

Dnešní doba a její obtíže u dětí

**Zuzana Pavelová
777 560 861
z.pavelova@email.cz**

Děti, se kterými se dnes setkáváme

- Současná doba je rychlejší, vše je dostupnější, vzdálenosti se zkracují, ze všech stran nás zaplavují informace, ale i **elektronická zařízení** (dle odborníků - v jedné domácnosti může být i osmdesát). A často bývá i 6 médií, počítače atomizují rodiny.
- Rodiče ztratily kontrolu nad tím, co děti dělají. Rodiče nemají šanci konkurovat inteligentním telefonům.
- Je prokázáno, že děti **jsou vystaveny větší toxické zátěži** – jak z prostředí, zvyšují se i dávky syntetických léčiv.
- Toto má vše vliv na dítě, ač je dítě inteligentní, bystré, tak může být neklidné, nesoustředěné.

Dnešní doba

V dnešní době se vyvíjí model člověka, který stagnuje na úrovni **psychické zralosti** – má velký rozdíl mezi fyzickým a psychickým věkem.

Projevy:

- nemohou navazovat vztahy se svým okolím
- jakákoliv přiblížení se k ním je nemožné
- terorizují své okolí nepřijatelným chováním
- jsou proti okolí zvenčí absolutně imunní

Často se nacházíme v naprosto výjimečném postavení, kdy se děti staly vychovateli svých rodičů a mohou s nimi manipulovat zcela podle své chuti, aniž by je dospělí poslali do patřičných mezí.

Dorůstají dvě generace mladých lidí:

Generace Y

(miléniové nebo také Havlovy děti)

Jsou značně odlišné od generace před nimi:

- jsou dravější,
- sebevědomější,
- ovládají moderní technologie.
- Bojují s autoritami, protože vědí a jsou si za svým.
- Jsou konzumní společností, chtějí i práci, aby je bavila a aby u toho mohli žít, co nejpříjemnějším způsobem.

Generace X

přichází z rokem 2005

- Děti této generace příliš nechápou proč se mají učit číst a psát.
- Chybí jim umění soustředit se.
- Musejí a chtějí k tomu zvládat mnoho věcí najednou (multitasking).

- 90 léta – změna generace,
- dříve se mládež vymezovala vůči starší generaci, že jim jde o peníze, protože jim šlo o poezii o lásku, o dobrodružství, vzdělání.
- Mládež 90 let se stala generací proměny hodnotového systému společnosti. Propad sociálních hodnot, životního prostředí.
- Nejvyšší kapesné dostávali delikventi (DÚ, prostitutky).
- Nejnižší – běžná mládež
- V této generaci se ukázalo naprostý propad četby

Společný základ

Můžeme tyto děti respektovat i od nich se něco přiučit, ale co je důležité všechny potřebují mají společný základ, a to je dáno tím, že procházejí **stejným fyziologickým vývojem**.

Všechny děti pro svůj zdravý vývoj potřebují především během prvních 3 let rozvíjet:

- pohyb
- smysly
- emoce

Měkké dovednosti

Pro spokojený život a dobré uplatnění v životě potřebují také tzv. **měkké dovednosti, které je povedou k úspěchu a životní spokojenosti.**

Nejde jen o znalosti a technické dovednosti, ale hlavně o:

- schopnosti plánovat,
- rozhodovat,
- vést ostatní,
- o ochotě učit se novým věcem – mít růstové nastavení mysli,
- schopnosti kooperace,
- tvůrčí přístup k úkolům a životu.

AKROBATÉ

Skvělé to vystihla autorka knihy **Jak rozvíjet pohyb emoce a smysly s podtitulem Pozorné a spokojené dítě** - Petra Poláková

Akrobat potřebuje mít:

Pohyb:

Je třeba, aby měl akrobat zpevněné tělo, především všechny hluboké svalové vrstvy, protože musí **být schopný udržet sebe či své kolegy v akrobatických pozicích, a zároveň musí být pružný a flexibilní.**

Smysly:

Akrobat musí mít **dokonale vyvinuté rovnovážné ústrojí** kvůli balancování na hrazdách a **schopnost rychle se zorientovat v prostoru.**

Emoce:

Akrobat musí mít **vyrovnanou mysl, být trpělivý, empatický a ochotný počkat a pomoci.** Se svými kolegy si **vzájemně důvěřuje.** Zároveň musí mít **odvahu a vytrvalost,** aby náročné kousky dokázal natrénovat.

Je zapotřebí, aby měl **výborné vnímání vlastního těla**, protože musí jasně a rychle odhadnout, kudy proskočit nebo jak velkou sílu vyvinout, aby dosáhl na partnera či ho zachytil, a nesmí se bát skákat do náručí partnerů (třeba i pozadu, aniž by je viděl).

Jeho **koordinace oko–ruka, periferní vidění a jeho schopnost soustředit** se musejí být perfektní.

Aby byli akrobaté úspěšní, musejí mít kromě dokonale vycvičeného těla rovněž schopnost kooperace a musejí se umět spolehnout jeden na druhého.

Výzkum v Německu

- Jeden z 10 adolescentů má problém se sluchem
- **60% dětí nastupujících od školy má nesprávné držení těla**
- 35% dětí trpí **nadváhou**
- 40% má problém s **krevním oběhem**
- 38% nemá **přiměřenou koordinaci končetin**
- Více než 50% nemá **dostatečnou kondici** pro běh, skákání a plavání.

Mnoho dětí má ročně **zpomalený vývoj pohybový a i smyslový.**

Je zaznamenáno, že ve společnosti, ve které nepodporujeme smyslový vývoj mladší generace, je i pokles intelektuální úrovně.

- **Už dlouhou dobu je snaha přijít na přesnou příčinu** problémů žáků s učením a chováním. Tento fenomén prošel mnoha psychologickými a psychiatrickými procesy, ale interpretace a léčba se v různých směrech postupů nápravy stále liší. Mnoho dosud **užívaných standardních reedukačních metod se zabývá symptomy**, nikoliv však příčinami problému.
- **Bylo provedeno v zahraničí poměrně hodně výzkumů, které vysvětlují významnou souvislost mezi pohybem a procesem učení.**
- **Přibývá novodobých terapeutických metod, které napomáhají řešit jádro poruch činnosti centrální nervové soustavy a přispívají tak k celkové harmonizaci organismu.**

Rizikové faktory

Vývoj dítěte začíná od početí

Dokonce bylo vědeckými průzkumy prokázáno (Surani, Reik a Walter 2001), že v posledních fázích **dozrávání vajíčka a spermií ovlivňuje proces**, aktivitu specifických skupin genů, které budou **vytvářet charakter dítěte**, jež bude teprve počato. To má vliv na mysl i tělo dítěte.

Je rozdíl, jestli jsme počati z lásky, ve spěchu, v nenávisti a zda chce být matka těhotná (Lipton 2011 – implicitní paměť).

Ukazuje se, že obtíže jsou i způsobení věkem mužů. Starší muži produkují děti s ADHD, vliv poškozených spermií.

Chování matky v průběhu těhotenství, komunikace s okolím

Hodně se dnes hovoří, že jsou důležité postoje rodičů (i prarodičů) pro vývoj plodu, jakmile matka zjistí, že je těhotná.

Stres - psychické trauma

- Za trauma se považuje **náhlá zevní událost**, která svým působením na organismus vyvolá poškození.
- Při silné stresové události není náš neurologický systém schopný pracovat normálním způsobem tzn. použít všechny části mozku. Dojde k rychlému sledu vyhodnocení stávající situace, **lidský mozek nedokáže zpracovat tolik** informací najednou a **aby nedošlo ke kolapsu celého systému, tak mozkový kmen vypne pomalejší části mozku** (limbický systém a šedou kůru mozkovou) a **v provozu je ponechán pouze nouzový chod, který má zajistit přežití organismu.**
- Právě tyto nezpracované informace a k nim připojené emoce ovlivňují po zbytek života kvalitu našeho emocionálního vnímání v propojení na fyzické i psychické zdraví.

Ranné trauma

- Je trauma vzniklé během těhotenství před a po početí dítěte, v období porodu a v raném dětství **do 3 let – do období vzdoru.**
- Zárodek a plod vnímají specifickým způsobem všechny emoce matky a tedy i to, co se děje v jeho nejbližším okolí.
- **Události, za kterých jsme přišli na svět ovlivňují vývoj našeho mozku i těla, nervový, imunitní i endokrinní systém a dokonce i to, jak později vycházíme sami se sebou i s okolím (tedy naši emocionální inteligenci).**

Předčasně narozené děti - narozené před 37 týdnem

- Nezralost nervového systému vytváří terén pro vznik funkčních i strukturálních poruch v tělesném rozvoji.
- Z hlediska **motoriky pak jsou to o poruchy obratnosti, rovnováhy, plynulosti a rychlosti pohybu, poruchy relaxace.**

Nitroděložní reflexy

➤ jsou to obrané reakce zprostředkované na úrovni spojení mozku a míchy, které vznikají od 5 a půl týdne do 7 týdne po oplodnění a jsou kontrolovány po celou dobu života a zůstávají přítomné i po narození

(přechází do Strauss reflexu, který je přítomný celý život)

➤ **Fear Paralysis reflex** reaguje jako první na stres matky, tento reflex by měl být integrován do 12 týdne po početí před vznikem Moro ref.

Primitivní reflexy

- Jsou zprostředkované na **úrovni mozkového kmene**
- Vyvíjí se se **od 9. týdne až 12 týdne po početí a jsou většinou integrovány mezi 6.-12.měsícem po narození.**
- Měly by být plně rozvinuty u donošeného dítěte, ovlivňují průběh porodu.
- Jsou důležité v prvních týdnech života, dokud se nevytvoří propojení do vyšších nervových center.

Ovládání hlavy



- Učit se zvedat hlavu, pomáhá vyžrát vestibulárnímu systému, který ovládá rovnováhu, vyváženost a orientaci. Má také silný vliv na vývoj svalového tonu a zraku.
- Dítě s nízkým svalovým tónem kompenzuje zvednutím ramen zvednutí hlavy, což negativně ovlivňuje motoriku očních pohybů.
- Bez náležitého pohybu nevyvinou schopnost smysly úplnou schopnost efektivního zpracování, což vede k problémům se soustředěním, pozorností, čtením, psaním, a k různým obtížím s chováním.

Omezení kontroly hlavy

- Dítě má vrozenou touhu po ovládní pohybu.
- **První viditelný krok k nezávislosti je ovládní hlavy.**
- Ve dvou a půl měsících by měla hlavička zůstat ve vzpřímené poloze, nepadat dopředu a dozadu.
- Ovládní hlavy by mělo začít tím, že dítě získá kontrolu nad třemi krčními obratli a poté pokračuje po páteří dolů.
- **Tato schopnost by se měla rozvinout do 6 měsíce.**
- Dítě k tomu potřebuje dost prostoru, a to tím, že je na zemi na břiše a na zádech (autosedačky, hnízda – nemá příležitost získat kontrolu hlavy).

Už týdenní dítě
si volí svou
polohu (ruce,
hlava), kterou
potřebuje



Přirozené polohy dítěte ve spánku



Asymetrický tónický reflex



Symetrický tónicko šíjový reflex

Největší prohřešky?

Jednostranné, dlouhodobé nošení na bříšku nebo na zádech, časté převážení v autosedačkách, ve skořepinách, spaní ve hnízdečkách a tedy omezování pohybu hlavy.





Omezování pohybu ve dne i při spánku - hnízdečka



Zuzana Pavelová



Logopedie
JINAK &
Máma
logopedka



Lepší rozhled za cenu přetížené
páteře,... stojí to za to?

Kvalitní matrace v
kombinaci s náručí mámy a
táty, tomu se nic nevyrovná



Lehátka

používat jen na krmení dětí, které ještě neumí sedět, ale krmí se již lžičkou. Jinak není příliš vhodné pro delší pobyt dítěte. Opět omezování i pohybu v rameni. Tyto děti často mají problém s polohou na bříšku a pasením koníku.





Mami, tati,... KDEPAK jste?



Tady, S
TEBOU,...



logopedie JINAK
& Máma
logopedka



...pro
tebe.

Omezování pohybu i při
koupání



Projevy kontroly hlavy a koordinace oko ruka



Zatím balancuje, zjišťuje



Už provádí záměrnou koordinační činnost

JAK PODPOŘIT (NE) ZDRAVÝ VÝVOJ DÍTĚTE ?

Pasení koníčků, to není žádná legrace. Čas strávený na bříšku se počítá!



Zkuste se na 10 minut vypodložit polštářem a pohrát si s rukama nataženýma před sebou. Vážně, stojí to za to! A to máte dvojesovitě prohnutou páteř, správně položené těžiště a vaše hlava neváží třetinu hmotnosti vašeho těla...



Kontrola hlavy

- Dítě má vrozenou touhu po ovládní pohybu.
- **První viditelný krok k nezávislosti je ovládní hlavy (obratel C1-C3).**
- **Ve dvou a půl měsících by měla hlavička zůstat ve vzpřímené poloze, nepadat dopředu a dozadu.**
- Ovládní hlavy by mělo začít tím, že dítě získá kontrolu nad třemi krčními obratli a poté dochází ovládní celé páteře.
- **Tato schopnost by se měla rozvinout do 6 měsíce.**
- Dítě k tomu potřebuje dost prostoru, a to tím, že je na zemi na břiše a na zádech.

Ovládání hlavy

- Učit se zvedat hlavu, **pomáhá vyžrát vestibulárnímu systému** (je smyslový orgán v labyrintu vnitřního ucha), **který ovládá rovnováhu, vyváženost a orientaci. Má také silný vliv na vývoj svalového tonu a zraku.**
- Dítě s nízkým svalovým tónem kompenzuje zvednutím ramen zvednutí hlavy, což negativně ovlivňuje motoriku očních pohybů.
- **Bez náležitého pohybu nevyvinou schopnost smysly úplnou schopnost efektivního zpracování, což vede k problémům se soustředěním, pozorností, čtením, psaním, a k různým obtížím s chováním.**

Závěsy buď omezování pohybu nebo přílišná zátěž na hlavičku



Závěsy buď omezování pohybu nebo přílišná zátěž na hlavičku



Zuzana Pavelová



Zuzana Pavelová



Další prohlešky

Urychlování vývoje dítěte

Motorický vývoj dítěte je dán **geneticky a probíhá automaticky**.

V hrubých rysech probíhá fyziologický vývoj takto:

leh na zádech - přetočení na břicho - posazování - lezení - postavování – chůze.

Žádnou fázi vývoje nelze přeskočit ani urychlit, aniž by to nemělo vliv na kvalitu vývoje.

Je nutné si uvědomit, že každé dítě se vyvíjí svým vlastním tempem.

Dítě přechází **do vyššího vývojového stupně až tehdy, pokud má zvládnutý nižší vývojový stupeň a mozek i svaly jsou připraveny na další krok.**

Naše snahy “usnadnit” dítěti nějaký krok (například posazování dítěte) vedou k přetěžování dosud nepřipraveného těla a jednoznačně dítěti škodí!

Posazování dítěte,

které si ještě samo neseďne. Dítě, které si umí sednout samo, má vsedě krásně rovná záda.

Dítě se do sedu vždy dostává z nějaké přechodné polohy šikmého sedu, kdy se opírá jednou rukou o zem, pokud tuto polohu nesvede, sed nebude nikdy kvalitní.

A právě pasivním posazováním dítěte tuto velmi důležitou mezipolohu přeskakujeme.



Logopedie JINAK
& Máma
logopedka



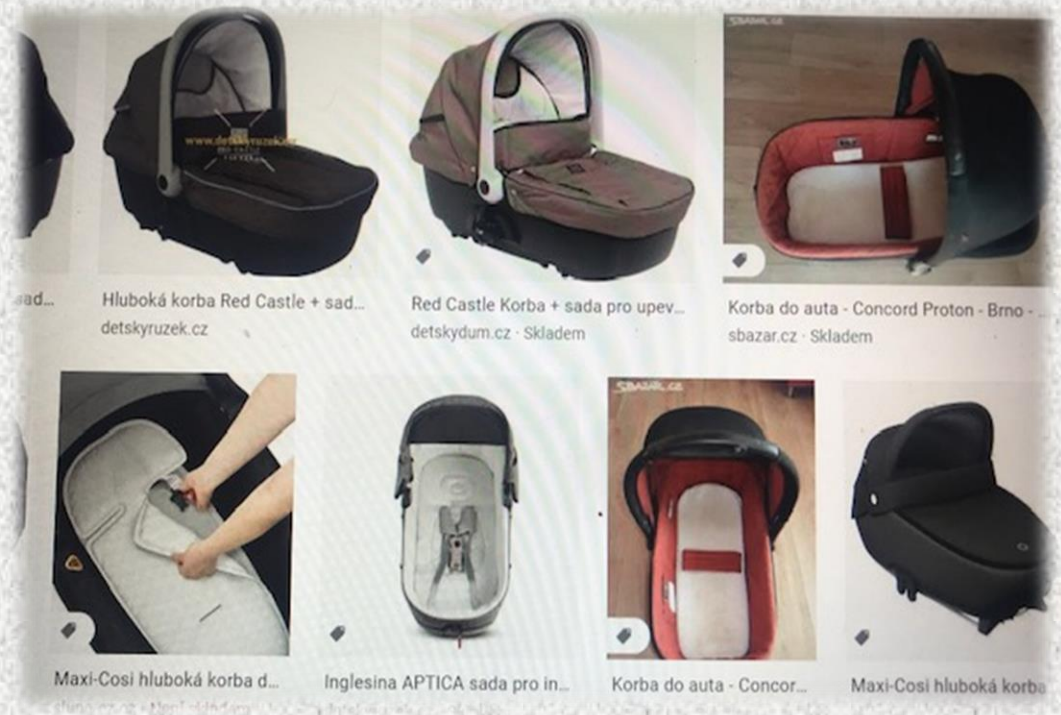
Pasivní polohování
do sedu je
neskutečná zátěž
pro trávicí ústrojí,
dýchání a vyvíjející
se páteř :0[



Prosím
NESPĚCHEJTE.

...na vývoj
nevyzrajete,
...vše má
svůj čas. 📶 x

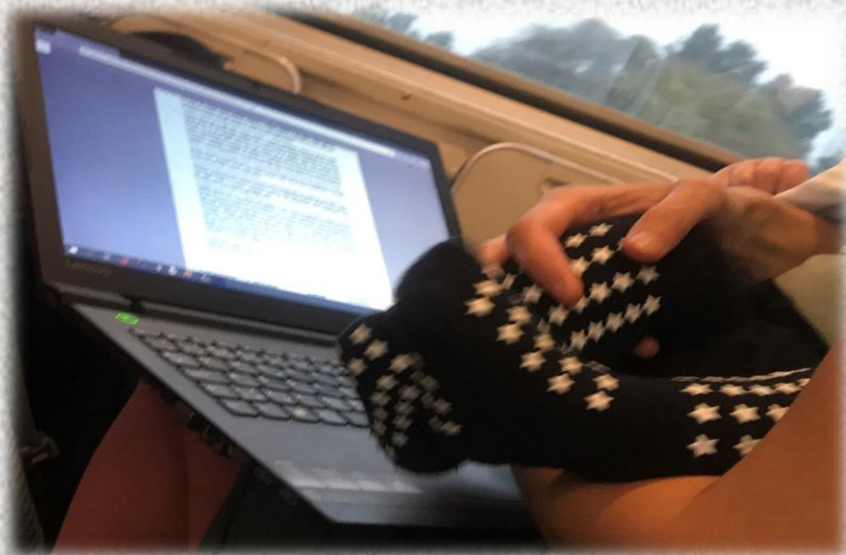
Korby na vožení dětí v autě



P
Ř
Í
B
Ě
H

V
E

V
L
A
K
U



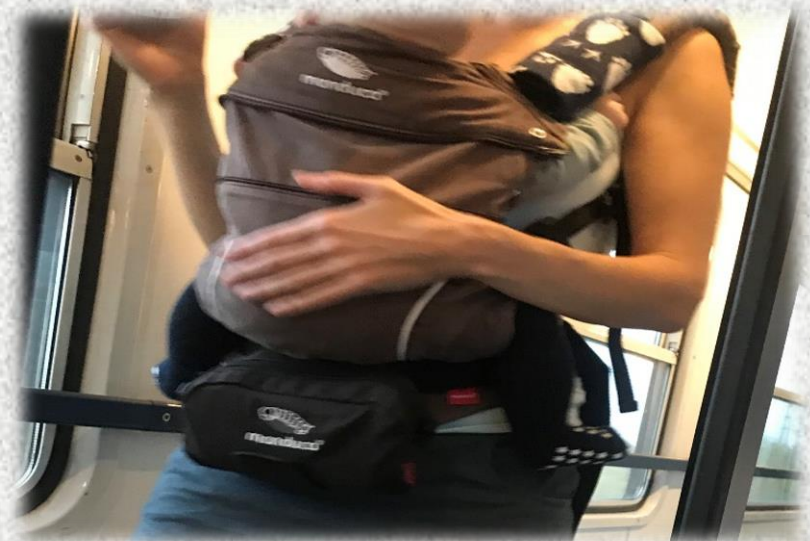
Maminka pracuje ve vlaku



Kamarádka vypomohla



Neklid řeší kojením



Maminka baví dítě chozením a pije kávu

Plovoucí podlahy,

které ztěžují lezení. Dítě nemá oporu, nedokáže se dobře odrážet. Proto je dobré myslet na to, aby alespoň někde mělo vhodný povrch (koberec, pěnová puzzle apod.). Chodí často o široké bázi.

Chodítka či jiné “pomůcky” k chůzi.

Pokud dítě samo nechodí, má k tomu důvod - jeho tělo není na to připraveno. Nejprve se musí umět postavit samo s oporou o nábytek, pak obvykle chodí kolem nábytku a teprve pak se pouští do volného prostoru.



NE!



Logopedie
JINAK &
Máma
logopedka

... protože takovéto "pomůcky" brzdí přirozený vývoj. Tělo dítěte se dostává do gravitačního pole v pozici, na kterou ještě není připravené. Nemá kontrolu nad vlastním těžištěm a dochází k přetížení bederní a krční páteře.



Každé dítě má své tempo, nespěchejme a věřme jim. Mají v sobě obrovský potenciál!

Vodění za ruce

je jistě pro dítě velmi velkou motivací, taková chůze jej baví, ale je třeba si uvědomit, že tím jej okrádáme o nácvik rovnováhy a vnímání prostoru.

Dítě nemá chodit za ruce, dokud se nerozejde samo.

V závěsu dochází k zatížení ramenního kloubu a celé posturálního aparátu.





Prosím
TAKTO NE!

Protože CHŮZE je
SLOŽITÝ PROCES.
Začíná
obcházením
nábytku, úkroky
do stran.



Dítě se musí
nejprve naučit
pracovat s
těžištěm, udržet
rovnováhu, vyvíjí
se nožní klenba.



Boty u nechodících dětí



Lidská noha je fascinující složitě zařízené zařízení, které je stále předmětem mnoha výzkumů i diskuzí. V každém případě lze říci, že zdravá lidská noha nepotřebuje pro svůj “život” boty!

Po narození se noha svým projevem více podobá ruce, má velmi **silný úchopový reflex**. Stačí přiložit prst na břívka prstů dětské nohy a dojde k **pokusy o sevření prstu**.

Tento úchopový reflex sice postupně slábne, ale v zásadě zůstává vybavitelný až do doby, kdy se dítě postaví a noha začne sloužit k chůzi.

Noha u nechodících dětí je velmi dynamická část těla, která je neustále v pohybu a citlivě reaguje na různé polohy dítěte.

Dětská noha potřebuje volnost pohybu, možnost volného tvarování chodidla podle aktuálních požadavků.

Proto bota na dětskou nohu, která ještě nechodí, nepatří. A i když dítě již chodí, rozhodně nemusí v domácím prostředí používat boty.

Nemůže mít kontrolu palce a tudíž provést základní reflex, který pomáhá dostat tělo do polohy na 4 a do sedu.





Pohyb odrazového palce, důležitý pro lezení



Pohyb a učení v raném dětství

- První pohyb matka zachytí, když dítě začne kopat.
- Prvních pár let života se učí dítě ovládat své tělo.
- **Prvních 9 měsíců je obdobím, kdy vznikají mnohá důležitá propojení mezi vyššími a nižšími mozgovými centry, která jsou důležitá pro to, aby se dítě naučilo, zvedat hlavu, ruce a kolena, lézt a postupně chodit.**
- **Když zvládne vzpřímený postoj, uvolní ruce od nesení těla a mohou se začít rozvíjet manuální zručnosti.**
- **Batole se učí poznávat svět prostřednictvím pohybu.**
- **Od 9 – 12 měsíců se naučí tisíce pohybových vzorců a zručností. S každým novým pohybem se vytváří nové spojení v mozku.**



Obrázek 1. Typický pohyb v děloze - Ryba



Obrázek 2. Typický pohyb v prvních 4 - 6 měsících života - Plaz



Obrázek 3. Pohyb po čtyřech - Savec

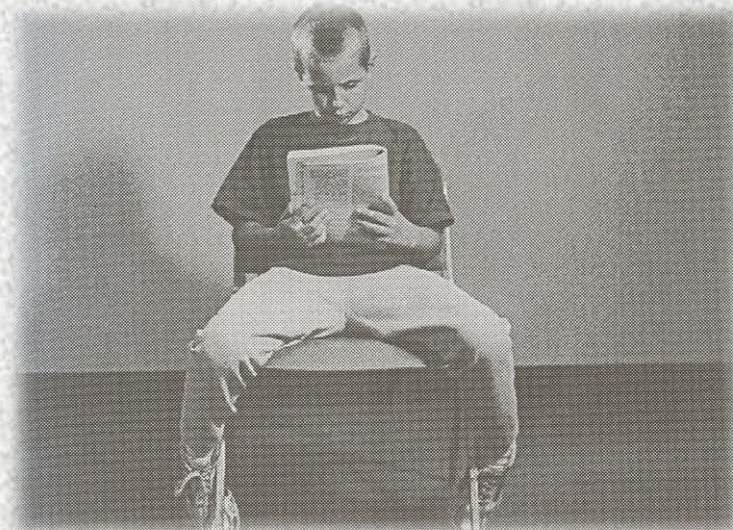
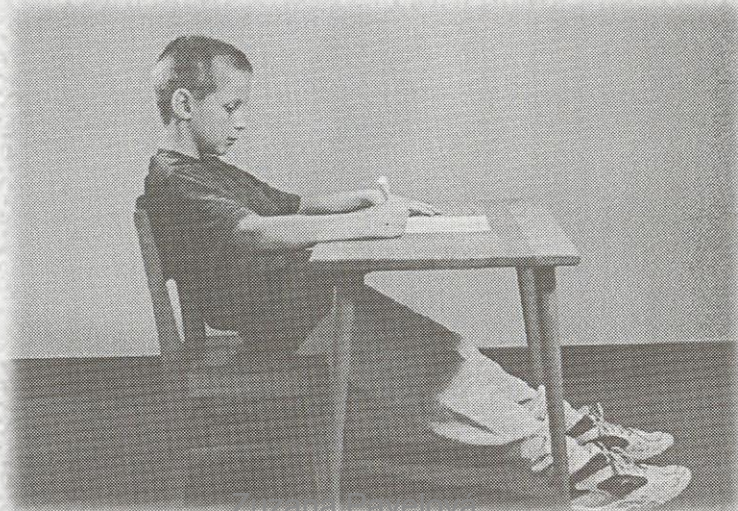
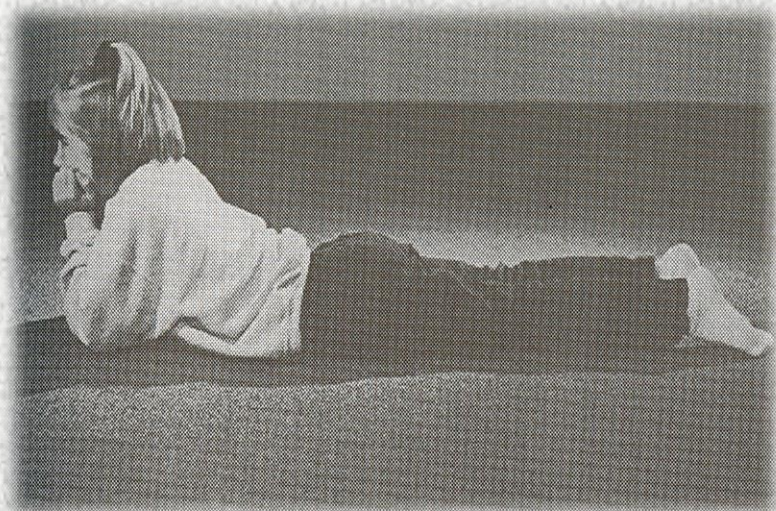
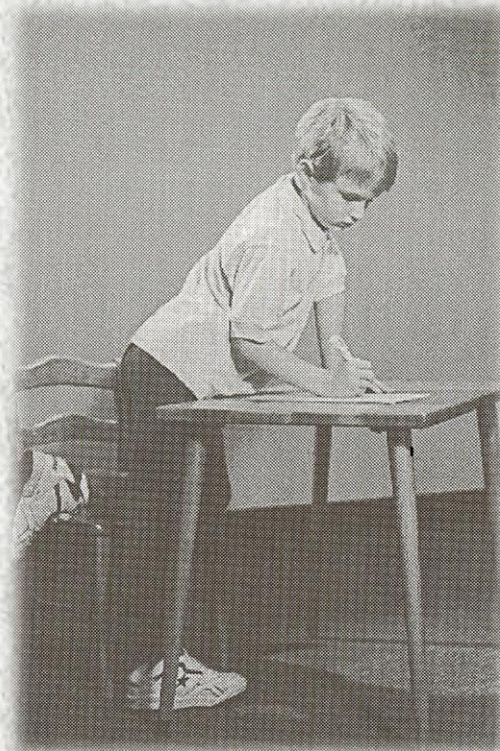


Obrázek 4. Od plazení k chůzi (ruce stále nejsou osvobozené od udržování rovnováhy) - Primát



Obrázek 5. Na dvou nohách - Člověk

Nevyhaslé reflexy – z důvodů přeskočení fáze lezení





Obtíže v sedu ve škole

Zuzana Pavelová

Sluchové vjemy

Mnoho zdrojů zvuku např. televize, rádio v pozadí, když mluvíme na dítě. Toto vytváří zvukový guláš a dítě nerozlišuje hlas matky.

Tím mu bude déle trvat než bude rozumět slovům matky a ještě déle než bude řeč používat.

Dlouhodobé kojení

Obtíže v řeči

- Pro rozvoj řeči je důležitý pohyb jazyka.
- Při krmení se jazyk pohybuje všemi směry.
- Při kojení je jazyk pasívní, je v jedné poloze. Abychom mohli říkat L, potřebujeme aktivní jazyk nahore.

Obtíže v kontaktu

- Kojení bez napojení na dítě, prs matky často jako nástroj hry, při kojení odosobnění.

Absence hranic/ limitů ve výchově

- Dítě potřebuje laskavý limit, protože jde o **bezpečí**, umožňuje zrání nervového systému v bezpečném prostoru.
- Dětská psychika není zatěžována tím, co jí nepřínáleží – jako například **neadekvátní rozhodování**.
- Při pokusu limit zdolat se učí argumentaci.
- Naučí se pracovat s omezeními, která se v životě často objevují.
- Naučí se respektovat pravidla, tím mu to zjednoduší život.
- Naučí se respektovat autoritu, od které se může mnohé naučit.

Absence rituálů

- Rituály vnášejí **řád do všedních a chaotických dnů.**
- Dítě potřebuje **řád, aby se zklidnilo a vědělo, co bude následovat,** chaos je vyčerpávající.
- Pravidelně se opakující rytmus dává sílu i pocit bezpečí.
- Rituály jsou tedy důležité nejvíce v raných stádiích psychického rozvoje člověka, kdy je potřeba bezpečí mimořádně silná. Zejména tím, že se určité chování stereotypizuje, dítě prožívá pohodu (situaci přece již zná) a může se dobře rozvíjet. Paradoxně tedy k tomu, aby jedinec mohl vnímat dostatečné množství nových podnětů, musí mít řadu podnětů, které se opakují.

Obezita

Brzký výkonnostní sport – a z toho plynoucí zatížené děti

Růstová akcelerace

mezi 7 – 11 rokem, problém ve statickém zatěžování svalů, pokud jsou jednostranně zatěžování tréninky a zápasy, nemají dostatečně kompenzovanou zátěž a permanentní stres, uznávání jen ve výkonnosti a hodnocení a srovnávání, obtíže s relaxací

Sezení – počítače, tablety

Dítě do 3 let by nemělo vidět televizi a do 5 let tablet – neumí rozlišit virtuální svět od reality

Nedostatek idolů a nebo vzhlížení k extrémním idolům

Stres a nespokojenost

Střídavá péče

Nejvýznamnější období dítěte

1. do 1 roku věku

2. stádium do 3 let

3. základy procesu učení a

chování jsou položeny do 7-8 let

4. empatie do 13 let

Ukázka z knihy Fudghuma:

VŠECHNO, CO OPRAVDU POTŘEBUJU ZNÁT o tom, jak žít, co dělat a jak vůbec být, jsem se naučil v mateřské školce.

Moudrost mě nečekala na vrcholu hory zvané postgraduál, ale na pískovišti v nedělní škole.

Tohle jsem se tam naučil:

O všechno se rozděl.

Hraj fér.

Nikoho nebij.

Vracej věci tam, kde jsi je našel.

Uklízej po sobě.

Neber si nic, co ti nepatří.

Když někomu ublížíš, řekni promiň.

Před jídlem si umyj ruce.

Splachuj.

Teplé koláčky a studené mléko ti udělají dobře.

Žij vyrovnaně - trochu se uč a trochu přemýšlej a každý den trochu maluj a kresli a tancuj a hraj si a pracuj.

Každý den odpoledne si zdřímni.

Když vyrazíš do světa, dávej pozor na auta, chytني někoho za ruku a drž se s ostatními pohromadě.

Nepřestávej žasnout. Vzpomeň si na semínko v plastickém kelímku - kořínky míří dolů a rostlinka stoupá vzhůru a nikdo vlastně neví jak a proč, ale my všichni jsme takoví.

Zlaté rybičky, křečci a bílé myšky a dokonce i to semínko v kelímku - všichni umřou. My také.

A nikdy nezapomeň na dětské obrázkové knížky a první slovo, které ses naučil - největší slovo ze všech -

DÍVEJ SE.

**Představte si, oč lepší by byl svět,
kdybychom si všichni - na celém světě -
každý den ve tři odpoledne dali koláček a
mléko a pak si lehli a zdřímli si s polštářkem
pod hlavou.**

**Nebo kdyby základní politikou všech vlád
bylo vždy vracet věci nazpátek a uklízet po
sobě. (Všechno, co opravdu potřebuju znát,
jsem se naučil v mateřské školce).**

**Děkuji za
pozornost,
krásné dny**

