

CÍSAŘSKÝ ŘEZ: ZVLÁDNĚTE HO BEZ OBAV

maminka

JEN ZA
49.90 Kč

TO NEJLEPŠÍ V ŽIVOTĚ ŽENY

DUBEN 2015
49,90 Kč



POROD, NEBO JEN ŽLUČNÍK?

Jak poznáte,
že je čas vyrazit
do porodnice
str. 70

ROZHOVOR

MARTINA ŠMUKOVÁ

„KLUKŮM DÁVÁME
LÁSKU NEUSTÁLE
NAJEVO.“

plus *

VYBERTE DĚTEM
NEJLEPŠÍ TÁBOR
AUTOSEDAČKY
PRO NEJMENŠÍ
PLAVÁNÍ
MIMINEK

batolecí manuál

12 STRAN PLNÝCH INFORMACÍ, NA CO
SE PŘIPRAVIT V OBDOBÍ 1–3 ROKY

Mobily
na táboře?
V žádném
případě.
Kdo je
dětem
nechá,
je špatný
vedoucí.

Poprvé na tábor...



...bez vás, a rovnou na čtrnáct dní! Jak to tam „sám“ zvládne? Jenže co naplat, letní prázdniny jsou nepoměrně delší než vaše dovolená, a navíc se zdá, že se váš potomek na první velké dobrodružství docela těší. Na co se připravit a podle čeho poznáte dobrý tábor?

A je to tady. „Vojta jede na tábor, můžu taky? Prosim...“ Věděla jste, že to jednou přijde, dokonce si matně vybavujete doby, kdy jste se těšila na to, až váš potomek bude „tak velký“, že bude trávit část léta s vrstevníky. Teď je to tady, a vámi lomcují obavy. Nebude večer pod peřinou brečet? Zapadne do kolektivu? Zkrátka, opravdu na to už má? Abychom vás uklidnili, s předstihem jsme zjistili, co vše se hodí vědět, než podepíšete přihlášku.

DEJTE NA OSOBNÍ REFERENCE

Radan Kukul je organizátorem filmařského Tábora Barrandov, na který jel poprvé roku 1986 v sedmi letech, a navíc coby člen revizní komise České rady dětí a mládeže dohlíží na další tábory. „Při výběru jsou nejdůležitější osobní reference. Pokud na daný tábor jezdí děti známých a každý rok se vracejí nadšené, je to ta nejlepší vizitka,“ říká Kukul, který je též viceprezidentem o. s. Duha – spolku dětí a mládeže pro volný čas, přírodu a recesi. „Cena přitom nehraje žádnou roli. Pokud jsou vedoucí neplacení dobrovolníci a tábor patří spolku, jako je Skaut, Junák, Pionýr, Asociace turistických oddílů mládeže nebo Duha, zaplatíte třeba jen 200 korun za noc, a přesto bude tábor po všech stránkách velmi kvalitní. Oproti tomu cestovní kanceláře pochopitelně musí na pobytech vydělat, navíc platí výchovné pracovníky i ubytování. Dražší jsou i sportovní tábory s instruktory, tam může

cena překročit i 500 Kč za noc.“ Než dítě na tábor přihlásíte, zjistěte si co nejvíce. „Na přihlášce musí být název pořádající organizace a kontakt, jen jméno a telefon nestačí. Podívejte se na web, zjistěte si, kdo jsou vedoucí, jakými školeními prošli, a zda vůbec nějakými, jestli mají například pojistku odpovědnosti a pojištěné jsou i děti. Dále jestli zdravotníka dělá lékař, nebo člověk, který absolvoval jen základní zdravotnický kurz, jak je to s programem, ubytováním, ale také se stravováním: Vaří kuchařky na místě, nebo se jídlo odněkud dováží?“ vyjmenovává Kukul základní kritéria. „Důvěryhodnost se pozná i z toho, jak s vámi organizátor komunikuje, že vám třeba pošle seznam věcí, které si mají děti s sebou na tábor zabalit, a ochotně zodpoví vaše dotazy.“

ČAS NA VŠECHNO, I NA LENOŠENÍ

Známku kvality je například to, že si organizace vychovává „svoje lidi“: Z dětí, které jezdí na tábor, se stanou instruktory a poté vedoucí. Mezi těmi by měli být jak mladí, tak starší lidé. Zkušenější vedoucí své mladší, nadšené kolegy totiž například upozorní, že posledních pár dní bylo velké vedro, takže bude dobré třeba sportovní hry odložit. Sehraná parta také dokáže přichystat dobrodružnou celotáborovou hru a dobře zná tábor i jeho okolí. Důležité je také to, aby pobyt trval aspoň dva týdny. „Ideální jsou tři týdny, ale z praktických důvodů to dnes už většinou není možné. Jednak kvůli ceně, ▶

TÁBOR VE MĚSTĚ

Příměstské tábory se hodí už pro předškolní děti. Potomka každé ráno „odevzdáte“ a odpoledne zase vyzvednete. Tábory bývají tematicky zaměřeny (sportovní, jazykové...), postaráno je i o stravu a pitný režim. Jsou dobrým kompromisem i v případě, že máte doma také školáka, který už se těší na „svůj“ pobytový tábor. Vy ušetříte drahocennou dovolenou a mladší potomek není šizen o letní dobrodružství. Letáčky nejspíš najdete přímo na nástěnce školky (školy); na reference se poptejte maminek starších dětí. Kvalitní (nejen) příměstské tábory často nabízejí například domy dětí a mládeže i střediska volného času, poohlédněte se tedy ve svém okolí.



Přibalte potomkovi dopisní papíry a pohlednice a sami je také pilně posílejte.

jednak proto, že dnes dá zaměstnancům až třítydenní služební volno, při kterém jim běží plat, jen policie a armáda,“ vysvětluje Kukul. „Na druhé straně týden je málo, na výchovnou činnost i rozvinutí kamarádství. My se snažíme vést děti k tomu, aby se naučily správně chovat v přírodě a k přírodě, učíme je základní zálesácké dovednosti, hrajeme etapovou hru, sportujeme a to všechno vyžaduje čas. Kromě toho je dobré mít rezervu, abyste třeba diskotéku, karneval nebo pouť, na které se děti těší, mohli v případě deště posunout.“ A ještě něco: U delších táborů je čas i na nicnedělání. Děti, přes rok zavaleňné povinnostmi, si můžou lehnout k vodě, pinkat si míčem, hrát si v lese...

POBYTOVÝ, NEBO JEN PŘÍMĚSTSKÝ?

Ideální je, pokud tábor navazuje na celoroční činnost turistického nebo třeba skautského

oddílu, a to nejen proto, že funguje pod hlavičkou zavedené organizace. Výhodou je, že se děti mezi sebou už znají; není ale problém vzít s sebou kamaráda třeba ze třídy. Tohle může být řešení pro prvňáčky, s partákem se budou cítit jistější. A třeba s ním pak začne na „Světlušky“ nebo „Vlčata“ chodit taky... Specifické jsou tematicky, většinou sportovně zaměřené tábory. Hned dva tenisové „kempy“ pořádá Marek Šusta, šéftrenér tenisové školy TOP. „Táborovými vedoucími jsou naši trenéři. Vybírám ty, kteří mají nejen dobré trenérské výsledky, ale především to s dětmi umějí a děti je mají rády. Vždycky s námi jezdí i trenérky. Mladším holčičkám dělají „mámu“, starší se jim zase spíš svěří s holčičími záležitostmi, se kterými by se třeba styděly jít za vedoucím,“ doplňuje. Děti jsou rozděleny do tří- až čtyřčlenných skupinek podle věku a výkonnosti a trénují dvoufázově: hodinu dopoledne a odpoledne. „Inak se snažíme dětem přiblížit atmosféru běžného tábora, proto do programu zařazujeme celotáborovou hru, kolektivní sportování, společenské hry i posezení u táboráku s kytarou. Důležitý je bohatý program, aby děti neměly čas dělat neplechu,“ dodává Šusta, který má s organizováním táborů dvacetiletou zkušenost a na oba turnusy jezdí jako jejich hlavní vedoucí.

MOBILY? ANI NÁHODOU!

Na tábory jezdí děti od 6 let, tedy počínaje „absolventy“ první třídy. Proč ne mladší? „Školáci jsou už zvyklí na určitý řád, což je na táboře nutností,“ vysvětluje Kukul. „Když jim řeknete, ať na vás počkají před klubovnou, než si přinesete sekyrku, je menší riziko, že se mezitím rozeběhnou za motýlkem... Prvňáci také už umějí číst, takže si zvládnou přelouskat jednoduché pokyny třeba během bojovky.“ Navíc mají už jen ojedinelé „nehody“. „I když taky se stane, že si menší dítě v zápalu hry neuvědomí, že se mu chce na záchod...“ usmívá se organizátor Tábora Barrandov. „Pokud se dítě občas v noci počurá, měli by na to rodiče upozornit a poprosit vedoucí, aby ho vzbudila na záchod, než si jde sama lehnout,“ dodává Kukul. „Všechno se dá řešit, jen o tom musíme vědět.“

U školáka se také předpokládá, že se zvládne samostatně najíst a obléct. „Děti si ale často pomíchají oblečení, proto je dobré vše podepsat a do kufru nalepit seznam věcí; bohužel to dnes dělají tři rodiče ze sta,“ konstatuje. A dálková kontrola? „Dobrý tábor poznáte podle toho, že děti nesmějí mít mobily, a vy naopak máte číslo na vedoucího. Kdo nechá dětem, zvláště těm malým, telefon, je špatný vedoucí,“ říká Kukul rozhodně. „I když na děti sebevíc pedagogicky působíte, večer



3 dobré tipy

* **Filmařský Tábor Barrandov v Mířevíně u Skutče.** Zálesácký turnus se zaměřuje na poznávání přírody a seznamování se s ní, součástí turnusu je třeba premiéra nového českého filmu a beseda s tvůrci nebo branný den s elitní průzkumnou jednotkou Armády ČR. www.taborbarrandov.cz

* **Putování časem na táboře s angličtinou.** Tábory pro děti od 6 do 12 let, ale i pro teenagery od 13 do 15 let se konají každý prázdninový týden v hotelu v Dolním Dvoře v Krkonoších. Děti se vydají na dobrodružnou pouť časem, užijí si hry na mumie, rytířské zápasy i rýžování zlata na Klondiku. www.wattsenGLISH.cz

* **Ve stopách Sherlocka Holmesa.** Tábor je postaven v krásném prostředí Šilinkova dolu, na břehu říčky Krounky. Děti se mohou těšit na etapovou hru s množstvím rekvizit, hry a výlety, termín je červencový. www.krounka.ic.cz

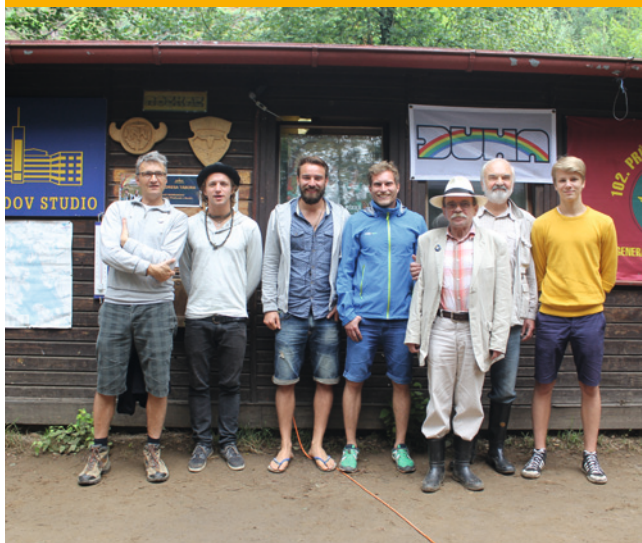
na ně přijde tesknota, vytáhnou mobil, maminka i dítě začnou natahovat, a celodenní práce jde vniveč. Setkáváme se ale i s tím, že rodiče dají telefon synovi nebo dcerce tajně a řeknou, ať jim zavolá tak, aby to vedoucí neviděl.“ Pak existuje jediné řešení: Nedovolit telefon znovu nabít... Na řadě táborů však dnes už dávají denně na web krátké zprávy a fotky. Má to i další praktický aspekt: „Stává se, že rodiče volají, abychom synovi vyřídili, ať si už konečně vymění triko. Z fotek totiž vidí, že už pátý den tahá své oblíbené,“ směje se zkušený vedoucí. Samotné děti si ale od moderních technologií ty dva týdny odpočinou; ostatně tábor představuje příležitost pro to, aby přičichly k přirozenějšímu způsobu života. „Dobrý tábor se pozná i podle toho, že jsou děti zapojeny do jeho chodu. Pokud mají třeba samy nasbírat švestky na kynuté

Tábor ve městě? Dobrý a užitečný kompromis pro vás i vaše dítě.

knedlíky, chutná jim taková večere úplně jinak,“ objasňuje Kukul. Co proto můžete udělat vy? Místo tabletu a mobilu přibalte potomkovi dopisní papír a sadu pohlednic a sami je pilně pošlete. „Měli byste vidět, jak dětem září oči, když vedoucí obchází chatičky a rozdává poštu... Mimočodem divili byste se, jak mají děti rády tradice a rituály. Po revoluci jsme jednu dobu zrušili nástupy jako přežitek, ale dětem to chybělo, tak jsme se k tomu vrátili,“ přidává další zkušenost. Až budete dítě psát – ano, rukou – dopis, možná si vzpomenete na to, jaké to bylo, když jste sama prvňáčkovským písmem smolila psaní plná hrubek. Vsaďte se, že ty umouněné papíry s obrázky vaše máma dodnes schraňuje... A počkejte, jak bude váš malý velký dobrodruh koukat, až mu budete vyprávět, jak jste s kamarádkou našla na stromě kosí hnízdo. Teď se možná bojíte, že vás odloučení vzdálí. Co když ale nakonec zjistíte, že je to přesně naopak? ■



Termín filmařského turnusu tábora je 1. – 15. 8., kromě něj letos nově organizujeme ještě zálesácký (druhý) turnus od 18. 7. do 1. 8. 2015.



**Kříženeckého nám. 322/5, 152 00 Praha 5
T: 776 044 171, E: info@taborbarrandov.cz
www.taborbarrandov.cz
facebook.com/taborbarrandov**

