

Povzbuzení

Čtvrté číslo, voní rozkvetlou přírodou. Nastal máj, lásky čas 😊. Možná jste na svých procházkách našli i na prvního máje rozkvetlou třešeň 😊.

V dnešním čísle přinášíme, když je ten lásky čas, téma Věnná města, která se přidávala ke svatbám. Dočtete se jak a kdy se přihlásit mezi posluchače U3V, ale také rady, jak pečovat o své blízké vracející se z pobytu v nemocnici, které připravila organizace Klára pomáhá z. s. Služba druhému je také projevem lásky.

Květnová čísla našeho týdeníku se budou prolínat mezigeneračními tématy. To proto, že v květnu má svátek celá rodina! Doporučujeme i článek, jak se nejlépe připravit na invazi vnoučat 😊 Otevřely se knihovny – několik tipů přinášíme i my.

Každé pondělí, počínaje Velikonočním, připravujeme a elektronicky distribuujeme *Povzbuzení*. Naším záměrem je činit tak do konce trvání nouzového stavu nebo do konce června, abychom jednotlivcům, seniorům, dětem i rodinám mohli přinášet několik tipů, jak by se mohly „potkat“ jednotlivé generace.

Prosím, přijměte od nás tento malý „dárek“!

MLADŠÍ GENERACE, OBCE, NNO, U3V, DOBROVOLNÍCI → SENIORŮM

- Pojízdna knihovna pro seniory/propojení knihoven se seniory v místě jejich bydliště, při zajištění donášky nákupu, léku a drogerie.
- Zařadit programy do regionálních TV návody, jak jednoduše a stručně vysvětlit práci s IT technikou.
- Tip ze Zlínského kraje – <https://www.kr-zlinsky.cz/krizovkarska-liga-senioru-zlinskeho-kraje-mela-uspech-fotogalerie-1126.html>. Do zhruba 50 domovů seniorů už rozeslali kvízy a křížovky, po celé ČR. S roznosem pomáhají Hodinová vnuci. Kvízy a křížovky posílají každé dva týdny. Vždy nejméně 3 kusy.

STARŠÍ GENERACE → MLADŠÍM GENERACÍM A VEŘEJNOSTI

- Senioři učí mladé! Děti a mládež jsou doma, proč nedat možnost mezigeneračnímu učení? Rady a návod jak upéct chleba z kvásku, jak zadělat kynuté těsto, jak na moravské koláče? Senioři nejsou jen křehká skupina! Mají své bohatství!
- Babi/dědo, vyprávěj! Opačná verze telefonu s četbou, prostě vyprávěj, poslouchám... S čím jste si hráli jako malí? Co vás v životě rozesmálo? Kdo vás v životě nejvíce ovlivnil?
- Tip z Klubu Ponožka = senioři pletou ponožky pro své vrstevníky, klienty v domovech seniorů.

Jak odebrat: Skrze obce, farnosti, U3V nebo přímým odběrem. Ti z vás, kteří již dali souhlas s použitím emailové adresy, získávají do svého emailu vždy v pondělí složenou publikaci „Povzbuzení“. Budeme se snažit o rozšíření všemi směry. Vydává MPSV, projekt Politika stárnutí s neziskovou organizací Spojený senior - KLAS z. s. a U3V Mendelovy univerzity v Brně. Distribuce časopisu probíhá ve spolupráci se seniorskou politikou Jihomoravského kraje. Objednávky: dana.zizkovska@mpsv.cz, krajská koordinátorka projektu MPSV Politika stárnutí na krajích pro Jihomoravský kraj.

Metodické listy

V první řadě jsou Metodické listy určeny pro náplň programu klubu seniorů organizace Spokojený senior – KLAS z. s., ale jejich obsah můžeme využít i v domácím prostředí, jako jednotlivci.

Téma 1

Mezigenerační vztahy jako místo vzájemného obohacení

(Centrum pro rodinný život
Olomouc)

Trénink paměti – rozcvička (TPR)

Poslech

Trénink kompetencí (TK)

Vzájemné obohacení prarodičů
a vnoučat

Trénink psychohygieny (TPH)

Strom

Trénink paměti – blok (TPB)

Slovník teenagerů

Trénink psychomotoriky (TPM)

Cvičení s lanem

str. 3 – 8

Téma 2

Umíme odpočívat aneb senioři a odpočinek

(Centrum pro rodinu a sociální péči,
Biskupství ostravsko-opavské)

Trénink paměti rozcvička (TPR)

Podle abecedy

Trénink kompetencí (TK)

Co je to odpočinek?

Trénink psychohygieny (TPH)

Pepa má špatnou náladu

Trénink paměti - blok (TPB)

Rozdíly • Motýl • Křížovka

Trénink psychomotoriky (TPM)

Pantomima

Tipy na doma

Rady pro volný čas

str. 9 – 17

Téma 3

Královská věnná města

(KLAS Brno-Řečovice
a Mokrá Hora)

Trénink paměti rozcvička (TPR)

Jména měst • Tanec v sedě

Trénink kompetencí (TK)

Informace o věnných městech

Trénink paměti - blok (TPB)

Slepá mapa

Špagetové čtení

Debata nad tajenkou

Trénink psychomotoriky (TPM)

Seřazení podle velikosti měst

Tipy na doma

Prázdninový výlet do věnného města

str. 18 – 27

Mezigenerační vztahy jako místo vzájemného obohacení

Téma: Mezigenerační vztahy jako místo vzájemného obohacení bezdětní

Nebezpečí tématu: Vztahové problémy v rodině, děti bydlí daleko, **Zpracovala:** Mgr. Lucie Cmarová (CPRŽ Olomouc)

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod	Význam mezigeneračních vztahů		Atributy teenagerů dnes a v minulosti – mobily, sluchátka, kalhoty do zvonu, brýle lenonky ...	5
TPR	Poslech	Procvičení koncentrace a pozornosti	PL_TPR_1	5
TK	Vzájemné obohacení prarodičů a vnoučat	Text k zamyšlení	Tisk_PL_TPR	20
TPH	Strom	Vizualizace		10
Přestávka				15
TPB	Slovník teenagerů		Tisk PL_TP_B_1, tužky	30
TPM	Cvičení s lanem	Rozvoj kreativity Relaxace a zábava	Lano	25
Tipy na doma		Zopakování		10
Závěr				5
Zdroje informací	FERLANDOVÁ, F. Ať žije babička a dědeček. Prarodiče dnešní doby. ŠIKLOVÁ, J. Dopisy vnučce. O řeči mladých: http://www.osu.cz/dokumenty/monitoringmedii/1174.pdf Rodičovsko-teenagerovský slovník: http://www.prozeny.cz/magazin/deti-a-rodina/pubertak/29524-prakticky-rodicovsko-teenagersky-slovník Článek „Radosti a strasti s prarodiči“: http://www.evalabusova.cz/clanky/radosti.php			

Úvod do tématu

Senioři každodenně prožívají kontakt s lidmi mladší generace. Mohou to být vnoučata, mladí na ulici, ale taktéž jejich vlastní dospělé děti. Z těchto setkání mohou vyplynout různá nedorozumění. Na tomto setkání se ale nechceme zabývat negativními stránkami mezigeneračních vztahů, ale chceme vyzdvihnout jejich význam a představit je jako prostor vzájemného obohacení.

TPR – Poslech

Cílem aktivity je procvičení pozornosti a koncentrace, zapojení všech účastníků setkání.

Animátor přečte nahlas text PL_TPR_1 (účastníci nemají text u sebe, jde o poslech) a zadá otázky:

1. Kolikrát při čtení zazněl text: „Blaze prarodičům“
2. Kolikrát a v jaké podobě se v textu objevilo slovo odvozené od slova žít?

TK – Vzájemné obohacení prarodičů a vnoučat

Převzato z knihy FERLANDOVÁ, F. Ať žije babička a dědeček. Prarodiče dnešní doby.

Text k zamyšlení – Blaze prarodičům

Blaze prarodičům, kteří pochopili, že život je vzácný dar, a stále si uchovávají chuť žít.

Blaze prarodičům, kteří v průběhu let nasbírali životní moudrost a nyní ji s láskou předávají dál.

Blaze prarodičům, kteří umí ze svého života učinit dar pro druhé a jsou vždycky ochotni pomoci.

Blaze prarodičům, kteří si neustále doplňují zásoby životní moudrosti četbou, modlitbou a vírou v Boha, který dává životu smysl.

Blaze prarodičům, kteří si umí získat lásku svých vnoučat a svou věrností pravým hodnotám jim jsou oporou na životní cestě.

Blaze prarodičům, na které budou děti a vnoučata vzpomínat vždy s láskou.

*Převzato ze záložek, které vydalo nakladatelství Paulinky,
<http://www.paulinky.cz>.*

Co přinášejí prarodiče svému vnoučeti

Prarodiče zprostředkují svému vnoučeti vzpomínky a rodinné tradice. Jsou „článkem v řetězci“ předávání tradice, hodnot a znalostí. Navíc dítě zahrnují láskou.

Prarodiče jsou:

1. Rodinní dějepisci

Prarodiče jsou živými svědky rodinné historie, kteří seznamují dítě s rodinnými kořeny a představují pro vnouče pojitko s jeho rodokmenem. Díky nim si dítě uvědomí, odkud pochází a kdo mu předcházel. Když dítě zná svou historii a ví, odkud pochází, pomáhá mu to poznávat sebe sama a ztotožnit se s místem, které v rodině zaujímá.

Dítě také velmi konkrétně objeví své rodiče: jací byli v dětství, co měli rádi, co dělali, jak se realizovali. Díky prarodičům dítě pochopí, že i jeho rodiče byli kdysi malí: „Tvá maminka měla dlouhé světlé vlásky a dlouho nosila copánky.“ Navíc si může dítě uvědomit, že jeho rodiče dostali v dětství občas vyhubováno: „Tenkrát tvůj tatínek neposlechl tvého dědečka a byl za to potrestaný.“ Relativizuje to situaci a rodič tím získává lidský rozměr.

Také pohádky a legendy přinášejí svědectví o dějinách rodiny, regionu či země a vytvářejí pouto mezi minulostí a přítomností.

2. Spojníci s tradicí

Prarodiče ožívají hodnoty sounáležitosti, původu a soudržnosti v rodině. Jsou pokračovateli tradice. Právě u nich se rodina nejčastěji schází při různých svátcích a oni většinou předávají dál rodinnou kulturu. Prarodiče bývají držiteli rodinného dědictví: domu, nábytku, zvláštních předmětů (snubní prsten prababičky, ...), rodinných fotografií, šperků, dokumentů.

3. Ti, kteří předávají hodnoty

Prarodiče mohou předat dítěti základní hodnoty (význam rodiny, respekt k druhému, lásku, ...). To je zvlášť důležité v naší konzumní společnosti, která na dítě doléhá příliš brzy skrze agresivní a dotěrnou reklamu. Prarodiče se stávají pilíři základních hodnot, které je třeba předat dál.

4. Tlumočníci poznatků

Prarodiče jsou pro svá vnoučata zdrojem vědomostí. Mnozí z nich vedí vnoučata na divadelní představení, chodí s nimi do přírody, odpovídají na jejich otázky. Doprovázejí je při jejich objevování světa.

5. Důvěrníci

V mnoha případech se prarodiče stanou důvěrníky svého vnoučete, kteří jsou připraveni vyslechnout téměř cokoli. Vnouče jim často svěří víc, než svým rodičům. Většinou reagují prarodiče méně prudce než rodiče, což je dokladem jejich schopnosti relativizovat problémy. Hlubokou důvěru svých vnoučat si získají jen tehdy, když respektují svěřená tajemství. Pokud dodrží toto pravidlo, může mezi nimi a vnoučaty vzniknout důvěrné pouto. Jako důvěrníky může vnouče

vyhledávat prarodiče v období dospívání.

6. Ti, kteří věnují svou pozornost

Nejkrásnější dárek, který mohou prarodiče darovat svému vnoučeti, je pozornost. Nedocenitelný dárek je, když si udělají čas, aby si s ním hráli, povídali, zašli na procházku, aby s dítětem prostě byli. Věnovat vnoučeti čas znamená darovat mu lásku. Dětem se líbí, když druzí poslouchají jejich příběhy a dobrodružství, ale dospělí to často nezvládnou. Prarodiče často bývají těmi nejlepšími posluchači. Mají čas naslouchat a většinou netrpí tendencí neustále dítě opravovat. Prarodičovská láska a výsadní místo, které má vnouče v babiččině a dědečkově srdci, rozvíjejí v dítěti sebeúctu, díky níž z něj může vyrůst čestný a hrdý člověk.

7. Oáza jistoty a stability

V současné době je posláním prarodičů hrát novou, velmi důležitou roli – být zárukou stability. Když se rodina dostane do krize, často hrají aktivní roli a nabízejí vzácnou citovou nebo finanční podporu. Mohou nepostradatelným způsobem přispět k vyrovnanosti a štěstí dítěte a snížit jeho stres. Také je důležité, aby se nezapojovali do konfliktu a nekritizovali jednoho ani druhého rodiče. Díky tomu mohou svému vnoučeti posloužit jako orientační bod, pilíř a útočiště, kde se zklidní. A tak dítě zjistí, že na své prarodiče se může spolehnout, ať se v rodině děje cokoliv.

8. Nepřímá podpora dítěte

Finanční podporou (ve formě darů, půjček, dárečků), kterou prarodiče příležitostně poskytují mladé rodině, pomáhají snižovat rodinný stres. Nepřímo tím pomáhají k pohodě dítěte, protože pomáhají jeho rodičům, aby byli klidnější.

Prarodiče mohou rodině nabídnout také podporu v organizační oblasti, například když dítě několik hodin pohlídají, či ho vezmou k lékaři, když vypomohou v domácnosti. Když rodiče mají v prarodičích spolehlivé pomocníky, s nimiž mohou v nejrůznějších situacích počítat, vnímají to jako oporu pro svou rodičovskou roli a v každodenním životě se snáze uvolní, což prospívá i dítěti.

Co přináší vnouče svým prarodičům

Podobně jako prarodiče ovlivňují své vnouče, vnouče zase ovlivňuje své prarodiče. Vnouče prarodičům přináší toto:

1. Stimulaci těla i ducha

Vnouče se pro své prarodiče stává jedinečným trenérem. Pobízí je, aby s ním lezli po zemi, zapojili se do jeho her, a to vše vede prarodiče k fyzické aktivitě. Je ostatně dokázáno, že nejlepšímu zdraví se senioři těší, když jsou v kontaktu

s mladou generací. Kromě toho dítě zahrnuje své prarodiče otázkami všeho druhu. Oni pak znovu objevují svět vnímaný dětskýma očima a doprovázejí vnouče při jeho objevech, což přináší mnoho stimulů jejich mysli.

Dětské nápady také mohou rozveselit všední život prarodičů.

Když prarodiče pozorují, jak vnouče roste, dozvídají se i o nových tendencích a měnících se kulturních hodnotách. Díky němu vědí, že jakési kuriozní jméno patří postavice z pohádky, sledují, jaké aktuální aktivity se nabízejí v mateřské školce. Vnouče má oprávněný dojem, že svým prarodičům ukazuje něco nového. Pomáhá jim přijímat inovace a porozumět světu, v němž vnouče vyrůstá.

2. Pocit kontinuity

Když se staneme prarodiči, přinese nám to uspokojení ještě v úplně jiné oblasti. Když se naše vlastní děti rozhodnou přivést na svět nový život, je to pro nás určitým způsobem znamením, že jsme jim pomohli objevit krásu a bohatství života. Doceňují, že jsme je přivedli na svět, a z toho můžeme čerpat ujištění, že jsme je nevychovali bez úspěchu.

Role prarodiče nám samozřejmě také připomíná, že čas plyne. Nově přicházející generace uspokojuje všelidskou touhu překonat smrtelnost tím, že se darujeme budoucím generacím, což nám pomáhá přijmout svou vlastní smrt.

3. Zdroj lásky

Nesmíme podcenit lásku, něhu a radost, kterou prarodičům přinese jejich vnouče. Polibky a pomazlení si vnoučata s babičkou a dědou dávají navzájem a prarodiče v tomto vztahu dostanou tolik lásky, kolik jí do něj investují. Také díky lásce vnoučat mohou prarodiče cítit uspokojení ze života a uchovat si živoucí srdce.

Díky mezigeneračním setkáním v atmosféře štěstí rostou malí a „mládnou“ staří. Z tohoto vztahu mají prospěch všichni: jedni získávají pocit přináležetosti, bezpečí a náklonnosti, zatímco pro druhé z něj vyplývá pocit kontinuity, užitečnosti a omlazení. Rodičům vzájemné setkávání prarodičů s vnoučaty často přináší užitečný oddech.

Otázky k zamyšlení:

1. Jaké vzpomínky se vám vybavují na vaše prarodiče?
2. Jaké vzpomínky byste chtěli, aby mělo vaše vnouče na vás?
3. S čím se vám svěřují vnoučata?
4. Co je pro vás při komunikaci s vnoučaty nejtěžší?

TPH – Strom

Cílem psychohygienické aktivity je vizualizace s povzbuzením pocitu důležitosti pro vlastní rodinu, své okolí, relaxace.

Postup:

1. pohodlné usazení na židli;
2. hluboký nádech (hluboký výdech – nádech do břicha, pak do hrudi, pozdvižení klíčních kostí – výdrž – hluboký výdech);
3. animátor popisuje představy stromu s rozsáhlými pevnými kořeny, takže navodí představu, že účastníci jsou pro svou rodinu těmi silnými stromy s pevnými kořeny;
4. dále rozvíjení představy – na stromě dozrávají jablka – děti. Ze semínek opět vyroste strom s vlastními jablky – vnuci. Jsou podobná těm z původního stromu – vnuci se podobají prarodičům;
5. pozvolný návrat do reality – hluboký nádech a pomalé otevření očí.

TPB – Slovník mladé generace

Cílem aktivity je procvičení úsudku a logiky.

Účastníci se snaží přiřadit k sobě slangový výraz mladé generace a jeho význam.

Tisk PL_TP_B_1 – Slovník mladé generace

Řešení:

- | | | | |
|---------------|--------------|--------------|------------------|
| 1. humáč | odporná věc | 2. gamesy | hry (počítačové) |
| 3. mocinky | hodně | 4. čekovat | sledovat |
| 5. mazec | nářez | 6. navrčenej | naučený |
| 7. kompl | počítač | 8. džouk | vtip |
| 9. hotovson | být vyřízený | 10. futrovat | jíst |
| 11. šrotit se | učit se | 12. handy | mobil |
| 13. tlačěnka | protekce | 14. bengá | policajti |
| 15. kaufovat | nakupovat | 16. krutý | extrémní |
| 17. fajrák | oheň | 18. baj oko | přibližně |

TPM – Cvičení s lanem

Účastníci sedí, lépe stojí v kruhu a drží lano spojené na koncích uzlem. Každý účastník postupně ukáže nějaký cvik s lanem (předpažit, upažit, zamávat do boku, ...) a ostatní ho po něm zopakují. Začíná animátor.

Cílem aktivity je zapojení kreativity.

Závěr

Účastníci sedí v kruhu a drží lano spojené na koncích uzlem. Postupně každý účastník, k němuž doputuje uzel, vyjádří pokud možno pozitivní vzkaz pro mladou generaci.

Tipy na doma

Pokusit se napsat dopis imaginárnímu dítěti/mladému člověku a pak ho třeba můžete dát na nástěnku v kostele nebo v knihovně. Viz ŠIKLOVÁ, J. Dopisy vnučce (Zdroje informací).



Text k zamýšlení – Blaze prarodičům

Blaze prarodičům, kteří pochopili, že život je vzácný dar, a stále si uchovávají chuť žít.
Blaze prarodičům, kteří v průběhu let nasbírali životní moudrost a nyní ji s láskou předávají dál.

Blaze prarodičům, kteří umí ze svého života učinit dar pro druhé a jsou vždycky ochotni pomoci.

Blaze prarodičům, kteří si neustále doplňují zásoby životní moudrosti četbou, modlitbou a vírou v Boha, který dává životu smysl.

Blaze prarodičům, kteří si umí získat lásku svých vnoučat a svou věrností pravým hodnotám jim jsou oporou na životní cestě.

Blaze prarodičům, na které budou děti a vnoučata vzpomínat vždy s láskou.

Převzato ze záložek, které vydalo nakladatelství Paulínky,<http://www.paulinky.cz>.

Text k zamýšlení – Blaze prarodičům

Blaze prarodičům, kteří pochopili, že život je vzácný dar, a stále si uchovávají chuť žít.
Blaze prarodičům, kteří v průběhu let nasbírali životní moudrost a nyní ji s láskou předávají dál.

Blaze prarodičům, kteří umí ze svého života učinit dar pro druhé a jsou vždycky ochotni pomoci.

Blaze prarodičům, kteří si neustále doplňují zásoby životní moudrosti četbou, modlitbou a vírou v Boha, který dává životu smysl.

Blaze prarodičům, kteří si umí získat lásku svých vnoučat a svou věrností pravým hodnotám jim jsou oporou na životní cestě.

Blaze prarodičům, na které budou děti a vnoučata vzpomínat vždy s láskou.

Převzato ze záložek, které vydalo nakladatelství Paulínky,<http://www.paulinky.cz>.



Slovník mladé generace

1. humáč	
2. gamesy	
3. mocinky	
4. čekovat	
5. mazec	
6. navrčenej	
7. komp	
8. džouk	
9. hotovson	
10. futrovat	
11. šrotit se	
12. handy	
13. tlačěnka	
14. benga	
15. kaufovat	
16. krutý	
17. fajrák	
18. baj oko	

Nápověda: policajti, vtip, odporná věc, nakupovat, být vyřízený, hry (počítačové), protekce, nářez, extrémní, mobil, učít se, sledovat, počítač, oheň, naučený, hodně, jíst, přibližně.



Téma 2: Umíme odpočívat aneb senioři a odpočinek

Téma: Proč a jak odpočívat

Nebezpečí tématu: Přetěžování rodinou – hlídání vnoučat atd.

Zpracovala: Mgr. Marie Götlicherová (Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupství ostravsko-opavské)

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod	Jak odpočíváte?		Atributy odpočinku –obrázky přírody, trekkingové hole	5
TPR	Podle abecedy	Procvičení koncentrace, pozornosti	Tisk_PL_TPR_2	5
TK	Co je to odpočinek?	Text k zamyšlení	Tisk PL_TK_2	20
TPH	Pepa má špatnou náladu	Vizualizace	Flipchart, fixy	10
Přestávka				15
TPB	Rozdíly Motýl Křížovka		Tisk PL_TPB_2a, Tisk PL_TPB_2b, Tisk PL_TPB_2c, Tužky	30
TPM	Pantomima	Rozvoj kreativity, relaxace a zábava	Lístečky, tužky, košík	25
Tipy	Rady pro volný čas			10
Závěr a tipy na doma	Rovnováha Závěrečná modlitba			5
Zdroje informací	www.pastorace.cz , www.vira.cz , John Powell: Šťěstí začíná uvnitř Brian Cavanaugh: Malé příběhy Adalbert Ludwig Balling: Šťěstí		Frank Pagden: Evangelium podle svatého Lynase M. Kašparů: Do výšky volím pád Bible, Gn 2,1–3, Mt, 11,28, Mk, 6,30–31, materiály A KLAS Brno	

Úvod

Úvod do tématu

Účastníci sedí v kruhu. Animátor pošle míček „Smajlíka“ s otázkou: „Jak nejradyji odpočíváte?“

TPR – Podle abecedy

Cílem aktivity je procvičení pozornosti a koncentrace.

Tisk PL_TPR_2 – Podle abecedy

Účastníci seřadí slova podle abecedy (očíslojí je).

TK – Odpočinek

Můžeme vyjít z toho, co účastníci říkali na začátku, jak nejradyji odpočívají...

Život člověka má rytmus práce a odpočinku, rekreace. Má odpočívat a dovolit i druhým, aby si mohli oddechnout. Práce patří k životu člověka. Nemá ale člověka zničit.

Co je to vlastně odpočinek nebo proč máme odpočívat, i když nechodíme do práce? Není to ztráta času? Není to lenost? Tyto otázky nás možná napadnou, když slyšíme slovo odpočinek...

Povídka o moudrém rybáři (M. Kašparů: Do výšky volím pád)

Majitel obrovské továrny na zpracování ryb šel po mořském břehu a viděl vytaženou lodičku, vedle které ležel a odpočíval rybář. „Proč nelovíš? Je krásné počasí, klidná hladina, a ty tady lenošíš.“ Rybář mu odpověděl: „Dneska už mám naloveno. Ráno jsem nahodil síť a vytáhl je plné.“

„Tak proč nelovíš dál, když je tak úrodný den?“, říká průmyslník. „Já už nepotřebuji, když mám naloveno. Proč bych měl lovit dál?“

„Proč, proč!? Protože kdybys šel ještě lovit, tak nalovíš ještě víc, ryby pak prodáš a koupíš si dvě loďky.“ „A co bych dělal se dvěma loďkami?“ diví se rybář. „Nalovil bys dvakrát tolik a pak by sis mohl zaplatit jednoho zaměstnance a už byste lovili dva na dvou loďkách.“ „A proč bych to dělal?“, ptal se dál rybář.

„Proč, proč? Protože byste nalovili třikrát tolik, ty bys to prodal a mohl by sis koupit motorový člun. S ním bys nalovil pětkrát tolik ryb, prodal je do mé továrny, já bych ti dobře zaplatil a mohl by sis koupit dva motorové čluny a najmout čtyři rybáře na práci.“ „A proč bych to dělal?“, odvětil nechápavě rybář.

„Kdybys měl dva čluny a čtyři dělníky, tak už bys nemusel pracovat, oni by pracovali na tebe a ty by sis mohl lehnout na břeh a odpočívat.“

„A co myslíš, že právě dělám?“

Max Kašparů ve své knize dále píše o umění odpočívat:

„... odpočinek není nicnedělání...“

Odpočinek je také činnost. Odpočívám-li, konám odpočinek – a on mě uschopňuje k další práci. Je potřeba si osvojit pojem „dělat odpočinek“.

Proč se někteří lidé volnému času vyhýbají?

Důvody pro to mohou být různé: někteří lidé si myslí, že volný čas je něco špatného, až hříšného, a že bychom celý čas života měli věnovat druhým nebo nějaké činnosti. Jiní (a mnohdy jsou to ti stejní) nepřestávají s prací proto, aby si nepřipadali neužiteční, bezcenní. Často tak utíkají před svými problémy, pocity a životními otázkami.

Ke zdravému odpočinku patří **aktivita i pasivita**. Zdravý odpočinek je složen ze dvou složek – aktivní i pasivní.

Mnozí lidé jsou ale i při odpočinku jednostranní. Výkonově zaměřené lidé mají tendenci k aktivnímu odpočinku a nezbaví se sklonu dávat si cíle: na dovolené mají naplánováno, co všechno musí navštívit, dokázat a vidět; při sportu se nehýbou pro radost, ale pro splnění lepších a lepších limitů; při čtení se neponoří do děje, ale vypisují si obratná a podnětná slovní vyjádření autora; odpoledne strávené jen lenošením je pro ně nepřijatelnou ztrátou času.

Opakem jsou pasivní lidé, kteří by nejradyji celý svůj život prospali a proleželi. Rádi konzumují zábavu, kterou jim nachystali jiní, a neradi vyvíjejí jakoukoliv aktivitu. Místo vlastního sportování pak sledují výkony druhých...

Důležité je umět obojí propojit – někdy se oddat nicnedělání a zároveň umět volný čas využít k vytváření něčeho nového.

Většinu času děláme to, co „musíme“. Při odpočinku ale můžeme dělat to, co „chceme“.

Náš život je plný povinností. Okolnosti nás nutí k mnoha úkolům a činnostem. Ve volném čase si ale můžeme dovolit dělat to, co skutečně chceme, dopřát si pocit svobody a volby. Tím se nám otevírá i cesta k poznání sebe sama, toho, po čem v životě toužíme a co niterně potřebujeme.

Osvědčené doporučení:

Naše práce je mnohdy zaměřená jednostranně. Ve volném čase máme možnost dělat něco jiného, rozvíjet jiné stránky naší osobnosti. Osvědčené doporučení praví, aby manuálně pracující lidé odpočívali při duševní činnosti a duševně pracující relaxovali při manuálních pracích. Výsledky odpočinku poznáme „po ovoci“: pokud opravdu odpočíváme, pak se cítíme svěží a plní sil do dalších dnů.

(Zdroj www.vira.cz: Zpracováno podle článku Petry Feglerové z časopisu „Rodinný život“)

Něco pro zasmání

Svatý Lynas měl dvě kočky: Edieho a Maggie.

Jednoho větrného dne si obě kočky začaly hrát jako malá kořata, honily se a točily za vlastními ocásky.

Svatý Lynas je s úsměvem pozoroval, ale pak si povzdychl a řekl:

„Co naplat, měl bych jít něco dělat.“

„Proč?“ zeptal se ho Bůh. „Hraní by ti prospělo.“ Ale svatého Lynase tím nepřesvědčil.

„Koukni, Lynasi,“ povídá Hospodin, „když já jsem mohl celý den strávit tím, že jsem učil kočky točit se za ocáskem, tak snad to nejmenší, co můžeš udělat, je sedět, koukat a bavit se!“

(Podle knihy Franka Pagdena: Evangelium podle svatého Lynase, kterou vydalo Karmelitánské nakladatelství.)

Max Kašparů dále píše:

„Člověk, který už je v důchodu, ovšem také musí odpočívat. Ale jak? Odpočinek znamená odpočinout si od toho „něco muset“, od různých požadavků – hlídání vnoučat, pomoci sousedce, úklidu atd. Odpočívat znamená nebyť stále ve střehu a někomu k dispozici.“

Dnes se stále honíme – i když už nepracujeme, pořád nemáme čas. Jsme vlastně pořád přetíženi. A to není dobré ani pro naše tělo, ani pro naši duši.

Při dobrém odpočinku člověk dělá něco proto, že ho to baví, že mu to připadá krásné.“

(M. Kašparů: *Do výšky volím pád*)

Text k zamyšlení – Odpočinek v Bibli

Hned v 1. knize Bible čteme:

„Tak byla dokončena nebesa i země se všemi svými zástupy.“

Sedmého dne dokončil Bůh své dílo, které konal; sedmého dne přestal konat veškeré své dílo.

A Bůh požehnal a posvětil sedmý den, neboť v něm přestal konat veškeré své stvořitelské dílo.“

(Gn 2,1–3)

V Novém zákoně je věta:

„Apoštolové se shromáždili k Ježíšovi a oznámili mu všechno, co činili a učili.“

Řekl jim: „Pojďte sami stranou na pusté místo a trochu si odpočiňte!“

(Mk 6,30–31)

A dále:

„Pojďte ke mně, všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout.“

(Mt 11,28)

Romano Guardini řekl: „Bez volných chvil je člověk neúplný a jakoby rozkouskovaný na části.“

Jak tedy odpočívat?

Slovo rekreace pochází z latiny a znamená: re-creatio, neboli znovu-stvoření

Odpočinek a rekreace mají být:

- příležitostí k načerpání sil pro tělo i ducha
- časem pro lidi blízké: děti, vnoučata, partnery, přátele ...
- skvělou příležitostí, abychom zjistili, že i bez nás se svět ani nezhroutí, ani nezastaví
- příležitostí k obdivování Božího díla
- příležitostí k zamyšlení nad sebou samým
- příležitostí k pohledu na sebe a na život pod jiným zorným úhlem
- příležitostí k (pře)hodnocení zaběhaných životních cest
- obdobím, kdy máme dostatek času pro Boha

Odpočinek nemá být:

- dobou horečného pobíhání od města k městu, od památky k památce ...
- časem pro horečné sbírání dojmů, kterými později ohromíme své přátele
- otrockou prací
- jiným výrazem pro lenost a zahálku

Po dobrém odpočinku se člověk vrací do svého běžného prostředí a do své práce posílněn, s chutí a radostí. Ne s nechutí a unaven. Z dobré rekreace se člověk nemusí rekreovat...

Několik rad pro trávení volného času:

Tisk PL_TK_2 – Rady

- Vymez si každý den nějaký čas na svého koníčka, který tě uvolňuje a uklidňuje.
- Vyjdi si častěji do přírody. Věnuj čas prohlížení květin a přivoň si k nim. Sleduj a poslouchej vlny na vodách potoka, řeky, rybníku či jezera. Podívej

se i vzhůru a obdivuj hvězdy.

- Přečti si svou oblíbenou knihu či báseň.
- Zamýšlej se nad svou poslední těžkostí, krizí a najdi v ní nějakou pozitivní stránku.
- Vzpomeň si na své oblíbené vtipy a směj se!

(Podle Johna Powella, Šťěstí začíná uvnitř)

TPH – Pepa má špatnou náladu

Cíl: Vizualizace, zmapování důvodů špatné nálady a cesty k jejímu zlepšení.

Postup:

1. Na tabuli nebo flipchartovém papíru je obrázek zamračeného obličeje Pepy (nepoužívat jméno žádného z účastníků).
2. Pod obrázek do levého sloupce jsou zapisovány návrhy účastníků, co kazí Pepovi náladu, potažmo co kazí náladu účastníků.
3. Následně jsou do pravého sloupce zaznamenány cesty k nápravě. Co by účastníci poradili Pepovi, aby se mu nálada zlepšila.
4. Na závěr je tento seznam překryt obrázkem s usměvavým obličejem.

TPB – Rozdíly, motýl a křížovka

Cílem aktivity je procvičení postřehu (PL_TP_B_2a), koncentrace (PL_TP_B_2b), slovní zásoby (PL_TP_B_2c).

Tisk PL_TP_B_2a, PL_TP_B_2b a PL_TP_B_2c.

Účastníci pracují dle instrukcí na pracovních listech.

TPM – Pantomima

Každý účastník na připravené lístečky píše názvy různých sportů (na jeden lístek vždy jeden sport).

Pak vhodí účastníci lísky do košíku a ty se promíchají. Postupně každý účastník (či dvojice) vytahuje lísteček a předvádí daný sport. Ostatní hádají. Lze se též rozdělit do dvou skupin, střídat se v předvádění a soutěžit.

Cílem aktivity je pohyb a kreativita.

Závěr

Zopakovat rady pro trávení volného času. Viz PL_TK_2 – Rady.

Účastníci, pokud chtějí, sdělí ostatním, jak budou dnes odpočívat, co mají pěkného v plánu, na co se těší.

Tipy na doma

Pokusit se aplikovat některé z rad pro trávení volného času.



Několik rad pro trávení volného času:

- Vymez si každý den nějaký čas na svého koníčka, který tě uvolňuje a uklidňuje.
 - Vyjdi si častěji do přírody. Věnuj čas prohlížení květin a přivoň si k nim. Sleduj a poslouchej vlny na vodách potoka, řeky, rybníku či jezera. Podívej se i vzhůru a obdivuj hvězdy.
 - Přečti si svou oblíbenou knihu či báseň.
 - Zamýšlej se nad svou poslední těžkostí, krizí a najdi v ní nějakou pozitivní stránku.
 - Vzpomeň si na své oblíbené vtipy a směj se!
- (Podle Johna Powella, Štěstí začíná uvnitř)*

Několik rad pro trávení volného času:

- Vymez si každý den nějaký čas na svého koníčka, který tě uvolňuje a uklidňuje.
 - Vyjdi si častěji do přírody. Věnuj čas prohlížení květin a přivoň si k nim. Sleduj a poslouchej vlny na vodách potoka, řeky, rybníku či jezera. Podívej se i vzhůru a obdivuj hvězdy.
 - Přečti si svou oblíbenou knihu či báseň.
 - Zamýšlej se nad svou poslední těžkostí, krizí a najdi v ní nějakou pozitivní stránku.
 - Vzpomeň si na své oblíbené vtipy a směj se!
- (Podle Johna Powella, Štěstí začíná uvnitř)*

Několik rad pro trávení volného času:

- Vymez si každý den nějaký čas na svého koníčka, který tě uvolňuje a uklidňuje.
 - Vyjdi si častěji do přírody. Věnuj čas prohlížení květin a přivoň si k nim. Sleduj a poslouchej vlny na vodách potoka, řeky, rybníku či jezera. Podívej se i vzhůru a obdivuj hvězdy.
 - Přečti si svou oblíbenou knihu či báseň.
 - Zamýšlej se nad svou poslední těžkostí, krizí a najdi v ní nějakou pozitivní stránku.
 - Vzpomeň si na své oblíbené vtipy a směj se!
- (Podle Johna Powella, Štěstí začíná uvnitř)*

Seřad'te slova podle abecedy (očísľujte je)

ŠOK O TYČI

volejbal

Hokej

cyklistika

jachting

LYŽOVÁNÍ

KANOISTIKA

ŠACHY

fotbal

plavání

BOX

VODNÍ POLO

KRASOBRUSLENÍ

TENIS

ŠERM

HÁZENÁ

lední hokej

kolová

RAGBY

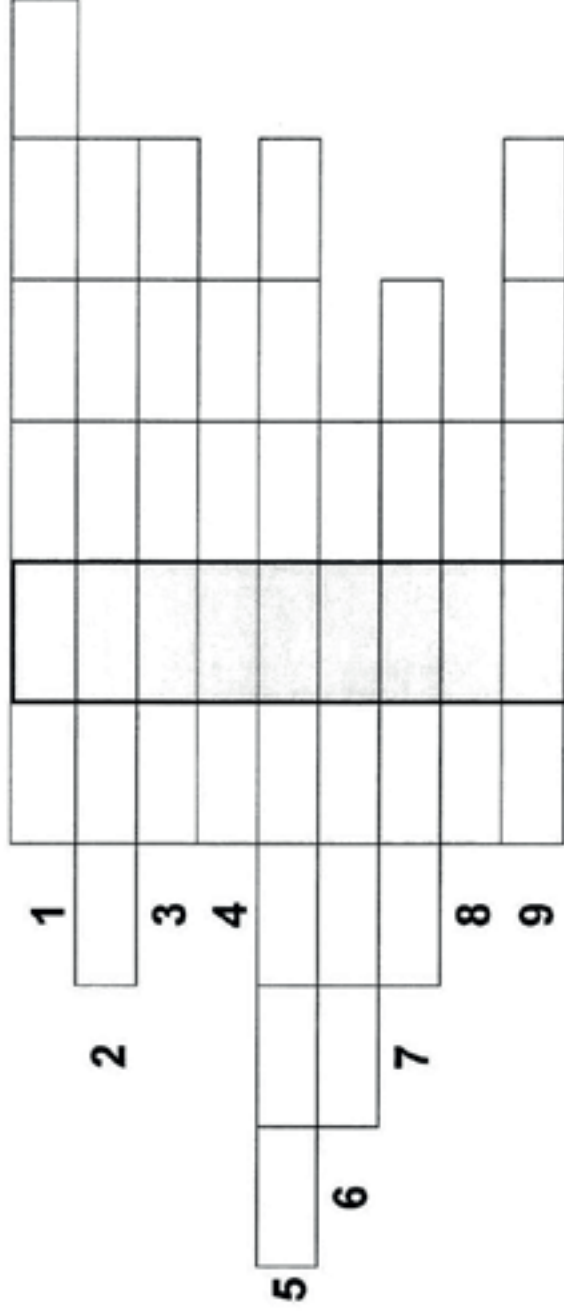
atletika

BASKETBAL

Gymnastika

Najděte 5 rozdílů a zakroužkujte je:





1. Místo ke spaní
2. Jehličnatý strom
3. Volnočasová činnost
4. Doupeň
5. Na Svatého Ducha se smaží...
6. Izraelský král
7. Oděv kněze
8. Sloní zub
9. Souzvuk tónů

TAJENKA:

Téma 3: Královská věnná města

Téma: Historie a současnost věnných měst českých královen

Zpracovala: Božena Trnková (KLAS Brno-Řečkovice a Mokrá Hora)

Nebezpečí tématu: Velké množství informací

Program setkání	Aktivita	Cíl	Pomůcky / poznámky	Čas/ min
Úvod			Webové stránky Královská věnná města, znak sdružení	5
TPR	Jména měst, Tanec vsedě	Procvičení koncentrace, pozornosti Pohyb a zpěv		5
TK	Informace o věnných městech	Nové poznatky		20
TPH	Slepá mapa	Oživení zeměpisných znalostí		10
Přestávka				15
TPB	Špagetové čtení Debata nad tajenkou	Rychlost, pohotovost, soustředění Vlastní názor		30
TPM	Seřazení podle velikosti měst	Pohyb, domluva, zeměpisné znalosti		25
Tipy na doma	Prázdninový výlet do věnného města			10
Závěr	Jména měst	Procvičení paměti		5
Zdroje informací	časopis Moje země, http://www.mojezeme.cz Toulavá kamera, společenská hra @freytag&berndt Královská věnná města, dostupné z http://www.vennamesta.cz/ Královské věnné město, dostupné z http://cs.wikipedia.org			

Úvod

Úvod do tématu

Královská věnná města byla českými králi odkazována jejich manželkám.

Města byla pro královny místem zábavy i útočištěm v těžkých chvílích.

TPR – Města ČR

1. Účastníci postupně uvedou své jméno a oblíbené město ČR. Cílem aktivity je zapojení účastníků, pozornost a koncentrace.
2. Tanec vsedě – účastníci určí písničku s co největším počtem názvů měst v textu (např. Kdyby byl Bavorov) a navrhnu sekvenci pohybů. Společně pak písničku zazpívají a zatancují s navrženými pohyby.

TK – Královská věnná města

Města, která čeští králové věnovali svým ženám:

- Dvůr Králové nad Labem
- Hradec Králové
- Chrudim
- Jaroměř
- Mělník
- Nový Bydžov
- Polička
- Trutnov
- Vysoké Mýto

Tato města byla důležitým zdrojem příjmů a bohatství českých královen.

Kromě berně měla dále města za povinnost posílat do královských kuchyní různé dary, vždy to, co bylo v daném kraji nejlepší: Dvůr Králové nad Labem – mřínci, Hradec Králové – bažanti, Chrudim – pšenice, Jaroměř – lososi, Mělník – víno, Polička – oves, Trutnov – plátno, Vysoké Mýto – pstruzi.

Eliška Rejčka (1286–1335 v Brně) dostala od Václava II. (1271–1305) Hradec Králové, Chrudim, Jaroměř, Poličku a Vysoké Mýto.

Žofie Bavorská (1376–1425) dostala od Václava IV (1361–1419) Dvůr Králové nad Labem, Mělník a Trutnov.

Marie Španělská (1528–1603, matka Rudolfa II.) dostala od Maxmiliána II. Habsburského (1527–1576) Nový Bydžov.

Ekonomický a politický vliv ztratila královská věnná města po bitvě na Bílé hoře. Jejich výjimečná právní forma zanikla až v roce 1918, po vzniku samostatného československého státu.

Královská věnná města v současné době spolupracují zejména v oblasti cestovního ruchu, vytvořila dobrovolný svazek obcí a měst. Mají jednotné logo. Pořádají jarmarky (stejně výtvarně zpracované prodejní stánky). Každý rok pořádají Volbu královny věnných měst.

Nejblíže Brnu jsou Polička, Vysoké Mýto

Polička:

- založil r. 1265 Přemysl Otakar II.
- r. 1307 předává správu města Rudolf II. Habsburský manželce Alžbětě (Eliška Rejčka)
- nyní lze vidět opevnění o délce 1220 m s 19 věžemi, známá jsou vyřezávaná klasicistní vrata (více než 80)
- věž kostela sv. Jakuba byla bydlštěm Bohuslava Martinů
- od 6. 6. 2015 výstava v Městské knihovně v Poličce: k 750letému výročí založení města, vytvořeno 750 fotografií portrétů současníků z Poličky (tváře různého věku i sociálních vrstev), portréty jsou umístěny na ploše o velikosti 7,5 × 1 metr.

Vysoké Mýto:

- založeno r. 1262 Přemyslem Otakarem II.
- má největší čtvercové náměstí v ČR (plocha 2 ha) a výjimečný systém ulic v rozích a ve středu stran náměstí
- výroba karoserií: r. 1895 Carrosserie Sodomka (výroba kočárů), ve 30. letech 20. století kabriolety a limuzíny (Praga, Tatra, Škoda, Aero 30, Hudson, Packard), po roce 1948 Karosa – výroba autobusů. Ta pokračuje i dnes pod firmou Iveco Czech Republic, a.s.

Úkol: Město – královna – kraj

Tisk na tři barvy papíru PL_TK_3

Účastníci se rozdělí do dvojic. Každá dvojice dostane obálku s rozstříhanými lístky tří barev, vždy jednu sadu s názvy věnných měst, jmen královen a krajů. Dvojice se snaží přiřadit každému městu odpovídající kraj a královnu, jíž město patřilo.

TPB – Slepá mapa

Tisk PL_TP_B_3a.

Cíl: Odhad a zeměpisné znalosti polohy měst. Účastníci doplní do slepé mapy polohu jednotlivých věnných měst.

TPB – Špagetové čtení

Tisk PL_TP_B_3b. Cílem aktivity je procvičení postřehu a koncentrace při luštění tajenky a možnost vyjádření vlastního názoru v následné debatě nad zněním tajenky (Města zajišťují pohodlné bydlení).

TPM – Seřazení podle velikosti

Každý účastník dostane lísteček s názvem města v Pardubickém kraji.

Účastníci se musí domluvit a seřadit se podle velikosti, resp. počtu obyvatel, jaká mají města na lístečcích. Cílem aktivity je pohyb a zábava.

Závěr

Zopakovat, jaké město uvedl na začátku setkání můj soused po pravici.

Tipy na doma

Návštěva věnného města.

copyright © 2020, NASA



Dvůr Králové nad Labem	Dvůr Králové nad Labem
Hradec Králové	Hradec Králové
Chrudim	Chrudim
Jaroměř	Jaroměř
Mělník	Mělník
Nový Bydžov	Nový Bydžov
Polička	Polička
Trutnov	Trutnov
Vysoké Mýto	Vysoké Mýto

Dvůr Králové nad Labem	Dvůr Králové nad Labem
Hradec Králové	Hradec Králové
Chrudim	Chrudim
Jaroměř	Jaroměř
Mělník	Mělník
Nový Bydžov	Nový Bydžov
Polička	Polička
Trutnov	Trutnov
Vysoké Mýto	Vysoké Mýto

Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Středočeský kraj	Středočeský kraj
Pardubický kraj	Pardubický kraj
Pardubický kraj	Pardubický kraj
Pardubický kraj	Pardubický kraj

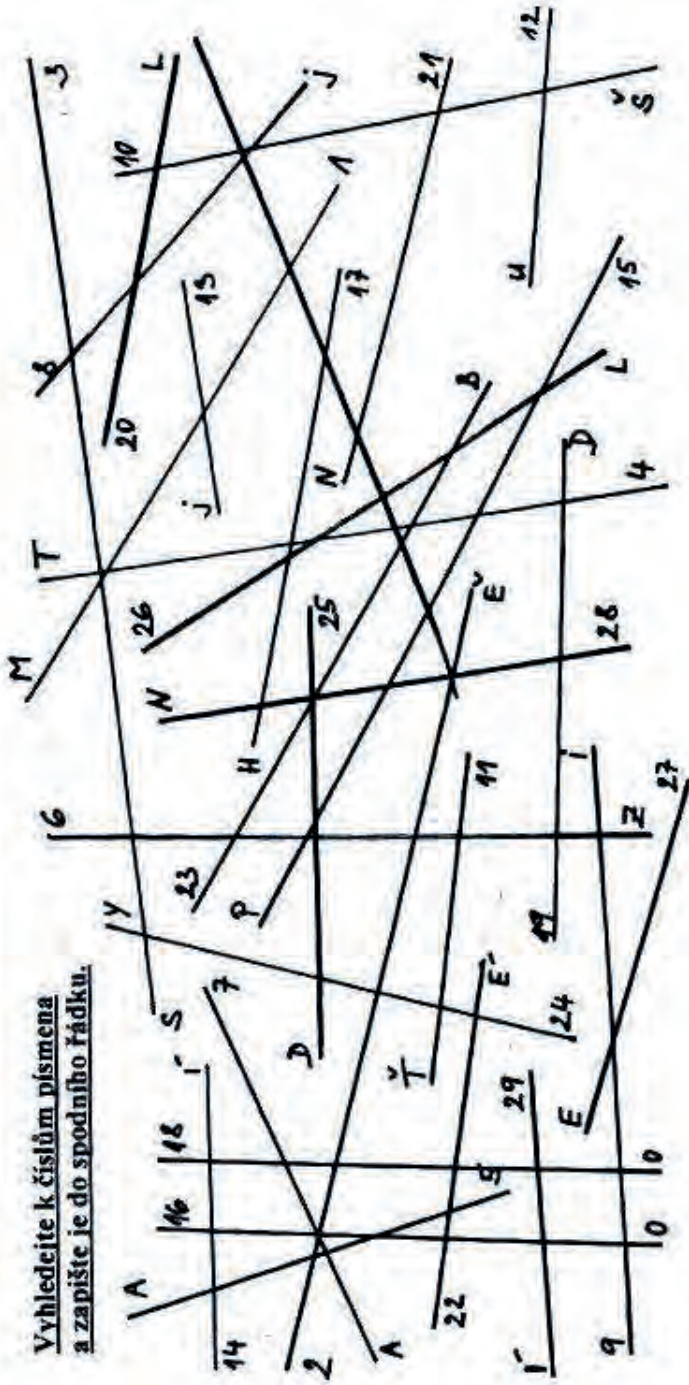
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Královéhradecký kraj	Královéhradecký kraj
Středočeský kraj	Středočeský kraj
Pardubický kraj	Pardubický kraj
Pardubický kraj	Pardubický kraj
Pardubický kraj	Pardubický kraj

Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.	Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.
Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.	Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.
Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.	Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.

Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.	Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.
Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.	Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.
Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.	Žofie Bavorská *1376 Od Václava IV.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.
Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.	Eliška Rejčka *1288 Od Václava II.

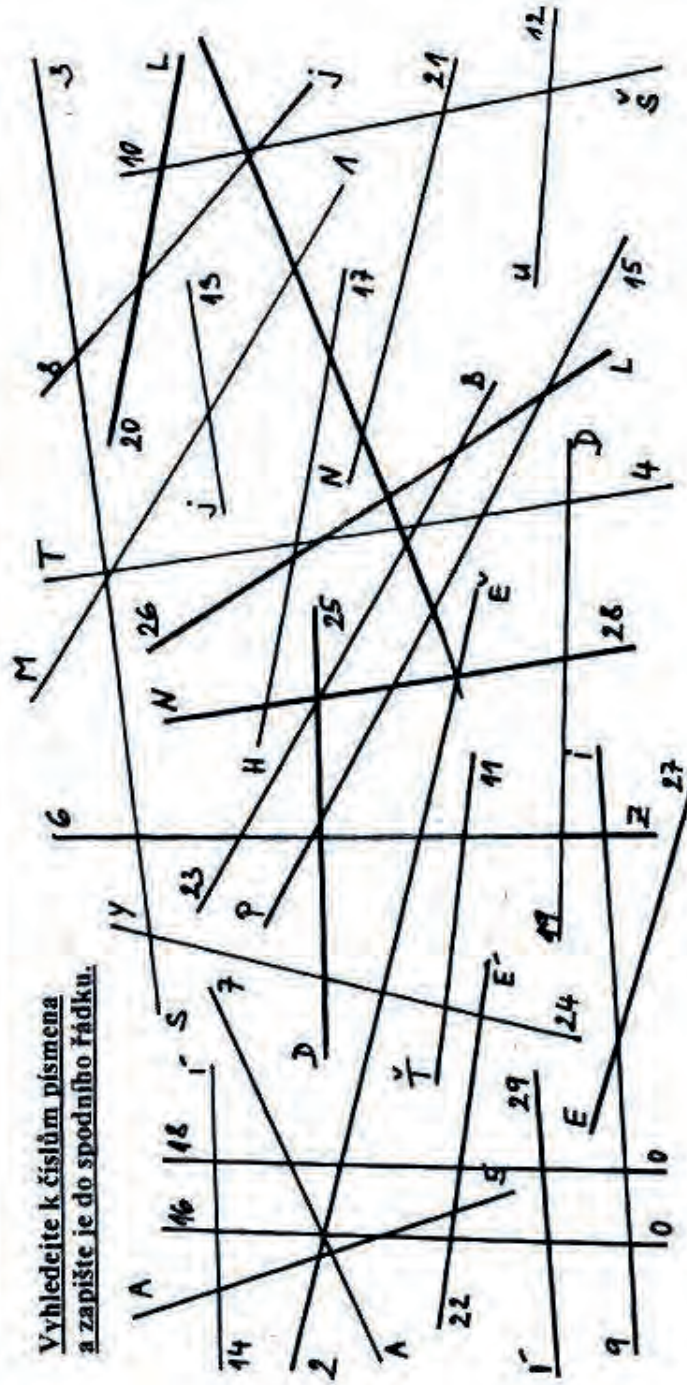


Vyhleďte k číslům písmena
a zapíšte je do spodního řádku.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

Vyhleďte k číslům písmena
a zapíšte je do spodního řádku.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

Každý obdrží lístek s jedním městem v Pardubickém kraji. Senioři se domluví a rychle seřadí podle velikosti – dle počtu obyvatel.

Česká Třebová	Pardubice
Heřmanův Městec	Polička
Hrochův Týnec	Proseč
Choceň	Přelouč
Chrudim	Skuteč
Kladruby nad Labem	Slatiňany
Lanškroun	Svitavy
Letohrad	Ústí nad Orlicí
Litomyšl	Vysoké Mýto
Moravská Třebová	Žamberk
Nasavrky	

1. Pardubice - 89 400
2. Chrudim - 23 000
3. Svitavy - 17 000
4. Česká Třebová - 15 800
5. Ústí nad Orlicí - 14 400
6. Vysoké Mýto - 12 400
7. Moravská Třebová - 10 400
8. Litomyšl - 10 150
9. Lanškroun - 10 100
10. Přelouč - 9000
11. Polička - 8900
12. Choceň - 8800
13. Letohrad - 6300
14. Žamberk - 6100
15. Skuteč - 5200
16. Heřmanův Městec - 4800
17. Slatiňany - 4200
18. Proseč - 2150
19. Hrochův Týnec - 2100
20. Nasavrky - 1700
21. Kladruby nad Labem - 650