WALDORF PARDUBICE

LISTOPAD 2026

INFORMACE PRO RODIČE

MODERNÍ WALDORFINKY

„JEŠTĚ PĚT MINUT!“ ANEB JAK NASTAVIT ZDRAVÉ HRANICE PŘI POUŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ

Je osm hodin večer a Vaše dítě musí jít zítra do školy. Je čas se osprchovat, připravit si věci na další den a uložit se do postele. Jenže dítě zrovna sleduje videa na telefonu. Už několikrát jste mu připomněli, že je potřeba se jít připravit. Když mu důrazně řeknete, že už je opravdu čas telefon odložit, ozve se známé: *„Ještě pět minut, prosím!“*

Dovolíte mu dalších pět minut, ale když čas uplyne, přichází další prosba. Vždyť tohle video už je skoro u konce a pak už opravdu přestane. Nakonec se z pěti minut stane půl hodiny a večerní rutina se výrazně protáhne.

Podobnou situaci zná řada rodičů. Proč je ale někdy tak těžké přimět dítě, aby telefon odložilo, i když ví, že už je čas přestat? Nemusí jít nutně o neposlušnost nebo snahu překračovat Vaše hranice. Digitální obsah je často navržený tak, aby udržoval naši pozornost a motivoval nás pokračovat. Jak tedy dětem pomoci a jak nastavit hranice, které budou srozumitelné, funkční a dlouhodobě udržitelné? V odborné literatuře najdeme řadu doporučení. Vybrala jsem pro Vás několik principů, které považuji za zvlášť užitečné.

Začněte tím, že nastavíte pravidla předem. V klidné chvíli se s dítětem domluvte, kdy a jak dlouho může telefon používat a co bude následovat. Můžete například říct: *„Po večeři máš půl hodiny na telefonu. V osm ho odložíš, půjdeš se osprchovat a připravíš si věci do školy.“* Dítě tak ví, co může očekávat, a nemusí každý večer znovu vyjednávat o pravidlech.

Samotné upozornění, že čas skončil, ale nemusí stačit. Dítěti může pomoci, když se na konec používání telefonu může postupně připravit. Zkuste ho upozornit deset minut předem a potom ještě jednou pět minut před koncem. Může tak dokončit právě sledované video nebo se připravit na přerušení hry.

A co když i přesto přijde známé: *„Ještě pět minut, prosím!“*? V takové chvíli je důležité spojit pochopení s důsledností. Nemusíte reagovat zákazem ani dlouhým vysvětlováním. Můžete klidně říct: *„Chápu, že se chceš dívat dál. Je to zábava a přestat se ti nechce. Čas, na kterém jsme se domluvili, ale skončil.“* Dítě může být naštvané nebo zklamané. To je v pořádku. Můžeme jeho pocity přijmout a zároveň trvat na domluvené hranici. Právě tím mu pomáháme postupně se učit zvládat frustraci a odkládat okamžité uspokojení.

Přechod od telefonu k jiné činnosti může být snazší také tehdy, když dítě ví, co bude následovat. Zkuste proto nabídnout alternativu, která mu pomůže večer zklidnit. Může jít o čtení, audioknihu, společenskou hru nebo chvíli společného povídání.

Cílem není vychovat dítě, které telefon nikdy nechce používat, ale dítě, které se postupně naučí technologie používat tak, aby mu neubíraly spánek, pohyb, vztahy ani čas na další důležité věci. A právě v tom spočívá naše role: nejen rozhodovat, kdy má telefon odložit, ale také ho postupně učit, aby jednou dokázal udělat totéž bez naší pomoci. TZ

Tip na knihu: **Jan Kršňák – Digiděti**

STRAVOVÁNÍ

Milí rodiče, máme za sebou dva měsíce vydávání obědů v provizorní jídelně v prostorách naší družiny na adrese Gorkého 1981 a zdá se, že vše plyne bez větších zádrhelů. Děti znají a dodržují nastavenou cestu, dozory pomáhají udržovat pořádek a dodržování pravidel, nově namalovaný přechod v křížení ulice V Ráji a Gorkého zvyšuje bezpečí celého přemisťování. Jednorázové nádobí je k dispozici a díky zvolenému typu se dobře pracuje i se vznikajícím odpadem. Dětem i dospělým chutná a chybějící polévky se snažíme nahrazovat doplňky, jako je ovoce, ovocné nebo jogurtové kapsičky, müsli tyčinkami a podobně. Obědy marodů můžete **první den** vyzvedávat na stejném místě, nejlépe v čase **11.15–11.30 do přinesených nádob**. Odhlašování obědů je nutné nejpozději předchozí pracovní den do 10 hodin. Víc informací na webu školy. RM



TERMÍNOVNÍK

7. 11.	**W-akademie, Godi Keller**
16. 11.	*ředitelské volno*
17. 11.	*státní svátek*
28. 11.	**Adventní jarmark**
10. 12.	**Vánoční koncert**



OHLÉDNUTÍ ZA VÝSTAVOU DOMEČKŮ

V říjnu proběhla vernisáž výstavy domečků žáků 4. třídy v prostoru galerie GAMPA – Galerie města Pardubic v Automatických mlýnech. Završila tak velký projekt, který byl krásným a inspirativním výsledkem fantazie a pilné práce. Byl ale také velkou zkouškou trpělivosti našich malých architektů i rodinných příslušníků.

Naše domečky byly součástí výstavy Koncepce břehů řek a Nároží u pošty. Odbor hlavního architekta MmP vyhlásil ideovou soutěž řešení využití veřejného prostoru města Pardubic, jako jsou břehy řek Chrudimky a Labe a využití prostoru nároží u pošty. Soutěže se zúčastnili jak studenti architektury, tak profesionální studia. Naši výstavu navštívilo cca **600 lidí** a měla skvělé ohlasy diváků.

Tímto děkuji všem, kdo se podílel na hladké realizaci. Děkuji zejména **dětem** za dotažení projektů, protože bez nich by výstava nebyla výstavou :-) Paní třídní učitelce, **Lence Čípelové** za časovou koordinaci projektu a podporu. **Nině Černíkové** za komunikaci ve třídě a průvodní slovo v rámci vernisáže, **Báře Quaserové** za pomoc při instalaci domečků, **Darině Fiale** za pěknou grafiku plakátu. Panu řediteli, **Milanu Bartákovi** a paní zástupkyni, **Renatě Maixnerové** za podporu ze strany školy a všem **rodičům** 4. třídy za spoluúčast při převozu děl, přípravách vernisáže a napečení skvostného občerstvení!

Největší díky patří řediteli galerii GAMPA a jeho týmu za možnost výstavu zrealizovat. KŠ

Redakce: redakce@waldorfpardubice.cz / Vydává: Spolek rodičů pro podporu waldorfské pedagogiky v Pardubicích z. s., v nákladu 250 ks

NAŠI DEVÁŤÁCI MAJÍ ZA SEBOU TÝDEN V MAĎARSKU

Týden zkušeností, které jim jen těžko může dát školní budova. Zkušeností, které nevymyslíš. Spojení, která by běžně jen stěží vznikla. Týden, během kterého všichni rozhodně vyrostli. Týden zážitků, na které se jen tak nezapomíná.

Koncem září jsme se vydali vlakem do Maďarska. V Budapešti na nás v neděli večer čekal koordinátor mezinárodní spolupráce partnerské školy v Zsámbéku a společně jsme se vydali do městečka vzdáleného asi 30 kilometrů od maďarské metropole. U autobusu už na naše žáky čekaly hostitelské rodiny. A tak začal první večer – první setkání, první rozpaky, první společné večeře, první pokusy domluvit se v cizím jazyce.



V pondělí ráno jsme se sešli ve škole, která sídlí v krásné budově místního zámku. Po prohlídce školy jsme se pustili do seznamování celé skupiny 32 žáků a žákyň, kteří se do výměnného programu zapojili. Následovalo tvoření s keramickou hlínou a po obědě bojovka po Zsámbéku. Ve smíšených česko-maďarských skupinkách děti hledaly ukryté obálky, luštily indicie a přitom se postupně seznamovaly.

V úterý jsme společně vyrazili do Budapešti. Navštívili jsme House of Music, kde jsme se ponořili do světa hudby, a potom už jsme objevovali nejvýznamnější místa maďarské metropole.

Středa patřila škole, umění a místním tradicím. Nejprve naši žáci v angličtině prezentovali svým maďarským kamarádům naši zemi, město, školu a další relevantní zajímavosti. Poté nás čekaly dva umělecké workshopy inspirované místními folklorními tradicemi. Mezitím jsme se zdokonalovali ve volejbale v úžasné prosklené tělocvičně s výhledem na magickou zříceninu kláštera. A právě k ní jsme se odpoledne společně vydali.

Ve čtvrtek jsme zamířili do malebného Szentendre, městečka u ramene Dunaje, které je známé svou uměleckou atmosférou. Děti se v malých česko-maďarských skupinách pustily do venkovní únikové hry a během procházky městem pak plnily fotografickou výzvu.

Páteční dopoledne jsme strávili v bylinkové zahradě. Všemi smysly jsme mohli objevovat až 200 druhů bylin, poznávat jejich využití a sledovat také destilaci levandulové vody spojenou s výrobou levandulového oleje. Na závěr jsme se vrátili do školy, kde nás čekala moc pěkná zkušenost – folklorní tanec, který je součástí maďarského školního kurikula už od první třídy.

Pak už přišlo předávání certifikátů a dárků, poslední společné chvíle a loučení s oficiálním programem. Ještě nás čekalo poslední odpoledne v hostitelských rodinách.

A v sobotu ráno cesta domů. Tentokrát trochu dobrodružnější, než jsme plánovali. Místo jednoho dopravního prostředku hned čtyři. Cesta nebývale dlouhá, ale také plná legrace, improvizace a společného zvládání toho, co jsme zrovna potřebovali vyřešit. A právě takové situace možná nakonec patří k tomu nejcennějšímu, co si děti odvezly.

Protože výměnný pobyt není jen návštěva jiné země. Je to zkušenost, kdy musíš mluvit, i když si nejsi jistý svou angličtinou. Musíš se domluvit s někým, koho jsi ještě před pár dny vůbec neznal. Musíš přijmout, že v jiné rodině mohou platit jiná pravidla. Musíš se zorientovat v cizím městě, vyřešit nečekanou situaci, překonat únavu nebo počáteční ostych. A postupně zjistíš, že to všechno zvládneš.



Za jediný týden vznikla přátelství, která by bez tohoto setkání pravděpodobně nikdy nevznikla. Děti poznaly jinou školu, jinou kulturu, jiný způsob života – a zároveň zjistily, kolik toho mají se svými maďarskými vrstevníky společného.

Domů se tedy vracíme nejen s certifikáty, fotografiemi a spoustou vzpomínek.

Vracíme se o něco zkušenější, samostatnější, odvážnější a snad i trochu otevřenější světu. A právě kvůli tomu mají podobné zkušenosti ve škole své místo. Některé věci se totiž nedají naučit ve třídě.

Děkujeme našim maďarským partnerům ze Zsámbéku za krásný týden, všem hostitelským rodinám za péči a pohostinnost a především našim deváťákům za to, jak celou výzvu zvládli.

Teď už se těšíme, až budeme moci přivítat naše maďarské kamarády u nás v Pardubicích. KS



ŠKOLIČKA SKŘÍTKA MÁČKA

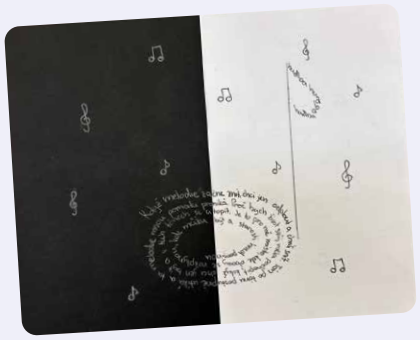
(pro děti od 1 roku do 6 let s rodičem či prarodičem)

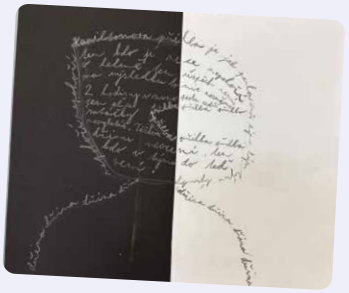
V prostorách ranní družiny naší školy se v pátky 1x za 14 dní od 8.30 do cca 10.30 setkávají předškolní děti a jejich maminky s tetami a skřítkem Máčkem. Program je podobný dopoledni ve waldorfské školce a zahrnuje ranní kruh s říkankami, písničkami a hrami, společnou svačinku a povídání, jednoduché tvoření a pobyt venku na zahradě družinového domečku nebo společnou procházku.

Pokud máte zájem, rády se s vámi setkáme. S sebou si vezměte přezůvky a něco na společnou svačinku – ovoce, zeleninu, oříšky, semínka apod.

Do školičky je možné se přihlásit kdykoli během školního roku, pro více informací či případné dotazy můžete kontaktovat **Moniku Waldhauserovou** na tel. **728 533 552**.

Na setkání se těší tety Monika Waldhauserová, Iva Munday a Karolína Lomičková. KL





KALLIGRAMY PODLE APOLLINAIRA

V říjnu v epoše českého jazyka probírali žáci 9. třídy lyriku, epiku a drama. Vlastní básničky pak výtvarně zpracovali. JS