

MODERNÍ WALDORFINKY

ANTROPOSOFICKÁ MEDICÍNA S CELOSTNÍM PŘÍSTUPEM, ZÁJMEM O ČLOVĚKA A MOŽNOSTÍ AKTIVNÍHO PODÍLU PACIENTA NA LÉČBĚ

Antroposofická medicína má již stoletou tradici. Vznikla ve 20 letech 19. století na základě impulzů filosofa a zakladatele antroposofické duchovní vědy Rudolfa Steinera a následné spolupráce s lékařkou Itou Wegman. Pojem **antroposofie** se skládá z řeckých slov *anthropos* – člověk a *Sophia* – moudrost. **Moudrost o člověku.**

Antroposofická medicína bere v úvahu souvislost mezi fyzickým tělem, životními silami, emoční a spirituální stránkou člověka. **Respektuje individualitu** každého pacienta a **propojuje konvenční medicínu s celostním pohledem na člověka.**

Abyste mohl **antroposofický lékař** nemocnému pomoci, **hledá příčiny nerovnováhy** nejen v pacientově těle a jeho životních silách, ale i v emoční a spirituální stránce pacienta a jeho vztahu k vlastnímu životu a osudu.

Antroposofická medicína chápe podstatu nemoci jako součást osobního vývoje člověka, chápe nemoc jako vychýlení z rovnováhy, kterou je možné opět uvést do stavu zdraví. **Velice důležitou roli však hraje vůle pacienta, který nemůže jen pasivně přijímat jakoukoliv léčbu a měl by se na své léčbě také aktivně podílet.** Antroposofický lékař však za každých okolností ctí svobodu vůle pacienta.

Mimo užívání antroposofických léků jsou také **důležitou součástí léčebného procesu** v antroposofické medicíně i **rozličné terapie.** Antroposofická medicína využívá postupy, při kterých je pacient buď pasivní – **rytmické masáže, rytmické vtírání, zábaly, obklady, koupele** nebo aktivní, kdy je potřeba, aby pacient vynaložil určité úsilí – **léčebná eurytmie, arteterapie, muzikoterapie, dále psychoterapie, práce**

s biografií, terapie pomocí řečových cvičení i léčebná (speciální) pedagogika. Důležitou součástí léčby je **pohyb, úprava stravy a rytmů** v životě pacienta. Lékař společně s terapeutem tvoří tým, který doprovází pacienta v jeho nemoci. Cílem léčby není jen odstranění potíží, ale i pomoci pochopit poselství, které nemoc člověku přináší. **KL**

Odkazy pro další informace:

antroposofikamedicina.cz (zde jsou také ke shlédnutí krátké, českými titulky opatřené krátké dokumenty k pediatrii, onkologii, terapiím...)

rytmicke-masaze.cz Veronika Doupalová, Brno

lecebnaeurytmie.cz Karolína Svobodová Praha

Integrativní pediatrie – oddělení Nemocnice Hořovice

MUDr. Johanna Boňková – praktický lékař Praha

MUDr. Hana Sirotková – neurologie Praha

MUDr. Beníšková – fyzioterapie, rehabilitace, integrativní medicína – Brno

Jana Křivánková – muzikoterapie, Pardubice, tel. 602 225 399

Karolína Lomíčková – arteterapie, Pardubice, tel. 774 705 715,

kloomickova@gmail.com

JAK SE ŽIJE DEVÁTÉ TRÍDĚ?

Na začátku března proběhl Waldorfský bál. Tentokrát pod taktovkou deváté třídy. A byla to opravdu akce s velkým A. Na návštěvníky čekala nejen bohatá tombola, chutné občerstvení, o které se postarali rodiče deváťáků, ale také předtančení! Bylo to úžasné a deváťáci tak mohli díky této akci dobít energii a také se chvíli nadechnout a nemyslet na nadcházející povinnosti. Kromě deváté třídy zde bylo mnoho žáků osmé třídy a dohromady tak tvořili krásnou směsici „skoro dospěláků“. Každý, kdo se bálu účastnil, odcházel spokojený a úsměvem na tváři.

Kromě trénování divadla, na které se můžeme těšit v červnu, přípravy na cestu do Švýcarska, také horlivě studují a připravují se na přijímací zkoušky. Ve třídě je cítit napětí a někteří žáci jsou už velice unavení. Všichni se shodují na tom, že se těší, až budou mít přijímací zkoušky za sebou a budou si moct užít své poslední chvíle na základní škole.

Za redakci jim posíláme pozitivní energii a držíme palce, aby se dostali na takovou střední školu, kde budou spokojeni a budou moct pokračovat ve vzdělání tak, aby měli co nejkrásnější budoucnost! **TZ**



REPORTÁŽ Z VÝSTAVY ROČNÍKOVÝCH PRACÍ

Letošní osmáci, stejně jako jejich starší spolužáci mnoho let před nimi, žili první pololetí tvorbou své ročníkové práce. Kromě běžné prezentace ve škole měli letos i vernisáž. V pátek 5. března na Krajském úřadu v Pardubicích započala vernisáž výstavy ročníkových prací žáků 8. třídy a pokračovala pak týdenní výstavou.

Ročníkové práce mají ve waldorfském vzdělávání velmi důležitou roli. Žáci na nich pracují dlouhodobě – nejprve si volí vlastní téma, poté hledají informace, učí se nové dovednosti a nakonec svou práci nejen dokončí, ale také ji představí veřejnosti.

Na výstavě jste tak mohli vidět nejen výrobky a kreativní projekty, ale také výsledky osobního rozvoje – od umělecké tvorby až po pohybové či hudební projekty.

Velké poděkování patří nejen našim šikovným žákům, ale i jejich rodičům, mentorům a pedagogům. Bez všech těch lidí okolo by to určitě nešlo. **TZ**

TERMÍNOVNÍK

- 2. 4. Velikonoční prázdniny
- 18. 4. Plstění s Hankou Ženíškovou
- 28. 5. Divadlo 8. třídy
- 9. 6. Divadlo 9. třídy a závěrečná slavnost

ROZHOVOR S BÁROU ŠTĚPÁNKOVOU

Dnes jsem vyzpovídala Báru Štěpánkovou, která před lety navštěvovala naši školu. Do dnes zde její maminka učí. Bára léta žila v Norsku a dnes je sama maminkou malého chlapce. Zeptala jsem se jí na to, jak vzpomíná na Waldorf a co si do života odnesla.

Co si pamatuješ ze školních let?

Malování okrajů do sešitu, smrad modré akvarelové barvy, školy v přírodě.

Který předmět Tě nejvíc bavil a co naopak ne?

Dějepis, čeština, hudebka, výtvarka. Výzva vždy byly matika, chemie a angličtina.

V čem si myslíš, že máš výhodu díky Waldorfskému vzdělávání oproti běžnému?

Určitě mi to dalo mnohem zdravější vztah k učení. Tím, že jsme nejdříve primárně na známky a výkonový stres, zachovala jsem si zvědavost. Umím dělat věci proto, že mi dávají smysl, a ne jen kvůli hodnocení. Výhodu vidím taky v tom, že nás nenutili jen memorovat fakta, ale učili nás chápat věci v širších souvislostech. Nemám pocit, že bych se učila věci jen na test a pak je hned zapomněla.

Jakou dovednost, kterou ses ve škole naučila, využíváš dodnes?

Pořád umím dobře žonglovat, používám AJ i NJ a mám široké spektrum zájmů v oblasti kreativity.

Kdo byl Tvůj třídní?

Monika Žďárová

Co v současnosti děláš?

Jsem na mateřské dovolené. **TZ**



Velké díky tatínkům ze 3. třídy **Vítovi Jelínkovi** a **Jirkovi Pohlovi**. Podařilo se jim sehnat akátové dřevo a během několika víkendů vybudovat **nové pískoviště na školní zahradě**. Každý kulánek je opracovaný a přiléhá k dalšímu, tvar je „waldorfský“ asymetrický a pro větší zábavu dětí udělaný jako nepravidelné schody. Krásná práce! Moc a moc děkujeme!



DOPISY, KTERÉ PŘEKRAČUJÍ HRANICE...

V letošním roce se žáci zapojili do mezinárodní aktivity – dopisování se zahraniční školou. Osmáci, sedmáci, ale i šestáci se pustili do tvorby vánočních přání a psaní krátkých dopisů pro své protějšky z Řecka a Portugalska a angličtina se jim tak stala nástrojem pro reálnou komunikaci. Aktivita měla pozitivní ohlas, přispěla k pocitu smysluplnosti a zlepšila motivaci k učení se cizím jazykům. Na tuto zkušenost navázali žáci 4. třídy s přáníčky k Velikonocům. Děti zažily radost z tvoření, přirozené procvičení jazyka, přemýšlení nad tím, co chtějí sdělit a myšlenku evropské soudržnosti a spolupráce. Těšíme se, kam nás tato tradiční forma komunikace na dálku zavane a co v ní ještě děti objeví v dnešní době online světa a digitalizace. **KS**



W-AKADEMIE

Letošní W-akademie se nesla v duchu tématu „**Zdraví z pohledu antroposofie**“. Den byl nabitý, plný inspirace a zajímavých informací. Zahájil ho skvělý přednášející, psychiatr a antroposofický lékař pan **Petr Mílek**. Odpovědne na něj navázala paní **Veronika Doupalová**, která ukázala metodu rytmické masáže a později nás naučila několik jednoduchých léčebných zábalů, které můžeme použít při péči o sebe i o rodinu. **RM**

Se souhlasem přednášejícího Vám přinášíme záznam dvou úvodních přednášek, které najdete na školním **YouTube kanálu** tady:



PŘÍMĚSTSKÉ JAZYKOVÉ TÁBORY VE WALDORFSKÉM STYLU ORGANIZOVANÉ SPOLKEM

Hledáte pro děti smysluplný letní program plný her, tvoření a přirozeného kontaktu s cizími jazyky pod vedením zkušené lektorky, kterou děti již osobně znají ze školní výuky? Spolek nabízí příměstské tábory s angličtinou a němčinou vedené zkušenými lektory v duchu waldorfské pedagogiky.

Tábory proběhnou v termínech:

13.–17. 7. a 3.–7. 8. 2026, vždy **od 7.30 do 16.30** v prostorách „Domečku“ družiny. **Cena činí 3300 Kč (sourozenec 3000 Kč)** a zahrnuje celodenní stravování, pestrý program i pojištění.

Děti čeká vyvážený denní režim: dopolední výlety podle počasí, hravé lekce jazyků, odpolední klidový čas, tvoření i volná hra. Výuka angličtiny a němčiny probíhá přirozenou formou – prostřednictvím her, písniček a konverzace. Součástí programu je i oblíbený výlet na Sluneční pláž.

Pro **více informací a přihlášky** kontaktujte koordinátorku příměstských táborů Kristinu Udrzalovou na emailu:

kristina.udrzalova@gmail.com

DĚKUJEME dětem, rodičům i učitelkám za pomoc při přípravách **Jarní slavnosti 2026**. Dílničky, tombola, zpěv, divadélko, palačinkový běh, buřtíky... bylo toho hodně a bylo to báječné. Jménem Kruhu slavností ze srdce děkujeme všem. **RM**

ŠKOLNÍ FACEBOOK

Povedlo se! Naše škola má již **1 000 sledujících**. Přidejte se i vy.

