

Lidové noviny, 06. 09. 2013

Rodiče jsou stále častěji nuceni sahat kvůli školním povinnostem svých ratolestí do peněženky. Co dětem dopřát a co už nikoliv?

U prvňáka je nejdražší základní vybavení, u starších dětí znamenají **největší finanční náklady** učebnice. Středoškoláci si je platí všechny ze svého.

LUDMILA HAMPLOVÁ

Dlouhé nákupní seznamy třímají v rukou mnozí rodiče, kteří se snaží umožnit svým dětem hladký start do nového školního roku. Výběr v obchodech je obrovský, a tak najít to co hledáte není snadné. Začátek školy navíc vždy znamená citelný zásah do rodinného rozpočtu.

Nezbytné minimum v podobě aktovky nebo batohu, sešitů, učebnic a dalších školních pomůcek vyjde na několik tisíc korun. A školy stále více přesouvají náklady spojené se studiem na rodiče a samy poskytují méně a méně. Není nijak neobvyklé, že si pracovní sešity nebo jazykové učebnice musí děti platit už na prvním stupni základní školy.

Aby záda netrpěla

První větší investici pro prvňáka znamená školní aktovka nebo batoh. Kromě velikosti je nejdůležitějším kritériem při jejím výběru požadné vyztužení v oblasti zad. „V našich ordinacích se často setkávám s dětmi, které mají problémy vedoucí k budoucímu přetěžování krční a horní hrudní páteře s negativním vlivem na ostatní struktury horních

Jak ušetřit při nákupech školních pomůcek?

1. VYUŽIJTE BAZARY

Nové učebnice znamenají největší položku v nákupech, na které ale můžete hodně ušetřit. Porozhlédněte se po webových bazarech jako www.bazarucebnic.cz nebo www.sbazar.cz. Dobrým zdrojem použitých učebnic jsou také starší spolužáci.

2. NAKUPUJTE ONLINE

Ceny v e-shopech jsou v průměru o 20 % nižší než v kamenných obchodech. Často také nabízí

zvýhodněné sady školních potřeb. Předem si ale ověřte, zda je zboží skladem, kolik stojí poštovné a jak dlouhou má e-shop expedici lhůtu. Spolehlivé jsou třeba Mall.cz nebo Aktivacek.cz.

3. POROVNEJTE SI NABÍDKY ŘETĚZCŮ

Než se vydáte do supermarketu, projděte si nejdříve nabídky jednotlivých řetězců v klidu doma nebo použijte některý z internetových srovnávačů cen, jako je např. kupi.cz. Snadno zjistíte, kde konkrétní věci pořídíte nejvýhodněji.

4. ZAJÍMEJTE SE O HROMADNÉ OBJEDNÁVKY

Některé školy nabízejí svým žákům a studentům možnost hromadného objednání učebnic a někdy i školních potřeb. Ptejte se učitelů svých dětí a ostatních rodičů.

5. NAKUPUJTE NA POSLEDNÍ CHVÍLI

Obchodní řetězce se potřebují zbavit velkých zásob školních potřeb, a protože největší nával zákazníků už mají za sebou, nyní ještě více snižují ceny. Výběr je sice o něco menší, ale můžete tak více ušetřit.

končetin, hlavy, ale i bederní páteře, pánve a dolních končetin.“ upozorňuje fyzioterapeutka Marie Hájková z Centra léčby pohybového aparátu Medterra. Důvodem je nesprávné držení těla, způsobené kromě jiného nošením tašky nebo batohu přes jedno rameno či v ruce. Některé svaly jsou tak dlouhodobě přetěžovány, zatímco jiné stagnují a ochabují.

Důležitým hlediskem je také váha aktovky nebo batohu. Čím vyšší, tím hůře, protože spolu s váhou učebnic dochází k přetěžování dítěte. „Důležitým ergonomickým faktorem jsou dostatečně anatomicky tvarované, měkké a zároveň široké ramenní popruhy, u kterých lze nastavit délku vzhledem k velikosti a optimální úrovní zad dítěte.“ radí fyzioterapeutka. Také tvar zádové části by měl kopírovat přirozený tvar dětské páteře.

Základem je vybírat pouze mezi speciálními školními nebo student-skými batohy, které byly vyrobeny právě s ohledem na potřeby rostoucích dětí. „Při nákupu se určitě zajímejte, zda školní batoh prošel nezávislými testy zaručujícími nezávadnost výrobku.“ radí Libor Chaloupka ze společnosti Topgal, která se věnuje výrobě školních batohů.

„Problémem je, že neexistuje žádná závazná norma, proto se můžete setkat s nejrůznější kvalitou výrobků. Časté je, že se některé batohy a aktovky vydávají za školní, i když pro tento účel nejsou vhodné.“ upozorňuje Chaloupka. Dobrý batoh by měl mít i dostatečný počet jednotlivých přihrádek, kapes nebo komor a vyztužené dno. Chybět by v žádném případě neměly výrazné bezpečnostní prvky a odrazky.

Batoh je oproti aktovce o něco trvanlivější, protože aktovku dítě ob-

jim předá pouze seznam. Nemá však možnosti, jak rodiče donutit, aby učebnice koupili. Chybějící knížky znamenají problémy se studiem pro dítě samotné.

Obvykle také školy dávají rodičům seznam doporučených školních pomůcek. „Aby se rodiče vyhnuli zbytečným nákupům, měli by se nejdříve informovat ve škole. Některé školy nakupují potřeby centrálně a využívají tak slev, jiné nechávají zajištění potřeb zcela na rodičích.“ říká Jana Martínková z [papirnictví Aktiváček.cz](http://papirnictviaktivacek.cz).

Požadavky učitelů na školní pomůcky se mohou lišit i v rámci jedné školy. Základní sadu pro prvňáka v podobě pera, pastelek, sešitů, obalů, potřeb na výtvarnou výchovu a tužek je možné sehnat do 500 Kč. „U starších dětí musí rodiče zajistit každoroční doplnění a obnovu výtvarných a psacích potřeb. Nakupují sešity a postupně se přidávají také rýsovací potřeby a například kalkulačka.“ dodává.

Vyhnete se zbytečným

Obecně platí, že přibývá věcí, které škola nehradí. „Za vzdělání jako takové rodiče neplatí, ale školy mohou rodiče požádat o zakoupení některých učebních materiálů nebo pomůcek. Nejvíce se na základních školách podílí na nákupu pracovních sešitů.“ popisuje Iva Hosmanová z nakladatelství Fraus, které se specializuje na vydávání učebnic.

Zatímco na základní škole je děti obvykle dostávají zdarma a musí si kupovat „jen“ některé jazykové učebnice, na střední škole je zajištění knížek plně na rodičích. Škola

však, že by populární obrázek maskoval horší kvalitu. Po licencích sahají i renomovaní výrobci.

„Spolehliví výrobci mohou kvalitu produktů doložit i certifikáty kvality a bezpečnosti na obalu.“ tvrdí Michaela Lammrová ze společnosti Kores Praha. V obchodech totiž narážíte i na vyložené škodlivé výrobky, které mohou poškodit zdraví. Týká se to zejména lahvi na pití, svačinových boxů nebo desek na písme na a obalů. U těch nekvalitních hrozí uvolňování nebezpečných ftalátů. Jejich zdrojem mohou být i gumy, proto jsou vhodnější pryže z přírodního kaučuku. Ověřte si, zda lepidla, fixy a barvy nejsou vyrobeny na bázi organických rozpouštědel. Bezpečné jsou ty označené jako „water-based“.

SERVIS LN

ZA TÝDEN

Fitness

Jak si zlepšit a udržet kondici, přehled noviniek a trendů

