

rodinka



MAGAZÍN PRO RODINY S DĚTMI DO 18 LET

NEPRODEJNÉ

**Bezpečně
na cestách
s dětmi**

strana 8

**Festival
Chutě kraje
navštíví
pět míst**

od strany 6

**Rodinné
výlety bez
zbytečných
výdajů**

strana 3

Vážení rodiče, milé rodiny,

stát se rodičem s sebou nese zajímavý paradox. Člověk se cítí na spoustu věcí sám, i když sám vlastně nikdy není. Znáte to také? Ve shonu všedního života musíte udělat tolik zásadních rozhodnutí, ať už jde o praktické věci nebo ty, které nejsou na první pohled vidět.

Úkolem rodinné politiky je samozřejmě přinášet konkrétní pomoc, služby a řešení. Dle mého názoru je ale našim úkolem také budovat komunitu a pocít, že na některé věci sami být nemusíte.

I proto jsem moc rád, že v Olomouckém kraji už tolik let funguje projekt Rodinné pasy. Ten totiž skvěle kombinuje oboje. Pomocí slev u konkrétních poskytovatelů usnadňuje rodinám každodenní fungování, během kulturních akcí, výletů nebo třeba workshopů pak poskytuje prostor pro sdílení, navazování nových přátelství a aktivnímu trávení rodinného času.

Věřím, že i toto vydání časopisu Rodinka vám přinese inspiraci, užitečné informace i tipy na společné rodinné aktivity. Přeji vám příjemné čtení, a především mnoho radostných chvil strávených s vašimi nejbližšími.

JUDr. Martin Škurek, Ph.D.,

náměstek hejtmana, sociální věci a záležitosti seniorů





RODINNÉ VÝLETY

BEZ ZBYTEČNÝCH VÝDAJŮ

Společné výlety patří k nejlepším způsobům, jak strávit čas s rodinou. Děti poznávají nová místa, rodiče si odpočinou od každodenních starostí a celá rodina sbírá zážitky, na které se nezapomíná. Mnoho rodin však dnes řeší, jak výlety prožít naplno a zároveň udržet rodinný rozpočet pod kontrolou. Dobrou zprávou je, že krásný den plný zážitků nemusí stát tisíce korun.

Jedním z nejúčinnějších způsobů, jak ušetřit, je plánování. Dříve než se někam vypravíte, zjistěte si ceny vstupného, možnosti rodinných vstupenek nebo zvýhodněných balíčků. Mnoho turistických cílů nabízí rodinám zajímavé slevy, které mohou výslednou cenu výletu výrazně snížit.

Nezapomínejte ani na dopravu. Pokud není cíl příliš vzdálený, zkuste tentokrát nechat auto doma. Cestování vlakem bývá pro děti samo o sobě dobrodružstvím a řada dopravců nabízí zvýhodněné rodinné jízdné. Kromě úspory peněz si navíc během cesty užijete více společného času.

Velkou část rozpočtu často představují vstupenky. Přitom mnoho zajímavých míst lze navštívit zcela zdarma. V Olomouckém kraji najdete řadu rozhleden, naučných stezek, parků, přírodních zajímavostí nebo menších památek s volným vstupem. Děti často ocení možnost objevovat a poznávat nová místa stejně jako návštěvu drahých atrakcí.

Při plánování výletů se vyplatí využívat také slevové programy. Rodinné pasy Olomouckého kraje přinášejí slevy u stovek partnerů z oblasti kultury, sportu, cestování i volného času. Rodiny mohou využívat také mobilní aplikaci Rodinné pasy. Po otevření mapy se zobrazí poskytovatelé slev v okolí místa, kde se právě nacházíte. I během neplánovaného výletu tak snadno objevíte zajímavé slevy na vstupné, občerstvení nebo další služby.

Inspiraci na cenově dostupné výlety nabízejí i samotné Rodinné pasy. Letos se mohou rodiny vypravit například na Rodinné poznávání v parku zámku Čechy pod Kosířem a navštívit Pohádkový svět Zdeňka a Jana Svěrákových nebo se zapojit do Rodinného putování kolem vodní nádrže Plumlov, kde na účastníky čeká nejen krásná trasa, ale také možnost soutěžit o rodinný pobyt.

Zapomenout bychom neměli ani na zdánlivé drobnosti. Domácí svačina, láhev s pitím nebo pečlivě naplánovaná trasa dokážou během jednoho dne ušetřit stovky korun.

A co je nejdůležitější – děti si většinou nepamatují, kolik stála vstupenka. Mnohem více si vybaví společné zážitky, dobrodružství a čas strávený s rodiči.

RODINNÉ PUTOVÁNÍ V OLOMOUCKÉM KRAJI



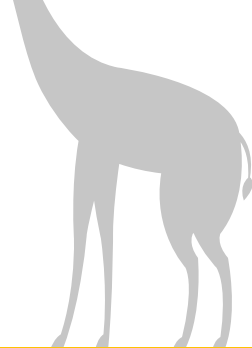
DESATERO LEVNĚJŠÍHO CESTOVÁNÍ S DĚTI

1. Plánujte výlet dopředu a porovnávejte ceny vstupného.
2. Využívejte rodinné vstupenky a zvýhodněné balíčky.
3. Zvažte cestu vlakem nebo veřejnou dopravou.
4. Hledejte místa a akce s volným vstupem.
5. Objevujte rozhledny, naučné stezky a přírodní zajímavosti.
6. Přibalte si vlastní svačinu a pití.
7. Využívejte Rodinné pasy a jejich mobilní aplikaci pro vyhledávání slev ve vašem okolí.
8. Sledujte turistické a poznávací akce Rodinných pasů.
9. Spojte více zážitků do jednoho výletu.
10. Zaměřte se na společné zážitky, ne na drahé atrakce.



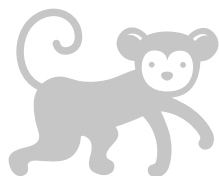
RODINNÉ POZNÁVÁNÍ V OLOMOUCKÉM KRAJI

DEN RODIN V ZOO OLOMOUC 2026



Neděle 21. června patřila v Zoo Olomouc rodinám. U příležitosti Dne rodin se na Svatém Kopečku uskutečnilo tradiční setkání držitelů Rodinných pasů, jehož tématem byla podpora náhradní rodinné péče. Přestože původní termín akce překazilo nepříznivé počasí a náhradní termín provázely tropické teploty, do zoologické zahrady dorazily stovky návštěvníků, kteří si užili den plný zábavy, zvířat a společných zážitků.





Po celý den byl připraven pestrý doprovodný program. Na děti čekalo malování na obličej, hrací zóny, komentovaná krmení zvířat, taneční vystoupení a hry s Janem Onderem, Divadlo Koráb i oblíbená karnevalová show. Nechyběla ani možnost projít si zoologickou zahradu a objevovat její obyvatele. Držitelé Rodinných pasů mohou zvýhodněné vstupné do Zoo Olomouc využívat po celý rok. Během Dne rodin byly výhody ještě atraktivnější – děti měly vstup zdarma, rodiče získali 10% slevu na vstupné a připraveno bylo také zvýhodněné vstupné do lanového centra Lanáček.

Den rodin nebyl jen oslavou společně stráveného času, ale také příležitostí upozornit na důležité téma náhradní rodinné péče. Ve stánku organizace Náhradka je OK se návštěvníci mohli dozvědět více o pěstounství i dalších formách náhradní rodinné péče v Olomouckém kraji. Zájemci získali informace o tom, jak mohou pomoci dětem, které z různých důvodů nemohou vyrůstat ve své biologické rodině, a měli možnost zeptat se odborníků na vše, co je zajímalo.

Akce se uskutečnila za podpory Olomouckého kraje, Zoo Olomouc a projektu Rodinné pasy. Záštitu nad akcí převzal JUDr. Martin Škurek, Ph.D., náměstek hejtmana Olomouckého kraje pro sociální věci a záležitosti seniorů.





FESTIVAL

CHUTĚ KRAJE

NAVŠTÍVÍ PĚT MÍST

NA HANÉ I V JESENÍKÁCH

V druhé polovině srpna odstartuje druhý ročník festivalu Chutě kraje, který slibuje víc než jen kulinářský zážitek. Spojuje v sobě kvalitní gastronomii, dobroty místních producentů a pestrý doprovodný program pro celou rodinu. Festival se uskuteční letos v srpnu a září na pěti místech Olomouckého kraje.

Chutě kraje nejsou jen o jídle – i když právě to bude v hlavní roli. Festival nabídne ochutnávky tradičních i moderních pokrmů z kvalitních místních surovin, prezentaci regionálních značek, farmářů, řemeslných výrobců a gastropodniků. Návštěvníci tak budou mít možnost poznat chuťový potenciál našeho kraje v celé jeho pestrosti. Festival také pro srovnání nabídne zajímavé gastro koncepty z partnerských regionů Olomouckého kraje či ochutnávky cizokrajných kuchyní.

Program pro malé i velké

Kromě gastronomických zážitků bude připraven i bohatý doprovodný program: hudební a kulturní vystoupení, dětská zóna, ochutnávky jídel, ukázky z gastronomie našich předků nebo vzdělávací část o zdravém životním stylu. Celým festivalovým cyklem bude provázet herečka a moderátorka Markéta Hrubešová, která je dlouhodobou propagátorkou kvalitní gastronomie a lokálních surovin. Dalšími hosty, na které se mohou návštěvníci těšit, budou například zpěvačka Heidi Janků, šéfkuchaři vyhlášených restaurací z regionu, foodbloggeri, účastníci TV soutěží o vaření, kouzelníci, bublináři nebo místní hudební skupiny.

Festival vznikl s jasnou vizí: posílit regionální identitu, podpořit lokální výrobce a oživit cestovní ruch. Zaměřuje se na propojení podnikatelů, kulturních a zájmových spolků, lázeňských institucí i jednotlivců a podniků, tedy všech, kdo mají chuť představit své produkty a nápady široké veřejnosti.

Kromě propagace lokálních výrobců má akce za cíl zvýšit zájem o zdravý životní styl, udržitelné stravování a místní produkty. Projekt podporuje také Strategie Olive – Olomoucký kraj – region zdravého života.



Festivalové zastávky

Každá z festivalových zastávek bude mít svoji jedinečnou atmosféru; všechny se konají v parcích a sadech, vždy od 10:00 do 18:00 hodin:

- 16. srpna – Šumperk
- 23. srpna – Jeseník
- 30. srpna – Prostějov
- 6. září – Olomouc
- 13. září – Přerov



Více informací
najdete na
www.chutekraje.cz.

**CHUTĚ
KRAJE**

BEZPEČNĚ NA CESTÁCH S DĚTMI



Rodinné výlety jsou skvělou příležitostí, jak společně poznávat nová místa, užít si pohyb na čerstvém vzduchu a vytvořit si krásné vzpomínky. Ať už vyrazíte do přírody, za památkami, na kolo nebo k vodě, vyplatí se myslet také na bezpečnost. Stačí několik jednoduchých opatření a můžete společné dobrodružství prožít bez zbytečných komplikací.

Základem je správná příprava. Před odjezdem nastudujte předpověď počasí a přizpůsobte jí program i vybavení. V teplejších dnech nezapomínejte na dostatek tekutin, pokrývku hlavy a ochranu před sluncem. Naopak při chladnějším počasí se vyplatí mít s sebou náhradní vrstvu oblečení nebo pláštěnku. Pokud se vydáváte do přírody, vybavte děti vhodnou obuví. Pevné boty pomohou předejít uklouznutí nebo podvrtnutí kotníku. Hodit se bude také malá lékárnička s náplastmi, dezinfekcí a prostředky proti bodnutí hmyzem. Velkou pozornost věnujte vodním útvarům a nádržím. Ať už se jedná o koupaliště, rybník, přehradu nebo horský potok, malé děti by měly být pod dohledem dospělého vždy, a to i v mělké vodě. U neplavců jsou samozřejmostí plovací pomůcky odpovídající věku dítěte, při cyklovýletech je nezbytnou výbavou cyklistická přilba. Přestože ji starší děti někdy nosí nerady, právě ona dokáže při pádu zabránit vážným zraněním. Před cestou zkontrolujte také technický stav kol a správné nastavení brzd.

Důležitou součástí bezpečnosti je i připravenost na nečekané situace. Vyplatí se mít v telefonu uložená důležitá telefonní čísla a nainstalovanou aplikaci Záchranka. Pokud plánujete cestu do zahraničí, ověřte si platnost cestovních dokladů, sjednejte cestovní pojištění a uložte si kontakt na asistenční službu vaší pojišťovny. Hodit

Užitečné kontakty na cesty

112 – jednotné evropské číslo tísňového volání

155 – zdravotnická záchranná služba

150 – hasiči

158 – Policie České republiky

Aplikace Záchranka – rychlé přivolání pomoci včetně odeslání přesné polohy záchranářům

DROZD (Dobrovolná registrace občanů při cestách do zahraničí) – služba Ministerstva zahraničních věcí ČR pro pomoc českým občanům v zahraničí

Asistenční služba cestovní pojišťovny – před odjezdem si uložte telefonní číslo vaší pojišťovny, které najdete na pojistné smlouvě nebo kartičce pojištěnce.

se může také registrace v systému DROZD, který českým občanům pomáhá v případě mimořádných událostí v zahraničí.

Pokud vyjždíte na delší cestu autem, praktickým pomocníkem může být asistenční připojištění vozidla. Kromě odtahu při poruše nebo nehodě často zahrnuje také náhradní dopravu či ubytování pro celou posádku, pokud není možné v cestě pokračovat.

Ať už se vydáte na krátkou procházku za město, celodenní výlet nebo dovolenou v zahraničí, vyplatí se věnovat přípravě pár minut navíc. Díky tomu se můžete soustředit na to nejdůležitější – společně strávený čas a zážitky, na které budete rádi vzpomínat.



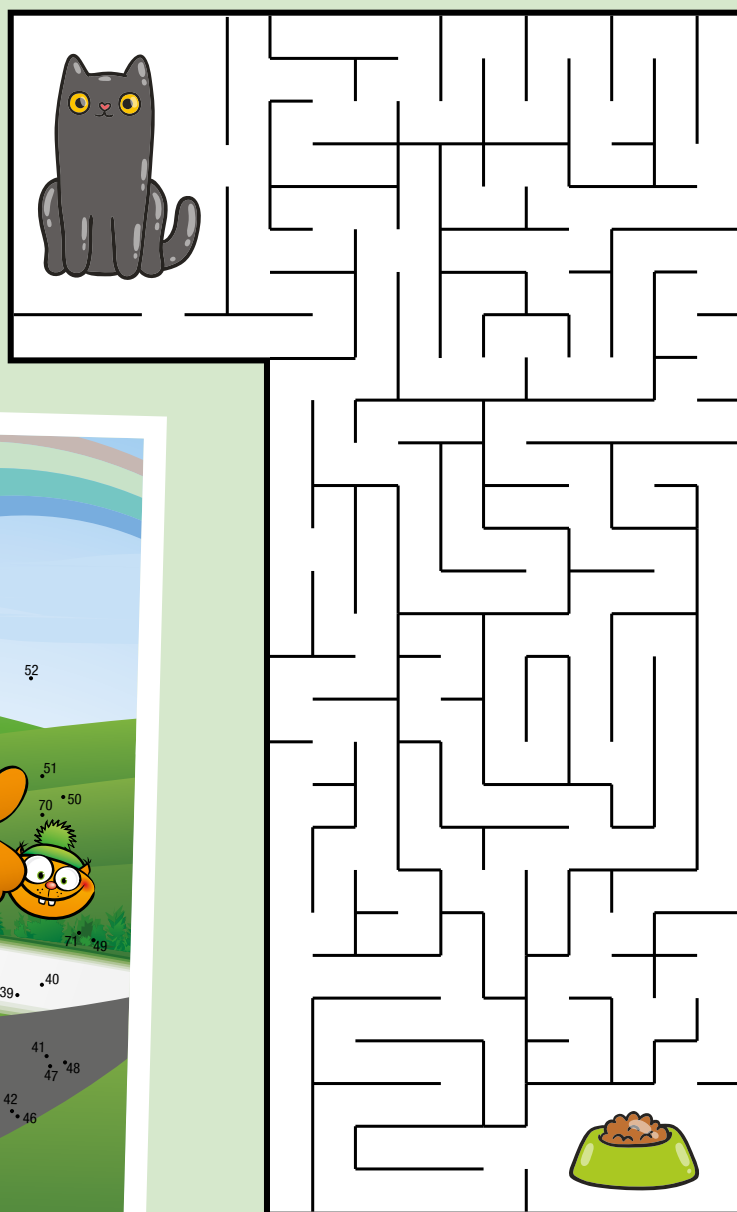
NAJDEŠ
7 ROZDÍLŮ?



PROJDI BLUDIŠTĚ



SPOJ BODY
PODLE ČÍSEL



KONEC MOBILŮ O PŘESTÁVKÁCH?

CO PŘINESE NOVÝ ZÁKON



Pípnutí notifikace, rychlé projeti TikToku nebo pár minut na Instagramu mezi hodinami. Pro některé dnešní děti běžná rutina, která však brzy skončí. Vláda během července schválila plošný zákaz používání mobilních zařízení v mateřských, základních i speciálních školách, včetně přípravných tříd a nižších stupňů víceletých gymnázií a konzervatoří. Zařízení tak zůstanou v taškách nejen během vyučování, ale i o přestávkách. Nová pravidla mají začít platit od 1. září 2027.

Pro řadu škol přitom nejde o žádnou revoluci. Z průzkumu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, který proběhl letos v květnu, vyplynulo, že 93 % škol už dnes má pravidla pro používání mobilních telefonů zakotvená ve školním řádu. Ve většině z nich platí zákaz používání mobilů během vyučování a výjimku předsta-

„Místo zákazu mobilů, který může s výsledky žáků souviset pozitivně i negativně, doporučujeme věnovat primární pozornost průběhu výuky a vyrušování ve třídách, kde se prokázala jednoznačná souvislost s výsledky žáků.“

vuji pouze situace, kdy jejich využití povolí učitel jako součást výuky. Odlišná pravidla však platí o přestávkách. Zatímco, některé školy dětem používání telefonů umožňují, jiné je omezují nebo zcela zakazují.

Právě volné používání mobilních telefonů během přestávek označuje část odborníků za největší problém. Upozorňují především na možný negativní dopad na duševní zdraví dětí. Podle ředitele Národního ústavu duševního zdraví Jiřího Horáčka souvisí nadměrné používání mobilních zařízení a sociálních sítí s vyšším výskytem depresivních a úzkostných symptomů, poruch spánku i nižší životní spokojenosti. Nejvýraznější dopady podle něj vykazují dívky a děti, které sociální sítě využívají problematickým způsobem.

Jiný pohled nabízejí vědci z Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity. Ti upozorňují, že samotný zákaz mobilních telefonů nemusí automaticky přinést lepší výsledky ani výrazně zlepšit psychickou pohodu dětí. Ve svém letošním výzkumu zjistili, že žáci ve školách se zákazem mobilů vykazovali podobnou míru příznaků online závislosti i zkušeností s kyberšikanou jako děti ve školách, kde zákaz neplatí.

Podle nich má na zdravý vztah dětí k digitálním technologiím mnohem větší vliv prostředí v rodině. Pokud rodiče s dětmi o používání mobilů a sociálních sítí otevřeně mluví, vysvětlují jim jejich přínosy i rizika a zajímají se o to, co děti v online prostředí dělají, má to na jejich digitální návyky velmi pozitivní dopad. Odborník Libor Luhňák k tomu dodává: „Místo zákazu mobilů, který může s výsledky žáků souviset pozitivně i negativně, doporučujeme věnovat primární pozornost průběhu výuky a vyrušování ve třídách, kde se prokázala jednoznačná souvislost s výsledky žáků.“

Co se konkrétně změní?

Děti si budou moci mobilní telefon nebo jiné elektronické zařízení do školy přinést, po příchodu jej ale budou muset uložit do batohu nebo skříňky a po celou dobu vyučování i během přestávek jej nebudou smět používat. Nová pravidla se netýkají pouze mobilních telefonů, ale také tabletů, chytrých hodinek a dalších přenosných zařízení, která by mohla narušovat výuku.

Pokud žák zákaz poruší, může mu učitel zařízení po dobu vyučování odebrat. Opakované porušování školního řádu může vést k dalším kázeňským opatřením, například k napomenutí třídního učitele, důtce nebo v krajním případě i ke snížené známce z chování.

Novela zároveň počítá s výjimkami pro děti, které mobilní nebo jiné elektronické zařízení potřebují ze zdravotních důvodů nebo v souvislosti se speciálními vzdělávacími potřebami.

Zákon má začít platit až od 1. září 2027, školy tak budou mít dostatek času připravit se na nová pravidla. Do té doby lze očekávat další odborné diskuse i případné úpravy navrhovaného znění. Jisté ale je, že debata o tom, jak najít zdravou rovnováhu mezi moderními technologiemi a školním prostředím, zdaleka nekončí.

Ať už bude konečná podoba zákona jakákoli, odborníci se shodují alespoň v jednom – největší vliv na to, jak děti technologie používají, mají stále rodiče a otevřená komunikace v rodině.



NAHRADKAJEOK
místo, kde najdete vše
o náhradní rodinné péči
v Olomouckém kraji

Projekt NAHRADKAJEOK vznikl s cílem přiblížit veřejnosti téma náhradní rodinné péče jednoduchou, srozumitelnou a lidskou formou. Chceme vytvořit prostor pro všechny, kteří se o náhradní rodinnou péči zajímají – ať už pouze hledají základní informace, chtějí mít povědomí o možnostech pomoci dětem nebo zvažují konkrétní kroky směrem k pěstounství či jiné formě náhradní rodinné péče.

Součástí projektu je **nový web www.nahradkajeok.cz** a také sociální sítě, na kterých pravidelně sdílíme aktuální informace, zajímavosti, příběhy pěstounských rodin, rozhovory, fotografie i pozvánky na akce související s náhradní rodinnou péčí v Olomouckém kraji.

Hlavním cílem projektu je vytvořit jedno místo, kde veřejnost najde přehledně všechny důležité informace týkající se náhradní rodinné péče. Sdílíme zde nejen regionální aktivity a akce, ale také důležité informace, kampaně a materiály Ministerstva práce a sociálních věcí České republiky (MPSV), aby byly dostupné co nejširší veřejnosti.

V rámci projektu NAHRADKAJEOK vznikl soubor autentických fotografií pěstounských rodin od olomouckého fotografa Štefana Berce. Fotografie zachycující skutečné příběhy a každodenní život náhradních rodin jsou dostupné také online na webových stránkách nahradkajeok.cz. Zároveň jsou součástí putovní výstavy, která v současnosti cestuje napříč Olomouckým krajem. Výstava přibližuje skutečné příběhy pěstounů a dětí, ukazuje každodenní život náhradních rodin a pomáhá odstraňovat předsudky, které jsou s náhradní rodinnou péčí často spojovány. Cílem výstavy je otevřít veřejnou diskusi, zvýšit povědomí o pěstounství a ukázat, že i obyčejná rodina může změnit dětem život.

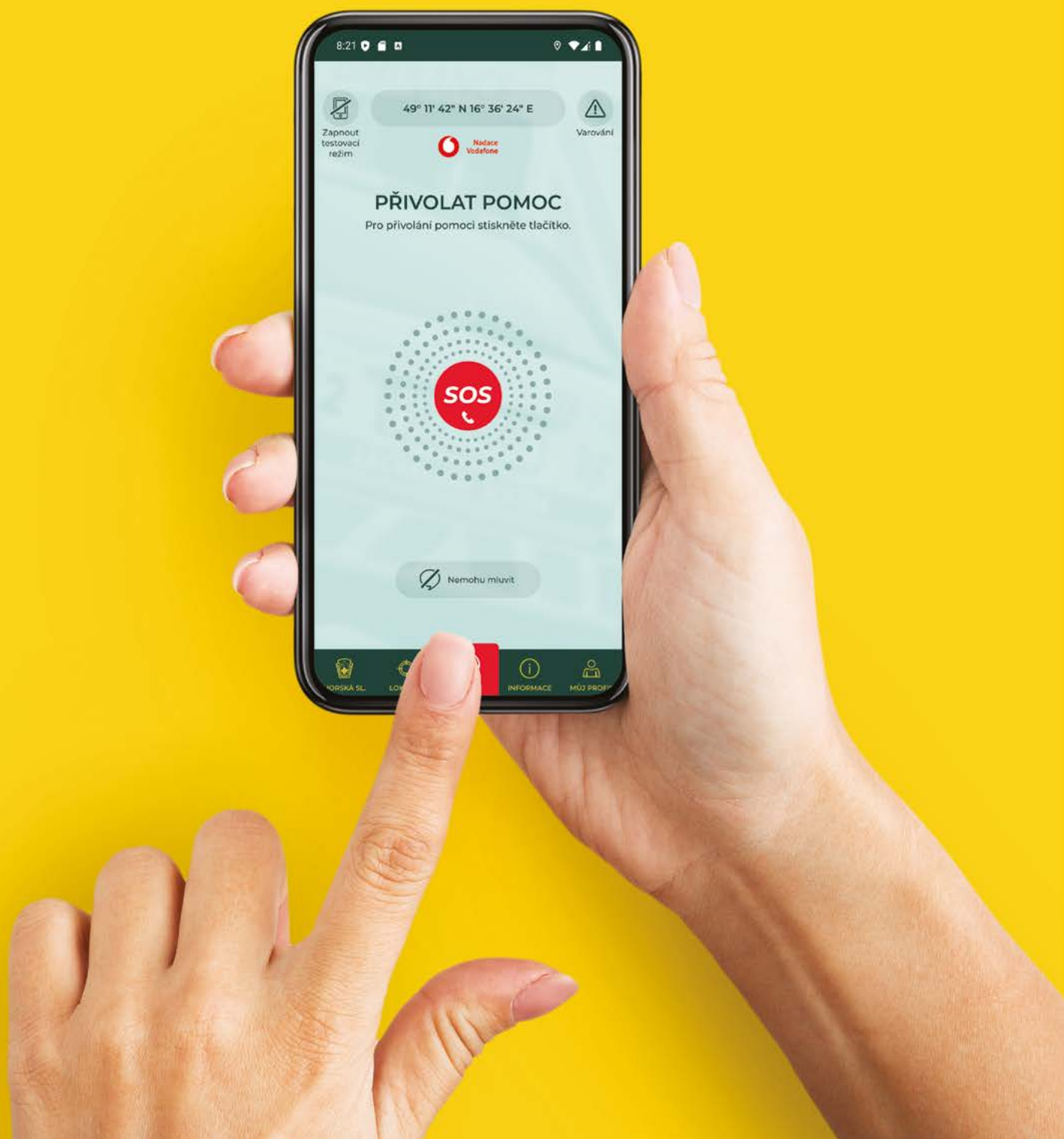
Významnou součástí projektu byla také **hravá vernisáž v Galerii Šantovka**, která spojila příběhy, inspiraci, emoce i radost. Akce se uskutečnila pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje Ladislava Okleščka a náměstka hejtmana Martina Škurka. Návštěvníci měli možnost seznámit se s příběhy pěstounských rodin, prohlédnout si fotografie a získat více informací o náhradní rodinné péči přímo od odborníků i lidí, kteří pěstounstvím skutečně žijí. Akce vytvořila bezpečný prostor pro sdílení zkušeností, otevřenou komunikaci a odbourávání obav či mýtů spojených s pěstounstvím.

NAHRADKAJEOK chce být dlouhodobým a živým místem pro veřejnost, odborníky i rodiny. Chceme ukazovat, že náhradní rodinná péče není jen odborné téma, ale především lidský příběh o bezpečí, vztazích a druhé šanci pro děti, které ji potřebují.

Veškeré aktuální informace, novinky, akce i kontakty naleznete na webových stránkách projektu a sociálních sítích **NAHRADKAJEOK**.



Aplikace Záchranka se v Olomouckém kraji rozšířila o důležitou novinku

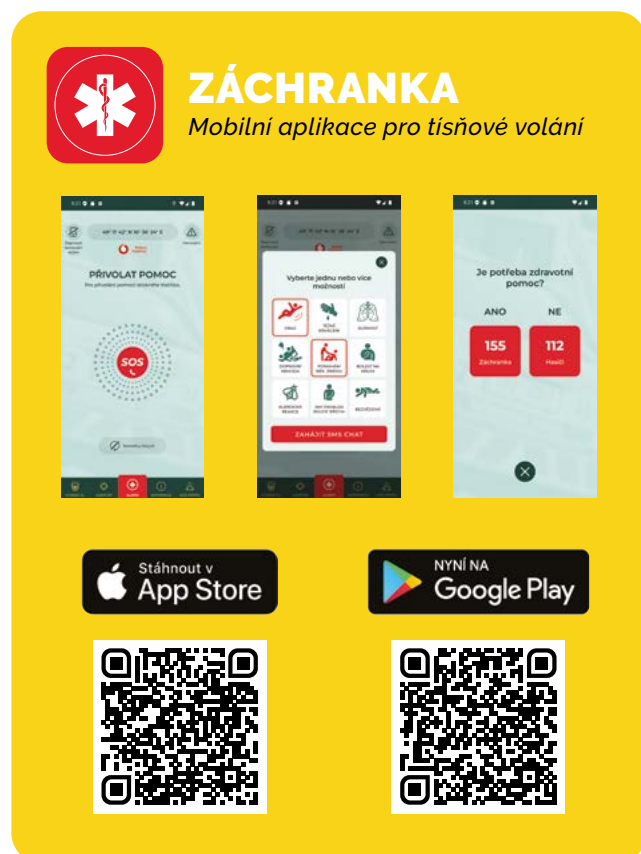


Oblíbená aplikace Záchranka, díky které si mohou lidé z mobilu snadno zavolat první pomoc, obsahuje v Olomouckém kraji nově takzvaný **modul Psychosociální pomoc**. Ten se zaměřuje na podporu osob, jež se ocitly v náročné psychické situaci.

„Olomoucký kraj na fungování aplikace Záchranka přispívá ze svého rozpočtu. Psychosociální modul je jejím důležitým rozšířením a kraj na jeho zprovoznění poskytl data i další peníze,“ řekl Ladislav Okleštěk, hejtmán Olomouckého kraje.

Novinka lidem nabídne například kontakt na organizace a odborníky, kteří se věnují problematice duševního zdraví. Jde o přehled míst, kde lze rychle najít psychologickou pomoc.

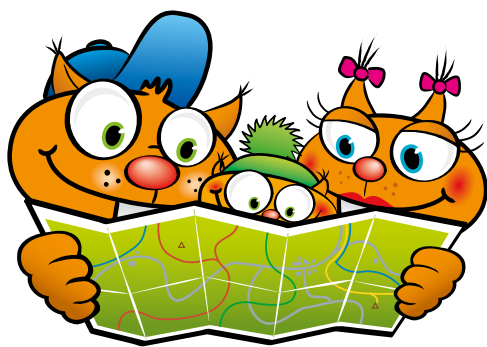
„V aplikaci Záchranka se uživatel v sekci Lokátor dostane k modulu Psychosociální pomoc, kde má přehled všech dostupných služeb. Klíčovým prvkem je ale jednoduchý rozcestník Potřebuji pomoc, který uživatele provede několika otázkami. Pokud se cítí v ohrožení života, aplikace ho okamžitě nasměruje na tísňovou linku 155. V ostatních případech pak podle věku, typu obtíží a preferované formy pomoci – osobně nebo na dálku – doporučí konkrétní službu, která je právě dostupná,“ vysvětlila Klára Křížková, provozní ředitelka aplikace Záchranka.



Aplikace Záchranka umožňuje přivolání pomoci stisknutím jediného tlačítka v mobilu. V Olomouckém kraji je součástí tohoto systému nejen záchranná služba, ale i horská služba v Jeseníkách.

„Za poslední čtvrtletí minulého roku využilo aplikaci Záchranka v našem kraji téměř šest set lidí. Kromě první pomoci poskytuje i přehled pohotovostních lékáren, zubních pohotovostí nebo míst, kde jsou dostupné defibrilátory pro první pomoc,“ uvedl Vladimír Lichnovský, náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro oblast zdravotnictví.

Hejtmanství přispívá na provoz aplikace Záchranka částkou necelých padesát tisíc korun měsíčně. Podobný krok už podnikly i kraje Jihomoravský, Pardubický, Plzeňský, Karlovarský, Královéhradecký, Vysočina, Praha a Středočeský. Pokud jde o modul Psychosociální pomoc, je Olomoucký kraj třetím v pořadí, který ho zavedl.



RODINNÉ
PASY

Rodinné poznávání v Olomouckém kraji



Projděte se parkem zámku Čechy pod Kosířem, kochejte se přírodou a navštivte **Pohádkový svět Zdeňka a Jana Svěrákových**.



*Pro více informací
naskenujte QR kód.*

Rodinné putování v Olomouckém kraji

Přijďte na procházku kolem vodní nádrže Plumlov, objevte krásu plumlovského zámku a **získejte šanci vyhrát dvě noci penzionu Svatý Kryštof v Konicích**.

*Pro více informací
naskenujte QR kód.*

