

Měčínské noviny

2/2024

Obsah

Slovo starosty

Zastupitelstvo

Městský úřad

Základní škola

Kultura

Spolky

Ostatní



Slovo starosty

Vážení přátelé,

jsem velmi rád, že se nám podařilo dokončit stavbu nového vjezdu do Měčina a zároveň i výstavbu 20 stavebních parcel. Obratem budeme žádat o kolaudaci. Před dokončením je stavba vodovodu v Nedanicích. Zde se nám podařilo dodatečně získat od Plzeňského kraje dotaci 3.500.000,- Kč. Ještě v tomto měsíci chceme zahájit provoz tohoto zařízení. Dále bylo zkolaudováno spodní náměstí v Měčíně. V brzké době zahájíme výstavbu fotovoltiky na střechách školy, tělocvičny a sálu kulturně společenského centra v Měčíně. Toto zařízení přinese značnou úsporu výdajů za el. energii. Náklady na toto zařízení jsou 2.500.000,- Kč, dotace nečlých 1.600.000,- Kč. Dokončení a uvedení do provozu předpokládáme ještě v letošním roce. Dále bude zahájena rekonstrukce vodovodu v bytech DPS v Měčíně. Náklady na tuto rekonstrukci jsou

počítány na 1.800.000,-Kč. Od Plzeňského kraje se podařilo získat dotaci 500.000,- Kč.

V dohledné době budou instalovány měřiče rychlosti V Konci a v Černovci. Dotace na instalaci těchto měřičů od Plzeňského kraje je 94.000,- Kč. V Petrovicích provedeme ve spolupráci s místními hasiči opravu místního koupaliště. Zde předpokládáme náklady 300.000,- Kč. I přes nepřízeň počasí probíhá údržba zeleně, která stojí město značné finanční prostředky. Dovolte mi, abych tímto poděkoval všem občanům, kterým není lhostejné jejich okolí a kteří svojí prací přispívají ke zkrášlení prostředí, ve kterém všichni žijeme.

Přeji Vám všem příjemnou dovolenou a dětem prázdniny plné sluníčka.

Váš starosta

Stanislav Skala

Výpis usnesení ze 7. jednání zastupitelstva města Měčín, konaného dne 11. března 2024

Zastupitelstvo města

schvaluje:

- program jednání, zapisovatele, návrhovou komisi a ověřovatele zápisu zastupitelstva;
- zřízení FVE (fotovoltaických elektráren) na budově školy, tělocvičny a KSC (kulturního a společenského centra), městu Měčín byla přiznaná dotace ve výši 3,2 mil. Kč, nyní bude provedeno výběrové řízení a administraci zakázky provede firma Hexagon;
- smlouvu s ČEZ za cenu 19.530,- Kč a pověřuje starostu k podpisu smlouvy;
- rozbor hospodaření za rok 2023 příspěvkové organizace ZŠ a MŠ Měčín;
- podání žádosti o dotace od Plzeňského kraje a to: Rekonstrukce koupelen DPS Měčín, Osazení radarů v ulici Černovec a v ulici V Konci a Vodovod Nedanice;
- roční plán následných kontrol finančních a hospodářských operací města Měčín;
- rozpočtové opatření č. 2/2024 města Měčín, výnosy jsou zvýšeny o částku 3.207.102,- Kč, výdaje jsou zvýšeny o částku 86.710,- Kč;
- bez výhrad Rozbor hospodaření města Měčín za rok 2023;
- Inventarizační zprávu za rok 2023;
- provedení a objednání hydrogeologických a geofyzikálních prací pro situování vodního zdroje pro lokality Bíluky a Petrovice v ceně 28.000,- Kč bez DPH;
- poskytnutí peněžitého daru ve výši 16.000,- Kč paní Petře Havlíčkové, bytem Za Rybníkem 188, Měčín, ve výši 9.105,- Kč panu Miroslavu Kubíkovi, bytem Farní 172, Měčín, a ve výši 9.105,- Kč paní Drahomíře Kubíkové, bytem Slovenská 909, Přestice, a to za zvlášť významnou pomoc při realizaci stavby „Měčín – technická a dopravní infrastruktura pro výstavbu RD“;
- prodej pozemkové parcely č. 4021/10 v k. ú. Měčín o výměře 800 m², za účelem výstavby rodinného domku paní Poslíkové Janě, bytem Točník 101, za cenu 1650,- Kč (včetně DPH). Pravidla prodeje byla schválena zastupitelstvem dne 21. 6. 2023 usnesením č. 67, návrh na prodej parcel byl zveřejněn na úřední desce města dne 29. 6. – 27. 9. 2023, cena za 1 m² pozemku byla stanovena na jednání zastupitelstva dne 20. 9. 2023 usnesením č. 82, veškeré náklady s prodejem (kupní smlouvu, vklad do KN) zaplatí kupující – celková cena činí 1.319.505,- Kč;
- prodej pozemkové parcely č. 4925 v k. ú. Měčín, o výměře 617 m², za účelem výstavby rodinného domku panu Janu Wenigovi, bytem Vochov 355, za cenu 1650,- Kč (včetně DPH), pravidla prodeje byla schválena zastupitelstvem dne 21. 6. 2023 usnesením č. 67, návrh na prodej parcel byl zveřejněn na úřední desce města dne 29. 6. – 27. 9. 2023, cena za 1 m² pozemku byla stanovena na jednání zastupitelstva dne 20. 9. 2023 usnesením č. 82, veškeré náklady s prodejem (kupní smlouvu, vklad do KN) zaplatí kupující – celková cena činí 1.017.055,- Kč;
- dohodu o směně katastrální hranice mezi k. ú. Radkovice u Měčina a městysem Žinkovy, záměr byl projednán na zastupitelstvu dne 13. 12. 2023 a zveřejněn ve dnech 20. 12. 2023 – 15. 1. 2024;

- uzavření smlouvy o zřízení věcného břemene s firmou CETIN, Praha, po dobu trvání stavby stožáru na pozemku stav. 316 v k. ú. Měčín za úplatu ve výši 60.000,- Kč na rok bez DPH, od 1. 1. 2026, do 31. 12. 2025 platí podepsaná nájemní smlouva;
- bezúplatný převod pozemku dle nového GP 3902/2 v k. ú. Měčín, od Krajského pozemkového úřadu Plzeňského kraje, na tomto pozemku je postavena přečerpávací stanice ČOV Měčín;
- úhradu pokuty z rozpočtu města Měčín, kterou město Měčín obdrželo od MěÚ Klatovy životní prostředí ve výši 4.000,- Kč + 1.000,- Kč za projednání, město Měčín se dopustilo přestupku, že užívalo pozemek p. č. 4137/3 v k. ú. Měčín k nezemědělským účelům bez souhlasu s jeho odnětím ze zemědělského půdního fondu a na výše uvedeném pozemku došlo k nepovoleným terénním úpravám;
- poskytnutí peněžního daru ve výši 2.500,- Kč pro Centrum Hájek z. ú. (zařízení pro pomoc handicapovaným dětem, Štáhlavice 158);
- zpracování projektové dokumentace veřejného osvětlení Měčín, ul. Farní (od úřadu k parkovišti) firmou Elektromontáže Touš;

bere na vědomí:

- Rozpočtové opatření č. 1/2024 schválené radou města dne 15. 1. 2024;
- Zprávu lesního technika p. Šindeláře o hospodaření v městských lesích;
- uzavření dodatku ke kupní smlouvě č.j. V-6518/2021 – 404 ze dne 15.9.2021 paní Petrou Havlíčkovou a uzavření dodatku ke kupní smlouvě č.j. V-6517/2021 – 404 ze dne 14.9.2021 panem Miroslavem Kubíkem a paní Drahomírou Kubíkovou tak, jak byly schváleny zastupitelstvem města Měčín;

souhlasí:

- s ponecháním vodovodních a kanalizačních šachet na pozemcích prodávajících zbudovaných podle původního znění kupních smluv č. j. V-6518/2021 – 404 a č. j. V-6517/2021 – 404, a to bez náhrady;

navrhuje:

- prodej části pozemku p. č. 1102/2 v k. ú. Bíluky;

pověřuje:

- starostu k podpisu Prohlášení vedení města Měčín k zá měru realizace optické sítě CETIN, že město Měčín nemá nyní zájem o realizaci otevřené optické sítě CETIN;

určuje:

- název nové ulice (nové stavební parcely) ve znění: Nedanická;

Stanislav Skala, starosta, Mgr. Pavla Horová, místostarostka

*Pisatelé jednotlivých článků odpovídají
za jejich obsah a údaje v nich uvedené.*

*Měčínské noviny 2/2024. Vychází 4x ročně. Vydává Městský úřad v Měčíně.
Řídí redakční rada ve složení: Mgr. Jana Vladařová, Roman Tykal, Iveta Če-
sáková, Jiří Zahálka. Odpovědný redaktor: Mgr. Jana Vladařová.*

*Adresa redakce: Městský úřad Měčín, Farní 43, 340 12 Měčín,
tel./fax 376 395 132, e-mail: mecinske.noviny@seznam.cz.*

Povoleno Ministerstvem kultury pod číslem MK ČR E 17253.

Toto číslo vyšlo v červnu 2024. Tisk: MěÚ Měčín. Náklad 450 výtisků.

Městský úřad

Elektronická úřední deska

Občané Měčina mohou využívat moderního způsobu získávání informací díky nové elektronické úřední desce. Tento inovativní kiosek, který nahrazuje tradiční úřední desku, je umístěn ve dvoře městského úřadu u pošty. Elektronická úřední deska nabízí velmi snadné a rychlé ovládání, díky kterému získáte všechny potřebné informace. Doporučujeme všem, aby si při nejbližší příležitosti novou elektronickou úřední desku vyzkoušeli.

Městský úřad v Měčině

Základní škola

Zprávy ze školy

V uplynulém čtvrtletí proběhla celá řada akcí včetně zápisu do 1. ročníku i do mateřské školy. Pokračovala i realizace aktivit v rámci projektu Šablony I OP JAK. V rámci tohoto projektu byly realizovány šablony v MŠ, ZŠ i ŠD. Ve všech třech částech organizace to bylo vzdělávání pracovníků (MŠ, ZŠ, ŠD) a inovativní vzdělávání (dětí v MŠ, žáků v ZŠ a účastníků zájmového vzdělávání ve ŠD). Díky finančním prostředkům tohoto programu si mohli pedagogičtí pracovníci prohlubovat svoji kvalifikaci na vzdělávacích akcích, které probíhaly online i prezenčně. V rámci inovativního vzdělávání se žáci vzdělávali s využitím inovativních forem prostřednictvím netradičních vzdělávacích metod. Projekt bude probíhat ještě následující školní rok.

Pokračovalo také ranní **doučování**, jehož včasnou realizaci se snažíme předcházet školní neúspěšnosti žáků na 1. i na 2. stupni. Pravidelně probíhá především doučování učiva hlavních předmětů – českého jazyka, anglického jazyka a matematiky, ale pokud žáci požádají o doučování dalších předmětů, je jim poskytnuto.

V letošním školním roce se nám plánovaný lyžařský výcvik změnil v důsledku nedostatku sněhu na **výcvik turistický**. Původní náhradní alternativa se ale kupodivu ukázala jako neotřelá forma pobytu a pohybu žáků v krásné šumavské přírodě. Předcházela tomu instruktáž o vybavení, zejména kvalitním obutí a oblečení na outdoor aktivity, a proto nám už potom nic nebránilo naplánovat i trochu náročnější trasy a pobyt v přírodě si náležitě užít. Děti se učily orientaci nejen na mapách.cz, ale i v samotné přírodě, učily se číst turistické značky a rozcestníky. Zařazovali jsme i herní aktivity při chůzi i zastávkách, aby se děti naučily rozvrhnout si síly. Na ubytování jsme dále podporovali i využití volného času a třeba i přípravou programu pro spolužáky. Probíhaly kvízové večery. Prostor byl také pro utužení kolektivu a vzájemnou komunikaci. Nově strávený pobyt nadchnul pedagogy i děti a začínáme uvažovat, že by nebylo špatné tuto aktivitu nabízet pravidelně.

21. března se ve škole žáci druhého stupně zúčastnili besedy v rámci **preventivního programu kriminality** s pracovníky věznice na Borech v Plzni. Do školy přijel speciální pedagog Ing. Jan Marek a pan npor. Bc. Jiří Krzák. Žáci se seznámili se strukturou fungování věznice, s personálním zajištěním a s nápravným

programem, který je sestaven pro každého odsouzeného. Důležitá informace pro všechny byla, že drtivá většina vězňů má pouze základní vzdělání. Maturitu má pouze malá část vězňů. Ve věznici si ale mohou vzdělání dokončit. Velká část přednášky se řídila podle jednotlivých dotazů dětí, například, jak často dochází k útěkům, pašování předmětů do vězení, jaké známé osobnosti byly vězněny, nejmladší odsouzení, vzpoury ve věznici.

22. března se žáci školy zapojili do soutěže **Matematický klokan**. Jedná se o mezinárodní soutěž, která vznikla přibližně v roce 1980 v Austrálii a od roku 1991 se rozšířila do zemí Evropy. Soutěžící jsou podle věku rozděleni do kategorií: Cvrček (2. – 3. třída), Klokánek (4. – 5. třída), Benjamín (6. – 7. třída), Kadet (8. – 9. třída). Soutěží se ve všech krajích naší republiky v jednom termínu, takže žáci absolvují školní, oblastní, republikové a vlastně i mezinárodní kolo ve své lavici. V kategorii Cvrček v naší škole soutěžilo 22 žáků, v kategorii Klokánek 28 žáků, v kategorii Benjamín 13 žáků a v kategorii Kadet 27 žáků. Přestože žádný z našich žáků v rámci kraje nedosáhl výraznějšího úspěchu, oceňuji chuť těchto žáků přesvědčit se o schopnosti aplikovat osvojené znalosti při řešení zajímavých úloh.

Noc s Andersenem je jeden z projektů českých knihoven, který má napomoci rozvoji čtenářství. První Noc s Andersenem proběhla v roce 2000 v uherskohradištské knihovně. Tenkrát dvacet malých čtenářů čekalo noční dobrodružství v podobě čtení pohádek a plnění různých úkolů. V letošním roce proběhla Noc s Andersenem v pátek 22. března. Do tohoto projektu se pravidelně zapojuje i naše škola. Samotnému nocování předcházela tajná příprava, která probíhala na dvou místech, ve škole a v městské knihovně. Na nástěnce v přízemí školy se objevovaly každý den nové informace a také úkoly. Děti si úkoly plnily a snažily se odhalit tajné heslo, které jim umožnilo vstup na Noc s Andersenem. Program v knihovně připravovala paní knihovnice Česařková společně s velkou milovnicí knížek, s paní Boučkovou. Inspirovaly se výročí spisovatele E. Petišky, který napsal knihu ke krásným obrázkům Z. Millera. Kniha se jmenuje Byl jednou jeden krtk a děti mohly shlédnout krásnou scénku právě s krtkem a myškou. Do knihovny zavítal i samotný pohádkář H. Ch. Andersen, vyprávěl o své pohádce Sněhová královna. K velkému překvapení všech se v knihovně objevila právě Sněhová královna a spolu s ní i postava z této pohádky, malý chlapec Kaji. Večer plný překvapení zakončil

lampionový průvod. Nocování ve škole bylo sice trochu tvrdší :-), ale všichni to krásně zvládli a odměnou jim byl odznak a záložka do knihy.

27. března se uskutečnilo školní kolo **recitační soutěže**, kterého se zúčastnila řada žáků školy, nejnadšenějšími recitátory byli určitě prvňáčci.

Březen – měsíc knihy – tím se 2. třída v letošním roce řídila. Navštívili jsme s dětmi knihovnu, kde se všichni pochlubili, jak umí číst. S paní knihovnicí, Ivetou Česákovou, si děti popovídaly o knížkách, které doma čtou a které znají. Prohlédly si také knížky, které jsou v měčínské knihovně. Vyzkoušely si svoje znalosti v testu z pohádkových bytostí. Návštěvu jsme si moc užili a těšíme se na další. V měsíci knihy nás také navštívila spisovatelka paní Petra Braunová. Přišla za námi do školy popovídat si o své nové knize Panenka z ku-ku-kuřice. Děti si mohly prohlédnout, jak vypadají korektury ke knize, která se chystá do tisku a dozvěděly se, jakou práci dá vydat knihu. Povídání s paní Braunovou uteklo jako voda a my s dětmi se nemůžeme dočkat vydání této nové knihy, protože jsme slyšeli úryvky a moc se nám líbily. Paní Braunové moc děkujeme a těšíme se, až ji budeme moci navštívit v její staré škole.

V úterý 26. 3. jsme se s druháčky vydali na **první jarní výlet**. Vyrázili jsme po velké přestávce a dali se směrem na Radkovice. Počasí nám přálo, i když trochu foukalo, tak nás to neodradilo. Nakonec jsme došli až do Radkovic a kochali se krásným výhledem. Cesta zpátky ubíhala rychleji, protože jsme šli z kopce. Ve druhé třídě máme zdatné turisty.

Dne 18. 4. se žáci 8. ročníku seznámili s **masérkou** paní Marcelou Vlasákovou. V rámci předmětu Výchova ke zdraví se dozvěděli mnoho užitečných informací o druzích masáží. Na vlastní kůži si vyzkoušeli účinek baňkování, lávových kamenů, Dornovy metody nebo třeba indickou masáž. Protože žáci projevíli velké nadšení, tak si krátkou masáž na sobě vyzkoušelo hned několik dobrovolníků, a někteří si dokonce vyzkoušeli i aplikaci baněk na spolužáka nebo hledání reflexních bodů na chodidlech. Žáci také dostali několik rad, jak si například ulevit od migrény nebo bolesti kolene.

Den Země se každoročně slaví 22. dubna. Různými aktivitami si ten den připomínáme, jak důležité je o naši planetu pečovat. Žáci prvního a třetího ročníku se rozhodli tento den prožít v přírodě. Předcházely tomu aktivity, ve kterých si osvojili některé dovednosti, například třídění odpadu. Vytvořili i poučný panel. Umístili na něj nejen fotky a obrázky zvířat, ale také zajímavé informace. Jestlipak víte, jak dlouho se v přírodě rozpadá obyčejný papírový kapesník, žvýkačka nebo nedopalek cigarety? Děti si tyto informace vyhledávaly na internetu a z některých zjištění byly velmi překvapené. Již zmiňovaná žvýkačka se rozpadá až 50 let!!!!!!!, PET lahve, polystyren jsou prakticky nezničitelné! A zrovna

plast se v přírodě nachází téměř všude. Po aktivitách ve třídě následovala vycházka do okolí školy. Posbírali jsme poházené PET lahve, papíry, plechovky od nápojů, prostě vše, co lidé vyhodí jen tak do přírody. Někdy to byl smutný pohled. Je na nás všech, jak se budeme chovat a chránit si naši modrou planetu, aby zůstala i pro další generace.

V pondělí 29. dubna se vydali žáci prvního, třetího a pátého ročníku na **exkurzi** do blízké obce Předslav. Nejprve ale zavítali do **zemědělského družstva** Měcholupská zemědělská společnost, která sídlí necelý kilometr za Předslaví. Přivítal nás pan Šilhavý, předseda společnosti a provedl nás po vysoce moderním pracovišti. Děti měly možnost vidět krávy – dojnice. Některé z nich nadojí až 60 litrů mléka za den!!!! Také měli všichni možnost nahlédnout i na ta místa, kde jsou jak narozená telátka, tak i ta větší a starší. Dále se děti dozvěděly něco o bioplynce, o tom, jak funguje a jak je energie z ní využívána. Po svačině se všichni odebrali zpět do Předslavi. Zde nás očekával starosta obce pan Kreuzer a místostarosta pan Zíka. Oba pánové nás provedli obcí a ukázali nám místa, která si zaslouží pozornost. Dokonce jsme si mohli prohlédnout i kostel. Poslední část exkurze byla nasměrována do základní školy. Zde si mohli naši žáci prohlédnout školu, třídy a společně s předslavskými školáky něco vyrobit. Exkurze byla zajímavá a určitě je prima se dozvědět něco víc o regionu, ve kterém všichni společně žijeme.

V pátek 3. května se uskutečnilo školní **kolo dopravní soutěže mladých cyklistů**, které se účastní žáci 4. až 9. ročníku. Soutěží ve dvou kategoriích – mladší, to jsou žáci 4. a 5. ročníku a starší pak žáci 7. až 9. ročníku. Školní kolo má dvě soutěžní disciplíny – jízdu zručnosti po školním dvoře, kde překážky chystají pro svoje mladší spolužáky žáci 9. ročníku, kteří také během soutěže počítají trestné body při průjezdu překážek. Druhou disciplínou je pak test z pravidel silničního provozu, který žáci vyplňují na počítači. Z obou disciplín se sečtou trestné body a kdo jich má nejméně, vítězí. Nejlepší dva chlapci a dvě dívky z každé kategorie reprezentovali naši školu v oblastním kole v Klatovech. Bohužel se nám letos nepodařilo navázat na úspěchy posledních let – žáci mladší kategorie se umístili na 6. místě ze sedmi družstev a žáci starší kategorie na 2. místě ze dvou družstev.

9. května se družstvo žáků 3. – 5. ročníku zúčastnilo v Klatovech okresního kola 25. ročníku **fotbalového turnaje** mladších žáků Mc Donald's Cup. Již druhým rokem je pro malé školy určena kategorie M. Družstvo našich žáků se letos umístilo na 6. místě ze sedmi družstev. Oproti loňskému roku je to zlepšení, ale v následujících letech bychom rádi dosáhli na vyšší metu. Žáky na turnaj doprovázela paní učitelka Pletichová, která se žákům a fotbalu věnuje během roku nejen ve škole, ale i ve spolupráci s TJ Sokol Měčín. Věřím, že postupnému

zlepšování našich žáků napomůže nejen průprava ve škole, ale právě i pravidelný trénink se zkušenými trenéry.

Ve čtvrtek 16. května se uskutečnila **besídka ke Dni matek**. Na besídce vystoupili žáci 1. stupně naší školy pro svoje maminky, babičky i další přítomné. Žáci si připravili svoje vystoupení pod vedením svých učitelů, učitelů a asistentek. Prvníáci a třetíáci zazpívali a také zahráli scénku Draka bolí zub, druháci zazpívali a zatančili, čtvrtáci za kytarového doprovodu svého třídního učitele a dvou starších žáků, kteří se s panem učitelem učí hrát na kytaru, zazpívali, pátáci přečetli dopisy pro svoje maminky. Sál byl vyzdoben výtvary žáků, největší pozornosti se těšily portréty maminek, které namalovali pátáci. Celou besídku zakončil svým vystoupením školní pěvecký sbor pod vedením paní učitelky Barbory Bezděkové, která celou besídkou provázela. Před besídkou probíhal tradiční prodej kytiček měsíčku lékařského na podporu Ligy proti rakovině, všem, kteří zakoupením kytičky přispěli, děkujeme. V letošní sbírce se vybralo za kytičky 5 419 Kč.

Dne 20. 5. se žáci 8. ročníku vydali na exkurzi do Klatov. Společně si prošli nejvýznamnější památky a historické centrum. Navštívili pavilon skla **PASK**, kde pro ně byl přichystaný zajímavý program. Jako překvapení pro celou třídu paní třídní učitelka zamluvila bowlingovou dráhu. Přestože většina žáků hrála bowling poprvé, tak se všichni zúčastnili a společně strávený čas si velmi užili.

Jarní měsíce vybízejí k cestování, pořádání různých akcí a exkurzí. Někdo si vybírá pro svůj výlet vzdálenější místa, žáci prvního, třetího a pátého ročníku naší školy si vybrali **Klatovy**. Někdo by mohl říci, že jsme tedy daleko nedojeli ☺. To je možná pravda, ale proč nepoznat a neprozkoumat město, které je sice blízko, ale ukrývá v sobě cenné historické poklady. A tak jsme se společně v úterý 21. května vydali poklady královského města objevovat. První kroky nás vedly do centra města na náměstí, kde je překrásný jezuitský kostel. V kryptách pod tímto kostelem se nacházejí katakomby. Také jsme si mohli prohlédnout celé náměstí a jeho dominantu, Černou věž. Na tu jsme pak dokonce vylezli. Zašli jsme i do infocentra, kde mohou návštěvníci Klatov získat cenné informace. Pak vedly naše kroky do parku, tam jsme viděli zbytky městských hradeb a okrouhlíce. Z parku jsme došli k Bílé věži a arciděkanskému kostelu, vyslechli jsme i příběh o zázračném obraze klatovské madony. Putování centrem jsme si zpříjemnili kopečkovou zmrzlinou. Mnoho památek na nás v Klatovech ještě čeká, a tak se sem ještě jednou vypravíme. Zpět do školy jsme se vraceli velmi spokojeni.

V pondělí 27. května měli žáci 1. a 3. ročníku setkání s **odborníkem z praxe**. Tím odborníkem byla paní Adriana Nyklesová, která má velmi hezký koníček, a to **včelaření**. Velmi zajímavě a poučně povídala nejen

o životě včel, ale také o tom, jak se o včely starat, aby prospívaly a měli jsme od nich dostatek medu. Přinesla dětem ukázat i některé pomůcky, které používá. Konec našeho setkání a povídání byl velmi velmi sladký, protože nám přinesla do školy čerstvou plástek medu. A tak jsme si všichni osladili den.

V letošním školním roce si děti mohly vybrat ze široké nabídky zájmových aktivit, jednou z nich byla také **hra na flétnu**. Této možnosti využilo deset dětí od první do čtvrté třídy. Své celoroční snažení zakončily děti malým koncertem pro svoje rodiče a blízké, na který nezapomněly pozvat i svoje třídní učitele. Každý žáček vytvořil vlastnoruční pozvánku, společně pozvánky rozdali a v pondělí 27. května jsme se sešli ve školní učebně č.17, kde za doprovodu klavíru děti zahrály písně jako Ho ho Watanay, Tři kříže, Náměšť a mnoho dalších.

V úterý 28. května se vydali žáci 8. ročníku na **exkurzi** do Klatov, kde navštívili výrobní závod **TVAR**, který se zabývá dřevovýrobou. Vyrábí především židličky do mateřských škol, stoly různých velikostí a další výrobky i na míru a přání zákazníka. Závodem žáky provedl mistr, který je seznámil se způsobem zpracování dřeva, jak se dřevo obrábí od surového prkna, které přivezou z pily, až po hotový výrobek, který se zabalí a odváží k zákazníkovi. V rámci Volby povolání jim tak představil profesi truhláře. Dále pak exkurze pokračovala na **Úřad práce v Klatovech**, kde žákům pracovnice IPS paní Drmolová představila činnost úřadu práce, a především je seznámila s možnostmi dalšího studia po základní škole, seznámila je s různými profesemi, které jsou a jaké jsou obory středních škol v okolí i v Plzni. Debatovala se žáky o tom, jakým způsobem vybírat střední školu, podle čeho se rozhodovat a co vše vzít v úvahu při výběru svého budoucího povolání. Žáci se také mohli seznámit s materiály, kde byly vypsány požadavky na různé profese a předpoklady, které by měl uchazeč o dané zaměstnání nebo profesi mít.

pedagogové ZŠ

Školní družina



V letošním školním roce máme v naší škole opět otevřená 2 oddělení. První oddělení navštěvují žáci 1. – 3. ročníku a 2. oddělení žáci 4. – 5. ročníku. V družině máme spoustu činností, tvoření i výletů. S dětmi vyrábíme na vánoční i velikonoční jarmark, na Den matek i na Den otevřených dveří. Každý

měsíc se těšíme na návštěvu měčínské knihovny, kde nám paní knihovnice, Iveta Česáková, čte o stromech. Čtení je moc zajímavé. Družina se vydala i na pár výletů. Většinou jezdíme do Přeštic do Domu historie Přešticka, kde nám paní průvodkyně připraví zajímavý program. Přeštice jsou pro nás dopravně dostupné, proto tam směřujeme naše výpravy nejčastěji. Ale v červnu chystáme změnu a vyrazíme do Klatov navštívit katedru a jezuitský kostel. Doufáme, že se to dětem bude líbit. Jsme pyšní na děti, které k nám chodí. Vždy se aktivně zapojují do tvoření na jarmark, z kterého je výtěžek věnován nadačnímu fondu Šance onkolóckým. V loňském roce jsme vybrali díky jarmarku 20 500,- Kč. Již třetím rokem organizuje družina také sbírku hraček, psacích potřeb, omalováněk a jiných drobností, které udělají radost onkologicky nemocným dětem. Dárky jim předáváme tradičně na Den dětí. Každý rok jsou děti, jejich rodiče, zaměstnanci školy i školní jídelny štědrí. I letos uděláme určitě dětem v nemocnici v Plzni a Motole radost. Chtěli bychom poděkovat těm, kteří se na realizaci jarmarků podílí finančně i materiálně, hlavně pak paní Lence Klasnové, paní Ing. Marii Pošarové, paní Marcelu Řezníčkové a všem ostatním, kteří dokáží pomoci a přiložit ruku k dílu.

vychovatelky ŠD Alena Bauerová, Vlasta Vladařová



Mateřská škola

Se zprávami z MŠ se hlásíme po půl roce. A že se toho přihodilo!!

V běžných dnech, kdy se schází na 40 dětí, si užíváme přítomnosti kamarádů, hodně si hrajeme, zpíváme, učíme se nové a zajímavé věci, a také se hodně smějeme. Pak jsou dny výjimečné, kdy se přihodí něco....., třeba je maškarní karneval nebo přijede do MŠ divadlo s pohádkami nebo přijde návštěva ze zámku nebo

autobusem vyrazíme do Cirkusu, do Tyjátru, na zámek Kozel, na hrad Švihov za opravdovým rytířem, do ZOO, na Den lesů do Luhu... nebo oslavujeme s maminkami jejich svátek nebo slavíme svátek všech dětí nebo jdeme cvičit do tělocvičny nebo se chystáme na vstup do školy, na pasování, na závěrečnou besídku a další....

Netradiční byl také den zápisu nových dětí do MŠ. S rodiči jich přišlo 14, z toho 8 dětí může být přijato. Těšíme se na ně hned po prázdninách... a že to uteče!

Přejeme hezké léto!

Jitka Vizingerová

Keramika



Již několik let probíhá v naší škole odpolední keramika, jako zájmová činnost pro děti z 1. i 2. stupně. O tvoření v keramické dílně je vždy velký zájem. A ne jinak tomu bylo i v letošním školním roce. Děti jsou tradičně rozděleny do dvou skupin (starší, mladší), které se střídají po 14 dnech. Podle toho, jaká je v dílně skupina, vypadá i náplň práce. Starší děti jsou už zkušenější a mají náročnější úkoly. U mladších dětí bývají nováčci, a tak se práce přizpůsobuje. Obě skupiny jsou moc šikovné, proto můžeme jejich výrobky i nabízet při vánočním i velikonočním jarmarku. Děti také vyrobily drobnosti pro návštěvníky na 8. června, kdy se koná Den otevřených dveří u nás ve škole. Budeme rádi, když se na nás přijedete podívat a podpořit nás.

Vlasta Vladařová, Jana Krýzlová

Zápis do 1. ročníku a mateřské školy

8. dubna probíhal zápis do 1. ročníku základní školy. K zápisu přišlo celkem 10 dětí, z nichž 7 nastoupí v září do 1. ročníku. Třem dětem byl povolen odklad povinné

školní docházky. Od počtu přijatých dětí do 1. ročníku se odvíjí i možný počet přijatých dětí do mateřské školy, kam probíhal zápis pro školní rok 2024/2025 od 2. května. K předškolnímu vzdělávání se přihlásilo 14 dětí, z nichž 8 bylo přijato k předškolnímu vzdělávání, 6 žádostí bylo zamítnuto.

Den otevřených dveří

V sobotu **8. června 2024** se v rámci Dne Měčínska otevřely pro širokou veřejnost dveře školy. **Den otevřených dveří** se konal při příležitosti 110 let naší základní školy.



**110 LET VÝROČÍ TAHLE ŠKOLA SLAVÍ,
VŽDYCKY TADY JENOM VLÁDLY SAMÉ
DOBRÉ MRAVY.**

**ZA TY ČASY GENERACE ZMĚNILA SE
HODNĚ, JEJÍ NOVÉ VYBAVENÍ JE PRO
ŽÁKY VHODNÉ. STARŠÍ BUDOU
UDIVENI NAD TOU DNEŠNÍ
TECHNIKOU, POČÍTAČŮ VŠUDE PLNO,
VIDÍM ZMĚNU VELIKOU.**

**TAK AŽ STOJÍ DÁL A UČITELÉ JSOU
PLNI SÍLY, VŽDYŤ MNOZÍ Z NÁS SE V
NÍ ZA TĚCH STO DESET LET HODNĚ
NAUČILI.**

**PROTO PŘEJME NAŠÍ ŠKOLE SAMÉ
CHYTRÉ HLAVY, UČÍ HROU A
ZÁBAVOU, JAK KOMENSKÝ PRAVÍ.**

Autor: Olga Boučková

Charitativní sbírka

V květnu se ve škole uskutečnila charitativní sbírka pro dětské hematologické oddělení fakultní nemocnice Plzeň, transplantační oddělení fakultní nemocnice v Praze Motole a v nemocnici v Českých Budějovicích. Byl to již 3. ročník této akce a já bych chtěla moc poděkovat všem, kteří se do této sbírky zapojili. Nebyli to jen žáci a pedagogové, ale zapojili se i pracovníci školní kuchyně a další, kteří se o sbírce nějakým způsobem dozvěděli. Je úplně jedno, jestli jste darovali nějakou

hračku, hezké psaní nebo vlastnoručně nakreslený obrázek nebo něco jiného, co nemocné děti potěší. Důležité je, že Vám není lhostejné, jak těžké to nemocné děti mají. Moc děkuji zejména paní vychovatelce Bauerové, která sbírku ve spolupráci s nadačním fondem Šance onkolákům ve škole organizovala, paní vychovatelce Vladařové, asistentkám paní Krýzlové, paní Milotové, paní učitelce Šustáčkové a paní školnici Nyklesové, které se zajištěním sbírky pomáhaly. Paní Bauerová byla 31. 5. v plzeňské nemocnici, kde část dárek předávala a další část bude o prázdninách předávat v nemocnici v Praze a v Českých Budějovicích. Vážme si toho, že na tato oddělení nevstupujeme jako pacienti, ale jen prostřednictvím dárek pro nemocné děti.

Poděkování

Můj velký dík patří všem pedagogům základní i mateřské školy, všem provozním zaměstnancům a těm, kteří nám pomáhají při zastupování našich pracovníků v době jejich nepřítomnosti. Ti všichni svojí prací s dětmi a pro děti přispívají k vytváření příjemné atmosféry ve škole, svým odpovědným a svědomitým přístupem přispívají k plynulému chodu školy, vytvářejí dětem a žákům příznivé podmínky a zajišťují kvalitní vzdělávání. Velké poděkování patří i těm, kteří se ve svém volném čase věnují práci s dětmi.

Paní asistentka Vladařová pracuje se dvěma skupinami žáků v keramické dílně. Pan učitel Kaňák se skupinou žáků v technické dílně, zejména s ručním elektrickým mikro náradím. Další skupině žáků se věnuje při hře na kytaru, což ale není jediný hudební nástroj, na který mají žáci možnost učit se hrát – paní učitelka Bezděková se věnuje skupině mladších žáků při hře na zobcovou flétnu. Starší žáci, kteří mají rádi pohybové aktivity, si je užívali s paní asistentkou Langhamerovou zejména při kolektivních míčových hrách a mladší žáci s paní učitelkou Pletichovou, s kterou se více zaměřovali na fotbal, ale nejen ten. A mladší žáci, kteří rádi tvoří rukama, rozvíjeli svoji kreativitu a fantazii při tvoření s paní asistentkou Milotovou.

Odměňování pedagogů za tuto nadstandardní práci bylo zajištěno z příspěvku zřizovatele, kterému za to patří velký dík nás všech. Je vidět, že zřizovateli není lhostejné, jak žáci tráví svůj volný čas a přispívá tak k realizaci primární prevence. Zřizovatel, Město Měčín, poskytuje ale nemalé finanční prostředky i na provoz školy, rekonstrukce a vybavení. I za to velmi děkujeme.

Všem zaměstnancům, ale i vám všem, přeji příjemné prožití zasloužené dovolené a žákům a dětem krásné slunečné letní prázdniny.

ředitelka školy



příjemně překvapení za velkou účast a pozitivní ohlasy. Na disko zavítali, jak mladší ročníky, tak i jejich rodiče. Těšit se všichni mohou na originální fotky z fotokoutku. Večer jsme si společně užili a doufáme, že se další ročník stejně podaří. Naše poděkování patří i paní Kazarové z Hospody Na Radnici.

Za KK Zuzka, Bára, Iveta, Ondra, Kačka, Denisa, Lucka

Přijďte si pro knížku na dovolenou do knihovny!

Vážení čtenáři Měčínských novin!

Ano, správně, oslovuji všechny, ne jen čtenáře naší knihovny. Blíží se doba odpočinku a dovolených. A jak nejlépe ji strávit? Samozřejmě jedinečně v klidu u dobré knihy. Je spousta měst, kde během posledních let vznikly tzv. **KNIHOBUDKY**. Jsou to místa, kam může kdokoli přinést a následně si odnést jakoukoli jinou knihu bez povinnosti jí vrátit zpět. A právě takové místo vzniklo

ve vestibulu naší knihovny, kde se v poslední době nashromáždila spousta krásných knih, které se skvěle hodí na Vaši dovolenou. Některé jsou skoro nové. Knihu nemusíte vracet, můžete si ji ponechat nebo věnovat někomu jinému. Prostě ji pošlete do světa. Určitě se přijďte podívat.

Přejí všem krásnou dovolenou a prázdniny plné sluníčka!

Vaše knihovnice

Spolky

Venkovská komunitní škola Měčínsko

Dne 30. dubna se u Měčínské hasičské zbrojnice konala tradiční oslava Valpuržiny noci ve spolupráci s dobrovolnou hasičskou jednotkou SDH Měčín.

Hlavní atrakcí večera bylo tradiční pálení čarodějnic, které symbolizuje konec zimy a příchod jara. Děkujeme všem dětem a učitelkám ze školy, které se zapojili do výroby čarodějnic, kterou jsme pak upálili na hranici. Velké díky patří i hasičům za jejich profesionální přístup a dovednosti, díky kterým bylo pálení čarodějnic bezpečné a zábavné pro všechny.

Dále pro Vás naši hasiči připravují Rozloučení s prázdninami, které se bude konat 31.8., taktéž u hasičárny.

VKŠ pak plánuje podzimní burzu, která se výhledově uskuteční v druhé polovině října. Využijte příležitosti a zbavte se nepotřebných věcí, formuláře k prodeji věcí budou od září k dispozici v knihovně a v prodejně COOP.

Budeme se těšit na Vaši účast na všech připravovaných akcích a přejeme krásné léto plné pohody a nezapomenutelných zážitků.

ZA VKŠ DENISA ČEJKA HÁJKOVÁ

Toužíte tančit?

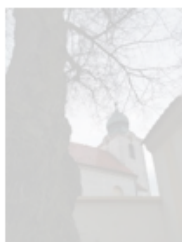
Přidejte se k nám.

Rádi bychom zkusili od podzimu v Měčíně uspořádat **taneční pro dospělé** (resp. pro všechny věkové kategorie), ve kterých prosvištíme základy obvyklých tanců (polka, valčík, slow fox, ale i jiné podle přání). Na své si přijdou úplní začátečníci, ale i ti, kteří si taneční styly budou chtít jen osvěžit.

Zatím jsme ve fázi zjišťování zájmu a možností tanečních lektorů. Seznam přihlášených už začíná vypadat nadějně, ale ještě bychom potřebovali naše řady posílit.

Takže neváhejte a hlase se!

Těší se Vladařovi, tel. 724 057 215



Poutní bohoslužby

Bíluky – kaple sv. Jana Křtitele – v sobotu 29. června 2024 od 10.00 hodin

Radkovice – kaple Anděla Strážce – v sobotu 31. srpna 2024 od 10.30 hodin

Akce v Petrovích

Konec března a začátek dubna začal Velikonocemi. Děti jako každý rok chodily řehlat a vzhledem k tomu, že byl přestupný rok, chodila šupat v pondělí děvčata.

Další každoroční akcí ke konci dubna byla PETROVICKÁ POUŤ. V sobotu 27.4. si dospělí užili pouťovou zábavu. K poslechu a k tanci zahrála skupina DIADÉM. Pro děti byly po celý víkend připraveny na návsi kolo-toče.

30. dubna jsme na návsi postavili májku a hranici s Moranou a pak už návěs patřila zase čarodějnicím a jejich řádění. V půl osmé večer za zvuku bouřky a skřeků

přijely čarodějnice na káře tažené traktorem, aby zatančily svůj čarodějnický tanec. V půl deváté jsme zapálili hranici. Čarodějnice byly upálení ušetřeny, takže příští rok přiletí zas.

18.5.2024 proběhla okrsková soutěž v Třebýcině. Naši hasiči se také zúčastnili a umístili se na krásném 1. místě a postoupili do vyřazovacího obvodového kola do Bystřice.

Za Petrovice SDH

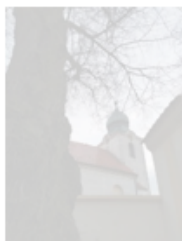
Za SDH Petrovice Eva Nebřenská a Martina Muknšnáblova



Velkolepá událost v Třebýcině

Dne 18.5.2024 proběhla výroční soutěž u příležitosti oslav 80 let založení SDH Třebýcina. I přes počáteční nepříznivé počasí se akce vydařila a diváků se sešlo více, než jsme očekávali. Pořádající domácí družstvo získalo 3. místo, 2. místo putovalo do Nedanic a 1. místo si vybojoval tým SDH Petrovice.

Ing. Aleš Ruda, velitel SDH Třebýcina



Poutní bohoslužby

Bíluky – kaple sv. Jana Křtitele – v sobotu 29. června 2024 od 10.00 hodin

Radkovice – kaple Anděla Strážce – v sobotu 31. srpna 2024 od 10.30 hodin

Ostatní

Taneční zábava pro „MATYHO“

Po první úspěšné akci „Taneční zábavě pro Elišku“ jsme jako MC Nadační fond pořádali dne 20. 4. 2024 již druhou takovou akci. Tentokrát to byla „Taneční zábava pro MATYHO“. Jako kapela, stejně jako před dvěma lety, byla oslovena kapela Elegie Rock. Abychom prodloužili zážitek z koncertu, byla přizvána ještě jedna kapela, a to Zakázaný Sen. Do této akce jsme jako MC Nadační fond šli s velkým očekáváním a nadšením, že můžeme pomoci dalšímu člověku, v tomto případě mladému energickému klučínovi, ale také s určitým respektem, zda dokážeme uspořádat podruhé takovou akci s úspěchem, jako měla naše první Taneční zábava.

Díky Vám, Vám, kteří jste se zúčastnili taneční zábavy a strávili s námi hezký večer, tak i Vám, kteří jste přispěli na tuto věc koupí vstupenky či poskytnutím daru na bankovní účet, se podařilo vybrat dostatečný finanční obnos na přístroj „Generátor a Inhalátor vodíku“ pro MATYHO.



ZA TO VÁM VŠEM VELMI DĚKUJEME!!!



Taneční zábavu jsme si užívali nejen my, ale určitě i MATY, který nám nějakou dobu pomáhal.

„Tato akce byla natolik úspěšná, že jsme mohli pomoci nejen MATYMU, ale můžeme pomoci i dále, a to částkou 29 124 Kč. Tato částka poputuje na transparentní účet nadačního fondu ŠANCE ONKOLÁČKŮM.“

Dále bychom chtěli touto cestou poděkovat i společnosti **H₂ WORLD Health & Beauty**, která přístroj poskytla.

Jedná se o přístroj **H2 Generátor i600** (inhalátor vodíku) + příslušenství jako jsou **vodíkové brýle** a **nosní brýle pro inhalaci**. Společnost se dále nabídla, že v případě zájmu a potřeby poskytne zaškolení s výše zmíněným přístrojem.

Ještě jednou moc děkujeme za to, že jste se jakýmkoliv způsobem účastnili této akce a my jsme rádi, že jsme mohli pomoci někomu, kdo to opravdu potřebuje.

Velmi nás potěšila zpráva od MATYHO maminky: „Chtěla bych jménem NF ŠANCE ONKOLÁČKŮM poděkovat za obrovské překvapení, o kterém jsem se před chvílí dozvěděla. Krom velké pomoci pro Matyho poputuje i velká část prostředků právě onkoláčkům. To jsem tedy vůbec nečekala. Jsme vděční za jakoukoliv pomoc pro vážně nemocné děti a tohle je skutečně nezanedbatelná částka! Onkoláčci jsou jako moje "druhé dítě" a tahle zpráva mě fakt dojala. Moc děkujeme, jste fakt úžasní chlapi.“

S úctou Lenka Klasnová

Věříme, že se brzy opět setkáme a doufáme, že se nám i s Vaší pomocí podaří uskutečnit další podobná akce, se stejně skvělou atmosférou, jaká byla nyní.

Váš MC Nadační fond!!!



(více informací o MC Nadačním fondu a pořádaných akcích na stránkách facebook profilu **MC NadačníFond** nebo na instagramovém profilu **mc_nadacnifond**)

UKLÍDME ČESKO

6. dubna jsme s podporou iniciativy Uklid'me Česko uspořádali úklid v okolí Měčina.

Po srazu na náměstí a rozdání rukavic a pytlů jsme se rozdělili na dvě skupiny a vyrazili na vytipovaná místa do Pahorků a do Hory. Rozebrali jsme několik letitých černých skládek a odpad jsme průběžně odváželi do velkoobjemových kontejnerů. Nakonec jsme se opět rozdělili a uklidili příkopy u čtyř silnic kolem Měčina.

Počasí nám letos přálo, účast byla hojná a nálada skvělá. Věřím, že si to užili všichni sběratelé, malí i velcí. Zvládli jsme uklidit vše, co bylo v plánu, a odvezli jsme pět plných kar odpadů.

Moc děkuji všem účastníkům.

Za VKŠ Tomáš Vladař



BYLINNÁ POMOC NA POČÁTKU LÉTA

Zatímco v květnu mnozí pocítí zvýšenou zátěž srdce a celé oběhové soustavy, na začátku léta se obvykle nejčastěji připomíná trávicí ústrojí, konkrétně pak tenké střevo, alespoň jak učí tradiční čínská medicína a každoroční zkušenosti potvrzují. V horkém počasí se potraviny rychleji kazí, rychlý růst na počátku léta se týká samozřejmě i mikroorganismů. Také častěji ochutnáváme pro nás nezvyklou stravu třeba v zahraničí.

Zda dokážeme zátěži čelit zcela samozřejmě a ve zdraví, nebo zda nás postihnou mírné či závažnější trávicí potíže, o tom rozhoduje zejména stav našich vnitřních orgánů, který je zase závislý na našem celkovém naladění,

doslova schopnosti zpracovávat emoce. Cítíte-li často beznaděj, nebo úzkost, z očekávaných událostí, úkolů, svírá-li se Vám břicho nervozitou, pak průjem bývá častou záležitostí. Jako první pomoc se velmi osvědčila špetka mletého muškátového oříšku, rozmíchaná ve vodě, několikrát denně. Dále čaj z borůvčí, nebo rovnou snězte borůvky. Pomůže také nálev z máty, šalvěje nebo mochny husí. Trvalejší pomoc však naleznete, když budete pracovat se svým strachem z věcí příštích. Mnoho našich strachů a úzkostí existuje jen v naší hlavě. Ano, médii nutně přizívaných. To však není reálný svět, často jen iluze a manipulace. Máte-li obavy z vývoje věcí

osobních, pak je rada tato: poctivě a s dostatečným úsilím udělejte pro danou věc vše, co je ve vašich silách. Co ovlivnit nemůžete, nechte vyšší moci, s důvěrou, a vírou. Ono to vždy nějak dopadne. Často způsobem,



který jsme si neuměli ani představit a který je ve prospěch mnoha zúčastněných. Schopnost přijetí a smíření se je důležitý krok v našem osobním vývoji, a také jedna z podmínek zdraví.

Je-li Váš problém právě opačný, tedy trpíte-li zácpou, dbejte zejména v létě na dostatečný přísun tekutin a pravidelný pohyb. Zácpa často vznikne, například když mnoho hodin cestujeme, zapomínáme nebo nechceme příliš pít, a nehýbeme se. Zdravý organismus nerovnováhu napraví během následujících dní, pokud však již sklony k zácpě máme dlouhodobější, přizvěme na pomoc vhodnou stravu a byliny. Hruška je prostředkem velmi rychlým, někdy tak moc, že je lépe ji konzumovat nalačno a samostatně. Jinak může nastat střevní revoluce tak rychle, že nestačíme utíkat. Švestky, sušené i čerstvé, jsou prostředkem mírnějším, avšak velmi účinným. Každý den rozkousejme lžici lněných semínek. A zapijme vodou. Ve střevech nabobtnají, a vezmou s sebou mnoho usazenin ze střevních stěn, což nám jen prospěje. Bylinky, které můžeme užívat v pitné kúře, jsou anýz a fenýkl, lze přidat lékořici, řebříček, a opět mátu.

Častá zácpa značí naši vnitřní neochotu se pouštět věci, osob či myšlenek. Příliš lpíme, zadržujeme, a je jedno, zda jsou to věci materiální nebo třeba plány, které tvrdohlavě prosazujeme, i když realita již dávno ukazuje na nutnost jejich změny. I přílišné lpění a ovlivňování osudů našich blízkých, často se to týká matek, které nadmíru zasahují do života dětí, umetají cestičky, strachují se předem každého zakopnutí... Lékem je posílení schopnosti "nechat být". Dovolit druhým se projevit, nést odpovědnost za svá rozhodnutí, nezasahovat. Každý svého osudu dojde, ať budeme situaci ovlivňovat, či ne. Dřív nebo později. Děti, často již dávno věkem dospělé, skutečně dospějí a zmoudří o to dříve, čím nezkresleněji se setkají s realitou a pocítí-li následky svého myšlení a jednání.

A ještě pár slov k možným žaludečním potížím v těchto teplých dnech. Příliš nekombinujte druhy potravin. Jíte-li ovoce, počkejte, až opět nastane pocit hladu, než budete pokračovat jinou stravou. Náhlou nevolnost pomůže zmírnit šťáva z kysaného zelí. Vyplatí se mít sklenici připravenou v pohotovosti v lednici, a dobře vybírejte. Zelí by nemělo obsahovat žádné umělé konzervanty. Prostě jen zelí, voda a sůl, případně kmín s cibulí. Žaludek pak potěšíte nálevem z lipového květu, heřmánku, meduňky, ... Každé ráno začněte sklenicí teplé vody. Jemně tak nainiciujete činnost celého trávicího ústrojí a také pomůžete své slezině, která zodpovídá za celkovou obranyschopnost.

Léto budiž pochváleno, užijme si ho ve zdraví a pohodě.

Mgr. Jana Šteflíková


**UNITED
NETWORKS**

**Rychlost
300 Mb/s**

RAKETOVÝ INTERNET na 6 měsíců zdarma!

- Instalace zdarma!
- Ceny od 390 Kč měsíčně.


www.u-n.cz


373 705 705

