

ZPRÁVY Z ROUDNICE NAD LABEM

První krůčky k volbě vhodné střední školy

■ Máte v rodině žáka 9. třídy ZŠ? Jste velmi zodpovědný rodič žáka 8. třídy?

Už vás dostatečně zmáhají diskuse o výběru a nákupu oblečení, které je v kurzu, otázky kolem útrat kapesného, lítost nad zbytečně vykouřenými cigaretami, výběrem kamarádů, obavy z trávení volného času nebo náročné vymezování doby pobytu u domácího počítače? Přichází čas, kdy k tomu všemu přidáte ještě volbu střední školy a máte zaděláno na další vrásku na čele.

Výběr vhodné střední školy dospívajícího dítěte zpravidla doprovázejí smíšené pocity. Radost, že vám před očima roste mladý člověk, mírná pýcha nad již učiněnou volbou, vzpomínky na období vlastního rozhodování, zároveň nejistota z nových nároků na soužití, na organizaci rodiny, rozpočet, mírné zoufalství z nevyhraněnosti dítěte, z plánovaných změn

ve školství, otázky nad uplatněním určité profese a s tím spojená skepse či fixace na jedinou možnou cestu.

Na základní škole, kde již druhým rokem působím jako školní psycholožka, se snažím žákům posledních ročníků s volbou vhodné školy pomáhat formou osobních rozhovorů směřujících k lepšímu sebezpoznání, nabídkou dotazníků volby povolání či besed s dospělými. Za heroickými řečmi a navenek sebevědomým, chvílemi až přídržným chováním děti ve škole i doma není lehké rozpoznat nejistotu z budoucnosti, pochyby o vlastní osobě, případně strach z neúspěchu v novém prostředí. Přesto tam je. Odhalit ji okolí by bylo stejné, jako odepnout štít a vykročit na bitevní pole v lehkém spodním prádle a otrhané lněné košili.

Zjistila jsem, jak užitečné pro žáky je zmapovat si nejprve svou osob-

ní výbavu, základní postoje k různým činnostem z hlediska prostředí, míry kontaktu s lidmi, věcmi, zvířaty, uvědomit si vliv rodiny, očekávání rodičů, a teprve pak vybírat konkrétní obor a školu a zvažovat její požadavky.

Mnozí rodiče přicházejí dětem na pomoc a jsou jim v hledání partnery. Vkládají do rozhovorů nad přihláškami a databází škol vlastní životní zkušenosti, taktické rady zohledňující kritérium školného či vzdálenosti, budoucí uplatnění v oboru a to, co o svých dětech po letech ví. Nechci psát o malém zlomku rodin, kde se dítě při tápání nad seznamem středních škol setkává s apatií a lhostejností. Jsou takové případy a našťastí je jich malinko. Spíš mne napadá, že naše rodičovská pomoc by měla přicházet už mnohem dříve v nenásilné formě rozhovorů s dítětem, které se začíná ve světě orientovat. Ptejme se

sami sebe, jak se s dětmi bavíme o svém zaměstnání a jaký postoj k práci dětem předáváme. Slyší naše děti doma, že nás práce baví, nebo si spíše ztěžujeme? Ví, proč do práce na celé hodiny chodíme (pokud tam chodíme)? Vydělávat peníze, pomáhat, něco měnit, plánovat, nebo to tam přetrpět? Menší děti složitějšímu světu ještě nerozumí. Strípky o něm jim předáváme my a oni si z nich vlastní logikou skládají svůj obraz světa. Jak nadšeně se na něj budou chtít ve všech stupních školství připravit, záleží v obrovské míře na nás dospělých.

Johana Elisová, školní psycholožka při ZŠ Roudnice nad Labem, Školní 1803.

(Pracoviště školního psychologa je součástí systémového projektu VIP II. Projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.)

Poděkování za sběr autolékárniček



■ V měsíci lednu a únoru jsme oslovili občany města s žádostí o pomoc při sběru autolékárniček, které se začátkem roku musely v každém automobilu nahradit novými. Překvapilo nás, kolik lidí na naši výzvu zareagovalo. Nebylo to pouze v Roudnici, ale jak jsme se dověděli z centrály Nadace ADRA, sbírka se setkala s velkým ohlasem v celé ČR.

Farní charita Roudnice nad Labem sice sbírku zaštiťovala, ale sbíralo se i v Krabčicích a místní nemocnici. Celkově se u nás shromáždilo za 2 měsíce 185 ks auto-

lékárniček a vyříděný obzavový materiál z nemocnice. Odvoz celé sbírky zajistila pro Nadaci ADRA jihlavská spediční firma SPEED Media. Z Roudnice odvezla celkem 9 velkých krabic zdravotnického materiálu, který po rozřídění odletí v létě do nemocnice v Keni.

Tímto chci všem dárcům z celého srdce poděkovat. Mnohdy i zdánlivě nepotřebná věc, může někomu jinému pomoci, v našem případě i zachránit život. Ještě jednou díky.

M. Lysáčková, FCH Rce n.L.

„ODKYSLENÍ ORGANISMU – ZÁKLAD ZDRAVÍ“

- jak vzniká překyselení organismu
- jaká onemocnění s ním souvisí
- jak správně tělo odkyslovat přírodní cestou
- jak upravit stravování
- ukázký uvolnění

Přednášející: Aneta Benediktová

Termín: 22.03.2011 od 17 hodin do 19 hodin

Místo: sál Městské knihovny, Karlovo nám. 19, Roudnice n.L.

Vstupné: 30,- Kč

Počet míst omezen.

Předprodej vstupenek zajišťuje

Zdravá výživa, Jungmannova č.p. 1010,

tel.: 728 645 655, 416 836 038

Trénování paměti nejen pro seniory

■ Jsme tím, co si pamatujeme. Bez paměti mizíme, přestáváme existovat, naše minulost je vymazána. A přece věnujeme paměti jen málo pozornosti, kromě případů, kdy nás opustí. Děláme strašně málo k jejímu procvičení, oživení, posilování a ochraně. Mark Twain

Mnohým z nás se však zdá, že právě pro nás to neplatí, jak jinak bychom mohli mít tolik problémů s pamětí, neustále hledáme klíče, brýle, nepamatujeme si, kam jsme co uložili, co máme nakoupit a pro co jsme vlastně šli do té lednice.

Zhoršující paměť nám začíná působit vážné starosti, začínáme se s obavami pozorovat, a to naše problémy ještě zhoršuje.

Tak na to existuje jen jedna účinná pomoc. Pokusit se získat hmatatelný důkaz o tom, že ve skutečnosti si ještě skvěle pamatujeme, a že jsme se jen zbytečně a dlouhodobě podceňovali.

A to od někoho, kdo ví, jak na to! Stále více lidí si uvědomuje, že musí pro svůj mozek něco aktivně dělat. Populace stárne, seniorů přibývá a péče státu o ně bude

čím dál dražší. Je tedy nezbytné být co nejdéle soběstačný. Cílem Národního týdne trénování paměti je přesvědčit seniorskou populaci, že si ještě docela slušně pamatuje, když jí někdo poradí, jak na to. Trénování paměti je efektivní nástroj k prodloužení nezávislosti a soběstačnosti seniorů a zároveň rychlá cesta ke zvýšení jejich sebevědomí.

Městská knihovna Ervina Špindlera Roudnice nad Labem připravila v rámci Národního týdne trénování paměti (14. – 20. března

2011) přednášku nejen pro seniory o trénování paměti (NTTP). Informace o trénování paměti získáte v roudnické knihovně ve středu 16. března 2011 od 17 hodin. Trénování paměti je vhodné pro široké spektrum osob všech věkových kategorií, kde kromě mnohých užitečných teoretických informací se lidé naučí efektivněji prakticky využívat poznávací funkce. Půjde o informativní setkání s malým praktickým cvičením.

Lenka Ječná,
zástupce ředitele KZM pro MK

