

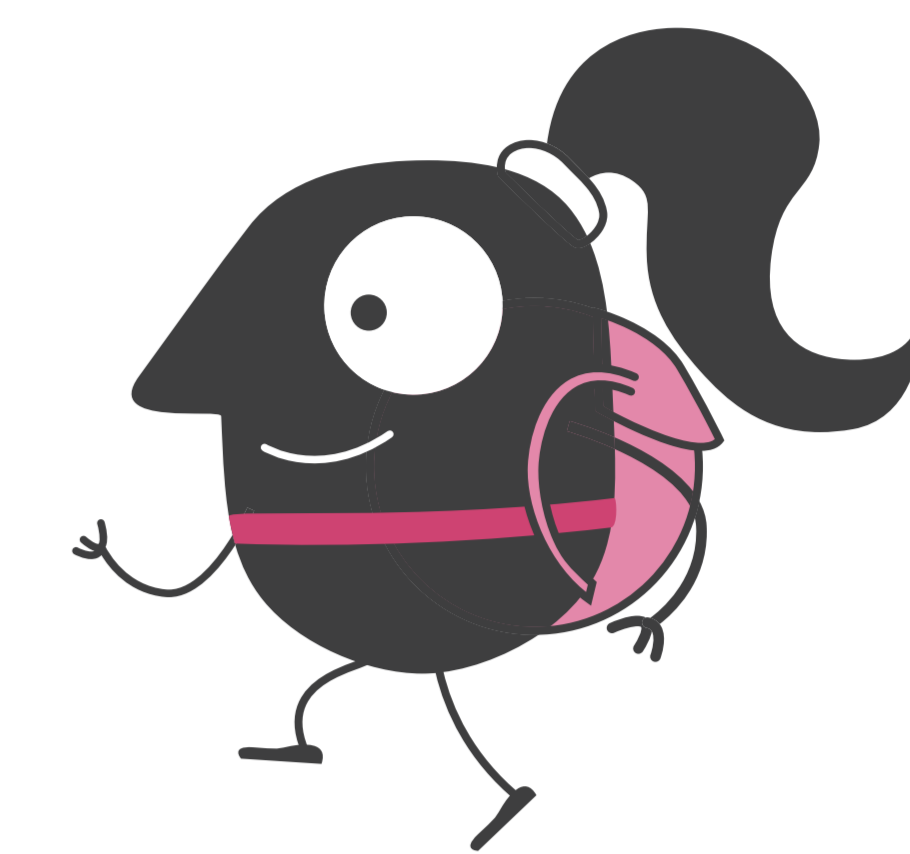
DO ŠKOLY PO SVÝCH

16. ZÁŘÍ - 13. ŘÍJNA 2021



Desatero pro bezpečné cesty do školy

Chodit do školy pěšky je přirozené, zábavné, zdravé a důležité pro všestranný rozvoj dítěte. Přinášíme vám 10 tipů, jak se postarat o to, aby cesty do školy byly bezpečné.



1 Najděte tu správnou cestu	Nejkratší cesta nemusí být zároveň nejbezpečnější. Najděte takovou cestu, která je opravdu bezpečná. Když se vyhnete rušným ulicím, bude to i zdravější.	2 Opakování je matka moudrosti	Cestu do školy s dítětem několikrát projděte. Pečlivě dětem vysvětlujte, kde a na co si mají dát pozor.	3 Chodte spolu	Pokud si nejste jisti, že dítě cestu zvládne samo, chodte raději s ním. Společná cesta je skvělá příležitost k prohloubení vzájemných vztahů. Pravidelným opakováním získáte větší jistotu vy i vaše dítě a sami tak nejlépe poznáte, kdy je možné pustit dítě samotné. Můžete jej také doprovodit jen část cesty až tam, odkud už je cesta bezpečná.
4 Budte vidět	Pořídte dítěti oblečení a školní tašku s reflexními prvky, aby bylo vidět za každého počasí, obzvláště v zimě, kdy bývá po ránu ještě tma.	5 Nespěchejte	Dbejte na to, aby dítě vyrazilo na cestu do školy včas a nemuselo zbytečně pospíchat.	6 Najděte kamarády	
7 Vždy připraven	Zkuste s dětmi vymyslet různé situace, které je mohou cestou potkat. Poradte jim, co mají v jaké situaci dělat.	8 Ostrůvky bezpečí pro nenadálé situace	Zkuste s dítětem najít místa, kde mohou případně poprosit o pomoc, kdyby bylo potřeba (v obchodě, v knihovně, u sousedů apod.).	Pokud budou děti chodit ve větší skupině, bude pro ně cesta bezpečnější i zábavnější.	Pokud je cesta ke škole komplikovaná, doporučujeme zkusit „pěšibus“ – opatření, kdy skupinu dětí doprovází jeden dospělý. Na velmi nebezpečných místech také mohou stát rodičovské hlídky, které dětem pomohou přejít. Informujte o takovém místě příslušný úřad a žádejte nápravu.
	9 Nikdy s cizími lidmi	Připomeňte dítěti, že nikdy nesmí nikam odcházet s cizími lidmi.	10 Velmi komplikované cesty do školy		

Víte, že...

60 minut/den	 je doporučená dávka aktivního pohybu pro děti ve školním věku.	80% dětí	 nemá dostatek přirozeného pohybu.	12% dívek	 trpí již ve velmi mladém věku nadváhou.
27% dětí	 tráví denně více než 2 hodiny u počítače.	až 4/10 dětí	 se denně dopravují do školy autem.	25% chlapců	

