáme ani na výlety do okolí pro ty klienty, u kterých je to možné.

Jsou tyto aktivity cestou, jak u seniorů zachovat maximum vlastních schopností a rozvíjet dále jejich možnosti?

Ano, určitě. Tyto aktivity přispívají k udržení současného stavu kognitivních schopností, ulehčení komunikace mezi klientem, pečujícím personálem či rodinnými příslušníky a vytvářejí oporu v jejich vzájemném vztahu. Zároveň pomáhají k udržení samostatnosti v každodenních činnostech.

Jednotlivé aktivity jsou vždy cíleny na podporu klientů a jejich schopností, ať už je to motorika, kognitivní funkce, zlepšení fyzického i psychického stavu.

Často pořádáme i různé vědomostní soutěže, oblíbené je také bingo, klienty podporujeme v hraní společenských her, jako je například člověče, nezlob se, domino nebo stolní bowling. Společenské hry nejsou jen formou zábavy, ale mají velký vliv na zlepšování zmíněných kognitivních schopností, stimulují mozek, navozují dobrou náladu a pomáhají vytvářet přátelství mezi našimi klienty.

Při aktivitách, jako je například canisterapie, vidíte některé z těchto efektů instantně. Například při každé návštěvě psí kamarádky, fenky Amálky, je na první pohled vidět pohoda a úsměvy, které přinášá.

V době pandemie byl dokonce součástí vašeho týmu profesionální žonglér...

Období covidu bylo nejen pro nás složité – nabídl nám představení žonglér, který jinak účinkuje ve známém cirkusu. Neváhali jsme a souhlasili. Vystoupení bylo úžasné a naši klienti si ho nesmírně užili. Když se moje tehdejší spolujednatelka dozvěděla, že plánuje nastoupit do místní továrny, neváhala a pozvala ho na schůzku. Výsledkem bylo, že k nám nastoupil jako aktivizační pracovník. Díky němu u nás bylo i za covidu hodně veselo. Jeho rozloučení bylo stejně velkolepé jako jeho první vystoupení, a navíc zajistil pro naše klienty návštěvu a soukromé představení ve svém domovském cirkusu.



Marek Bilík je jednatel IGF Alzheimer centra Třebíč, předseda investičního výboru fondu INVEST GATE, a.s.



Chci se dál podílet na budování silné značky skupiny INVEST GATE spojené s puncem kvality.

Čemu momentálně věnujete největší pozornost?

V Alzheimer centru se snažíme vždy vše dotáhnout do nejmenšího detailu tak, aby se nám dařilo vystavět celek a budovat trend v péči, který máme v mysli. Kromě toho ve své práci stále hledáme prostor pro zlepšení a rozvoj. Každý rok si vymyslíme něco nového, lepšího. Loňský rok byl ve znamení vybudování Snoezelenu. Jedná se o speciálně upravený multifunkční prostor, jehož technické vybavení slouží ke stimulaci smyslů nebo k relaxaci. Mezi základní prvky patří bublinkové vodní sloupy, hvězdné nebe, projektory, optická vlákna, aromalampy nebo například pohodlný měkký nábytek. Snoezelen je oázou klidu, místem, které se může stát pro mnohdy neklidnou mysl přístavem v bouři. I když na první pohled může působit jako alternativní metoda terapie, ve skutečnosti se již dnes stává respektovanou součástí metodiky práce s klienty. Podpora se zaměřuje na různé oblasti, jako je například vnímání, emocionalita, kognitivní procesy, komunikace nebo motorika. Tento rok se chystáme na zahradě centra vybudovat pro naše klienty hřiště. Bude se jednat o soubor pečlivě vybraných strojů a zařízení, které přirozeným způsobem opět podporují důležité motorické i kognitivní funkce.

Zároveň plánujeme rozšíření spolupráce se školami a školkami v rámci programu osvěty o Alzheimerově chorobě, ale i obecně zaměřené na péči o druhé. Rádi bychom edukovali školní děti a probudili v nich zájem i empatii.

Jste zároveň předsedou investičního výboru fondu INVEST GATE Funds SICAV a. s. Prostřednictvím tohoto fondu budujete vlastní síť center pro seniory, kteří mají sníženou soběstačnost. Co je hlavním cílem?

Senioři s těmito speciálními potřebami a sníženou soběstačností jsou často v běžném zařízení osamělí a není možné jim tam věnovat takovou péči, jakou potřebují. Jejich mnohdy zmatečné chování a dezorientace je obvykle vyčlení z kolektivu. Fyziologické potřeby takových klientů jsou sice uspokojeny, ale my cítíme, že je potřeba něčeho navíc. Ať už jde o individuální přístup, porozumění jejich potřebám, nebo trpělivost, která je tolik důležitá. Díky fondu máme příležitost přispět

k saturaci nedostatku lůžek ve specializovaných pobytových zařízeních. Zároveň díky tomu, že centrum také provozujeme, máme příležitost nastavit laťku standardu i celkového komfortu, který může být klientům nabízen. A tak to plánujeme i u nových projektů.

Fond využívá svých poznatků ohledně života seniorů v České republice i v obecnější rovině. Tedy nejen že budujeme centra pro seniory se sníženou soběstačností, ale chceme stavět i byty pro aktivní seniory. Jedná se o bydlení, které adresuje potřebu služeb pro aktivní a soběstačný život seniorů. Naším cílem je v tomto směru mimo jiné nalézt i odpověď na otázku týkající se finanční náročnosti udržení vlastního bydlení pro seniory a zamezit izolaci seniorů, to znamená vytvoření komunit aktivních seniorů.

INVEST GATE Funds SICAV a.s. je současně cestou nového modelu financování pobytových sociálních služeb center pro aktivní seniory. Umožňuje soukromým investorům nejen zhodnotit své finanční prostředky bez závislosti na ekonomických cyklech, ale dovolím si říct, hlavně investovat do něčeho, co má smysl a společenský přesah.

Jaké plány máte do budoucna?

Kromě každodenní práce směřující k naplňování představ, které o našem centru v Třebíči máme, se nyní náš tým zabývá přípravou nového Alzheimer centra a Senior resortu v Třeboni. Díky naší zkušenosti z Třebíče můžeme přinést naše služby i do dalšího regionu. V Třeboni chceme navázat na standard, který se nám díky Alzheimer centru v Třebíči podařilo nastavit. Ale nechceme zůstat jen u toho. Díky tomu, že se jedná o lázeňské město nabízející rehabilitační služby, plánujeme v rámci tohoto projektu vyhradit část lůžkové kapacity i pro pacienty s roztroušenou sklerózou. V osobní rovině je to pak snaha předávat získané zkušenosti dál a přispět k výchově empatických a angažovaných lidí, pro které bude důležitá a zásadní laskavost, péče a zájem o druhé. Chci se dál podílet na budování silné značky skupiny INVEST GATE spojené s puncem kvality, za níž můžu hrdě stát a která významně přispívá společnosti.



Moravská krása



Připravila
Kateřina Černá

Léto v Havlíčkově vile: Šperky a výšivky na motivy krás jižní Moravy, dílny ornamentu a modrotisku. Znovu objevený skvost na jižní Moravě.



Více než sto dvacet let stará vila v Břeclavi-Poštorné, kterou kdysi navrhl dvorní lichtenštejnský architekt Karl Weinbrenner coby obytný dům a která dlouhá léta sloužila jako zdravotní středisko, má teď jiný účel – ukazuje moravskou krásu, přibližuje leckdy zapomenuté lidové zvyky, dědictví regionu, umění dávné i soudobé. Havlíčkova vila pod správou nadačního fondu Moravská krása prošla citlivou renovací interiéru tak, aby byl zachován její genius loci, a přitom se proměnila v moderní galerii a příjemné místo pro setkávání nejenom pro milovníky folklóru. Už druhým rokem tak v třípatrové vile s červenými cihlami a nepřehlédnutelnými modrými dveřmi ožívají tradice, stará řemesla a zároveň se stává dějištěm do puntíku promyšlených výstav, spjatých s moravskou kulturou i přírodou. Vzdělávací a zároveň odpočinkový kolorit dokresluje v přízemí budovy od loňska otevřená Havlíčkova kavárna.

Z luhů a hájů je jemným vánkem utkaná výstava Zlaty a Hanuše Lamrových. Ač Pražané, oba s nadšením a láskou mapují Moravské Podluží a dojmy a postřehy ze svých cest předávají dál ve formě šperků a sošek, které vznikají v Hanušově dílně, a prostorových výšivek, které tvoří Zlata. Jejich umělecké kousky jsou podobně

jako tito umělci sami delikátní a tajuplné, plné obrazotvornosti. Výstavní prostory Havlíčkovy vily tak od 17. 6. do 31. 10. 2023 prostoupí letní slunce, bohatá úroda a nekonečné vinice, ať už v podobě artových šperků přímo z vinné révy, nebo výšivek inspirovaných jihomoravskou krajinou.

Výstava ale není to jediné, co se v Havlíčkově vile bude o prázdninách dít. I letos se ve středu odpoledne otevrou brány „učebny“ lidových řemesel. Zájemci tak proniknou do zákonitostí lidového ornamentu a sami si vyzkouší namalovat jablůčko, srdéčko či ptáčka na látku nebo dřevěnou krabičku. Kromě ornamentových dílen budou na výběr taky modrotiskové. Starobylou technikou, která je od roku 2018 zapsaná na seznamu nemotného kulturního dědictví UNESCO, si účastníci vyrobí a odnesou domů originální tašku, polštář nebo triko.

Další dílny a lákavé dění v Havlíčkově vile najdete na www.moravskakrasa.cz.

Najít společnou řeč

Každé setkávání lidí a jejich komunikace přirozeně přináší výměnu názorů, postojů a stanovisek, dokonce i nálad. Naše individualita určuje, jak se naše názory a představy liší.

Ovšem to, jestli se z běžného rozhovoru stane střet, můžeme ovlivnit.



Konflikt je možné zastavit ještě v zárodku. K tomu je ovšem potřebná empatie.

Ten podstatný rozdíl mezi diskusí a konfliktem je emoční náboj, který situaci provází, stejně jako soundtrack u filmu. A kdy ke konfliktům dochází? Když nám skutečně o něco jde! Vždy jde především o to, že buď chceme něco změnit, získat, hájíme svá práva nebo práva blízkého člověka. Společným jmenovatelem jsou lidé. Lidé, na kterých nám záleží.

Co tedy můžeme udělat, když se konflikt blíží a my cítíme, že dojde ke střetu? Vždy máme na vybranou. To základní rozhodnutí, které musíme udělat, je zvážení situace a toho, zda má smysl do konfliktu vůbec vstupovat. Kdybychom se řídili tímto pravidlem, spousta takových střetů by vůbec nevznikla. Jsou ale situace, které potřebujeme vyřešit, protože se jinak neposuneme dál. Ať už je to osobní, pracovní sféra, nebo například konflikt, který často vzniká mezi učiteli a rodiči, případně mezi žáky a učiteli.

Z mého osobního průzkumu vyšlo, že většina z nás se konfliktu raději vyhne. Pochopitelně. Nikdo nemáme rád konfliktní situace a důvodů je hned několik. Je to strach. Strach z toho, že nechceme prohrát, nechceme někomu ublížit, anebo také strach postavit se situaci, kterou jsme sami způsobili.

Co ovlivňuje naše chování během konfliktu?

Naše uvažování a postoje ke konfliktům, které jsme nabyli předchozími zkušenostmi. Podvědomé vzorce chování z dětství. Zdroj konfliktu, a jak je pro nás tento zdroj konfliktu důležitý. Typ problému, o který nám jde. Prostředí, kde se nacházíme, a také zda někdo konflikt pozoruje. Osobní strategie obou stran, zda je více v defenzivě, nebo v ofenzivě.

A v konečné fázi také důsledky řešení – lákavá odměna nebo strach z trestu, ztráta důvěry nebo poškození naší reputace. Jsou to emoční situace. To, jak se momentálně cítíme, a také to, v jaké situaci jsme se ocitli těsně před konfliktem. Pokud

jsme měli příjemné chvíle, budeme smírnější. Pokud jsme měli například špatné ráno, budeme urputnější.

Důležité je si především uvědomit, že můžeme reagovat neadekvátně pod tíhou minulosti nebo momentálního rozpoložení. Všichni to známe. Klíčová otázka je, jak tedy můžu konflikt vůbec vyřešit? Základem k vyřešení konfliktu v první řadě je shodnout se na problému. Pokud je jedna strana v konfliktu a druhá si myslí, že se nic nestalo, nebo dokonce, že za všechno může jen ten druhý, není to zrovna dobrý základ něco vyřešit.

Jádro problému je co, nikoli kdo

Pojmenujte si, o CO vlastně jde, co se stalo a proč konflikt vznikl. Neřešte KDO, ale řešte CO! Ptejte se PROČ? Proč se dotýčný tak cítí? Proč reaguje tímto způsobem? Nehodnoťte situaci, jen ji uznejte.

Řešení konfliktu

Nejednejte v emoci, dejte si čas. Na místě je staré osvědčené počítání do deseti a zklidnění dechu. Uvědomte si, že řešení konfliktu vyžaduje maximální objektivitu, argumentaci a empatii. Pozor na poziční výroky: „S ní se spolupracovat nedá, vždy všechno musím udělat sama!“ Vyhněte se osobnímu hodnocení protistrany: „To mně u tebe vůbec nepřekvapuje, že takhle uvažuješ!“ Pohlídejte si řeč těla a také hlasový projev. Dejte si pozor na sebestřednost, jen tím přiléváte oleje do ohně. Lidi s dominantním egem často zapomínají, že konflikt je především o objektivní výměně informací tak, aby byl pochopen. Až poté může být řešení, a hlavně vyřešen. V případě, že nedovolíte svému egu, aby útočilo silou, a pokud vám záleží na vztazích a lidech, už se blížíte ke shodě. Bez shody se nepohnete z místa. Shoda navozuje atmosféru dobré vůle. A kde je dobrá vůle, tam je i cesta.

Zásadní je shodnout se na tom, co se stalo, pojmenovat problém – Nebylo to záměrné, nerozuměli jsem si. Cílem je shodnout se a najít

SOS při konfliktu

1. Je vhodná chvíle a doba?
2. Popište přesně to, co vám vadí.
3. Pochopte, co vadí protistraně.
4. Nechte protistranu dostatečně vyjádřit, naslouchejte.
5. Hledejte řešení společně.
6. Podpořte protistranu.

řešení, které bude oboustranně výhodné. Je to smír v situaci. Ne kompromis, kdy jedna strana ustoupí ze svého. Pokud nedojde k oboustrannému uspokojení potřeb v řešení konfliktu, tak nás to dříve nebo později doběhne, a konflikt se nám vrátí. Mnohem lépe funguje konsensus a shoda na úplně nové možnosti řešení, která uspokojí obě strany, a to bez rozdílů. Není nad dobře vyřešený konflikt, který naopak vztahy zkvalitňuje, než by je poškozoval. Vyplatí se nám někdy z konfliktu „utéct“, vyhnout se mu? Určitě ano, jsou situace, kdy se vědomě můžeme rozhodnout, že do konfliktu vůbec nevstoupíme. Jde o naše taktické



Lenka Benetková je business konzultantka, koučka osobního brandingu a průvodkyně kariérními změnami.

Zelené Hukvaldy

Připravila
Kateřina Černá

Fotografie
Ondřej Pavlačík

Hukvaldy, poslední čistě lašská obec na valašsko-lašském pomezí, leží jen asi půl hodiny jízdy autem jižně od Ostravy. Z Frýdku-Místku je to sem jen deset minut. Hukvaldy jsou známé jako rodiště skladatele Leoše Janáčka a nad obcí se také vypíná hrad, který je třetí největší hradní zříceninou v Česku. O turisty tu nemají nouzi, pro ostravskou oblast je to výletní cíl stejně lákavý, jako třeba pro Pražany Karlštejn. Hukvaldské louky kousek za obcí nejsou rozlehlé, profil se vlní, ale ne úplně do kopců. Místa je tu tak akorát na menší golfové hřiště a kratší jamky. Hukvaldy jich mají dnes už jedenáct, z nich pět jsou čtyřpary, zbytek tříparovky. Unikátem je jamka, která se hraje přes silnici.

U areálu najdete pěknou útulnou klubovnu, je tu i zahrádka s okrasnými keři a květinami, místo

dýchá lidskostí. Původních šest jamek nakreslil Jiří Velden. V současné době je zde možné hrát šest variant hřiště. Základní myšlenkou totiž bylo postavit hřiště pro každého hráče, pro místní i začínající, hřiště s maximálně otevřeným přístupem. Tedy i cenově dostupné. Klub začínal v roce 2011 se čtyřiceti členy, dnes jich má už asi 350. Členskou základnou jsou hráči, kterým vyhovuje zdejší domácí atmosféra a v prestižnějších areálech Beskyd se necítí uvolněně. Tady rozhodně nezažijete tlak na výkon ani na to, jak má vypadat dokonalé golfové oblečení. Golf tu hrají celé rodiny, které také často sport spojují s kulturou a historickými památkami v okolí.



Cestování



MLUVÍME O AUTISMU SDÍLÍME ZKUŠENOSTI PODPORUJEME RODINY A ORGANIZACE

Nadační fond AutTalk založili Kateřina a Jan Sokolovi na základě jejich rodinné zkušenosti. Katčin bratr a Janův syn Radovan je totiž autista. Díky tomu Sokolovi ví, jak je péče o autistické dítě psychicky, fyzicky i finančně náročná. A proto se rozhodli podporovat rodiny, které jsou v podobné situaci.

Osvěta a fundraising.

Přejeme si, aby se autismus dostal do povědomí každého z nás. Aby si každý z nás uvědomil, že nezvladatelné dítě, nemusí být nutně nevychované, ale že za tím může být určitá zvláštnost, která více než kritické hodnocení, potřebuje spíše lidské pochopení. **Proto je šíření osvěty autismu jedním z hlavních pilířů naší činnosti a mluvíme o něm na řadě akcí, které buď sami pořádáme, nebo se jich aktivně účastníme.**

Vzhledem k tomu, že každý rok se v České republice narodí okolo 2000 dětí s PAS a počet autistů v České republice se tak stále zvyšuje, je šíření a sdílení informací o autismu naší prioritou.

Pro pečující rodiče zdarma pořádáme také on-line přednášky a workshopy související nejen s péčí o autistické dítě, ale také s péčí o sebe a o tom, jak se s náročnými každodenními zkušenostmi vypořádat.

Podpora rodičů a odborníků aneb jak získané peníze využíváme.

Máme velkou radost, že se nám od začátku naší činnosti do března roku 2023 podařilo rozdat na pomoc pečujícím rodinám a organizacím více než 8.000.000 Kč.

Touto částkou byly podpořeny konkrétní rodiny pečující o autistické děti, organizace působící v oblasti autismu a různé zajímavé projekty, které přispěly nejen k osvětě autismu v České republice.

Obdržené příspěvky rodiče využívají například na asistenci, odlehčovací služby, nejryznější terapie

a pomůcky, speciální stravu a doplňky stravy, ale i třeba na nutné vybavení do školy či oblečení a obuv pro děti. Bohužel se aktuálně setkáváme i s žádostmi na nouzové pokrytí nákladů na zajištění základních životních potřeb rodin, které jsou důsledkem pandemické situace a narůstající inflace. Kromě konkrétních rodin podporujeme také rodičovské spolky a organizace působící v oblasti autismu. Velmi úspěšný je projekt podpůrných rodičovských skupin, který se díky naší podpoře uskutečňuje od roku 2016 již na 9 místech po celé České republice. Rodiče se tak společně scházejí v pravidelných měsíčních intervalech pod vedením terapeuta a mohou sdílet cenné zkušenosti související s výchovou dětí s autismem. V rámci podpůrné skupiny v Praze zajišťujeme rodičům hlídání jejich dětí zdarma.

Již třetím rokem také podporujeme společně se spolkem AuraCanis a nadačním fondem Nejen Srdcem projekt canisterapie pro děti s autismem a máme velkou radost, že je úspěšný.

Propojování

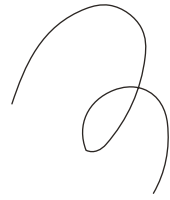
Snažíme se vytvářet prostor pro propojování jednotlivců a organizací i pomáhat na svět smysluplným projektům. Pořádáme setkání organizací, které se věnují autismu, abychom mohli hledat synergie, poradit se a sdílet své zkušenosti. Chceme nadále podporovat téma dobrovolnictví, protože setkat se s rodinou, která pečuje o autistu, je pro mnoho lidí výjimečná zkušenost, která má vliv na jejich další život, způsob vnímání problémů, běžných situací i sebe sama.

Dává vám smysl, co děláme? Staňte se naším partnerem.

Chceme pokračovat v tom, co jsme úspěšně začali. Chceme naslouchat potřebám rodičů, pomáhat jim s péčí o děti na spektru autismu a přispívat k tomu, aby se o autismu v české společnosti mluvilo. Můžete nám v tom pomoci hned několika způsoby: Vaše finanční podpora nám umožní podpořit více pečujících rodin, organizací působících v oblasti autismu a jejich zajímavých projektů. Vaše materiální podpora nám ulehčí pořádání našich akcí, nebo může přímo posloužit konkrétním pečujícím rodinám, je-li předmětem vašeho podnikání něco, co jim může pomoci v jejich nelehké životní situaci. Vaše eventová podpora je způsob, jak spojit příjemné s užitečným. Vernisáž, vánoční večírek, golfový turnaj, nebo letní piknik pro zaměstnance, nebo vaše partnery a klienty jsou jen několika málo příklady možností, jak přidat zábavné akci dobročinný rozměr! Máte jiný nápad? Těšíme se na něj! Tohle všechno, co děláme, bychom nikdy nedokázali bez skvělé podpory našich sponzorů, dárců a podporovatelů, za kterou velice děkujeme.

Srdečně,
Kateřina Sokolová, zakladatelka,
katerina.sokolova@auttalk.cz
Kristýna Vysušílová, manažerka,
kristyna.vysusilova@auttalk.cz, mobil: 606 587 093





Divoké kokosy

Atrey Rae zažil doslova na vlastní kůži léčivou sílu mladého kokosu. Když se v Thajsku naboural na motorce, pomohly mu při hojení hlubokých ran, a tak se rozhodl, že změní svůj život od základu.

Připravila
Kateřina Černá

Díky tomu dramatickému zážitku Atrey začal přemýšlet o tom, jak by mohly mladé kokosy pomáhat i v Čechách, a brzy poté je začal dovážet. To mu však nestačilo a díky své vizionářské povaze přišel i s produktovou řadou založenou na použití probiotických kultur. Dnes společně se svou ženou Kateřinou mění životy mnoha lidí a přináší jim radost a štěstí do života.

Když Atrey před čtrnácti lety vyměnil korporaci za poušť, počítač za meditaci a půst a vyzkoušel si jiný životní styl, zjistil, že když člověk změní přístup k tomu, co jí, jak se hýbe a v jakém prostředí žije,

má to neskutečný dosah. Zajímal se o to, co jíst, aby tělo dobře fungovalo, jedl hodně ovoce a zeleniny bez tepelné úpravy, a přitom narazil i na fenomén mladého kokosu. V té době odjel do Thajska a ošklivě se tam vyboural na motorce.

Místo aby šel na sešití mnoha hlubokých ran, týden meditoval a pil kokosovou vodu. Stal se pak takový malý zázrak a všechny rány se mu zacelily. Takže jej vlastně vyléčily kokosy. Propil se kokosovou vodou ke zdraví. A tady se zrodila i myšlenka dovážet mladý kokos do Čech.

O pár let později pak zjistil, že mladý kokos není jenom božská mana, ale také božská půda pro přátelské bakterie. Rozmixováním dužiny a přidáním kokosové vody vytvořil živnou půdu pro přátelské bakterie a vznikl jogurt, který má až terapeutické účinky. Tím začala nová éra mladého kokosu. Když se pak seznámil s Kateřinou, firmu Mladý kokos přejmenovali, vznikl koncept Wild and Coco a začala doba fermentovaná.

„Nedávno jsme slavili narozeniny a já jsem tam vyprávěla náš příběh. Když jsme se seznámili, do našeho vztahu jsem já přivedla syna a Atrey firmu, a na začátku nám ani nedocházelo, jak moc je to podobné. Jak moc se on potřebuje starat o syna a já o firmu. Já jsem sice neměla žádné zkušenosti s takhle zaměřenou firmou, zabývám se terapiemi, koučinkem a masážemi, spánkovou terapií. Společně jsme vymysleli detoxikační kúry – třídní, desetidenní a dvacetidenní. Pomaličku jsem začala

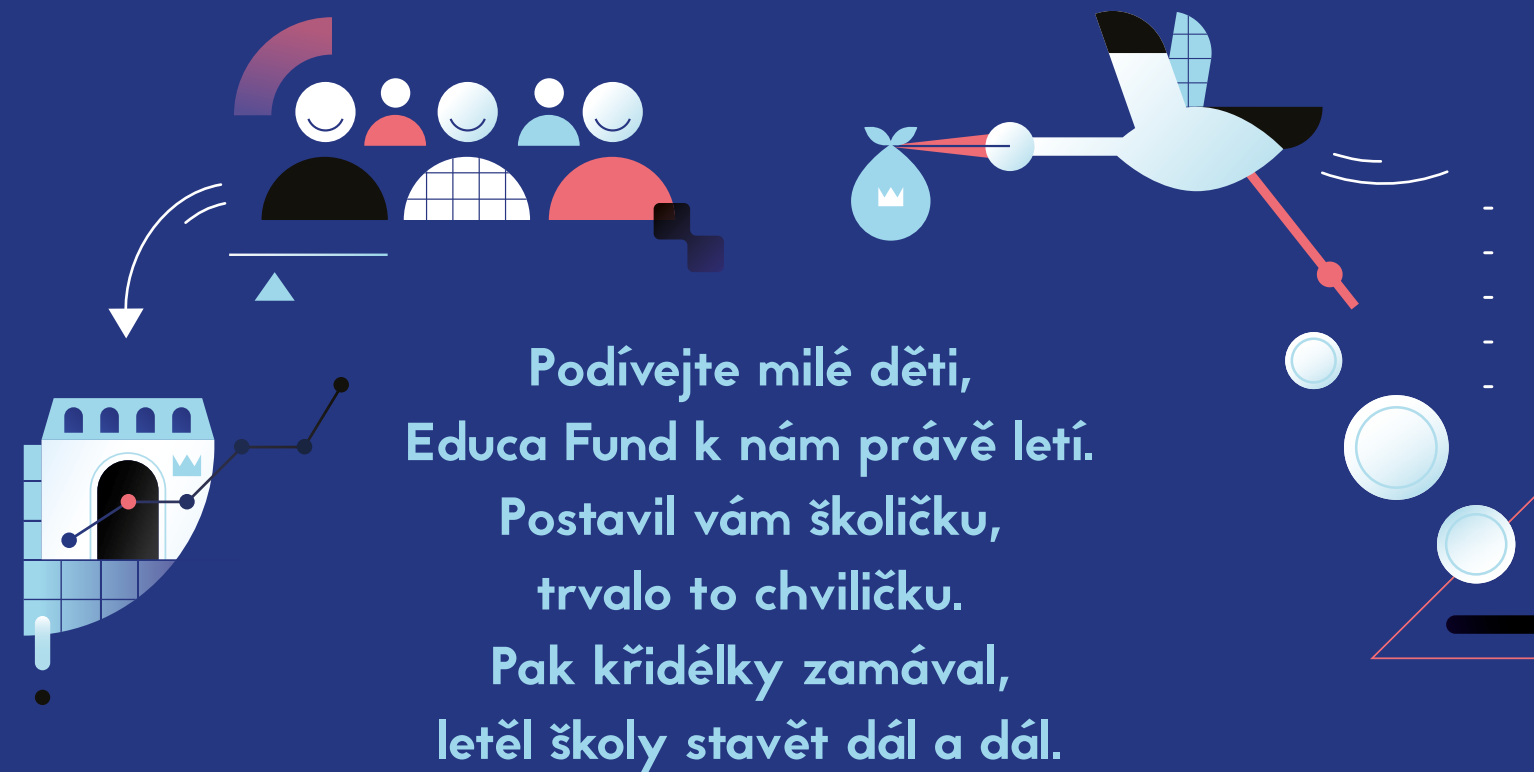
být takovou podporou zvenčí, po porodu Isabelky jsem se začala více věnovat marketingu a firma se nám za poslední rok hodně stabilizovala,” vypráví Kateřina. Co je ale vlastně ten mladý kokos a jak se z něj stane jogurt? Mladý kokos je sklizen o několik měsíců dříve než ten zralý a jeho cena je daleko vyšší. Jeho dužina má úplně jinou kvalitu. „Fermentace probíhá pomocí speciálních lidských bakterií zvaných Superhuman. Blahodárné bakterie se v kokosu množí a vzniká velmi chutný krém. Tak vznikl Yoguard, dnes Cocoguard. Jeden z našich nejoblíbenějších produktů, kokosový kefír, který pomáhá nastartovat zdravý mikrobiom, jsem vymyslel při svém pobytu ve tmě. Naše produkty neobsahují lepek ani laktózu. Díky tomu, že pečují o zdraví střev, bojují s problémy s trávením, se záněty, alergiemi, ale i únavou. Pomáhají po covidu anebo třeba s histaminovou intolerancí. Nejvíce si klienti chválí právě fermentované výrobky a pak panenskou kokosovou vodu, společně s našimi





probiotiky a esenciálními aminokyselinami. A protože máme rádi sladké, nabízíme také zdravé alternativy – veganskou kokosovou granolu z bezpečných surovin a čokoládovou pomazánku Choco Spread s novou recepturou s obsahem oříšků kešu a chia semínek,” vysvětluje Atrey.

Pokud stejně jako já řešíte potravinové alergie a intolerance dětí, pomohou vám kokosové jogurty a snídaňové produkty vyřešit, co k snídani a k svačině. Oblíbili jsme si krémový Cocoguard i Cocofir s lesními borůvkami, křupavou a jen málo sladkou kokosovou granolou, čokoládovou pomazánkou Choco Spread a sušeným kokosovým mlékem. To je jídlo, které dodá sílu a radost na celý den. Překvapením byla ale i kokosová majonéza nebo bezpečkové placky. Díky kombinaci prebiotické vlákniny, probiotických kultur a polyfenolů jsou produkty elixírem, který ovlivňuje střevo, náladu, imunitu a vlastně celý organismus. Je to podobné, jako když se každé ráno naladíte přesně na tu frekvenci, kterou v životě chcete. Jediné, co jsem jako máma řešila, byla vždy cena, a proto mi zvedla náladu novinka v podobě jogurtu v kelímku, který se dá pořídit ve dvou velikostech a jeho cena je dostupnější než u varianty ve skle. A pokud byste rádi svému zažívání dopřáli opravdovou léčebnou kúru, můžete koktejl přátelských bakterií Superhuman doplnit i v kapslích, a podpořit tak jejich účinek.



Vstup soukromých investorů do školství umožňuje Educa Fund SICAV a.s.. Tuto výjimečnou příležitost nabízí především pro dosažení cíle vybudovat co nejkvalitnější síť škol, které jsou synonymem kvality vzdělávání a dětské radosti. Mnohaleté zkušenosti nás řadí k lídrům v oboru a v současné době fond vlastní 3 školy s více jak desetiletou historií.

Nejlepší investicí je investice do vzdělání a dětského štěstí.




www.educa.fund

Pro více informací:



EDUCA

