

rodinka



MAZAZÍN PRO RODINY S DĚTMI DO 18 LET

NEPRODEJNÉ

Jak zabavit děti na procházce

od strany 4

Tipy na aktivity venku

od strany 6

Dětský spánek a jak na něj

od strany 12

Vaše rodina ještě nemá

Rodinný pas?

Rodinné pasy jsou projekt podporující rodiny s dětmi, jehož hlavním záměrem je především snížit finanční náklady rodiny, ať už při návštěvách volnočasových aktivit nebo při běžných spotřebních nákupech. Rodinné pasy také podporují aktivní trávení společného času rodiny se snahou umožnit jim návštěvy kulturních a přírodních památek či sportovních aktivit nejen v Olomouckém kraji, ale i v ostatních krajích a městech České republiky.

Kontaktní údaje:

Rodinné Pasy Olomouckého kraje
Mendlovo nám. 1a, 603 00 Brno
tel.: 543 211 254, 840 040 040
e-mail: olomouc@rodinnepasy.cz
www.rodinnepasy.cz

 [www.Facebook.com/RodinnePasy](https://www.facebook.com/RodinnePasy)

 **RODINNÉ PASY**

Pro koho je projekt určen?

Rodinné pasy jsou určeny všem rodinám s dětmi do 18 let s trvalým bydlištěm v Olomouckém kraji. Držiteli karty Rodinný pas se mohou stát rodiče, nesezdání partneři nebo osoby mající dítě v péči.



Symbol označující slevové místo

Jak získat Rodinný pas?

Zapojení do projektu je pro rodinu ZDARMA. Registraci je možné provést on-line na webových stránkách www.rodinnepasy.cz/registrace nebo vyplněním a zasláním registračního formuláře na kontaktní adresu. Po úspěšné registraci obdrží rodina během čtyř týdnů karty Rodinný pas, které rodině umožní využívat slevy a výhody projektu.

Jak uplatnit slevy?

Slevu lze uplatnit u všech zapojených poskytovatelů, kteří jsou označeni samolepkou projektu. Výše slev se pohybuje od 5 % do 50 %. Slevy se nesčítají, není-li uvedeno jinak. Pro uznání slevy se musí držitel karty prokázat platnou kartou Rodinný pas.

Žádost o registraci Rodinného pasu

 **RODINNÉ PASY**

 **Olomoucký kraj**

 **SDC SunDrive Communications**

 **RodinajeOK Olomoucký kraj rodinám**

Informace o rodině

Rodina

1. rodič

2. rodič

Ulice, číslo domu

Obec, PSČ

Telefon

E-mail

Děti **Rok narození**

Jméno

Jméno

Jméno

Jméno

Souhlas se zpracováním osobních údajů

Žadatel svým podpisem souhlasí se zařazením do projektu Rodinné pasy a se zpracováním svých osobních údajů správcem údajů Sun Drive Communications, s.r.o., IČO: 26941007 (dále jen „správce“), jakož i s jejich předáváním dalším zpracovatelům na základě smluvního vztahu se správcem, a to partnerům projektu Rodinné pasy, za účelem realizace projektu Rodinné pasy, zejména identifikace účastníků projektu Rodinné pasy, vydání a zaslání karty Rodinný pas, vedení databáze účastníků projektu Rodinné pasy a v návaznosti na něj realizovaných služeb, včetně nabízení a poskytování slev a obchodních výhod, distribuce nabídek, odborného a technického poradenství, zaslání informací souvisejících s projektem Rodinný Pas.

Dále žadatel o zařazení do projektu Rodinné pasy uděluje souhlas s (pokud souhlasíte, políčko zaškrtněte):

s dalším zpracováním osobních údajů, zejména pro obchodní a marketingové účely, související s projektem

Souhlas je dobrovolný a platí po dobu trvání projektu Rodinné pasy, přičemž je kdykoli odvolatelný. Údaje budou uloženy ve formě této žádosti a v digitální podobě. V ostatním se zpracování osobních údajů správcem a všemi zpracovateli řídí obecně závaznými právními předpisy.

Souhlas lze kdykoli odvolat na adrese pracoviště správce: Sun Drive Communications s.r.o., Mendlovo náměstí 1a, 603 00 Brno, a to písemně, nebo elektronicky na e-mailovou adresu: info@rodinnepasy.cz.

v dne

podpis žadatele

 **Olomoucký kraj**

Milé rodiny Olomouckého kraje,

je mi potěšením představit Vám projekt Rodinné pasy Olomouckého kraje a nabídnout Vám výhody plynoucí z registrace do tohoto projektu. Jedná se o systém slev a výhod na služby, volnočasové aktivity, cestování, zboží apod. Karta Rodinný pas je určena pro rodiny z Olomouckého kraje, které mají alespoň jedno dítě ve věku do 18 let. Díky podpoře Olomouckého kraje je pro Vás zapojení do projektu zcela bezplatné.

V Olomouckém kraji si uvědomujeme, že rodina, její zdraví a bezpečí je to nejdůležitější, co může člověk mít a čas věnovaný rodině je v dnešní době velmi vzácný. Pomocí Rodinného pasu bychom Vás chtěli více propojit při společných aktivitách, výletech, nákupech a pomoci Vám s finanční zátěží společně strávených okamžiků.

Přeji Vám krásné společně strávené chvíle.

Mgr. Ivo Slavotínek

1. náměstek hejtmána Olomouckého kraje

 **RodinajeOK**
Olomoucký kraj rodinám



Jak zabavit děti na procházce

I při vycházce do přírody se dá zažít spousta dobrodružství. Nevěříte? Důležité je si vždycky říct, že i cesta je cíl. A během ní lze podniknout řadu zábavných aktivit. Anebo své potomky nalákejte na cílovou rovinu – v létě může mít podobu zmrzlinového poháru, v zimě horké čokolády se šlehačkou. Pozor! V takovém případě ovšem musíte mít cíl dobře promyšlený, protože sliby se mají plnit nejen o Vánocích.

Hledejte poklad

Jestliže byste rádi spojili výlet do přírody s moderními technologiemi, vyzkoušejte geocaching. Příznivci této zábavy nechávají na nejruznějších místech krabičky – „kešky“ s překvapením uvnitř. K hledání budete potřebovat GPS a internet. Nejenže vás potěší, že jste objevili poklad, ale zároveň se můžete zapsat do tzv. logbooku, což je blok nebo sešit, který funguje jako kniha návštěv. Jinak totiž váš objev neplatí! Za pokladem se vydáváte pomocí souřadnic. Stačí se registrovat na webu geocaching.com nebo si stáhnout mobilní aplikaci a hned máte jasno, kolik pokladů se ve vašem okolí skrývá. Pozor však, kromě krabiček mohou mít „kešky“ i sofistikovanější podobu, takže nebývá snadné je hned odhalit.

Malované kamínky

Podobně jako do hledání „kešek“ se můžete zapojit i do hledání a „posouvání“ putovních ka-

mínků. Na facebooku najdete hned několik skupin, které koníčku s názvem „Kamínky“ propadly. Někdo kamínky maluje a rozsévá po okolí, někdo jen sbírá. Malovat můžete na obyčejné kameny, které najdete venku, nebo si sadu malovacích kamenů i s barvami není problém pořídit ve výtvarných potřebách. Na vycházku se tudíž lze předpřipravít už doma tak, že si pár kamínků namalujete. Na jejich druhou stranu pak napíšete poštovní směrovací číslo. Na rozdíl od „kešek“ se malované kamínky nechávají na viditelných místech. Lze se jimi chvíli potěšit a na dalším výletě je posunout zase o kousek dál. Základem je kamínek vyfotit a na facebookových stránkách informovat o jeho nálezu i s uvedením poštovního směrovacího čísla. Nevěřili byste, kam až se takový kamínek může v republice i mimo ni zatoulat.

Krmení pro zvířátka

Když se vypravíte do přírody, ať už k řece, nebo

do lesa, můžete vzít něco na přilepšenou zvířátkům. Určitě ale nekrmte kachny a labutě starým pečivem. Pokud chcete udělat dobrý skutek a opeřencům na vodě opravdu prospět, vezměte s sebou nakrájenou zeleninu, třeba salát, kedlubnu nebo polníček. Využit se dají i slupky od mrkve, celeru nebo petržele. V zimních měsících potěšíte i ptáčky, když jim přisypete do krmítka semínka slunečnice, oves, proso nebo další obiloviny či luštěniny. Klidně jim doma uvařte i rýži s kukuřicí.

Lesní zvěř v oborách by se krmít neměla. Když se ale vypravíte do volné přírody, tak nikomu neublíží, když necháte jelenům nebo srnkám pár dobrot v krmelci. Které potraviny jsou vhodné? Opět zapomeňte na starý chleba a přineste raději pár jablek, řepu nebo mrkev. Přímou v lese se také dají nasbírat bukvice, žaludy a kaštiny.

Po stopách

Když budete mít v lese štěstí, třeba narazíte i na zvířecí stopy ve sněhu nebo v blátě. Zkuste své děti naučit rozeznávat, jak vypadá typická stopa zajíce, koroptve nebo srny. Pomozte jim rozpoznat stopy šelem psovitých a kočkovitých, ukažte si typické znaky kopytníků a hlodavců. Noste do lesa s sebou nějakou menší encyklopedii, podle níž stopy identifikujete, nebo si pomozte chytrou aplikací (např. Identifikátor stop zvířat Animal Identifier), kterou si předem stáhnete do telefonu. Děti zároveň poučte, co je pro danou zvěř přirozenou potravou. Podobně pak můžete rozeznávat i ptáky ve vaší blízkosti.

Hopsej jako zajíc

Stává se, že děti obyčejná procházka začne nudit o ozve se věčné: „Kdy už tam budem?“ V tu chvíli přichází čas na jelení skoky... Odhadnout trasu můžete na deset jeleních, tři zaječí a třeba dva kosí. Vyměňte zkrátka běžnou chůzi za zvířecí. Cesta bude určitě zase jinak ubíhat. Stejně tak si klidně dejte i zvířecí závody. Stačí si určit start, cíl a vhodného živočicha. Pokud bude sucho, mohou se děti třeba také plazit jako hadi. Možností je spousta od žáby po slona.

Poznávejte rostliny a stromy

I když v zimních měsících příroda zrovna nekvete, vždy narazíte na spoustu stromů a šišek – podle nich pak naučíte děti určovat, o který jehličnan se jedná a jak ho nejlépe rozpoznají. Stejně tak v chladnějším počasí objevíte v jehličí i na kmech stromů mnoho hub, z nichž si asi smaženici neuděláte, ale oko potěšíte určitě. Jestliže nebudete mít po ruce příručku nebo opět chytrou mobilní aplikaci (k určování rostlin podle jejich fotografie je šikovná volně dostupná aplikace PlantNet), postačí fotoaparát a na určování se vrhnete až doma. Nechte děti třeba závodit, kdo

první zaznamená nejvíc smrků nebo borovic, případně kdo najde nejvíc muchomůrek.

Sbírání větví

Zapomeňte na napomenutí: „Nech ty klacky!“ Naopak. I s větvemi si užijete dostatek zábavy. Děti je mohou sbírat z blízkého okolí a opět soutěžit v počtech větví, jejich délce, tloušťce nebo rozložitosti. Zkuste z nich postavit věž ve tvaru vatry nebo improvizovaný plot. Ozdobit ho pak můžete třeba listy nebo dalšími dary lesa. Stejně tak se dají na zemi z větví skládat zajímavé obrazce, třeba hejkalové, kterým místo očí poslouží kamínky či šišky. Domek pro skřítky z větvíček, kamínků, mechu a jehličí je už osvědčená klasika. Ideální místo pro něj najdete u kořenů stromů – doporučujeme vydlabat základy!

Hra na sysla

Víte, čím se vyznačuje sysel? Zcela správně – hromaděním zásob. A vy si v přírodě na sysla určitě s chutí zahrajete. Rozdělte se na dvě systlí skupinky, nasbírejte šišky, kamínky a další věci z přírody. Každá skupina musí nashromáždit stejný počet zásob. Poté si označte svá území. Právě na něm své zásoby před zrakem konkurenční party systlů dobře schovejte. Hotovo? Hra začíná! Stanovte si časový limit, během něhož se pokusíte na území soupeře nalézt co největší množství jeho zásob. Vítězí, kdo dřív objeví všechny skryše, nebo během časového limitu vyslídlí víc zásob.

Suvenýry z cesty

Suvenýry miluje každý. Myslete na ně proto už před samotnou výpravou. Domluvte se s dětmi, jak by chtěly své poklady z cest uchovávat. Nemusí si hned zakládat herbář, suvenýry z výletu lze konzervovat i v obyčejné zavařovací sklenici. Ať si děti vhodnou nádobu vyberou ještě před vycházkou, pak už bude jejich fantazie v přírodě fungovat naplno. Budou totiž vědět, co se do jejich sklenice hodí. Kamínky nebo šišky lze skládat ve vrstvách nebo prosypávat hlínou či písekem. Ve sklenici se bude krásně vyjímat rovněž šnečí ulita a možná i vlaková jízdenka.

Se sněhem i bez něj

Pokud napadne sněhová nadílka, je každá vycházka ven skvělou příležitostí k bobování či sáňkování. Tehdy dětem vůbec nevádí, že běhají do kopce. Zkuste je přesvědčit, že zdolání kopce svižnou chůzí je úplně stejná zábava, i když je sucho... Nahoře si pak za odměnu mohou od plic zahulákat. A dolů, jestliže mají vhodné oblečení a není zrovna mokrý, je nechte válet sudy. V případě, že zima nepřeje stavění sněhuláků, dají se vždycky vzít ven křídly. Pak už je na vás, jestli ratolesti vyzvete k malování nebo ke skákání panáka.



Tipy na aktivity venku

Tři kameny bílou stopou i pěšky

Hledáte-li v chladných dnech nenáročnou vycházku, vydejte se na Tři kameny v Jeseníkách. Odměnou vám budou výhledy na okolí Přemyslovského sedla a Černou stráň. Kochat se budete pohledem na Králický Sněžník, masiv Mravenečnicku, což je hlavní hřeben Hrubého Jeseníku, a budete-li mít štěstí, dohlédnete až k vrcholu Pradědu a větrné elektrárně u Tetřeví chaty.

Trasu o délce cca 5,2 km můžete zdolat pěšky i na běžkách. Vyrazíte z Přemyslovského sedla a vydáte se po červené cyklistické značce. Z rozcestí Tři kameny – Útulna se vypravíte po modré. Na konci lesní pěšiny vás čeká závěrečný výstup, který bude pro děti určitě dobrodružstvím. Až na samotné zdolání Tří kamenů je celá cesta dostupná i s kočárkem.

Skalní útvar Tři kameny tvoří tři mrazové sruby, které vznikly erozí způsobenou podnebím Jeseníků. Nachází se ve výšce 925 m. n. m. a cesta na něj má převýšení asi 165 metrů. V případě zimního počasí je třeba dát pozor na namrzlé a kluzké skály.

Pokud vyrazíte autem, v přírodní rezervaci Přemyslovské sedlo se dá zaparkovat u turistického přístřešku nebo na ve Ski areálu Přemyslov.

ZOO Olomouc v každé roční době

Celoročně lze navštívit Zoologickou zahradu Olomouc na Svatém Kopečku. Otevírací doba je v lednu a v únoru od 9 do 16 hodin, v březnu do 17 hodin, od dubna do srpna pak do 18 hodin. Zoo je poté nutné opustit do dvou hodin od uzavření pokladen.

Není třeba se bát, že by celý areál, v němž žije přes tři stovky živočišných druhů, přepadl zimní spánek. Spousta zvířat bude vzhůru nebo je zastihnete v pavilonech. Ve výbězích narazíte na arktické vlky, losy, zubry či jeleny. V Jihoamerickém pavilonu můžete pozorovat teplomilné psovitě šelmy a hyeny a mezi nimi třeba i mravenečníky, lenochoda nebo vačiči. V roce 2018 vybudovaný pavilon Kalahari zase láká na expozice surikat, damanů i medojedů, kteří nebývají v zoologických zahradách častými obyvateli.

Vaši pozornosti by neměl uniknout ani mořský svět. V olomoucké ZOO totiž chovají žraloka černoploutvého, piraně, perutýna ohnivého nebo rejnoky druhu siba. V teráriích pak lze obdivovat kraju zelenou, hroznýše nebo agamu límcovou. Vyžití pro děti nabízí lanové centrum, všichni společně se pak můžete zastavit u zábavných tabulí s různými zvířaty, kde si lze udělat „selfie“. Dalším unikátem v ZOO Olomouc je 32 metrů vysoká vyhlídková věž s pohledem na celou Olomouc nebo blízkou baziliku na Svatém Kopečku.

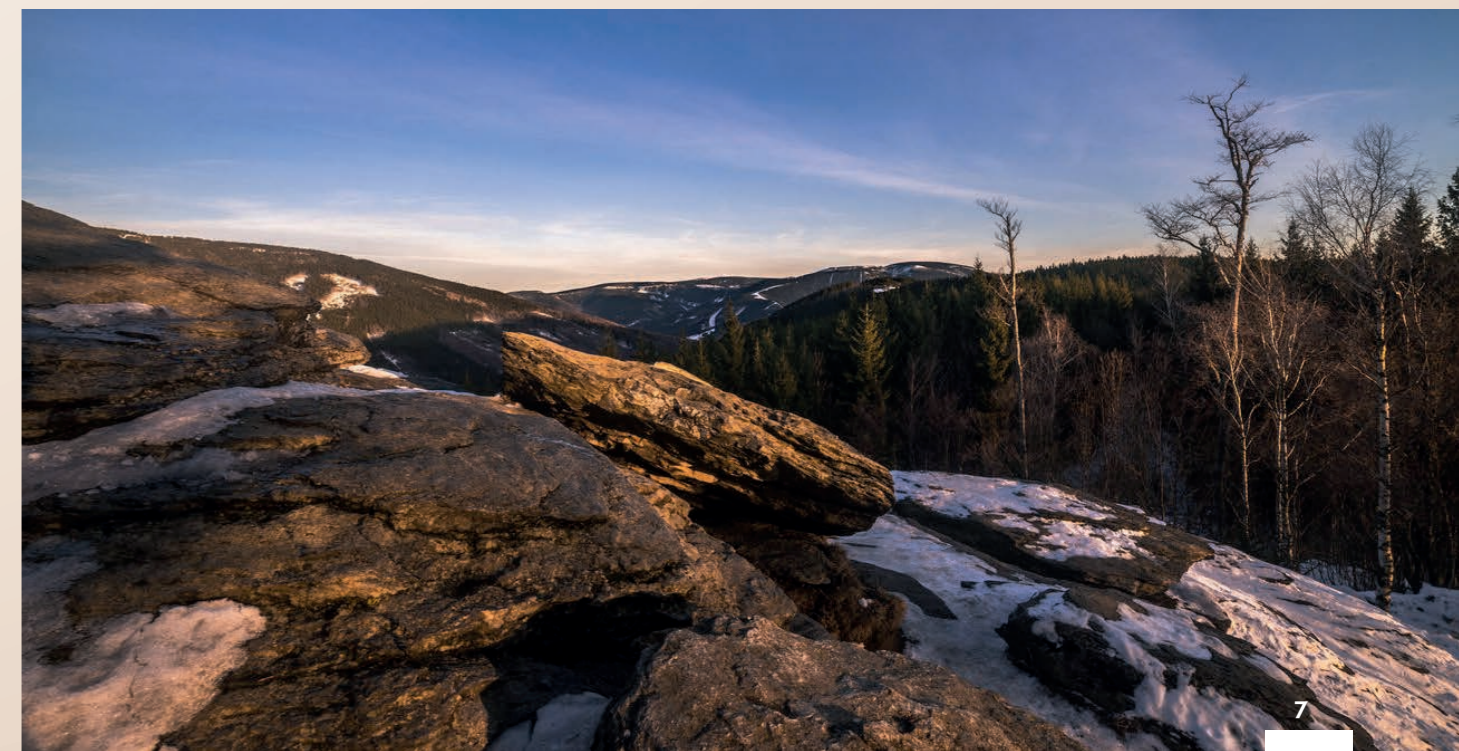
V souvislosti s probíhajícími úpravami v ZOO je třeba počítat i s nějakými uzavírkami. Aktuálně se např. nedostanete k obřím voliérám a z technických důvodů bývá v zimě uzavřen vnitřní most, vedoucí k výběhu makaků červenolících.

Po stezkách a na rozhlednu

Pokud se ocitnete v blízkosti Šumperka nebo Bludova, neměli byste vynechat výstup na vrchol Brusná, kde od roku 2015 stojí rozhledna. Ta zároveň tvoří součást zastavení Dětské naučné stezky v Bludově.

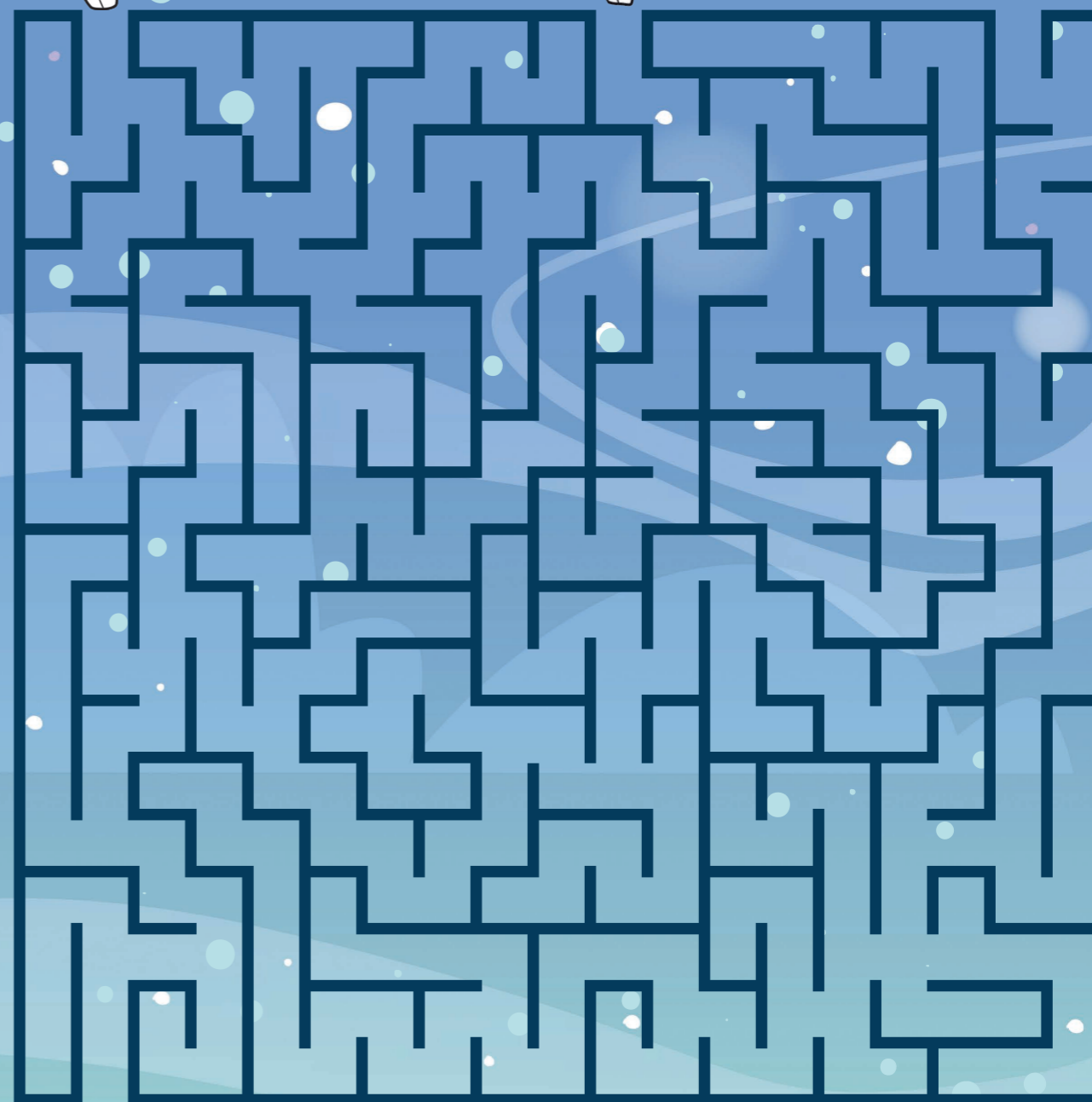
Dětská naučná stezka vychází z bludovských lázní a značené rasy „obkresluje“ celou obec. Po cestě narazíte na řadu zastavení s informačními tabulemi, které nabízejí poučné i poutavé čtení pro děti i rodiče. Zaměřují se na historii a současnost obce i na okolní přírodu.

Dřevěná rozhledna Brusná u Bludova stojí na nezalesněném kopci a naskýtá pohled na okolní krajinu. Dostanete se k ní po žluté turistické značce od křižovatky na Sudkov. Zároveň se tak ocitnete na naučné stezce Bludovská stráň.



Spočítej

a potom zapiš, kolik je na obrázku veverek, vloček a čepic. Čeho je nejvíce a čeho naopak nejméně?



Kudy vede
cesta?

Tipy na zajímavé POSKYTOVATELE SLEV v Olomouckém kraji

Nabízíme pouze výběr ze široké škály poskytovatelů v Olomouckém kraji.
Aktuální přehled míst, kde můžete Rodinný Pas využít naleznete na www.rodinnepasy.cz.

OKRES OLOMOUC

Arboretum v Bílé Lhotě

Sleva **20 %** na plné vstupné
Bílá Lhota, 783 21 Bílá Lhota
www.arboretumbilalhota.cz

Dámské studio „Jako proutek“

Sleva **10 %** při zakoupení
permanentky na 10 vstupů
Lafayetteva 12, 779 00 Olomouc
www.jakoproutek.cz

Eurooptik

Sleva **10 %** na brýlové obruby
Dobnerova 26, 779 00 Olomouc
www.eurooptik.eu

Eurooptik

Sleva **10 %** na brýlové obruby
1. máje 786/3, 784 01 Litovel
www.eurooptik.eu

Eurooptik

Sleva **10 %** na brýlové obruby
Bezručova, 785 01 Šternberk
www.eurooptik.eu

Koberce Breno

Sleva **15 %** na zboží
Lipnická 2996/4a, 783 01 Olomouc
www.breno.cz

Peřej tours

Sleva **20 %** na produkty
CK Peřej tours
Tř. Svobody 39, 779 00 Olomouc
www.olomoucbiketour.cz

Resort Hrubá voda

20 % na ubytování – na 3 noci
a více, **10 %** na rodinné pobyty
wellness
Hrubá Voda 21, 783 61 Hlubočky
www.hlubokydvr.cz

Resort Hrubá voda – bobová dráha

Sleva k zakoupeným
5ti jízdám 2 zdarma
Hrubá Voda 21, 783 61 Hlubočky
www.hrubavoda.cz

Sáčky do vysavačů – Svěráková

Sleva **15 %** na všechny produkty
Horní nám. 409/26, 779 00 Olomouc
www.vropap.cz

Zoologická zahrada Olomouc

Sleva **10 %** na vstupné
Darwinova 29, 779 00 Olomouc
www.zoo-olomouc.cz

OKRES PŘEROV

Dámské studio „Jako proutek“

Sleva **10 %** při zakoupení
permanentky na 10 vstupů
Velká Dlážka 6, 750 02 Přerov
www.jakoproutek.cz

Koberce Trend

Sleva **15 %** na nezlevněné zboží
Palackého 1003/34, 750 02 Přerov
www.koberce-trend.cz

Lékárna U kostela

Sleva **5 %** na léky, zdravotní
obuv
Kratochvilova 13, 750 02 Přerov
www.lekarbaukostela.cz

Lingua centrum

Sleva **10 %** na jazykové kurzy
Kosmákova 17, 750 02 Přerov
www.lingua-centrum.cz

MIKO Cycles Lipník nad Bečvou

Sleva **8 %** při nákupu nad
2000,- Kč
Havlíčková 703,
751 31 Lipník nad Bečvou
www.miko-cycles.cz

MIKO Cycles Přerov

Sleva **8 %** při nákupu nad
2000,- Kč
Kratochvilova 14, 750 02 Přerov
www.miko-cycles.cz

Sáčky do vysavačů – Svěráková

Sleva **15 %** na všechny
produkty
Tovární 3248, 750 02 Přerov
www.vropap.cz

OKRES PROSTĚJOV

Eurooptik

Sleva **10 %** na brýlové obruby
Žižkovo nám. 120/2, 796 01 Prostějov
www.eurooptik.eu

Eurooptik

Sleva **10 %** na brýlové obruby
Sídliště Svobody 22/77,
796 01 Prostějov
www.eurooptik.eu

Free Dance – taneční studio

Sleva **10 %** na nabízené kurzy
Vrahovická 83, 796 01 Prostějov
www.tsfreedance.cz

Free Dance – taneční studio

Sleva **10 %** na nabízené kurzy
Komenského 6, 796 01 Prostějov
www.tsfreedance.cz

Lingua centrum

Sleva **10 %** na jazykové kurzy
Rejskova 19, 796 01 Prostějov
www.lingua-centrum.cz

Meatfly

Sleva **10 %** na vše
Dukelská brána 25/7, 796 01 Prostějov
www.meatfly.cz

OKRES JESENÍK

Adrenalin park Jeseníky

Sleva **15 %** na všechny aktivity
mimo čtyřkolky, jízdy na koních
a paintball
Polská 9, 790 81 Česká Ves
www.adrenalin-park.cz

Divadlo Petra Bezruče

Sleva **5–15 %** na vstupenky
na vybraná představení
28. října 880/16, 790 01 Jeseník
www.mkzjes.cz

Muzeum lega

Sleva **20 %** na vstupné
Priessnitzova 41, 790 01 Jeseník
www.muzeumlega.cz

Profi ski – půjčovna, lyžařská škola

Sleva **15 %** na výuku v lyžařské
škole
Ski centrum Miroslav,
790 63 Lipová-lázně
www.profiski.cz

Sun ski – lyžařská škola

Sleva **15 %** na nabízené služby
Areál Proskil Branná, 788 25 Branná
www.sunski.cz

Sun ski – půjčovna, lyžařská škola

Sleva **15 %** na nabízené služby
Ramzová 342, 788 25 Branná
www.sunski.cz

Vlastivědné muzeum Jesenicka – vodní tvrz

Sleva **50 %** na základní vstupné
Zámecké náměstí 120/1,
790 01 Jeseník
www.muzeumjesenik.cz

OKRES ŠUMPERK

CK Best Reisen

Sleva **8 %** na veškeré zájezdy
uveřejněné na webu
Palackého 2, CA Moje Volno,
787 01 Šumperk
www.bestreisen.cz

Koberce Breno

Sleva **15 %** na zboží
Leštinská 2429, 789 01 Zábřeh
www.breno.cz

Koberce Trend

Sleva **15 %** na nezlevněné
zboží
Langrova 33, 787 01 Šumperk
www.koberce-trend.cz

Meatfly

Sleva **10 %** na vše
Hlavní třída 904/8, 787 01 Šumperk
www.meatfly.cz

Muzeum rapotinské sklárny

Sleva – držitel RP obdrží
slevu 30 Kč na vstupné
Jesenická 842, 788 14 Rapotín
www.muzeumrapotin.cz

Muzeum silnic ve Vikýřovicích

Sleva – držitel RP – rodina
půjde na vstup za **80 Kč**
Hraběšická 203, 788 13 Vikýřovice
www.muzeumsilnic.cz



Dětský spánek a jak na něj

SPOKOJENÁ MÁMA, SPOKOJENÉ DÍTĚ. PRAVIDLO, KTERÉ PLATÍ ZA VŠECH OKOLNOSTÍ. AČ JE NAROZENÍ MIMINKA NEPOCHYBNĚ ŠTASTNOU UDÁLOSTÍ, BÝVAJÍ NĚKDY ZAČÁTKY SPOJENÉ S PŘÍCHODEM NOVÉHO ŽIVOTA NÁROČNĚJŠÍ. ZVLÁŠT POKUD MÁ VAŠE VYTOUŽENÉ DÍTĚKO PROBLÉMY S USÍNÁNÍM.

SPÁNEK U KOJENCŮ A BATOLAT

V prvních týdnech miminko spává 15 až 18 hodin denně, kolem čtyř až šesti měsíců 9 až 12 hodin se zdřímnutími během dne, která mohou v součtu trvat 2 až 4 hodiny. Mezi prvním a druhým rokem se u dítěte počet zdřímnutí přes den mění ze dvou na jedno delší poobědové. Novorozence většinou vysílí samotné kojení nebo krmení, ale může se stát, zvláště večer, že spánek zcela samovolně nepřichází. Chování a kolébání miminka je naprosto v pořádku, nicméně i tak není od věci si postupně připravovat půdu na samostatné usínání.

POZOR NA NÁSTRAHY

Jestliže vám miminko usne během chování v náručí, jde určitě o slastný pocit. Problém ovšem nastává, když se poté probudí v postýlce samotné. Je naprosto logické, že mu chybíte, protože usínalo ve vaší přítomnosti. Dítě na nenadálou situaci přirozeně reaguje pláčem. Zkuste se těmito situacím vyhnout. Nikoliv tak, že chování vynecháte, ale snažte se miminko během něj zklidnit a do postýlky ho uložit ještě dříve, než usne. Něterému kojenci stačí pochovat v náručí, jindy si lze k houpačným pohybům dopomoci třeba na gymnastickém balonu, na němž si navíc krásně srovnáte záda.

MIMINKO A VEČERNÍ RITUÁLY

Malým dětem svědčí vaše péče, ale i pravidelný režim. Nastavte si jasná pravidla, jak budou vaše večery vypadat. Přípravu na spánek můžete odstartovat večerním koupáním, osušení miminka pak lze spo-

jit s masáží zklidňujícími olejičky. Kromě masáže hlavičky a zad funguje dobře i hlazení nožiček. Po nakrmení je čas na ukolébavku, pohádku nebo jen kratší konejšivé povídání. Poté miminko uložte do postýlky a pohladejte je. Určitě není od věci dávat spát dítě v stejné době, ať je všední den nebo víkend.

DOTEK A DALŠÍ POMOCNÍČCI

Jestliže má dítě v postýlce problémy s usínáním, pokud je ještě v zavinovačce, lze ho jemně hladit prstem, např. ukazovákem od kořene nosu směrem dolů. Dítě automaticky začne přivírat očka a navíc je mu váš dotek příjemný. Na tento způsob uspávání si mnohdy vaše ratolest ráda vzpomene, i když bude starší. Někdy místo prstu pomůže i opakované přetahování kapesníčku přes obličej od vlásků směrem dolů. Miminka kolem tří a více měsíců uklidni i muchláček – může jít o obyčejnou plenu, kapesník nebo zakoupenou hračku, která má podobu jemného šátku s plyšovou hlavičkou uprostřed. Jestliže trénujete samostatné usínání a dítě touží po vaší přítomnosti, nechte mu v postýlce tričko nebo šátek s vaší vůní. I to vašeho drobečka dokáže uklidnit. Jako součást večerního uspávání lze volit rovněž hlazení po zádičkách. Totéž zopakujte, pokud se dítě vzbudí a přivola vás pláčem zpátky.

PODMÍNKY KE SPÁNKU

Miminku byste měli vytvořit ke spánku ideální podmínky. Jednou z nich je i přiměřená teplota v pokoji kolem 18 až 20 °C, což samozřejmě platí i pro

starší děti. Děti (starší i mladší) by měly usínat v místnosti bez televize a vlivu modrého světla. Zvuky není třeba maximálně eliminovat, důležité je přirozeně klidné prostředí. Snaha dosáhnout absolutního ticha by se vám mohla do budoucna vymstít. Samozřejmostí je pohodlné oblečení, které neškrtí, a kvalitní matrace. Do jednoho roku byste neměli používat polštář. Ideální poloha je v prvních měsících dítěte na zádech.

AROMATERAPIE

Klidné spaní můžete navodit už večerní koupelí – do vody zkuste nakapat 5 a 7 kapek esenciálního oleje. V boji proti nespavosti nejlépe pomáhá heřmánek, levandule a meduňka, ale také mandarinka, růže či rozmarýn. Pokud máte aromalampu, ani tu se nemusíte bát použít. Do vody v tom případě nakapejte 4 až 6 kapek zklidňujícího éterického oleje. Díky tisícimu účinku heřmáčku a levandule lze olejíček využít i k potření spánků dítěte.

PLNÉ BŘÍŠKO

Jestliže už by vaše dítě mohlo prospat větší část noci, napomůže k lepšímu i dlouhodobějšímu spánku pocit plného břicha. V době, kdy už maminky plně nekojí, lze miminko večer lépe zasytit mlíčky na dobrou noc, mlíčky s kaší nebo rovnou dětskou kaší. Na rozdíl od klasického kojeneckého mléka obsahují mléka na noc i kukuřičné a rýžové vločky, tudíž jsou opravdu hutnější. Jsou vhodné pro děti od šesti měsíců a s označením „na noc“, „na dobrou noc“ či „pro snadné usínání“ je vyrábí řada značek.

KDY K POSTÝLCE

Máte-li už za sebou klidné usínání, ale dítě se po chvíli budí a pláče, zkuste rozpoznat okamžik, kdy je třeba skutečně zasáhnout, a kdy už se naopak miminko po chvíli ztiší a opět samo usne. Existují příznivci i odpůrci metody zvané 5-10-20. Někdo ji odsuzuje, protože považuje za nesprávné až nelidské nechat miminko plakat, avšak rozumný kompromis nemusí být úplně na škodu. Pravidlo metody praví, že se má k plačícímu dítěti přijít až po pěti minutách. Dítě byste neměli z postýlky zvedat, ale jen pohládit, pár slovy uklidnit a znovu odejít. Vše za podmínky, jaké v pokojíčku panují, tudíž bez případného rozsvěcování apod. Pokud se situace opakuje, interval dalšího příchodu k dítěti se prodlužuje na deset a potřetí na dvacet minut (dvacet minut se už dále nespustuje). Dítě by mělo vnímat, že jste nablízku a že přijdete, když to situace vyžaduje. Dnes se od podobných technik ustupuje, nicméně pokud se jí někteří rodiče rozhodnou praktikovat, účinek je většinou patrný do tří dnů.

ZDRAVÝ SPÁNEK U DĚTÍ OD TŘÍ LET PO PŘEDŠKOLÁKY

Tří- až pětileté děti spí v průměru 10 až 13 hodin denně. Většina z nich ještě bez problémů usne i po obědě, ovšem čím déle si dopřávají „popolední klid“, tím obtížněji se jim většinou usíná večer. Jestliže rodiče nepatří mezi zastánce násilného buzení po obědě (nenavštěvuje-li dítě školku, kde čas spánku končí podle nastaveného režimu), je třeba zvážit, zda čas večerky nebude lepší posunout – vždy však s ohledem na ranní dobu, kdy dítě vstává. Jen po dostatečném spánku se bude lépe a radostněji probouzet a přes den i lépe soustředit.

BOJ SE ZLÝMI SNY

S tím, jak dítě roste, získává nové kamarády a vstřebává spoustu zážitků z pískoviště či ze školky, rozvíjí se i jeho fantazie, což může vést k bujnějším nocím. K předškolnímu období často patří noční můry, kdy dítě

ze spaní pláče a není k zastavení. V takových případech se snažte je zklidnit ve stavu snění, mluvíte na ně tichým hlasem, můžete ho konejšit, ale nebudte je. Ráno příhodu nepřipomínejte. V případě, že naopak zlý sen dítě vzbudí, zkuste mu vysvětlit, že šlo jen o sen, nikoliv skutečnost – a pokud si ho pamatuje i druhý den, klidně se k příhodě vraťte. Nejspíš se ukáže, že za bílého dne není už vůbec strašidelná.

Noční běsy se můžete pokusit eliminovat tím, že v podvečer už zvolíte klidnější program, vyhnete se sledování televize nebo čtení strašidelných pohádek. Příznivý účinek mívá v případě nočních můr i podávání vitamínu B nebo dětský sirup na nezávažené úzkostné stavy a lehké poruchy spánku (vhodný je pro děti od jednoho roku).

RADY PRO MALÉ ŠKOLÁKY

Kvalitní spánek u dětí od šesti do dvanácti let by měl trvat 10 až 12 hodin, přibližně od třinácti let stačí 10 hodin spánku, později i 8. Děti školkou a v prvních letech i školou povinné usínají většinou bez problémů, neboť už mají opravdu nabitý denní program plný aktivit. Když se jim moc spát nechce, i tady pomohou rituály – např. večerní hygiena a čtení pohádky. Lze si také připomenout, co jsme ten den zažili, nebo popovídat dítěti, co ho následující den čeká. Možná to zní legračně, ale u předškoláků a menších školáčků pomáhá i obyčejné počítání oveček, přecházejících lávku. Zaměnit je klidně můžete i za oblíbené dinosaury nebo jiný zvířecí druh, což děti přijímají většinou s nadšením.

V případě, že dětem předčítáte, osvědčují se podle psychologů texty, kde se věty často opakují. Pohádky byste neměli číst dramaticky se smyslem pro akci, ale pomalu a nijak zvlášť výrazně. Údajně dobře zafunguje, když si během čtení sami několikrát zívnete. Pozor však, abyste neusnuli ve finále dříve než vaše ratolest!

POZOR NA ELEKTRONIKU

Klidné usínání a kvalitní spá-

nek můžete pozitivně ovlivnit i u odrostlejších potomků. Pokuste se docílit, aby hodinu před spaním nesledovali televizi, tablet nebo si nehráli na počítači. Elektronika má totiž u dětí neblahý vliv na dobu usínání. Pozor také na energetické a sladké nápoje před spaním. Dětský pokoj by měl být vyvětráný, spíš chladnější a tmavý. Pokud nemají vaše děti rády absolutní tmu, nechte jim rozsvícenou lampičku.

I u starších dětí se doporučuje ctít režim. V ideálním případě by měly chodit spát ve stejnou dobu bez ohledu na víkendy a prázdniny. I když o volných dnech trochu polevíte, nemělo by jít o markantní výkyvy. Jednou za čas však školákům ani „náctiletým“ delší ponocování neuškodí.





DEN pro RODINU VLASTNÍ I NÁHRADNÍ

V neděli 11. září se uskutečnil již tradiční Den pro rodinu vlastní i náhradní ve Smetanových sadech v Olomouci. Nedělní program odstartoval v půl desáté, ale již od 9 hodin do parku proudili návštěvníci. Na podiu se střídala hudba a taneční představení. Akce proběhla v rámci Týdne (pro) pěstounství.

Příjemný den plný zábavy a informací k náhradnímu rodičovství připravily Rodinné pasy Olomouckého kraje a Olomoucký kraj ve spolupráci se Statutárním městem Olomouc, za účasti společnosti Post Bellum a organizací, které pracují s pěstounskými rodinami.

Akce byla tradičně spojena s charitativním Během pro paměť národa, který pořádala společnost Post Bellum. Kromě hlavního závodu se mohli zájemci hlásit i do závodu dětí a rodinného závodu. Akce lákala k setkání rodin a společnému trávení volného času. Motem letošního akce byla nejen oslava rodičovství, ale také pěstounství, které nabývá na stále větším významu. Je vnímána potřeba zvýšení povědomí celé veřejnosti o smyslu pěstounské péče s cílem vyvrátit mýty o ní a zvýšit počet zájemců o pěstounskou péči.

Den pro rodinu vlastní i náhradní byl jedinečnou příležitostí pro setkání rodin, náhradních rodičů, ale i zájemců o oblast náhradního rodičovství. Nejen pro ně, ale pro všechny účastníky akce byl připraven jedinečný zábavný i poučný program.

V rámci akce návštěvníci viděli vystoupení Anny Julie Slováčkové, o napětí spojené s vědou se postaraly vědkyně z Pevnosti poznání se svými pokusy a o další doprovodný program se postaraly Rodinné pasy. Rodiny se kromě závodu pro

paměť národa zúčastnily i soutěže „Cesta pěstouna“, vyzkoušely si další sportovní a soutěžní aktivity, děti si zaskákaly na skákacím hradu.

Na akci se kromě hlavních organizátorů podílely i organizace doprovázející pěstounské rodiny: Náruč dětem, Centrum pro rodinu a děti Olomouc, Maltézská pomoc, Na dlani, Dobrá rodina, SOS dětské vesničky, ISIS: Občanské sdružení pro pomoc náhradním rodinám, Spolu pro rodinu, Středisko sociální prevence Olomouc, Eurotopia, Vlaštovky a další.

Akce se uskutečnila za podpory Olomouckého kraje, Rodinných Pasů a Statutárního města Olomouc, Post Bellum. Záštitu nad akcí převzal Mgr. Ivo Slavotínek, 1. náměstek hejtmána Olomouckého kraje a Eva Kolářová, DipMgmt, náměstkyně primátora města Olomouc. Na akci byly sponzorsky věnovány i raw tyčinky od společnosti Bombus.

Jsmo rádi, že jste si s námi užili Den pro rodinu vlastní i náhradní a těšíme se na Vás na dalších akcích s Rodinnými pasy.



Nejčastější DOTAZY



Je registrace do projektu nějak finančně zpoplatněná?

Registrace je ZDARMA a veškeré náklady s vystavením karet a tiskovin jsou hrazeny Olomouckým krajem.

Kdo může být držitelem Rodinného pasu?

Držiteli jsou dospělé osoby (rodiče, rodič samoživitel, partneři s dětmi nebo osoby mající dítě v péči). Při uplatnění slevy musí být přítomen vždy alespoň jeden držitel karty (dospělá osoba) s platnou kartou Rodinný pas. V opačném případě není poskytovatel povinen slevu poskytnout.



Musí mít registrovaná rodina uvedeny dva rodiče?

Nemusí. Registrovat se jako rodina mohou i nesezdaní partneři, samoživitelé, osoba mající dítě v péči apod. Zaregistrují-li se dva rodiče (partneři), rodina obdrží dvě karty Rodinný pas. Zaregistrují-li se pouze jeden rodič, obdrží rodina jednu kartu Rodinný pas.

Mohou se do projektu zaregistrovat i prarodiče?

Bohužel toto není možné. Projekt je určen pro rodiny s dětmi do 18 let, tedy rodičům a jejich dětem do 18 let. Držiteli karty mohou být pouze rodiče, nikoli prarodiče.

Může se zaregistrovat i rodina, která nežije v Olomouckém kraji?

Ano, ale! Rodinné pasy jsou aktivitou Jihomoravského kraje, Kraje Vysočina, Olomouckého, Pardubického, Moravskoslezského, Jihočeského, Středočeského, Ústeckého a Královéhradeckého kraje. Registrovat se tedy mohou pouze rodiny s trvalým bydlištěm v daných lokalitách.

Jak staré děti mohou být uvedeny na kartě?

Na kartě se uvádí pouze rok narození dítěte, resp. jeho koncové dvojčíslí. Projekt je určen pro děti do 18 let. Na kartě mohou být uvedeny všechny děti v rodině do věku 18 let, včetně.

Co máme vyplnit při registraci do kolonky jméno rodiny?

Pokud mají všichni členové rodiny stejná příjmení, uvede se toto jméno ve správném tvaru i do jména rodiny např. Jana Nováková a Daniel Novák – rodina Nováková, Eva Malá a Petr Malý – rodina Malá. Pokud se vyskytují v rodině (u rodičů, resp. partnerů) dvě různá příjmení, uvedou se obě se spojkou „a“, tzn. rodina Nováková a Malá.

Je pro registraci nutný e-mail?

E-mail není k registraci nutný! Ale pokud jej uvedete, obdržíte potvrzení o registraci. Na uvedený e-mail Vám budou zasílány tzv.: „Čendovinky“ a další aktuality z projektu.

Jak dlouho trvá dodání karty?

Výroba a dodání karet trvá asi čtyři týdny. Pokud karta nedorazí po čtyřech týdnech na adresu uvedenou při registraci, kontaktujte nás prosím na olomouc@roddinnepasy.cz.



Jak uvést na kartu jméno držitele?

Na zadní straně karty je místo pro vyplnění jména držitele (dospělá osoba, rodič, partner, osoba mající dítě v péči), vyplňte jej hůlkovým písmem a podepište jej.

Jak zjistím, kde mohu uplatnit slevy?

Na www.roddinnepasy.cz v sekci Najděte si svoji slevu. Každý poskytovatel je označen samolepkou s logem Rodinné pasy.

Jak uplatnit slevy?

U volnočasových aktivit musí být při uplatnění slevy přítomen držitel karty s alespoň jedním dítětem uvedeným na kartě, např. při uplatnění rodinného vstupného. Při běžných nákupech stačí pouze držitel karty.

Jak dlouhá je platnost vydávaných karet?

Karty Rodinný pas mají platnost do 18 let nejmladšího dítěte uvedeného na kartě.

Co dělat, když mi končí platnost pasu?

Pokud i nadále splňujete základní podmínky pro zapojení do projektu Rodinný pas, napište nám na e-mail olomouc@roddinnepasy.cz. Kartu/karty Vám necháme vyrobit nové.

Co dělat při změně údajů?

Pokud u Vás nastane jakákoli změna (bydliště, rodinného stavu nebo počtu členů v rodině apod), dejte nám to, prosím, vědět, na e-mail olomouc@roddinnepasy.cz. Znovu se neregistrujete, záznam by mohl být smazán.

Co dělat při rozvodu/rozchodu partnerů?

Standardně se rozvod rodičů řeší tak, že jeden rodič si nechá stávající účet, odebere se karta expartnera. A druhý rodič se nově zaregistruje. V takovém případě se nejedná o duplicitní záznamy.

Co dělat při ztrátě/odcizení/zničení karty?

Napište nám na e-mail olomouc@roddinnepasy.cz, kartu/karty Vám necháme vyrobit nové.

www.rodinnepasy.cz

Vystřihni si závěs nebo girlandu



RODINNÉ
PASY

RODINNÉ
PASY

Olomoucký kraj

Rodina je OK
Olomoucký kraj rodinám