Dům dětí a mládeže Třešť
a Spolek Kamarád při DDM v Třešti

PROSINEC 2023

KAMARÁD

Měsíčník zábavy, rad, poučení, informací, soutěží a mnoha dalších zajímavostí

Kontakt: telefonní číslo 567 224 986
e-mail: ddm2@zs-trest.cz
webové stránky: www.ddm-trest.cz

Ahoj kamarádi,

letos první adventní neděle začala již 3. prosince. Západem slunce na Štědrý den pak Advent končí a vlastní Vánoce se slaví až od 25. prosince do první neděle po 6. lednu, tedy do svátku Tří králů. Hlavním dnem oslav narození Ježíše je Boží hod vánoční.

*Na **první (železnou) adventní neděli** zapalujeme **první fialovou svíčku**, tzv. svíci proroků. Tato svíčka je památkou na proroky, kteří předpověděli narození Ježíše Krista.*

*Na **druhou (bronzovou) adventní neděli** zapalujeme **druhou fialovou svíčku**, tzv. betlémskou, která reprezentuje lásku a představuje Ježíškovy jesličky.*

*Na **třetí (stříbrnou) adventní neděli** zapalujeme **růžovou svíci**, tzv. pastýřskou, která vyjadřuje radost z toho, že postní období je téměř u konce a adventní období získává slavnostnější ráz.*

*Na **čtvrtou (zlatou) adventní neděli** zapalujeme poslední fialovou svíčku, tzv. andělskou, která představuje mír a pokoj. Čtvrtá adventní neděle letos připadá na Štědrý den.*

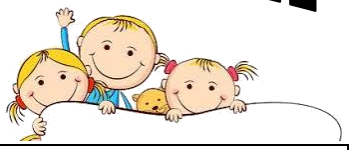
Krásné Vánoce

Líbezné melodie
na nebi andílci pějí,
krásné Vánoce
Vám ze srdce přejí.

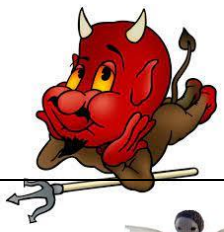
Na vločkách
k Vám nesou přáníčko,
ať v novém roce
nechybí láska, štěstí
i zdravíčko.

Renďa a Mirča

AKCE A SOUTĚŽE DDM



PROSINEC 2023

Datum	Akce
Pá 01. 12. 2023	**Z důvodu nemoci přesunuto:** **VÝROBA PERNÍKOVÉHO SVÍCNU s Petrou** ***- akce v rámci zájmového útvaru VAŘENÍ*** ***- začínáme od 14.00 hodin ve cvičné kuchyni ZŠ J. Hory*** *- prezenční listina v kanceláři DDM* **** cvičná kuchyně ZŠ J. Hory***
So 02. 12. 2023 	**ČERTOVSKÝ REJ** ***- zábavné odpoledne pro malé „Čerty a Čertice“*** ***- začínáme v 16.00 hodin*** ***- přijď v čertovské masce*** ***- čekají na tebe soutěže, písničky, tanec …*** - nebude chybět ani občerstvení a dárky od ČERTA **** Kulturní dům v Třešti***
Po 11. 12. 2023	**ZAHÁJENÍ VÁNOČNÍ VÝSTAVY** *Přehlídka výtvarných a rukodělných prací s vánoční tématikou je* ***určena kolektivům dětí z MŠ, žákům ZŠ, DDM a ZUŠ v Třešti.*** ***Instalace výstavy od 14.00– 15.00 hodin.*** *Účast na výstavě je zcela dobrovolná.* **** Dům dětí a mládeže Třešť***
So 16. 12. 2023	**LESNÍ VÁNOČNÍ NADÍLKA** ***Společně připravíme lesním zvířátkům vánoční nadílku a za odměnu si opečeme na hodickém nádraží špekáček*** 😊 *(zájemci o špekáček - nutná registrace v kanceláři DDM).* ***- odjezd vlakem*** *ze zastávky Třešť–město* ***ve 13.09 hodin*** ***- návrat*** *opět vlakem* ***ve 14.54 hodin*** *opět na vlakovou zastávku do Třeště* ***(jízdné si každý hradí sám)*** **** pod Čertovou skálou v Hodicích***
do pátku 15. 12. 2023 *měsíční akce*	**VÁNOČNÍ SBÍRKA PRO OPUŠTĚNÉ PEJSKY** *- granule, kostičky, kapsičky, psí salámy, hračky, deky, pelíšky…* *Vše můžete nosit do kanceláře DDM nejpozději* ***do pátku 15. prosince.*** ***Za všechny opuštěné pejsky předem „DĚKUJEME“.***
St 27. 12. 2023	**VÁNOČNÍ KUFROVÁNÍ S FIT PROGRAMEM** *Orientační putování uličkami města Třešť.* ***Akce proběhne od 9.00 – 11.00 hodin.*** *Horký punč a párek v rohlíku pro všechny účastníky.* **** start DDM Barvířská 30***

HODNOTÍME:

MĚSÍČNÍ SOUTĚŽ – SBĚR KAŠTANŮ A ŽALUDŮ - VYHODNOCENÍ

Všichni již netrpělivě čekáte na výsledky měsíční soutěže ve sběru kaštanů a žaludů. Naše říjnová soutěž byla již vyhodnocena v minulém měsíci a má hned několik nejlepších sběračů. Dnes poprvé se vám dostanou do ruky výsledky této soutěže a musím říct, že v letošním roce jste nasbírali nejvíce kaštanů 😊😊😊. Celkem se nám podařilo nasbírat 1 616,4 kilogramů. Žaludů bylo letos pomálu, ale i přesto jste jich nasbírali 49,2 kilogramů.

Poděkování patří všem, kteří se zapojili a pomohli nám se sběrem těchto podzimních plodů (maminkám, tatínkům, babičkám, dědečkům i kamarádům). Je to od vás moc pěkné, že nemyslíte jen sami na sebe 😊😊😊.

VÍTĚZOVÉ VE SBĚRU KAŠTANŮ:

1. místo: **Jakub KAMENÍK – 309,9 kg**
- získal diplom a dárkový poukaz v hodnotě 200,- Kč do Pizzérie v Třešti

2. místo: **Adéla NEVRKLOVÁ – 242,2 kg**
- získala diplom a dárkový poukaz v hodnotě 150,- Kč do Pizzérie v Třešti

3. místo: **Jakub COUFAL – 233,0 kg**
- získal diplom a dárkový poukaz v hodnotě 100,- Kč do Pizzérie v Třešti

VÍTĚZOVÉ VE SBĚRU ŽALUDŮ:

1. místo: **Jakub COUFAL – 34,7 kg**
- získali diplom a dárkový poukaz v hodnotě 200,- Kč do Pizzérie v Třešti

2. místo: **Eliška MYNAŘÍKOVÁ – 11,0 kg**
- získala diplom a dárkový poukaz v hodnotě 150,- Kč do Pizzérie v Třešti

3. místo: **Zuzana NEVRKLOVÁ – 3,5 kg**
- získala diplom a dárkový poukaz v hodnotě 100,- Kč do Pizzérie v Třešti

Sladkou odměnu od Spolku KAMARÁD a Mysliveckého spolku STRÁŇ Hodice získali nejen tito, ale i všichni ostatní sběrači, kteří nelenili a přinesli nemalé množství těchto podzimních plodů:

p. č.	jméno a příjmení	třída	kaštany	žaludy	K	Ž
1.	Koukal Jiří Böhm Karel	5.B 5.B	144,6 kg			

	Řezníček Marek	5.B				
2.	Nosková Simona	5.C	14,6 kg			
3.	Mynaříková Eliška	4.B		11 kg		2.
4.	Coufal Jakub	3.B	233,0 kg	34,7 kg	3.	1.
5.	Brusová Ema Šplinarová Klára	5.C 5.C	72,4 kg			
6.	Raputová Daniela Urbánek Zbyněk	8.A MŠ	148,6 kg			
7.	Jirků Tea	MŠ	100,5 kg			
8.	Ondráčková Eliška Matula Lukáš	5.A 5.A	41,1 kg			
9.	Kameník Jakub	3.B	309,9 kg		1.	
10.	Novotná Eliška	3.C	12,2 kg			
11.	Mareš David Marešová Lucie Marešová Klára	1.B 1.B 4.A	101,6 kg			
12.	Misařová Tereza Misařová Kristýna	4.A 1.C	60,3 kg			
13.	Purmanová Elizabeth	1.A	29,9 kg			
14.	Nováková Zora	2.A	4,7 kg			
15.	Krejčová Anna	3.B	71,5 kg			
16.	Honsnejmanová Kateřina	1.C	3,7 kg			
17.	Pospíšil Richard	1.C	0,5 kg			
18.	Krtečci – MŠ (25 dětí)	MŠ	14,7 kg			
19.	Nevrklová Adéla	5.B	242,0 kg		2.	
20.	Nevrklová Zuzana	1.B		3,5 kg		3.
21.	Mikuda Maxim	5.B	10,6 kg			
	CELKEM: 28 dětí + MŠ		**1 616,4 kg**	**49,2 kg**		

Následující akcí, kterou jsme v tomto měsíci ve spolupráci se Spolkem KAMARÁD a za podpory Města Třešť uskutečnili, bylo **TŘEŠŤSKÉ STRAŠENÍ s HALLOWEENSKOU DÍLNIČKOU**.

V pátek od 14.00 hodin měli všichni zájemci možnost přijít za námi do keramické dílny „Ztřeštěná

keramika", paní Ilony Štumarové, kde si mohli naglazovat připravený keramický výrobek „kočičky", za který každý u vstupu zaplatil 60,- Kč. A musím říct, že i letos byl o tuto akci zájem. Celkem do dílničky přišlo 65 dětí, které doprovázeli nejen rodiče, prarodiče, ale i kamarádi. Hotové výrobky však musely projít ještě jedním výpalem a hotové výrobky si mohli účastníci vyzvednout do poloviny listopadu. A pokud přece jen někdo z vás zapomněl, nebojte se o svůj výrobek u paní Štumarové přihlásit i po tomto termínu. Stále tam na vás čeká 😊.

Po skončení keramické dílničky odcházely děti do **Kina Máj**, kde pro ně byla od 16.00 hodin připravená animovaná pohádka. Všichni se už nemohli dočkat, až se vydají na strašidelnou stezku, ale protože celý den vydatně pršelo a déšť neustal ani v odpoledních hodinách, museli jsme stezku chtě-nechtě odvolat ☹. Děti však o svou odměnu nepřišly a pizzu dostali všichni, kteří se zúčastnili filmového představení v kině a zároveň i někteří jedinci, kteří přišli na letošní „deštivou" stezku. Doufáme, že příští rok se nám počasí přece jenom vydaří a to, na co se všichni nejvíce těšíme se uskuteční 😊. Vždyť i letos nám přišli pomoct skvělí kamarádi z IČKA.

Úterní podvečer 7. listopadu jsme strávili ve společnosti paní Markéty Musilové, která je instruktorkou jógy a přišla za námi do domečku již podruhé.

Podzim svou povahou vybízí ke zklidnění, zpomalení, zbavení se nepotřebného. I my bychom měly ve svých aktivitách zvolnit a dovolit si trávit klidné večery s rodinou, nahlédnout více do sebe. Z hlediska jógy je v tomto období dobré se zaměřit na dráhu plic a tlustého střeva. Skrze zavřená víčka jsme jen pozorovaly samy sebe v přítomném okamžiku, vnímaly, co přichází, vnímaly, jak na to reagujeme a jak se cítíme v absolutním odevzdání v dané pozici. Pokud jsme se nedokázaly kvalitně nadechnout do celého těla, nedošly jsme k pocitu naplnění a spokojenosti. Naopak

dostatečný hluboký dech dodal našemu tělu kromě kyslíku i spoustu energie, která posílila vnitřní orgány, cévy a celý náš ochranný štít (imunitu). Nejlepším způsobem, jak udržet samy sebe v přítomnosti, je pozorování dechu při různých cvičebních pozicích. V závěru cvičení jsme zklidnily svůj organismus při relaxaci.

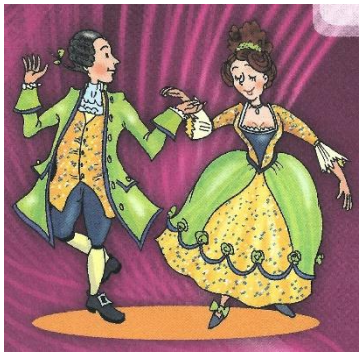
„Adventní dílnička s Romanou" se uskutečnila ve středu 15. listopadu, v klubovně DDM. Romana pracuje jako učitelka odborného výcviku SOU a SOŠ v Třešti a na dnešní odpoledne si pro nás připravila výrobu tří krásných vánočních dekorací. Všechny dekorace byly převážně na ozdobení vánočního stolu – „skřítek na prkénku" (dozdobený přírodním dekoračním materiálem), „domeček" (návod na složení našel každý účastník v připraveném balíčku). Sestavený domeček jsme opět připevnili na prkénko a dozdobili přírodním dekoračním materiálem. Třetí nádhernou dekorací byla „bílá keramická miska se svíčkou" (dozdobená zelenými větvičkami tújí, jehličnanů, cesmíny či buxusu). Všichni zúčastnění, příjemně naladěni vánoční atmosférou, si domů odnášeli nádherné dekorace.

Příjemnou vánoční atmosféru přineslo i letošní **„PŘEDADVENTNÍ SVĚTÉLKOVÁNÍ"**, které zorganizovalo Město Třešť. V sobotu 25. listopadu mohli návštěvníci strávit předvánoční den spolu s vánočními trhy nejen v Kulturním domě v Třešti. Uvnitř kulturního domu kromě vánočních trhů a občerstvení čekala na dětské návštěvníky divadelní pohádka pod vedením pana L. Kováře, kreativní dílničky, kde si zejména malí návštěvníci mohli zpříjemnit svůj čas vánočním tvořením a řezbářský koutek, pod vedením řezbáře pana T. Pospíchala. U stolečků lektorek se vystřídalo asi 120 dětí různých věkových kategorií. Zrelaxovat si za námi přišlo i několik babiček, maminek i tatínků, kterým se naše výrobky natolik zalíbily, že si je zkusili i sami vyrobit. Akce byla opět velmi zdařilá 😊.

Poslední středeční odpoledne v tomto měsíci nás čeká ještě jedna dílnička a sice **„Vánoční dílnička s Martou"**. Dne 30. listopadu jsme si společně s bývalou paní učitelkou Martou Šťastnou vyrobili vlněné vánoční „Andílky".

PROSINEC

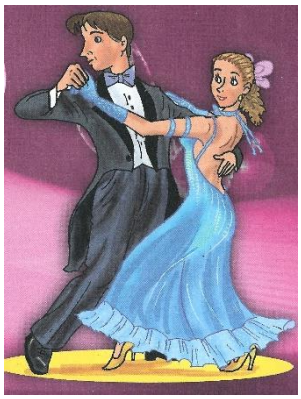
„TANČÍRNA" ☺



TANEC má prý každý v sobě. Nezdá se to na první pohled, ale při tanci je nutné odvést docela slušný sportovní výkon. V každém případě jde o zdravý pohyb, který dokonce bystří mozek. Tanec přináší i uvolnění a radost. Stačí docela jednoduché kroky. Nemusí jít rovnou o **SPORTOVNÍ TANEC**, který je dokonce jedním z uznávaných sportů.

Je na místě připomenout, že tanec existuje již velice, velice dlouho. Už v době kamenné „pračlověci" kreslili na stěny jeskyní tančící ženy a muže. Samozřejmě to byly úplně jiné tance, než jaké známe dnes. Tancem se vyjadřovala radost z úlovku. Dodávala se odvaha k boji. Nejen lidé tancují. Tančí i zvířata. Například o některých opicích víme, že tančí třeba kolem stromu.

AEROBIC je směsicí cviků, rychlého pohybu a tanečních kroků.

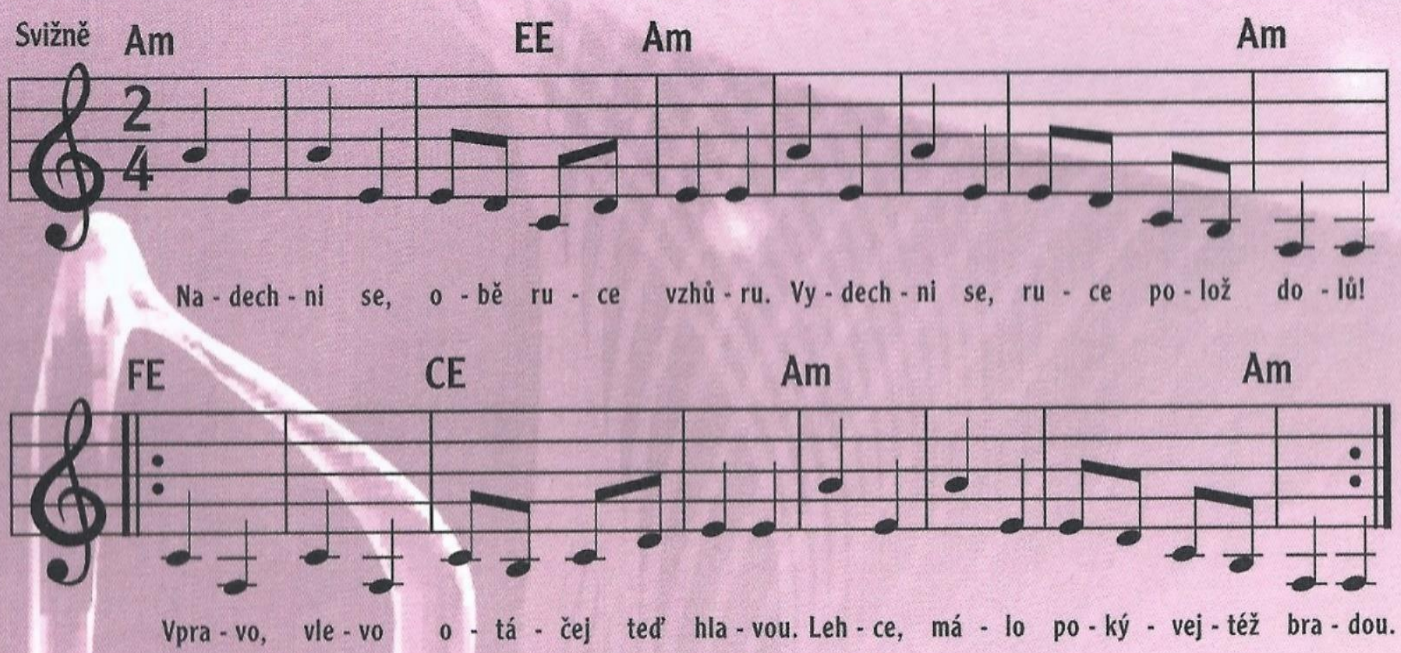


HRA SE ZPĚVEM A TANCEM

TANEČNÍ ROZCVIČKA

Zkusíme se naučit taneční rozcvičku, která má v sobě taneční prvky, cvičení, švih a rychlý pohyb aerobiku.

Utvoříme VELKÝ KRUH. Rozestupy jednotlivců v kruhu by měly být tak velké, aby se při upažení vzájemně nedotýkali a měli kolem sebe VOLNÝ PROSTOR. Cvičení začíná velice pomalu (rozdýcháním), tempo se postupně zvyšuje až po rychlé finále. Při cvičení je zpíván text – zpívat buď může pouze CVIČITEL nebo VŠICHNI.



Nadechni se, obě ruce vzhůru!	Vzpažit. NÁDECH.
Vydechni se, ruce polož dolů!	VÝDECH. Ruce klesají pomalu dolů.
Vpravo, vlevo otáčej teď hlavou.	Hlava se pomalu otáčí vpravo, vlevo.
Lehce, málo pokývej též bradou.	Brada k tělu a zpět. Kývání nahoru a dolů.
Ruce zvedni, udělej ROGALO.	Upažit, ruce napjaté.
Toč se. Sedni, ROGALO přistálo.	S upaženýma rukama (jako křídla) jedna otočka. Ihned po otočce sed do dřepu.
Teď se postav a obejmi slunce,	Vztyk z dřepu. Vzpažit, spojit ruce nad hlavou.
Nebe pozdrav, protřepej si ruce.	Rozpojit ruce a mávat oběma dlaněmi.
Ruce obě opři o ramena,	Ruce na ramena, ramenou se dotýkají prsty.
kolíbej se, POZOR, přijde změna!	Kolébání ze strany na stranu.
Předklon malý, pak se ohni dolů,	Pozvolný předklon přechází do hlubokého předklonu, ruce napjaté.
prsty zdraví pravou, levou nohu.	Nohy napjaté, prsty pravé ruky se dotýkají pravé nohy, prsty levé ruky levé nohy.
Narovnej se, paty, špičky k sobě.	Pomalý vztyk.
Protáhni se a stůj pěkně rovně.	Vzpažit, ruce vysoko nad hlavu, vytahovat se rukama co nejvýš.
Dlaně obě teď obejmou boky,	Ruce v bok.
Nohy k sobě, udělej TŘI skoky!	Tři co nejvyšší skoky na místě – snožmo.

FIT TESTÍKY

ZÁVĚŠÁK

Testem zjišťujeme vytrvalostní schopnost svalů horních končetin.

POMŮCKY:

- hrazda nebo žebřiny

Výška nad zemí se měří podle nejvyššího účastníka testu. Pro všechny by měla být „doskočná" – tedy dosažitelná po výskoku. Pod hrazdu nebo žebřiny umístíme žíněnku. Dospělý poskytuje záchranu.

TESTÍK

Cvičenec uchopí žerď NAD-HMATEM (palec obepíná žerď zespodu), v šíři ramen.

POMOCNÍK (nebo židle) mu umožní zaujmout polohu ve shybu, při které je brada nad žerdí. V této poloze vydrží viset co nejdéle. Nedotýká se hrazdy (žebřin) žádnou částí obličeje. Testík skončí, pokud se brada dostane na žerď, poklesne pod ní anebo když se cvičenec prostě na hrazdě neudrží.

HODNOCENÍ

VÝKON	KLUCI			DĚVČATA		
VĚK	5 – 6	7	8	5 – 6	7	8
NIC MOC	3 – 0	7 – 9	8 – 9	5 – 9	3	3
DOBRÁK	4 – 8	9 – 15	11 – 17	6 – 13	4 – 10	5 – 10
BOREC	11	20	22	11	20	22

SPORT

OBHAJOBA MÍČE

MALÝ MÍČEK

PRŮPRAVA

NÁCVIK DRŽENÍ MÍČKU

„Tenisák" by měl „sedět" v dlani. Míček by měl být držen všemi prsty. Nacvičit se to dá uchopováním míčku svrchu – z desky stolu, ze židle – všemi pěti prsty.

NÁCVIK HÁZENÍ

Házení míčku vrchním obloučkem. Míček je držen v dlani – všech pět prstů obepíná míček.

NÁCVIK PŘEHAZOVÁNÍ

Cvičně přehazujeme míček přes šňůru jako přes síť, přes opěradlo židle.

PŘEHAZKA VSEDĚ

Námět hry: přehazování míčku **VSEDĚ** přes šňůru

Pomůcky: jeden míček (tenisák), dvě stejně vysoké židle, šňůra

Dvě družstva o pěti hráčích.

Hráči vytvoří několik družstev o PĚTI hráčích. Na hrací ploše vyznačíme malé „hřiště". Vyznačíme dvě stejně velká území (podobně jako hřiště na volejbal). Uprostřed dvou území „stejně velkých polí" jsou na okrajích umístěny **DVĚ STEJNĚ VYSOKÉ ŽIDLE**. Na opěradlech židlí je uvázána napnutá šňůra jako síť. Každé družstvo zaujme jedno hrací pole. Hráči se ve svém hracím území posadí tak, aby pokryli celou plochu (měli v dosahu přehazovaný míček). Někdo sedí u sítě, uprostřed hracího pole, na jeho zadních okrajích apod. Hraje se **VSEDĚ**. Hráči hází míček přes síť tak, že se snaží znemožnit soupeři jeho chycení. Za bod se považuje situace, kdy se míček dotkne soupeřova pole, aniž byl chycen.

CHYBY:

Míček se dotkne šňůry (bod získává soupeř).
Míček prolétne nad šňůrou (bod získává opět soupeř).
Míček dopadne mimo hrací pole soupeře (bod také získává soupeř).

Hraje se na předem dohodnutý počet bodů. Také se může hrát na čas, na dva poločasy.

SPORT CVIČENÍ S NETRADIČNÍM NÁČINÍM

ŠÁTEK

Požádej maminku nebo babičku, ať ti půjčí šátek. Šátek se nosí jako doplněk oblečení, někdy na hlavě. Dá se také použít jako lehká šála. My šátek využijeme jako cvičební náčiní.

STONOŽKA

Každý cvičenec má svůj šátek.

Cvičenci se postaví do zástupu. Jsou mezi sebou spojeni šátky: nedrží se za ruce, ale za cípy šátku. Zástup jde prostorem různými směry. Ten určuje první cvičenec – hlava stonožky. Stonožka se sune rovně, zastaví se na chviličku, zatáčí vpravo nebo vlevo, stáčí se do kroužku. Cvičenci současně mohou pomalu zvedat ruce se šátky a poté je spouštět dolů – dělat „vlny".

SIGNALIZACE

Každý cvičenec má svůj šátek.

Kdysi dávno, když se na moři plavily plachetnice, domlouvaly se jejich posádky pomocí signalizačních praporků. Cvičenci si vytvoří dvojice. Každý člen dvojice má dva šátky. Dvojice nejprve pohybuje rukama úplně stejně: vzpaží, rozpaží, připaží. Pak jeden z dvojice „předcvičuje" a druhý přesně opakuje jeho cviky.

OPIČÍ CVIK

Šátek polož před sebe na zem. Cvič bosý. Jednu nohu opři o patu – těsně vedle šátku. Prsty nohy a přední části chodidla SHRNUJ šátek pomalu pod chodidlo a pak ho zase narovnávej. Patu se snaž stále opírat o zem. Zkus tahem **VŠECH PRSTŮ NOHY** zvednout šátek se země, zamávat jím a pak položit zpět na zem.

PADACÍ LIST

Vyhoď šátek nad hlavu a chytej ho dlaněmi, hřbety obou rukou, předloktím, obličejem, zády apod.

SPORT

ZVÍŘATA: SPORTOVNÍ REKORDMANI

KOČKA

Kočka je malá šelma. Přes dlouhodobé soužití s člověkem si ponechala **NEZÁVISLOU** povahu a **LOVECKÉ SCHOPNOSTI**. Je to milý a nenáročný společník, ale nedá se doslova „ochočit". Kočka je malý „pokojový tygr". Předkem domácí kočky je **DIVOKÁ KOČKA**.

Kočka má velmi **PRUŽNÉ TĚLO**. Uvolněné ramenní klouby jí umožňují otáčet přední nohy do každého směru. Na rozdíl od člověka má o 26 obratlů více. Naopak nemá klíční kosti. Kočka má vynikající smysl pro rovnováhu – k tomu používá i svůj ocas.

Kočka je vynikající šplhavec. Šplhá kolmo po stromech jako člověk se stupačkami na sloup. Každý její pohyb svědčí o její síle a hbitosti. Při pádu se dokáže bleskově nasměrovat tak, aby dopadla na **„všechny čtyři"**.

Úkol:

Zkus, jestli jsi stejně ohebný a pružný jako kočka. **PROTÁHNI SE** jako kočka na sluníčku. Lehni si na záda, vzpaž. Vytahuj se do délky – za rukama i za chodidly.

POHRAJ SI S „TLAPKAMI".

Lehni si na záda. Skrčené nohy přednož. Dlaněmi se chyť za chodidla. Pohybuj oběma nohama vpřed, vzad, do stran.

UDĚLEJ KOČIČÍ HŘBET

Klekni si do sedu. Dlaně polož před kolena. Postupně ohýbej záda (vyhrb se). Předkloň hlavu a dotýkej se bradou hrudníku. Vrať se zpět do původní polohy.

„MASKOT“ TOHOTO MĚSÍCE je tučňák SVEN