

BŘEZEN 2024



Dětský karneval

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Mediace jako nástroj k řešení konfliktů

Zdobíme velikonoční perníčky

Duhová herna

Paměť' jsme my

Sedmikráska u plotny: Velikonoční kuchyně

Nosím vás v srdci - žena a moc přímluvné modlitby

Velikonoční rodinná dílna

„Den, kdy Pán stvořil naději, byl pravděpodobně stejný den, kdy stvořil jaro.“

Bernard Williams

SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci,

prodlužující se den a první květy již značí příchod jara. Na zahrádkách se objevují sněženky a bledule, začínají kvést vrby i lísky, přilétají další stěhovaví ptáci. Studené i nepříznivé počasí však ještě zdaleka nekončí, což nám potvrzuje i lidová pranostika: Březen - za kamna vlezem. Na dovádění venku nebo hraní na hřišti to zatím není, a tak zůstaneme ještě chvíli pod střechou.

A co jsme si pro Vás tento měsíc připravili v Sedmikrásce?

Pestrý březnový program otevře přednáška o mediaci. Dozvíme se, jak a kdy je vhodné ji použít. Poznáme, co všechno mediace obnáší a jaké dovednosti potřebuje mediátor.

Na workshopu se sestrou salesiánkou načerpáme inspiraci pro přímluvnou modlitbu za druhé i pro naši vlastní.

V programu nebude opět chybět svépomocné setkání pro rodiče, kteří přišli o miminko, nebo tradiční březnové povídání o trénování paměti.

Aktuálně se připravujeme na Velikonoce, a proto si s paní cukrářkou ukážeme, jak můžeme ozdobit velikonoční perníčky, s Bazalkou Bio nahlédneme pod pokličku zdravé jarní kuchyně a na rodinné dílně si upleteme pomlázky a ozdobíme vajíčka.

Těšíme se na setkání s Vámi. Přijďte!

Jana Koutníková



MALÉ OHLÉDNUTÍ

Sedmikráska u plotny: Anglická kuchyně

Ve **čtvrtek 1. února** jsme byly pozvány ke stolu na ochutnávku anglické kuchyně.

Na první pohled nás upoutaly dekorace - krabičky a dózičky s motivy britského impéria - to vše spolu s pravým anglickým čajem s mlékem a třemi druhy typických anglických sušenek navodilo tu pravou atmosféru.

Paní lektorka si pro nás na začátek připravila několik dotazů, které se týkaly anglických specifik - např. co si představíme pod pojmem scones, jaký je rozdíl mezi marmeládou a džemem. Mohly jsme ochutnat obojí v podobě toastů, které měla ráda i královna Alžběta. Všechny účastnice se spontánně rozhovořily o svých gastronomických i jiných zážitcích, které získaly při návštěvě této země.

Následoval chutný oběd - Bangers and mash: bramborová kaše s opečenou klobásou a sterilovaným hráškem. K překvapení všech byla na klobásách vyrytá britská vlajka.

K obědu patřil i sladký závěr - Eton mess: chlazený pohár plný pusinek s jahodovou omáčkou. Vrcholem byl doušek ginu s tonikem pro každou z přítomných.

Setkání s anglickou gastronomií si všech šest účastnic velice pochvalovalo.

Těšíme se i na ochutnávku dalších kuchyní; se svými zkušenostmi se může podělit každý z nás.

Eliška Meclová

Moc děkujeme Lucii Podhrázké Duškové, která nás seznámila s anglickou kuchyní.



Dětský karneval

Piráta, berušku, princeznu, čaroděj či dinosaur - tyto a jiné masky byly k vidění na letošní karnevalové **neděli 11. února** v Sedmikrásce.

Děti tancovaly, plnily soutěže a vesele dováděly. Úsměv na rtech jim vykouzlily na konci karnevalu také odměny - malířská plátna s barvičkami a plyšáci.

Už se moc těšíme na příští rok.

Zuzana Slavičková

Velice si vážíme podpory a pomoci všech, kteří se podíleli na přípravách programu.

Děkujeme za:

- úžasné moderování, hudbu i netradiční soutěže Janě Rösslerové
- výzdobu a přípravu jídelny Janě Rösslerové a Janě a Marušce Koutníkovým
- zapůjčení aparatury Kláře Zitlerové a Lucii Podhrázké Duškové
- balonkovou dílnu a cukrovou vatu Marii Sejkorové
- nákup, nachystání i vydávání odměn a zapisování příchozích Janě Koutníkové a Marii Sejkorové
- přípravu domácích dobrot a dalšího občerstvení Zuzaně Slavičkové, Lucii Havlíčkové, Evě Malířové a Janě Koutníkové
- zdokumentování celé akce Janu a Heleně Šnobertovým
- pomoc při závěrečném úklidu všem výše jmenovaným
- zapůjčení prostor školní jídelny Církevní základní škole

Vzájemné darování se v manželství

Ve **středu 14. února** jsme se s manželem zúčastnili zajímavé přednášky.

Atmosféra byla velmi příjemná a komorní, což umocňoval i fakt, že na tento den kromě svátku sv. Valentýna připadla i Popeleční středa a tedy začátek postního období.

Přednáška, jak již naznačoval název, byla zaměřena na vzájemné odevzdání se a přijímání v manželství a poskytla nám velmi mnoho podnětných informací. Jen člověk, který se druhému (ode)vzdá a přijme ho (i s jeho skutečnými, ale i zdánlivými neduhy), se může stát úplným. A zároveň je pro vztah prospěšné, když myslí v první řadě na dobro partnera a až potom na to svoje.

Doporučená byla též studijní literatura, např.:

Pět jazyků lásky (Gary Chapman),

Pozor! Srdce muže (John Eldredge)

Úchvatná! (J. Eldredge).

Myšlenka na závěr: Práce na partnerském vztahu je na celý život, ale výsledek stojí za to.

Mária Novotná

Děkujeme Ing. Taťáně Blažkové, která nám prostřednictvím sdíleného příběhu svého manželství i příkladu Boží lásky přiblížila dynamiku lásky manželské.

Výživa při kojení a redukce váhy po porodu

Ve **čtvrtek 15. února** jsme v KRC Sedmíkráska přivítali Pavlu Kutíkovou, Dis., nutriční specialistku.

Dozvěděli jsme se například, že:

- racionální strava je pravidelná, pestrá a střídavá; skládá se z bílkovin, sacharidů i tuků v optimálním poměru.
- velký význam má výživa i hmotnost maminky před početím, protože ovlivňuje průběh těhotenství a zdraví dítěte.
- důležité jsou i stravovací návyky otce.
- v jídelníčku kojící ženy by měl stoupnout příjem bílkovin asi o 15 g za den a sacharidů přibližně o 50 g.
- důležitý je i příjem tuků (pro vývoj nervového systému dítěte) a pitný režim.
- drastické diety se při kojení nedoporučují, jsou pro tělo stresem.
- více než na kvantitu by se maminky měly zaměřit na kvalitu stravy (myslet i na sebe a jídlo neodbyvat).

Lída Valešová

Děkujeme paní lektorce za nově získané poznatky o zdravé výživě.

Zimní dovolená se Sedmíkráskou

Z provozních důvodů byl náš oblíbený areál Horalka ve Sněžném k 1. lednu 2024 uzavřen, a proto jsme se o letošních jarních prázdninách, tedy **od neděle 18. do čtvrtka 22. února**, vydali jinam. Naším cílem se stal Horský hotel Rezek ve Vítkovicích v Krkonoších.

Myslím, že jsme všichni zjistili, že nezáleží na tom, kde jste, ale s kým tam jste. Přátelská atmosféra a pohoda panovaly po celou dobu pobytu. Hraní na kytaru po večerech i úniková hra pro malé i velké přinesly spoustu smíchu a krásných zážitků.

I když nám počasí tentokrát opravdu moc nepřálo, stejně jsme lyžovali.

Vypravili jsme se i na pár výletů. V Poniklé jsme navštívili výrobu perličkových ozdob Rautis, ve Vrchlabí jsme si zaplavali v akvaparku a v Rokytnici nad Jizerou jsme si zahráli bowling.

Celý pobyt na horách jsme si opravdu moc užili.

Bety Valešová

Děkujeme všem, kteří se zasloužili o zdárný průběh zimní dovolené v Horském hotelu Rezek:

- Ludmile Valešové (organizátorka dovolené, lektorka programu pro děti
- Milanu Hlaváčovi a kolektivu pracovníků Horského hotelu Rezek (ubytování a služby s tím spojené).

P. S. A pokud byste se k nám chtěli příští rok přidat, neváhejte nás oslovit (už třeba na podzim). Hlásit se můžete buď osobně v centru u předsedkyně Ludmily Valešové nebo u provozní Jany Koutníkové nebo e-mailem na: sedmikraskahk@volny.cz.

Duchovní program

Ve **čtvrtek 29. února** jsme se pod vedením P. Jiřího Heblta společně zamýšleli nad tématem - Jak dobře prožít postní dobu?

Po krátké modlitbě jsme se nejprve zastavili u pojmu Popeleční středa.

Přijetím popelce (znamení kříže udělené knězem popelem na čelo) symbolicky vyjadřujeme svůj postoj kajícího. Před Bohem vyznáváme své hříchy a vyjadřujeme vůli vnitřně se obrátit s nadějí, že nám Bůh odpustí.

Od Popeleční středy se odpočítává čtyřicetidenní období půstu před Velikonocemi. Už sama tato číslovka je pro křesťany významným číslem, a proto jsme se i u ní trochu zdrželi.

40 (čtyřicet) je číslo generací a označuje i časový úsek, který je důležitý pro přípravu na novou dobu. 40 dní trvala potopa, 40 dní byl Mojžíš na hoře Sinaji, 40 let putoval Izrael pouští, 40 dní a nocí se tam postil Ježíš...

My máme 40 dní na to, abychom symbolicky vstali z prachu popela a navrátili se k prameni křestní vody, abychom se něco nového naučili a pochopili.

V postní době bychom měli pracovat zejména na proměně a obnově svého života, měli bychom obnovit autentické vztahy, navázat znovu dialog s druhými, odpočinout si a vrátit se k tomu, co činí život křesťana křesťanským.

Osvědčenými prostředky na cestě obrácení jsou modlitba, půst a almužna.

Modlitba

je příležitostí probrat s Pánem vše důležité z našeho života. Zároveň je ale též projevem naší lásky k bližním, modlíme-li se za druhé, za známé i neznámé...

Půst

je zřeknutí se čehokoliv, co je v našem životě postradatelné, zbytečné nebo překážející, co nás spoutává (maso, alkohol, sladkosti, sledování televize). Skrze něj dáváme ve svém životě větší prostor Bohu a máme možnost více poznat sami sebe...

Almužna

je činění dobra. Tím, čeho se postem vzdáme, můžeme obohatit toho, kdo to potřebuje. Almužna může znamenat: dávat sebe, svůj čas, zájem, trpělivost, hmotné prostředky všem těm, kteří to potřebují - rodičům, dětem, přátelům...

A poté přichází smíření - s Bohem, se sebou samým, s bližními. Pramen radosti, nový začátek...

Připomínejme si:

„Budte milosrdní a dojdete spásy.“

„Milujte své bližní jako sebe samé.“

„Dávejte a bude vám dáno.“

„Odpouštějte a bude vám odpuštěno.“

Jana Koutníková

Duchovní program nám umožnil se na chvíli zastavit, duchovně se ztišit a společně se pomodlit. Děkujeme.

CO SE CHYSTÁ

Mediace jako nástroj k řešení konfliktů

**přednáška Mgr. et Mgr. Petry Petřů, advokátky, zapsané mediátorky a lektorky
středa 6. března 2024 od 16.00 do 18.00 hodin**

Dozvíte se, jak mediace probíhá, pro koho je vhodná, v jakých situacích a jak vám může pomoci, ale i jaké má limity.

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 4. března přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídní dětí zajištěno.

Zdobíme velikonoční perníčky

**workshop s cukrářkou Dagmar Beskydovou
čtvrtek 7. března 2024 od 10.00 do 12.00 hodin**

Účastníci se mohou těšit na:

- tipy na přípravu a zpracování perníkového těsta a polevy na dekorování
- ukázkou zdobených perníčků
- možnost vyzkoušet si různé zdobící techniky

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 4. března přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídní dětí zajištěno.

Duhová herna

Svépomocné setkání pro děti a rodiče, kteří přišli o miminko, a nyní jsou opět v očekávání nebo vychovávají další „duhové děti“.

úterý 12. března 2024 od 16.00 do 18.00 hodin

Společně s rodiči, kteří prožili totéž, vytvoříme prostor pro sdílení radostí i starostí spojených s rodičovstvím i těhotenstvím po ztrátě, a také prostor pro vzpomínání na děti, které nám zemřely. Setkání je otevřené i pro ty rodiče, kteří na své „duhové děti“ teprve čekají. Setkáním vás provede **Bc. Vladimíra Šimková, certifikovaná poradkyně pro pozůstalé a maminka s osobní zkušeností.**

Je třeba se přihlásit do neděle 10. března přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč. Hlídní dětí není zajištěno.

Paměť jsme my

„Vše, co jste se chtěli dozvědět o trénování paměti, ale báli jste se zeptat...“

beseda s Mgr. Ludmilou Valešovou, certifikovanou trenérkou paměti

středa 13. března 2024 od 16.00 do 18.00 hodin

Zveme vás na osvětovou besedu s certifikovanou trenérkou paměti. Seznámíte se s tím, jak trénink paměti funguje coby užitečná prevence proti přirozenému zhoršování paměti, jaké existují typy paměti a jak paměť trénovat. Dozvíte se, co jsou tzv. mnemotechnické pomůcky. Přesvědčíte se, že vaše paměť je ještě lepší, než jste si mysleli. Přednáška se uskuteční v rámci Národního týdne trénování paměti.

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 11. března přes:

<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Hradí se pouze pobytné:**

nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč. Hlídní dětí zajištěno.

Sedmikráska u plotny: Velikonoční kuchyně

setkání pod vedením Ing. Hany Košťálové z Bazalky Bio

čtvrtek 14. března 2024 od 10.00 do 12.00 hodin

Objevujte s námi tajemství české kuchyně v obnoveném cyklu kulinářských dostaveníček. Poznejte, ochutnejte a inspirujte se jejím charakterem. Kromě výborného oběda přímo na místě dostanete domů i vytištěný recept.

Je třeba se přihlásit do středy 13. března přes:

<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Hradí se vstupné: 120 Kč za oběd**

+ pobytné (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč). Hlídní dětí zajištěno.

Nosím vás v srdci - žena a moc přímlyvné modlitby

workshop s Mgr. Janou Svobodovou

čtvrtek 21. března 2024 od 10.00 do 12.00 hodin

Žena je povolána být nejen tělesně, ale i duchovně matkou. Duchovní mateřství můžeme prožívat také jako přímlyvkyně za naše rodiny, blízké, ale i ty, které nám Pán pošle do cesty, za různé situace, které On nám položí na srdce. Znamená to nechat si srdce zasáhnout bolestí či potřebou druhého, vzít ji za svou a spolu s tím člověkem ji přednést před Boží tvář, položit do Jeho náruče s důvěrou v Jeho moc a jistotou, že Jemu na nás záleží. Představíme si proto některé biblické přímlylvce, u kterých můžeme čerpat inspiraci pro naši vlastní přímlylvnou modlitbu a nastíníme si praktické postoje, které umožňují přímlylvu za druhé.

Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 20. března přes:

<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Hradí se vstupné: nečlen/ka 100**

Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídní dětí zajištěno.

Velikonoční rodinná dílna

neděle 24. března 2024 od 15.00 do 17.00 hodin

jídelna CZŠ Hradec Králové

KRC Sedmikráska vás zve na Velikonoční rodinnou dílnu, kterou pořádáme ve spolupráci s Koalicí pro Hradec. Přijďte si ozdobit kraslice, uplést pomlázku a vyrobit jarní dekorace (ozdoby na dveře i na stůl). Přineste si obuv na přezutí a vyfouknutá vajíčka. Bude připraveno i malé občerstvení. Materiál na tvoření zajištěn.

Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 18. března přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hradí se jednotné vstupné 250 Kč za rodinu. Hlídkání menších dětí zajištěno.

KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

KRC Sedmikráska nabízí všem zájemcům neformální i organizovaná setkávání. Je to dobrovolná platforma vhodná ke sdílení zkušeností a osvědčených postupů ve výchově, vzdělávání nebo při řešení problémů v rodinách.

Klub rodičů se specifickými potřebami:

pondělí 8.00 – 9.30 hodin a 12.30 – 13.30 hodin

Klub rodičů kojenců a batolat:

úterý 10.00 – 12.00 hodin, středa 11.00 – 12.00 hodin

Klub rodičů předškolních a školních dětí:

středa 12.00 – 13.00 hodin a 16.00 – 18.00 hodin (2x měsíčně)

Klub prarodičů a seniorů:

pondělí 8.00 – 9.30 hodin a 12.30 – 13.30 hodin, středa 16.00 – 18.00 hodin (2x měsíčně), pátek 11.00 – 12.30 hodin

Tato aktivita je součástí projektu Sedmikráska rodině podpořeného z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV.

VALNÁ HROMADA SE BLÍŽÍ

Každoroční pracovní setkání členů/ek se uskuteční ve **čtvrtek 4. dubna 2024 od 10.00 hod.** v centru. Účast na valné hromadě je dle stanov jednou z mála povinností členů/ek KRC Sedmíkráska. Čeká nás schválení výroční zprávy za rok 2023, volba výkonného a kontrolního výboru a předsedy/předsedkyně a v neposlední řadě diskuse o dalším směřování KRC. Pokud se nemůžete z vážných důvodů valné hromady zúčastnit, domluvte se s předsedkyní Mgr. Ludmilou Valešovou na náhradním způsobu hlasování ve volbách (více na pozvánce, kterou všichni členové/ všechny členky obdrží e-mailem).

Kandidátní listina pro volby do výkonného a kontrolního výboru

K datu uzávěrky Lístků Sedmíkrásky jsou kandidátkami do výkonného výboru Mgr. Ludmila Valešová, Mgr. Jana Koutníková, Ing. Jana Ludmila Lídlová, Mgr. Radka Hübnerová, Mgr. Iva Vojkůvková a Mgr. Marie Sejkorová.

Do kontrolního výboru kandidují Mgr. Marta Pavlík, Ing. Hana Vycpálková a Kateřina Bláhová.

PORADNY KRC SEDMIKRÁSKA

Nevíte si rady? Ocitli jste se ve složité situaci? Máte finanční problémy? Naše poradny stále fungují a jejich poradci jsou připraveni vám zodpovědět vaše dotazy.

- Právní poradna Mgr. Petry Kotáskové Šenkýřové
- Finanční poradna Ing. Jany Ludmily Lídlové
- Poradna Mgr. Ludmily Valešové pro rodiny se specifickými potřebami
- Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové
- Poradna duly Mgr. Lucie Podhrázké Duškové
- Poradna koučky Mgr. Evy Zikmundové

Pouze po předchozím objednání. Kontaktujte nás:

E-mail: sedmikraskahk@volny.cz

Mobil (pouze SMS): 775 989 270

INFORMACE, PROSBY, VÝZVY

Členství a členský příspěvek

Chcete získávat pravidelně informace o dění, čerpat členské výhody, ale mít také možnost podílet se na chodu KRC Sedmikráska? Neváhejte a hlase se u provozní či předsedkyně, které s Vámi vyplní kartu členky a také souhlas se zpracováním osobních údajů. Formulář je ke stažení na našem webu nebo ho můžete osobně vyplnit v KRC. Následně, prosím, uhradte na účet členský příspěvek, jehož výše je 400 Kč (Standardní členství) nebo 800 Kč (Členství Plus). Dle toho se odvíjejí další platby (pobytné, vstupné na přednášky atd., ceník je k dispozici na webu a v centru).

Platby na účet

Úhradu větších částek (členské příspěvky, kurzovné, DK Klubíčko, dovolená) provádějte výhradně převodem na účet. Pokyny k platbám jsou uvedeny na přihláškách nebo vám je rádi sdělíme osobně či mailem. Číslo účtu u **Komerční banky** je **43-3453310267/0100**.

Rezervační systém

Na naše programy se hlase přes rezervační systém na webu:
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Akce se budou konat při přihlášení minimálně 4 účastníků.

Vstupné na přednášky

Ve školním roce 2023/2024 je stanoveno základní vstupné na středeční odpolední a čtvrteční dopolední přednášky na 100 Kč (nečlen/ka). Při Standardním členství činí vstupné 80,- Kč a při Členství Plus pak 60 Kč. Slevu také poskytujeme oproti předložení vhodného průkazu studentům do 26 let a seniorům nad 65 let, ti zaplatí 50 Kč. V ceně je pobytné, hlídání dětí, drobné občerstvení a přispíváte samozřejmě také na odměnu pro lektora.

Permanentka na některé pravidelné aktivity

Na **Rehabilitační cvičení, Pilates, Zpívánky, Malovánky, Cvičeníčko a Kavárničku** je možné si zakoupit **permanentku 10 vstupů + 1 zdarma**. Cena 500 Kč nečlen/ka, resp. 300 Kč člen/ka. Úhrada nejpozději den před první lekcí na účet KRC Sedmikráska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka**.

Kurzy ve II. pololetí

V KRC Sedmíkráska a na webu je k dispozici přihláška na kurzy pro II. pololetí školního roku. Ve všech kurzech jsou ještě volná místa. Prosíme o přihlášení co nejdříve a uhrazení platby za kurzy nejpozději do **10. března 2024** na účet KB **43-3453310267/0100**.

PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme Ivě Vojkůvkové a Lence Aliňákové, které darovaly společenské hry do dětské herny.

ZAÚJALO NÁS

Historie března jako měsíce knihy

Březen – měsíc knihy, tak tohle asi naskočí mnoha „pamětníkům“. Historie měsíce knihy se začala psát v roce 1955. Až do roku 1989 měl spíše ideově-výchovné poslání. Po sametové revoluci přišlo mnoho změn a na trh začala pronikat vizuální a elektronická média. Tištěná kniha najednou přišla o své výsadní postavení, což se projevilo v přejmenování měsíce knihy na měsíc knihy a internetu. Obava, že internet vytlačí knihu, není opodstatněná. Kniha v tištěné podobě zůstane nenahraditelným společníkem mnoha lidí a internet bude žít vedle ní. Nejsou důležité knihy, které jsou uvnitř knihoven, ale čtenáři, kteří knihy čtou!

Proč je tak důležité číst dětem aneb 4 hlavní přínosy čtení

Všichni bezpochyby víme, že čtení je pro dětský zdravý vývoj prospěšné. Nám rodičům se ale často nechce vzít do ruky knihu, protože jsme prostě unavení, přepracovaní nebo ještě potřebujeme udělat večeři a uklidit. Přitom bychom si měli uvědomit, že jsme to právě my, kdo dětem ukáže lásku ke knihám. Tu budujeme už ve velmi raném věku, kdy dítě ještě viditelně na čtení nereaguje. Postupem času se jeho účast bude zvyšovat. Brzy tak zjistíte, že čtení má mnoho přínosů:

1. Při čtení se vytváří *pevné pouto mezi rodičem a dítětem*. Není potřeba, aby dítě umělo číst. Začněte číst dětem co nejdříve a udělejte si společný rituál třeba čtení knížek na dobrou noc. Děti milují, když se jim rodiče věnují.
2. Čtením *rozvíjíte komunikační dovednosti dítěte*. Dítě se učí posloucháním příběhu od rodiče tvořit věty a rozšiřovat slovní zásobu. Zároveň trénujete svou paměť a soustředění.
3. Knihy dávají *prostor pro dětskou fantazii a představivost*. Při čtení se učí rozpoznávat realitu a svět fantazie. Děti jsou úžasné v tom, že se umějí ztotožnit

s hrdiny příběhů a prožít celý příběh. Učí se rozpoznávat hodnoty dobra a zla a postupně si tvoří vlastní hodnotový žebříček.

4. Čtení *pomáhá spisovnému jazyku, správné výslovnosti a artikulaci*. Dítě posloucháním pozoruje a naslouchá textu, který mu rodiče předčítají. Začne rozlišovat mezi slovy a větami, tvořit jednoduché větné struktury. Právě období raného dětství je klíčovým obdobím pro rozvoj předčtenářské gramotnosti.

Tipy na podporu čtení dětem

Inspirujte se tipy na zajímavé knižní projekty, které se odehrávají nejen v březnu:

Celé Česko čte dětem

Tento nejznámější projekt vznikl v roce 2006. Jeho heslem se stala věta: „Čtíme dětem 20 minut denně. Každý den.“ Posláním je především budování pevných vazeb v rodině prostřednictvím společného čtení.

www.celeceskoktedetem.cz

Zlatá stuha

Zlatá stuha oceňuje literaturu pro děti a mládež vydanou v českém jazyce. Je vodítkem pro rodiče a učitele při výběru knížek, které budou děti bavit i rozvíjet. Knihy procházejí pečlivým výběrem odborné poroty.

www.zlatastuha.cz

Čtení pomáhá

Projekt Čtení pomáhá vede děti a mládež ke čtení a zároveň jim umožňuje podílet se na charitativní činnosti. Každý čtenář, který přečte některou z doporučených knih a vyplní úspěšně test, obdrží finanční kredit. Ten věnuje na jeden z nominovaných dobročinných projektů.

www.ctenipomaha.cz

Rosteme s knihou

Rosteme s knihou je propagační kampaň zaměřená na zvyšování čtenářské gramotnosti a Hlavním cílem je rozvíjet a prohlubovat literární vzdělání a čtenářskou vyspělost, zlepšovat a obohacovat komunikační schopnosti a obecně kulturní znalosti. Dosažení těchto cílů podporuje prostřednictvím řady aktivit.

www.rostemesknihou.cz

Noc s Andersenem

Nejznámější celostátní projekt vznikl u příležitosti výročí narození Hanse Christiana Andersena. Knihovnice z Uherského Hradiště založily akci, při níž v knihovnách či ve školách děti stráví noc čtením, besedami, soutěžemi či tvořením. Akce se postupně rozrostla tak, že se koná nejen v ČR, ale i v Polsku, na Slovensku a dalších zemích.

www.nocsandersenem.cz

Převzato a upraveno z:

<https://www.agatinsvet.cz/blog/brezen-mesic-knihy-cteme-detem>

DUBEN 2024

Katastr nemovitostí

Valná hromada

Bazárek jarního oblečení, obuvi, hraček, knížek...

Sedmikráska u plotny: Španělská kuchyně

Čarodějnické odpoledne

Kontakt: Mgr. Ludmila Valešová

Adresa: KRC Sedmikráska, zapsaný spolek, Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC Sedmikráska (v otevírací době)

Mobil: 775 989 270, Mgr. Ludmila Valešová

E-mail: sedmikraskahk@volny.cz

Web: <https://www.sedmikraskahk.cz/>

FB: www.facebook.com/sedmikraskahk

Lístky Sedmikrásky

Měsíčník (nejen) pro maminky a tatínky na rodičovské dovolené a jejich děti,
ale i pro přátele a návštěvníky KRC Sedmikráska

Vydáno v Hradci Králové, dne: 29. 2. 2024

Uzávěrka příštího čísla: 20. 3. 2024

Vydavatel: KRC Sedmikráska, z. s

IČ: 69838275

Číslo účtu: KB 43-3453310267/0100

Zapsáno do evidence periodického tisku: MK ČR E 14953

Sestavila: Dita Balcarová

Jazyková spolupráce: Mgr. Jana Koutníková

Faktické korektury: Mgr. Iva Vojkůvková