

Všechno je jednou naposledy aneb Jak se osmáci se učili zdravému životu

Mělnicko – Koncem loňského školního roku začala parta nadšenců ze Základní školy Jindřicha Matiegky v Mělníku, z místního domu dětí a mládeže, regionálního muzea a městské policie připravovat poslední kurz nazvaný Zdravý životní styl, který byl určený pro žáky osmých tříd.

Když před dvaceti lety s tímto projektem téměř na kolena začínaly paní učitelky Z. Rousové a M. Antonínová, netušily, že se projekt bude opakovat každý rok. Místo konání se za tu dobu změnilo, z Bukoviny u Cisté se školáci stěhovali do Jindřichova u Jablonce nad Nisou.

Lety se kolem vedoucí kurzu měnil Marcela Antonínová kolektiv učitelů a externistů, střídaly se děti a program kur-

zu se neustále zdokonaloval.

A jaké to bylo letos? V pondělí 21. září 2015 odjízďelo 38 žáků se svými učiteli do chaty Javor, aby zažili neopakovatelný týden. Hra na uvítanou se vydařila díky hezkému počasí, které trvalo celý týden, a děti v lese i na louce plnily řadu úkolů vztahujících se ke zdravému životnímu stylu. V tomto duchu se všichni sešli ve večer v jídelně na Barevném večeru. Smích, legrace a dobrá zábava nebraly konce.

Druhý den žáci pracovali pod vedením preventistů z mělnické městské policie Petra Límprechta a Martina Motáka. Týmová hra měla v dětech probudit snahu pomoci druhému, stát se pevným a platným článkem týmu. Pohyb vystřídala zábavná forma

společenského chování a životního stylu v dobách minulých. Jednalo se o workshop Rukulíbám, madame, což byla letošní novinka kurzu, kterou si pro děti připravila Jitka Králová, muzejní pedagožka. Následovaly workshopy o komunikaci, asertivitě, sebeobraně, rasismu a xenofobii a samozřejmě o zdravé výživě.

Výstupem posledního workshopu byla příprava receptu a rozpisu surovin tak, aby si následující den děti samy připravily svou večeři přesně podle norem správné

Novinkou letošního kurzu byl workshop Rukulíbám, madame, který připravila muzejní pedagožka Jitka Králová.

výživy pod vedením učitelky Věry Hofmanové.

Večer pak ve spolupráci s mělnickým „domečkem“, přesněji s ředitelkou domu dětí a mládeže Helenou Jiráčkovou, patřil arteterapii. Všichni se učili, jak lze odpočívat a zároveň tvořit hodnotné věci jako byly náramky, náušnice, trička či tašky s potiskem, pěkné podložky či ozdobné květináče.

Ve středu přijely mezi účastníky kurzu dětské psycholožky H. Grohmanová a V. Mlynářová, aby s dětmi probíraly otázky ženství a mužství, partnerských vztahů a všichni si společně vytvořili obydlí. Odpoledne se sporto-



NEDÍLNOU součástí kurzu bylo i několik workshopů na různá témata. Foto 2x: Archiv školy

valo s instruktorem J. Hofmanem, součástí byla střelba, stolní tenis, odbíjená a další aktivity.

Ve čtvrtek se účastníci kurzu vydali do města, aby si děti v praxi ověřily, co se naučily z komunikace, asertivity, empatie a obranných reakcí. Nastal čas v minulosti oblíbené Hry ve městě, a ani letos tomu nebylo jinak. I tato hra v zá-

verečném hodnocení u dětí uspěla. Odpoledne pak někteří odešli do tvůrčích dílen v bývalém Jablonexu, zatímco jiní absolvovali krátký kurz první pomoci v místním aquaparku. Večer všem zpřjemnila muzikoterapie.

Zbývalo jen vyhodnotit všechny aktivity, ocenit vítězný barevný tým a vydat se do IQ parku v Liberci, který

jsme nejen prošli, ale zhlédli i ukázkou Fyzika trochu jinak.

Vedoucí kurzu všem poděkovala všem, díky si zasloužili i externisté, bez kterých by kurz nebyl tak skvělý. Rozdáním osvědčení pak skončil poslední kurz Zdravého životního stylu. Ale možná kdoví, příští rok někdo jiný, s někým jiným a někam jinam...?

Marcela Antonínová



ŠKOLÁCI se mohli zúčastnit i tvůrčích dílen v bývalém Jablonexu.

Vlasteneckou povinnost jsme splnily, dobyly jsme památnou horu Říp

Mělnicko – Na poslední srpnovou neděli jsme si naplánovaly výlet na Říp. Ani velmi horké počasí nás neodradilo a my jsme se sešly, abychom si splnily tuto milou vlasteneckou povinnost, za kterou se návštěva Řípu pro každého Čecha jistě dá považovat.

Cesta vlakem ze Všetat do Roudnice nad Labem nám utekla velmi rychle, v Roudnici se k nám připojily i liberecké účastnice výletu. Protože některé dámy nordic walking ještě neměly možnost vyzkoušet, ještě před nádražní budovou jsme začaly nacvičovat správnou techniku. Ostatní, už zkušené hůlkařky si zatím měly možnost vychutnat ranní kávu z nádražního automatu v hale.

Po základním představení nordic walking techniky a nastavení správné výšky hůlek všem účastnicím jsme zvesela vyrazily na náměstí v Roudnici. Zde nás upoutala socha, která, jak jsme se později na Řípu dozvěděly, sem byla převezena právě z hory Říp. Jedná se o sochu svatého Vojtěcha, která je umístěna tak, jako by světec mířil k brodu přes řeku

Labe. Podstavec, na kterém socha stojí, byl vysvěcen samotným papežem Janem Pavlem II.

Už na začátku našeho výletu nás doprovázelo velmi horké letní počasí, a tak jsme byly rády, že nás cesta z náměstí přivedla do stínu parku, kde na nás čekala první zajímavost na naší cestě k Řípu – Kratochvílova rozhledna. Ta nás zaujala

Po opuštění Roudnice jsme se napojily na příjemnou polní cestu lemovanou stromy, především švestkami, a užívaly si výhled na blízkou horu Říp.

nejen krásným výhledem do kraje, ale také svou funkcionalistickou architekturou. Nahoře na vyhlídce nás pak překvapila jedna ze stálých účastnic našich výletů, když jen tak mimochodem ze svého minibaťužku vylovila neuvěřitelně velký a těžký dalekohled. „Zdenko, jak se ti tam mohl vejít?!“ nechápaly jsme.

Ve stínu rozhledny bylo ideální místo a příležitost na první svačinku. Po občerstvení jsme rázně vykročily směrem k Řípu. Než jsme opustily Roudnici, pokochaly jsme se pěknou novou výstavbou a byly jsme odměněny obdivem místních, že i navzdory předpovědanému záru se v tomto počasí vydáváme až nahoru na horu.

Po opuštění Roudnice jsme se napojily na příjemnou polní cestu lemovanou stromy, zpravidla švestkami, a tak jsme si mohly užívat pěkného výhledu na blízkou horu. Cestou jsme obdivovaly také nečekaně krásné a romantické zákoutí – rybníček Vesečák s ostrůvkem a lavičkou. Jak poznamenala Blaženka, a my ostatní jí to znalecky odsouhlasily, hezčí místo na rande bychom jen těžko hledaly.

Od Vesečáku to byl už jen kousek lesem ke známé aleji, která vede až k úpatí hory. Výšlap nahoru nás opravdu důkladně prověřil, a tak jsme po dosažení vrcholu nepohrdly posezením v kiosku pod slunečníky nad výbornou zelnáčkou.

Protože nás byla relativně



ZDLÁNÍM Řípu splnily hůlkařky svou vlasteneckou povinnost. Foto 3x: Archiv Nordic walking pro radost

početná skupinka, mohly jsme dovnitř krásné rotundy svatého Jiří. Kromě toho, že jsme se v rotundě příjemně ochladily, dozvěděly jsme se i celou řadu zajímavých informací o hoře, rotundě i o legendě o Praotci Čechovi.

Po prohlídce jsme se vydaly na vyhlídky do kraje, a to na Roudnickou, Pražskou i Mělnickou. Za rotundou jsme navíc nezapomněly navštívit památné místo, odkud byl vyzvednut jeden ze základních kamenů pro výstavbu Národního divadla.

Díky tomu jsme mohly konstatovat, že Říp jsme „zvládly“ a stačily jsme si prohlédnout skutečně všechny zajímavosti, které nabízí. Pak už zbývala jen stejná cesta alejí zpátky dolů.

Pod Řípem bylo těžké odolat

nabídce a nevypůjčit si na zpáteční cestu do Roudnice koloběžky, ale vzhledem k tomu, že jsme měly plné ruce (hůlek), necháme si výlet na koloběžkách od Řípu do Roudnice na příště!

Pod Řípem bylo těžké odolat nabídce a nevypůjčit si na zpáteční cestu koloběžky. Snad to vyjde někdy příště!

Po překonání cesty vesničkou Krabčice, kde jsme se slunečníku příliš schovat nedokázaly, jsme naštěstí opět dorazily do stínu roudnického parku. A pak už jsme jen absolvovaly posledních pár kilometrů zpátky na náměstí.

Není nic lepšího, než zakončení výletu za horkého dne nad sklenicí výborné mražené kávy! V Roudnici na náměstí je k tomu našťásti hned několik příležitostí.

Po osvěžení v cukrárně jsme se přesunuly zpátky na nádraží a příjemně unavené a s pocitem dobře vykonané práce a splněním vlastenecké povinnosti jsme se v pořádku vrátily vlakem zpátky do domů do Všetat.

Výlet se báječně podařil, opět jsme se velmi pobavily při našich diskuzích na různá vážná i nevážná témata. Pojdte hůlkařit s námi, jsme prima parta!

Pro informace o plánovaných výletech a pro přihlášení se na ně navštivte web www.nwproradost.cz

Jitka Hadová
Nordic walking pro radost



AKTIVNÍ odpočinek, to je správný nordic walking.



POLNÍ CESTU, po které se účastnice přibližovaly k Řípu, lemují stromy.