ČASOPIS JE K DOSTÁNÍ ZDARMA

s dětmi v praze

…když chcete s rodinou ustát zrychlené tempo města











Radost z vody ... to je léto

se službami inclusive

- hotelová pláž a venkovní bazén
- vnitřní bazén s vířivkou a párou
- animační programy pro děti i dospělé ve vodě i u vody
- půjčovna katamaránů, paddleboardů, lodiček, surfů a šlapadel
- a mnohem více

NEW

VÁŠ LETNÍ PŘÍSTAV HOTEL PORT...

baby friendly certificate

HOTEL PORT
MÁCHOVO JEZERO

+420 487 809 711
www.hotelport.cz

Přijdou, ale zase odejdou!

V březnu přišly „koroprázniny“. Přišly nečekané, nezvané a zastihly nás všechny nepřipravené. Nepřipravené stát se najednou 24/7 kuchaři, učiteli, lektory kroužků, rodiči fulltime, pečovateli o prarodiče a ještě mnoho dalšího. I tohle vydání časopisu S dětmi v Praze vznikalo mezi absurdními souvislostmi – smažení řízků, rýsování pravoúhlého trojúhelníku, vaření brambor, doba za vlády Karla IV, kontrola babiček a prababiček, příprava svačin, průmysl ve Zlínském kraji, shánění roušek, spodoba znělosti a vyjmenovaná slova…
Zdá se vám to povědomé?

Všichni se teď učíme - učitelé učit na dálku, rodiče být učiteli, děti být doma bez kamarádů. Musíme čelit mnoha novým situacím a výzvám. Propadáte pocitu, že to nezvládáte,ujedou vám nervy, zakřičíte na děti, vyjedete na partnera, bojíte se budoucnosti ? Vězte, že je to všude stejné a vlastně v téhle situaci normální. Za nic z toho se nemusíte stydět.

A pokud propadáte trudomyslnosti, pusťte si třeba rozhovor Lucie Výborné s Radkinem Honzákem nebo Zdeňkem Svěrákem.
A jestli vás děsí současná situace a chcete jí lepe porozumět a trochu se uklidnit, doporučujeme sympatického a chytrého Daniela Stacha – třeba pořad (Z)emě v nouzi, aneb jak teď a kudy dál.

Nebudeme vám říkat, ať si tuto dobu užijete, jen ji zvládněte, prostě tak, jak nejlíp umíte. Snad vám k tomu i trochu pomůže naše dubnové vydání s mnoha tipy, jak s tímto novým pojetím času naložit. Vzhledem k tomu, všechna naše distribuční místa jsou v tuto chvíli uzavřena, rozhodli jsme se časopis vyslat do světa tentokrát v online formě. Výhodou je, že celé vydání je interaktivní, když vás něco zaujme, klikněte a obratem se dostanete na webové stránky, kde se o produktu, akci nebo instituci dozvíte víc.

Držíme vám palce ve vašem snažení. Děkujeme za vaši přízeň.
Pevné nervy a zdraví!
Petra a Martina

LÍBÍ SE VÁM NÁŠ ČASOPIS ?
Více informací o něm najdete na
WWW.SDETMIVPRAZE.CZ
nebo na FB stránce





DUBEN 2020

4 / Rozhovor s Michalem Hrůzou
8 / S dětmi doma
10 / Nový začátek – tipy na doma
16 / Jóga pro děti
20 / Všestranná pastelka Woody
3v1umí různá kouzla
22 / Co je na titulce?
24 / Korodobro
26 / Domácí tělocvična
28 / 6 rad, jak posílit imunitu u dětí
30 / Ahoj školo!
32 / To The museum with the children
36 / Měsíčkový kojenecký olej Weleda
slaví 60 narozeniny!
38 / Bílkoviny, nezapomínáte na ně?
42 / Sobecké chvilky bez dětí
44 / Knižní mišmaš
46 / Šli Prahou – Hana Podolská
46 / Bude to běh na delší trať?
- rozhovor s MUDr. Danielem Dražanem
46 / ROZHOVOR S
RNDr. Michalem Pitoňákem, Ph.D.
52 / Péče o ruce
54 / Detektiv Vroubek

Vydává: S dětmi v Praze, s. r. o. © 2020 | **redakční okruh:** Kristýna Hadačová, Martina Lvovská, Petra Cvejnová, Rosa Mitnik, Filip Šedivý, Michaela Fialová Rozšafná
výtvarník: Petra Cífková | **redakce:** redakce@sdetmivpraze.cz | **grafické zpracování:** Tomáš Houzar
marketing a inzerce: martina.lvovska@sdetmivpraze.cz, +420 603 422 601; petra.cvejnova@sdetmivpraze.cz, +420 725 483 485 | **ekonomka:** Zdeňka Lipková
distribuce: Věra Hraníčková | **web:** www.sdetmivpraze.cz | **evidenční číslo:** MK ČR E 19777

Vychází 1. 4. 2020.
Inzerci a produkci zajišťuje firma S dětmi v Praze, s. r. o. Kopírování a rozšiřování jakékoliv části tohoto časopisu je bez souhlasu vydavatele nepřípustné. Vzhledem k aktuální situaci vás laskavě prosíme, abyste si informace o akcích pro jistotu ověřili na webu, který je u nich uveden.
Nemůžeme odpovídat za změny, ke kterým v mezičase dojde.
Příští číslo vychází 1. 5. 2020.

Rozhovor s Michalem Hrůzou

Umí napsat písničku, která se dostane pod kůži a lidé si ji zpívají i po dlouhých letech. Tvoří titulní skladby k filmům i filmovou hudbu. Zpěvák, skladatel, textař a také táta dvou dcer Michal Hrůza se svou Kapelou Hrůzy právě vydává nové album. Jmenuje se Světlo do tmy. Je už jedenácté, pod kterým je ve své muzikantské kariéře podepsán.

TEXT: FILIP ŠEDIVÝ



Našla si hudba vás nebo spíš vy ji?
Protože v útlém dětství děti hledají všechno možné a chtějí všechno poznávat, a zároveň soused v našem činžovním domě pořád pouštěl Abbu a Beatles, což byly na komunistickou dobu kvalitní hudební počiny, tak dodnes nevím, kdo koho našel. Asi to byla kombinace obojího. A pak jsem zjistil to, co už říkal John Lennon – že kluk s kytarou má větší šanci seznámit se s dívkou.

Poměrně dlouho trvalo, než jste se prosadil tak, abyste se muzikou uživil. Z dnešního pohledu – bylo to ku prospěchu věci?
Pomalá cesta mi pomohla. Ukázala mi, že když fakt chci muziku dělat, stojí za to se snažit, věnovat tomu čas. Ale poznal jsem i rychle nabytou slávu. Byl jsem osloven, abych napsal něco pro Anetu Langerovou, když vyhrála první Superstar. Šli jsme do kavárny a všichni na ni koukali, chtěli si povídat. Dostávala každý den spoustu různých nabídek – a jak se takoví lidé, kteří rychle vylétnou nahoru, mají vyznat, komu věřit, nevěřit? Naštěstí Anetu ochránil její brácha a ona si dnes jede nezávisle na všech svoji cestu a myslím, že se jí to povedlo.

A ona písnička?
To byla Voda živá. Když ji slyšela, chtěla ji na svoje album.

Jak vnímáte fakt, že vám vlastně chybí hudební vzdělání?
Přináší to sebou pozitiva a negativa. Byl jsem osloven, abych udělal scénickou hudbu do velkého filmu Lidice. Natáčel ji symfonický orchestr, ale já jsem nemohl chodit za každým houslistou a zazpívat mu, co má hrát. Musel jsem to rozepsat do not. Ale já noty neumím. Celý život jsem to nepotřeboval, protože u big beatu ve čtyřech lidech si všechno ukážete. Samozřejmě akordy umím, znám harmonické postupy, co je tercie, kvinta, tohle všechno řeším. Naštěstí mám v kapele Karla, klávesistu, který vzdělání má a noty umí.

A jaké jsou klady?
Výhodou je, že jsem naprosto svobodný. Kluci s konzervatoří jsou vzdělaní a mají obrovský přehled o všech hudebních dílech. Ale občas jsou svázaní, že tohle je podobné tomu a onomu. Já mám vážnou hudbu omezenou, a tak si poskládám písničku, jednoduše ji zaranžuju a nemám pocit, že je něčemu podobná. Toho jsem ušetřen a mám větší prostor na tvorbu.

Takže nemáte problém s tím, že byste se opakoval?
To samozřejmě mám. Oficiálně už mi vyšlo přes sto třicet písniček, takže se mi občas stane, že mi nová věc připomíná něco, co jsem udělal před deseti lety. Ale to se stává. Představte si, že jsem se setkal s Manic Street Preachers, byl jsem poctěn, tuhle kapelu považuju za jednu z nejlepších, vyměnili jsme si cédéčka. A za dva roky vyšla nová písnička od Maniců a já si říkám – vždyť to je moje sloka. Ale člověk to nedělá vědomě, někde to v hlavě máte, a když vás to osloví…





Jaký máte vztah ke svým písním? Posloucháte je zpětně, vracíte se k nim?
Dostávám často otázku, kterou svoji písničku nemám rád. Taková neexistuje. Všechny, aby vyšly, musely projít celým mým mechanismem hlava – srdce – prsty. Každou písničku mám rád. A ty, které si lidé oblíbili, se hrají pořád.

Ve vaší Kapele Hrůzy je vás pět. Ale upřímně, veřejnost vnímá především vás jako hlavní tvář, autora písniček. Znamená to, že když se musí něco rozhodnout, máte hlavní slovo?
To jsou interní pravidla. Ale prozradím je. Například za koncert máme všichni muzikanti stejný honorář, včetně mě. V tom rovnost je. Když se má o něčem rozhodnout, je to tři proti dvěma, je to jednoduché. Ale když nevíme a je potřeba to rozseknout, mám právo veta. Naštěstí jsem ho nikdy nepoužil, ale všichni vědí, že existuje. Už spolu hrajeme spoustu let a logicky taky proto, že se máme lidsky rádi. Jsme přátelé. Je těžké najít ty správné lidi, což ale platí o každém řemeslu. Mám štěstí, že to funguje.

V minulých dnech vyšlo vaše nové album Světlo do tmy. O čem je?
Někdy se ocitneme ve tmě, někdy máme depky, pocit beznaděje – i to je forma tmy. A světlo, už z fyzikálního hlediska, je silnější než tma. V jeskyni zapálíte svíčku a vidíte. Má také symbolizovat, že i v rovině vztahu, ať už je to láska, přátelství, cokoli, může přijít deprese, neporozumění – tma. Těch rovin je tam několik, ale základní je mezilidský vztah. Nebyl to záměr, zjistil jsem to až později. Ale o albu mnohé vypovídají názvy písniček, jak jdou po sobě: Mezi námi je Most přes nikdy, Světlo do tmy, které Nikdo nikdy nepochopí. Hledám tě Teď a tady, Nad světem nechci Odplout, mé Srdce osamělé chce Propojení...

A na které straně světlo – tma se teď pohybujete vy?
Myslím, že je to jasné.

Ano, světlo je u vás zřejmé…
Ale logicky, abychom si vážili světla, musíme zažít tmu. A opravdu spousta lidí si to nemá čas uvědomit. Nebo takzvaně nemá čas. Neřeší to.

K nové desce pojedete na podzim stejnojmenné turné, tedy ´Světlo do tmy´. Bude tomu odpovídat vizuální stránka vašich koncertů?
Dlouho jsme vizuál řešili. Původní nápad byl, že budeme stát a pouštět světlo do tmy, obrazně řečeno. Ale vypadalo to jako přechod pro chodce a naskočili mi Beatles, jak chodili po Abbey Road. Pak bylo světlo zespoda, což nabízelo srovnání nebe – peklo. My tady budeme šířit nějaký plamen z pekla? Ne. Nakonec je to taková obloha s hvězdami. A my tam jen tak stojíme a chceme nebýt konkrétní. Když to necháme abstraktní, necháváme obrovskou volnost vnímání lidí, ať si to vymyslí, jak chtějí. Světlo ve tmě je strašně široký pojem a může fungovat ve všech rovinách.

Jste žádaný tvůrce titulních písní k filmům. Jaká je to pro vás práce?
Jedna věc je scénická hudba pro film. Ta, která hraje během příběhu – hrdina něco prožije a pod tím hraje hudba, která vás jako diváka nesmí rušit. Ale když přijde silný emoční moment, můžete ji vnímat, to je v pořádku. A pak jsou znělky, titulní písničky. Samozřejmě je dobré, když víte, o čem film je.

A jak se tvoří úvodní píseň pro populární seriál Vyprávěj, který postihuje období více než padesáti let?
To bylo vtipné. Jakožto muzikant jsem v praktickém životě mírně nespolehlivý. Někdo mi zavolal, že se bude točit seriál a jestli nechci udělat písničku. Přijel jsem na ono místo a tam zavřené dveře. Aha, nějaký fórek. Jenže já si spletl datum. O týden později už bylo všechno správně, sešel jsem se se scénáristou Rudolfem Merknerem. Pak jsem sedl do auta a během cesty z Holešovic na šestku, kde bydlím, jsem měl melodii. Za dvacet minut jsem měl písničku hotovou. A pak text. Tematické propojení je vztah, což mi taky nedělá problémy, protože to je nekonečně zajímavé téma.

Jste podepsán třeba také pod znělkou k seriálu Mazalové, kterou na Déčku vysílala Česká televize. Jak se vám tvořilo pro děti?
Ano, to je úžasná věc, ve které si hrad, kde jsou strašidla, koupí divný podnikatel, fialové sáčko. Má děti, které si pořád hrají na počítačích a internetu. A strašidla začnou děti učit, jak se máme chovat. Potřebovali znělku na třicet sekund, ve které budou všichni a hlavně strašidla – vodník, bezhlavý rytíř, bílá paní… To bylo hrozně těžké. Pak byl seriál Mistr E, jako Mistr etiketa, což je na motivy pana Špačka, který učí děti, jak se chovat. Čím kratší písnička má být a má obsahovat vyžadované poselství, tím je to někdy hodně komplikovaná situace. Mazalové jsou ideální příklad.

Jak dlouho takové dumání a vymýšlení trvá?
To je strašně individuální. Třeba Vodu živou pro Anetu Langerovou jsem dělal tři neděle, od rána do večera každý den. U takhle silných písniček je důležitá každá předložka - má tam být, nemá? Taky jinak vnímáte večer, jinak ráno. To se probudíte a všechno seškrtáte. Průměrně se ale titulní písně dělají týden, dva. Taky si od toho musíte trochu odpočinout.

A jak náročné je dát dohromady album?
Texty vznikaly poslední dva roky. Ne proto, že by byly tak pracné. Ale nemůžete je psát, když hlava není úplně čistá. Jsou koncerty, mám dvě děti, prázdniny… Mně vyhovuje být o samotě, když tvořím.

Máte dvě dcery, třináct a skoro šest let. I vaše žena je hudebně nadaná, zpívala ve sboru Bambini di Praga. Půjdou dcery ve vašich stopách?
Mám pravidlo, že nechci mluvit o soukromých věcech. Ale prozradím, že mladší holčička si zpívá. Velká si nakreslí komiks a já jen zírám. Nějak se to nakombinovalo, že interpretace je hodně v malé, větší dcera je taková zádumčivá, přemýšlivá, ale schopná. Jestli se tomu holky budou jednou věnovat, je šance, že tady bude jedna dobrá interpretka a jedna dobrá autorka. Ale uvidíme, kam je život přivede.

Jaký jste táta?
Samozřejmě nejlepší (smích). Myslím si, že je správné, když děti znají hranice, určitá pravidla, která musí dodržovat. Nejsem totální volnomyšlenkář, ať si dělají, co chtějí. Zároveň si mě umí omotat kolem prstu, to je taky přece normální. Což ale neznamená, že občas nebouchnou kamna a neseřvu je. Myslím si, že základní výchovné pravidlo je, aby děti cítily, že oba rodiče je milují. A důležité je, aby viděly, že rodiče se mají rádi. Ale že i tak se občas chytnou, že takový je reálný život.

V SOUVISLOSTI SE ZDRŽENÍM TERMÍNU VYDÁNÍ CD SVĚTLO DO TMY SE KAPELA SPOLU S NOVÝM MANAGEMENTEM ROZHODLA PŘESUNOUT JARNÍ KONCERTNÍ TURNÉ NA PODZIM LETOŠNÍHO ROKU. ZAKOUPENÉ VSTUPENKY ZŮSTANOU V PLATNOSTI NEBO JE MŮŽETE VRÁTIT NA VAŠEM PŘEDPRODEJNÍM MÍSTĚ V SÍTÍCH TICKETMASTER.

Světlo do tmy Tour 2020 – nové termíny a místa konání:

23. 10. 2020, 20:00 – OSTRAVA, BRICKHOUSE DOV

29. 10. 2020, 20:00 – BRNO, SONOCENTRUM

7. 11. 2020, 20:00 – KARLOVY VARY, LIDOVÝ DŮM

20. 11. 2020, 20:00 – PRAHA, FORUM KARLÍN

21. 11. 2020, 20:00 – ČESKÉ BUDĚJOVICE, KD VLTAVA

VÍCE INFORMACÍ NA WWW.MICHALHRUZA.CZ

S DĚTMI DOMA

Přejít náhle na povinné domácí vzdělávání je výzva – pro každého rodiče. Nicméně pojďme tuto mimořádnou šanci chytit za pačesy a zkusme se spolu doma učit obě strany. Děti od nás a my od svých dětí!

Dobrým základem je podle mě **předem daný časový plán**. Vy dobře znáte své děti a sebe, takže přesně víte, zda se u vás bude začínat učit tradičně na osmou, později k desáté hodině nebo až po obědě. Samozřejmě záleží na věku vašich dětí, ale je ideální, abyste se na rozvrhu společně shodli a všichni jej pravidelně respektovali. A ani se nemusíte učit úplně přesně pět dní v týdnu, ani rytmicky střídat předměty jako ve škole. Klidně si zaveďte matematické pondělí či literární čtvrtek a své děti nepřetěžujte, zdá se, že času k domácímu vzdělávání bude dost.

Ať už vaše děti dostávají od paní učitelky zadány úkoly k samostudiu a vyučující s nimi on-line chatují přes internet, nebo se žáci z domova účastní digitální výuky, vždy je správné si pečlivě vést své podklady k práci a hotové výsledky. **Říkejme tomu třeba portfolio**. Výborně k tomu poslouží kroužkový pořadač i virtuální složka v počítači. Vše, co děti dostanou, vše, co jim vytiskneme, vše, co vytvoří, jim uložte na jedno místo. Řadit můžete podle obsahu, podle předmětu nebo podle data. A určete si místo, kde budete vzniklé portfolio společně skladovat – knihy, časopisy a hrnky od čaje volně doma po bytě možná vypadají roztomile intelektuálně, zato když nemůžete najít ten pečlivě vypracovaný náročný úkol z geometrie, který vás včera obě strany stál tolik energie, to je až k pláči. A to nikdo nechce.

Co je naopak velice žádané a na co bychom neměli v domácím vzdělávání zapomínat, jsou výchovy! Vůbec se nestyďte a se vší vážností si doma zahrajte **na hudební výchovu**. Zpívejte si třeba Není nutno od Svěráka s Uhlířem. Nebo si nechte od dětí nakreslit, jak vám pomáhají v kuchyni. Nejdřív se společně vyfoťte, a pak ať vaše dcera či syn podle vytisknuté fotky namalují vaše společné kuchyňské zátiší. Vzniklá dojemná památka na mimořádný čas vám třeba může potom viset nad stolem v rámečku. Tak ať se dílo podaří. Přeji vám pevné nervy a měkkou náruč rodičovské lásky.

Rosa Mitnik



EXTRA TIPY PRO DOMŠKOLÁKA



MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY

Nedržte se jako rodiče křečovitě jen předmětového řazení učiva. Vezměte tvůrčí rozum do hrsti a nechte své děti učit se a poznávat svět i napříč oborům. Učte se společně z krásné literatury – čtěte si, vyprávějte o minulosti, tvořte početní příklady. Učte se společně klidně i ze zahradnické příručky – pěstujte doma, vyrobte si vlastní autorské sadebníky ze starých novin, učte se přírodopis, malujte podle předlohy. Přirozeně spokojený pocit žáka je velice důležitý.

OBRAŤTE SI ROLE

Nechte své děti, ať taky něco naučí vás. Nechte si od svých potomků vysvětlit nová slova, která používá jejich generace a napište z toho test. Nechte, ať vás naučí současný taneční hit, když jdou boky proti pažím a paže proti bokům do stran. Ať vám vysvětlí, k čemu je dobrý Minecraft nebo vás naučí plést z dlouhých vlasů rybí cop. Budete žasnout, kolik toho vaše děcka umí. A kdyby ona náhodou při výuce s vámi nebyla dostatečně trpělivá, buďte alespoň vy snaživým žákem – však víte, jaké to je.

A VEN!

Neseďte jen doma a vyrazte společně ven. Naučte své děti se v klidu zorientovat v jízdním řádu, když zrovna nikam nespěcháte. Ukažte jim v zelenině, že cena na cedulce je často za kilo, nikoli za kus – jako je to u čokolády. Poznávejte květiny v parky a architektonické styly na ulici. Věřte, že čerstvý vzduch i nové prostředí vás všechny náležitě osvěží!

EXTRA TIP PRO RODIČE

Milí rodičové, toto vše je jen návod a vy mějte stále na paměti, že jste dobré maminky a dobří otcové i ve dnech, kdy sami máte dost svých pracovních povinností. Zažíváme mimořádnou dobu a domácí vzdělávání je náročné na čas. Proto zůstaňte nad věcí – svou odolností a zdravým postojem dáte svým dětem tu nejlepší školu života!

DRŽÍME VÁM VŠEM PALCE!

NOVÝ ZAČÁTEK

Události posledních dní změnily naše životy. Co vzít náš společný čas jako nový start? Co zkusit dělat stejné věci jinak? Učíme své děti, učí i Telka. A možnosti současného on-line světa jsou široké - nápadité a překvapivě kontaktní. Buďme teď bezpečně doma, ale svou mysl a své poznání nechme otevřené dokořán!

ZABAVTE SE DOMA POMOCÍ DOMÁCÍCH POKUSŮ.

Science Reveal pro vás spustili nový YouTube kanál, na kterém vydávají sérii videí Věda Doma - plnou experimentů, které si budete moci vyzkoušet sami doma z běžně dostupných nebo doma se nacházejících ingrediencí.



KOROPRÁZDNINY S FILMY KARLA ZEMANA

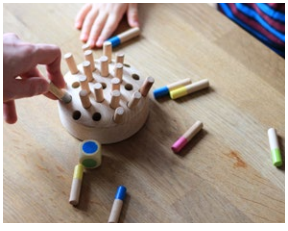


Dívejte se každý týden na jiný film Karla Zemana zdarma online na muzejním Vimeo. Muzeum každý týden vyhlašuje týden s jiným filmem a na omezenou dobu ho bezplatně zveřejní. K tomu vytváří doprovodné výtvarné pracovní listy pro děti volně ke stažení na muzejním blogu a pořádá doprovodné soutěže na muzejních sociálních sítích. Bude mezi vybranými filmy i ten váš oblíbený?

E- SHOP MAMIEE.CZ JEDE POŘÁD A MÁ PRO NÁS TIP NA DOMÁCÍ HRANÍ !

Mamiee dřevěná pomůcka hra - Najdi barvu

Autorská hračka Mamiee - několik způsobů, jak si s ní můžete hrát. Od posílení jemné motoriky až po trénink paměti s netypickým pexesem. Vyrábíme v ČR.



KIDDUM - CENTRUM MLADÝCH OBJEVITELŮ

#stavimeskiddum

Sledujte každodenní tipy (fotky a videa) na modely, které si můžete postavit doma, sdílejte a pochlubte se, co jste postavili.
Sledujte Instagram a facebook



Půjčte si naše stavebnice Lego Education na doma.

Během období, kdy jsou naše kroužky školy v ČR uzavřené, nabízíme rodičům možnost zapůjčit si naše robotické i nerobotické stavebnice LEGO Education, které běžně v našich kroužcích využíváme. Bližší informace najdete zde.

NAKLADATELSTVÍ GRADA



V Nakladatelském domě GRADA se rozhodli snížit cenu u všech tištěných i elektronických knih o 30 % a to až do chvíle, kdy se opět otevřou dveře knihkupectví. Navíc při objednávce nad 500 Kč máte dopravu zdarma. Pokud vám už dochází nápady na domácí procvičování s dětmi, připravili jsme také pro vás pár tipů zde, kde si také můžete stáhnout pracovní listy z našich knížek a procvičovat hned!

ODPOČINEK OD UČENÍ U HEZKÉHO FILMU

Původní česká online videopůjčovna Aerovod nabízí kurátorovaný výběr více než 300 snímků, jejichž kvalitu prověřila plátna kin Aero, Světozor, Bio Oko, Bio. Jedna ze sekcí Malé oči je věnována právě dětem a jejich rodičům.



ZMRZLINA PROTI NUDĚ

Když nemůžeme do cukrárny, udělejme si zmrzlinu vlastní podle receptu vyhlášené zmrzlinárny Gelateria & Caffé Amato:
Recept na ovocné nanuky, když už je skoro to jaro a navíc teď každý potřebuje zvýšit imunitu :o):



Suroviny na 500g směsi:
350g čerstvého ovoce
110g krystalového cukru
40g vody
trošku čerstvé citronové šťávy (záleží jak sladké nanuky chcete)
Rozmixujte ovoce a důkladně smíchejte s cukrem a vodou. Nechejte směs odležet v lednici aspoň 2 hodiny. Směs nalijte do formiček, kelímků či co dům dá, zapíchněte dřívko či lžíci a dejte přes noc do mrazáku. Do mrazáku nejlépe dávat co nejvíce studené.

AGÁTIN SVĚT



ŠKOLKA MUŠKA NA DÁLKU



Aby se děti z Mateřské umělecké školky MuŠka doma nenudily, tak jim jejich skvělé paní učitelky točí videa a posílají nápady a návody na aktivity, které by zažívaly ve školce. Rodiče tak nemusí vymýšlet jak své ratolesti zabavit a děti jsou alespoň na dálku s paní učitelkou v kontaktu. I Vy můžete nahlédnout pod pokličku a podívat se na facebook školky MuŠka. Některá videa mohou být inspirací i pro Vás a Vaše děti.

OBJEVITELSKÉ (NE)SOBOTY ONLINE

Pro děti od 6 do 14 let spustilo Centrum pro talentovanou mládež **Objevitelské (ne)soboty.** Jedná se o online lekce na maximálně hodinu – děti si vyberou témata a každý den se mohou připojit do online lekce s lektorem. Mezi témata patří například pohybohrátky, vědecké pokusy v kuchyni, vesmír, jóga či programování. Objevitelské (ne)soboty jsou pro děti zdarma. Přehled lekcí vždy na následující týden najdete zde.



MINDFUL MORNINGS PRO DĚTI 8+

To je mindfulness program v 10 lekcích. Každá lekce v délce 30 minut každé ráno (vždy pondělí až pátek) je podporou pro děti, pomáhá nastavit denní režim v současné situaci a domácím vzdělávání. Nabízí dětem povídání o tom, jak funguje lidská mysl a jednoduché techniky pro lepší soustředění, práci s emocemi, uvědomování si svých potřeb. Program probíhá naživo s lektorem po skypu.
Více informací najdete zde.

VIRTUÁLNÍ DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V PARKLANE INTERNATIONAL SCHOOL

Srdečně Vás zveme na virtuální Den otevřených dveří dne 30.dubna 2020 od 10hod do 15hod. Rádi Vám nabídneme video rozhovor a seznámíme Vás se všemi informacemi týkající se přijímacího procesu, poskytneme Vám virtuální prohlídku jednotlivých poboček a necháme Vás nahlédnou do právě probíhající distanční výuky jednotlivých tříd.
Více informací naleznete zde.

VYUŽIJTE ČAS JEŠTĚ JINAK

Čas s dětmi nyní trávíme opravdu intenzivně. A hlavně doma, v dětském pokoji. Hrajeme si, píšeme úkoly… Sníme, prožíváme dobrodružství. Máme radost i smutníme…



Využijme společně s dětmi ten čas "navíc" a vytvořme pokojík podle jejich snů a Vašich přání. Je hrací kout opravdu hrací? Je prostorný a funkční? A pracovní kout školáků, má prostornou pracovní plochu a dost úložných prostorů? Je světlý? A barvy - líbí se dceři nebo synovi? A nebo se jim líbily před 4 roky a teď by to chtělo už trochu změnu?



Pokud si chcete nechat poradit od profesionálů, studio VIABEL nyní nybízí i služby "na dálku" – Mail, telefon, facetime… Obchod VIABEL je nyní samozřejmě uzavřen, ale designéři pracují i nyní. Společně můžete navrhnout a vytvořit pokojík, které si Vaše dítě opravdu zamiluje. A nebo jen stávající pokojík rozehrát novými doplňky?
Zavolejte 731 148 407 (10-16 hodin) nebo napište info@viabel.cz



TIP RO RODIČE, KTEŘÍ JSOU AKTUÁLNĚ S DĚTMI ZE ŠKOLY ČI ŠKOLKY DOMA

Na spřátelených stránkách Ekoškolky Rozárky vytvořených pro společné učení v přírodě **Učíme se venku** vznikla i speciální část Škola doma. Můžete si stáhnout zdarma publikace, najít tipy na jarní knížky a spousta dalšího k improvizaci doma, na balkóně či zahradě.

PLAVECKÁ ŠKOLA SWIMSMOOTH VÁM PRO ZÁBAVU PŘIPAVILA VODNÍ BÁSNIČKU :



Rytmické vodní hrátky pro vodomily ve sprše či ve vaně:
Ruce, nohy, břicho, záda,
(ukážeme na jednotlivé části těla)
to všechno má voda ráda.

(omýváme si je)
Obličej si namočím,
(omyjeme si obličej)
pak se plavat naučím.

(předvádíme kraula s hlavou ve vodě (lehneme si do vody a napodobujeme kraula ve stoje)/volíme i jiné plavecké způsoby) Děti se mohou omývat sami, ale můžou i s rodiči navzájem. Využijte své kreativity – použijte čisté houbičky na nádobí, rozdělujte houbičky podle barev atd.
Těmito koupelnovými hrátky podpoříte efektivní adaptaci na vodní prostředí, teď když jsou bazény zavřené. Při této aktivitě není vhodné používat plavecké brýle. Povzbuzujte děti často a zkoušejte prodlužovat dobu namáčení obličeje :).
www.swimsmooth.cz

JSTE KREATIVNÍ? JSTE HRAVÍ? NÁŠ WEB JE PRO VÁS TEN PRAVÝ!



Nabízíme kreativní sady, hry, hračky, dárky, knížky, výtvarné a školní potřeby. Říká se, že všechno zlé je pro něco dobré. Využijte toho, že můžete se svými dětmi strávit víc času, tvořte a hrajte si!
Pevné zdraví a úsměv na tváři přejí Vaše www.jinohratky.cz

TIP Z KINA PONREPO



Kino Ponrepo je zavřené, ale přináší vám tip na hezké DVD: Český animovaný film 1925–1945
Tato reedice obsahuje všechny dochované české animované filmy z let 1925–1945. Původní edice byla v roce 2013 oceněna prestižní cenou „Největší objev" na festivalu Il Cinema Ritrovato v Bologni. Reedice přináší navíc černobílý snímek Jak může člověk přízeň získati z roku 1926 a v brožuře se dočtete o začátcích animovaného a trikového filmu na území České republiky. Kromě toho se nové vydání hravou formou zaměřuje i na malého diváka, a to prostřednictvím ilustrovaných pracovních listů, které najdete vložené uvnitř.

POZDRAV Z NAKLADATELSTVÍ MEANDER



Milí rodičové, milé maminky, milí tatínkové, zdravíme Vás z uzavřeného nakladatelství a knihkupectví MEANDER, které již 25 let vydává artové knihy pro děti od našich předních autorů i výtvarníků. Jistě rádi dětem čtete, a tak se na Vás obracíme s prosbou o pomoc při šíření našich knižních balíčků, které jsou v této zvláštní době určitě potřeba v každé rodině s dětmi. Jsou to opravdu krásné knížky a poslední tři roky si hrajeme s odborníky na vzdělávání za podpory MŠMT i s učebními listy ke knížkám, v nichž chceme rodiče i učitele inspirovat, jak s náročnějšími tituly s dětmi pak doma/ve škole tvořivě a hravě pracovat. Připravili jsme rozesílání knižních balíčků o 4 knihách (1 je zdarma) pro 5 věkových skupin: BATOLE, PŘEDŠKOLÁK, ŠKOLÁK, JUNIOR, STUDENT. Rozesílání potrvá po celou dobu nouzového stavu. Více informací a konkrétní knihy najdete na webu.

VČELKA – VÝUKOVÁ APLIKACE NEJEN NA ČTENÍ!

Včelka je online výuková aplikace, která funguje jako individuální i skupinový trenér čtení. Je určena všem začínajícím čtenářům a žáčkům majícím se čtením menší či větší obtíže (zejména pak dyslektikům či malým cizincům). Včelka je pomocníkem pro děti, rodiče i pedagogy. Nabízí adaptivní prostředí (úprava velikosti i fontu písma, možnost zá-



ložky), více než 100 interaktivních cvičení a zábavných procvičování, které děti motivují a baví. Je ji možné spustit online na počítači nebo stáhnout jako aplikaci pro tablety a chytré mobilní telefony (Android, iOS). Chcete Včelku bezplatně vyzkoušet? Je to velice jednoduché! Zaregistujte se, uplatněte promo kód UCIMESEDOMA, či kontaktujte naši podporu na podpora@vcelka.cz.

OBLÍBENÉ NEDĚLNÍ DÍLNY V ARTPARKU GALERIE RUDOLFINUM POKRAČUJÍ

Nedělní odpoledne zde patřila kreativním workshopům! Protože se ale nemůžete potkat v Artparku, připravili tu po vás jednoduchý návod na domácí tvoření s dětmi! Najdete jej zde.



UČÍTELKA



Česká televize spustila od pondělí 16. března unikátní pořad nazvaný *UčíTelka*. Každý den čeká na programu ČT2 na žáky prvního stupně základních škol vyučování prostřednictvím televizní obrazovky. Každý všední den od devíti startuje vyučování. Každý učební blok bude trvat třicet minut a bude určen vždy pro jeden ročník prvního stupně s krátkou přestávkou v podobě vzdělávacích pořadů z produkce Déčka. Vysílání bude pravidelné, abychom i rodičům umožnili přizpůsobit podle něj denní program. Výukovou hodinu v kulisách školní třídy povede vždy jeden učitel, vyučování se zúčastní také tři děti.

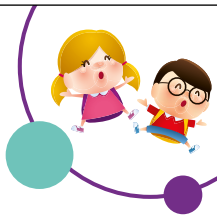
ČESKÝ ROZHLAS ZAŘADIL DO SVÉHO VYSÍLÁNÍ VZDĚLÁVACÍ POŘAD PRO DĚTI



Rádio Junior, stanice Českého rozhlasu pro nejmenší posluchače, zařazuje do svého vysílání speciální hodinu pro děti 1. stupně základních škol. Nový pořad s názvem „Skoro školní vysílání z pokojíčku Vendy, Fráni“ bude vzdělávat v českém

inzerce

Hravé vítání jara



Veselé tvoření

PlayMais

- bezpečná ekologická stavebnice vyrobená z kukuřice a potravinářského barviva
- upevňuje manuální zručnost, pečlivost a cílevědomost
- dílky se spojují pouhým navlhčením vodou





Zábavné stavění

foa minis

- originální české hračky ze speciálně upravené lehčené pěny
- podporují u dětí vnímání okolního světa a jeho porozumění hravou formou
- vhodné ke hře uvnitř i venku, na písek i zahradu, do vody i do sucha



Více informací na:
tel.: +420 737 278 974
email: info@toypex.cz

www.TOYPEX.cz

jazyce, prvouce, přírodovědě nebo vlastivědě. Speciální program pro děti bude stanice Rádio Junior vysílat každý všední den v čase od 10:00 do 11:00. Malé posluchače seznámí například se světem slovních druhů nebo vyjmenovaných slov a série Kouzelná kniha Káji Kučery nabídne zajímavosti ze světa prvouky, přírodovědy či vlastivědy. V pořadu nebude chybět ani čtení na pokračování známých literárních děl.

ONLINE VÝUKA PRO ŽÁKY 1.TŘÍD



Nakladatelství NOVÁ ŠKOLA, s.r.o., spustilo dne 16. 3. 2020 online výuku pro žáky 1. ročníku přes YouTube s pedagogem Mgr. Milošem Novotným. Živá vysílání můžete sledovat on-line každý den od 9:00 na **YouTube kanálu Online výuka.** Není nutné přenos sledovat živě, videa budou k dispozici k opakovanému přehrávání. Nakladatelství NOVÁ ŠKOLA také nabízí žákům možnost zdarma využívat přístup ke všem interaktivním učebnicím MIUč+. Stačí, když se zaregistrují jako studenti na www.ucebnice-online.cz. K dispozici jsou multimediální učebnice pro předměty matematika, český jazyk, prvouka, vlastivěda, přírodověda, dějepis, zeměpis, přírodopis, chemie, výchova k občanství i anglický jazyk. Spoluautor učebnic Mgr. Miloš Novotný pro výuku matematiky v 1. až 5. ročníku natočil více než **5 000 výukových videí**, která jsou zdarma dostupná na www.matyskova-matematika.cz a obsahují výklad ke každému cvičení každé stránky učebnic. Videa lze využít i v případě, že žáci používají jiné učebnice, protože probírané učivo je obdobné. Žáci se tak mohou učit matematiku z domova s učitelským výkladem.

TESTY DO HODIN OD SCIO

Od 11. 3. Scio zpřístupnilo zdarma všem školám i rodičům krátké tematické testy, které slouží k procvičení učiva z českého jazyka a matematiky. Jsou určeny dětem od 3. ročníků ZŠ po 4. ročník SŠ, obsahují maximálně 10 úloh a jejich vyřešení zabere maximálně 10 až 20 minut. Lze je využít jako rychlou zpětnou vazbu k probrané látce i jako domácí úkol. Rodiče mohou Testy do hodin získat zdarma na stránce www.scio.cz/procvicovaci-testy. Školy mají testy zpřístupněny automaticky v aplikaci www.sciodat.cz.
Další informace naleznete na FB stránce Scio.

HURVÍNEK ONLINE



V Divadle Spejbla a Hurvínka i v této době myslí na malé i velké fanoušky, a proto na svých webových stránkách připravili pro děti ke shlédnutí několik oblíbených dětských představení. Nechybí ani vzdělávací program zábavnou formou. Pro děti jsou připravena videa v angličtině či němčině. Na webových stránkách čeká doktor Hurvínek a doktorka Mánička, které děti naučí, jak si například mít správně ruce.

NA ÚSTECH ROUŠKY, DO UŠÍ (ZDARMA) AUDIOKNIŽNÍ KOUSKY!



V době vyhlášení nouzového stavu přichází vydavatelství Supraphon se speciální nabídkou, kterou pod heslem „RADOST Z POSLECHU“ chce přispět k optimističtější atmosféře v domácích karanténách. Každý týden na webu Supraphonline.cz nabídne ke stažení několik audioknih zdarma. Vybrané nahrávky patří do zlatého fondu Supraphonu a přináší v podání těch nejlepších herců příběhy plné dobrodružství, statečnosti, lásky a naděje, která nikdy neumírá! Nastav uši, stáhni zdarma a poslouchej skvělé audioknihy.

WEBY, KTERÉ VAŠIM DĚTEM POMOHOU V PROCVIČOVÁNÍ ČESTINY A MATEMATIKY A MNOHA DALŠÍCH PŘEDMĚTŮ



www.skolakov.eu
lustenky
gramar.in
matika.in
onlinecviceni.cz

NAKLADATELSTVÍ FRAUS - VŠE PRO DOMÁCÍ VÝUKU ZDARMA!

V souvislosti s opatřením vlády o uzavření všech škol se naše nakladatelství rozhodlo poskytnout všem žákům, učitelům i školám od středy 11. března do odvolání všechny elektronické učebnice pro základní a střední školy pro všechny žáky zdarma. Stejně tak poskytneme zdarma prostředí pro online komunikaci učitelů s žáky – vzdělávací portál Fred. Pro domácí procvičování rodičů s žáky je také plně k dispozici portál Škola s nadhledem, který je též zdarma.



KHANOVA ŠKOLA



je vzdělávací portál pro děti i dospělé. Jádro tvoří výuková videa Khan Academy, která dětem a studentům danou látku vysvětlí. Tento portál funguje česky i anglicky. Vše zdarma a z pohodlí vašich domovů.

FILMY Z FESTIVALU JEDEN SVĚT NA ŠKOLÁCH (JSNS) K DISPOZICI ONLINE



JSNS pro rodiče s dětmi

Využijte materiály JSNS, které v současné mimořádné situaci poskytl tento portál **volně všem vyučujícím i rodičům** – děti tak mohou pracovat spolu s Vámi, rodiči, přímo z domova. Najdete zde přehled pořadů vhodných k **online výuce pro žáky I. stupně**, a to včetně aktivit, jež lze kreativně upravovat. Výukové lekce JSNS jsou osvědčenou metodou, kterou **využívají vyučující po celé České republice**. Každý den zde také uveřejňují **tipy, doporučení a rady** na použití audiovizuálních materiálů, aby pro Vás i Vaše děti byla výuka co nejpříjemnější.



ZPESTŘI SI NEČEKANÉ VOLNO, ZAŽEŇ NUDU S CUTS!

Tento jedinečný magnetický hlavolam přináší zábavu po celý den, rozvíjí logické myšlení.
www.toypex.cz

VYRÁBÍME S DĚTMI DOMA



Kdo si hraje, nezlobí. Jak ale máte děti zabavit, když jste si s nimi všechny společenské hry už zahráli a pohádky přečetli? Na webu primadoma.cz najdete tvoření z papíru, látek, korálků, přírodnin a spousty dalších materiálů pro holky, kluky, maminky i tatínky. Využijte svůj čas kreativně a vyrobte s dětmi něco hezkého.



MALÝ DÁREK OD RAKETY

První tři vydání časopisu Raketa jsou dlouho beznadějně vyprodaná. V redakci si řekli, že je dají k dispozici všem, kdo musí sedět doma. Můžete si jej stáhnout zdarma.

TIP NA VÝUKU JAZYKŮ - APLIKACE DUOLINGO



Jedná se o bezplatnou platformu pro výuku jazyků. Procvičíte si slovíčka a věty od nejjednodušších přes složitější po nejtěžší. Nabízí více vět, pokud daná úroveň a gramatická znalost není dobrá. Umí kontrolovat, korigovat i výslovnost a naopak - diktuje a vyžaduje psanou podobu. V současné době Duolingo funguje v mnoha jazycích včetně češtiny, ale dostupnost kurzů se v každé jazykové mutaci liší.

CO VAŘIT, KDYŽ NEVAŘÍTE

Nařízený pobyt doma může někomu způsobit velmi zvláštní situaci. Najednou se musí mnohem víc vařit, protože v kuchyni se začne odehrávat příprava většího než obvyklého množství jídla. Otázka zůstává, co vařit.

V takové situaci se mohou například ocitnout mámy dětí, které se běžně stravovaly ve škole nebo ve školce a večeře se odehrála v podobě chleba s něčím. Co vařit, když nejsou zvyklé vařit? Co vařit, když dřív nebylo potřeba vařit? Co vařit, aby se to rychle nepřejedlo? Co vařit, aby to nezabralo půl dne? Prostě: co vařit, když vaření doposud byla velmi okrajová činnost? Co vařit, když je každému jasné, že kupování hotovek, jídlo mimo domov a roznášková služba nejsou teď to nejlepší řešení?

Na tyto otázky vám zde odpoví Kuchařka pro dceru. Nechte si poradit a inspirujte se.

Další tipy a nápady sledujte na našem Facebooku a Instagramu.

POSILNĚTE IMUNITU S RAKYTNÍKEM!



SOUTĚŽTE O BIO RAKYTNÍKOVOU ŠŤÁVU WELEDA V HODNOTĚ 399 KČ

PRAVIDLA JSOU JEDNODUCHÁ:

- umístěte na svůj Instagram post s jakýmkoliv oblíbeným produktem Weleda
- přidejte komentář, proč právě tento produkt máte rád/ráda
- přidejte oba hastagy: #weledacz a #rakytniksoutez

Soutěžte do 10. dubna 2020. Ze zveřejněných postů vybereme deset výherců šťávy, u kterých nás nejvíce zaujme komentář nebo fotografie.

O CO SOUTĚŽÍME?

Rakytník podporuje přirozenou obranyschopnost organismu, přispívá k normální činnosti a odolnosti imunitního systému. Podporuje správné trávení i normální činnost kardiovaskulárního systému. Je označován jako sibiřský zázrak nebo citron severu.
https://www.weleda.cz/rakytnik

JÓGA PRO DĚTI

“To je nuda. Tam se jen musí sedět a dýchat a nesmí se hýbat. Jóga je jen pro holky. To není nic pro našeho Péťu, ten se potřebuje hlavně vyběhat.” Už jste také slyšeli jeden z těchto předsudků? Pojďme očekávání zahodit za hlavu, oblečte dětem něco pohodlného, utvořte kolem sebe trochu místa a pojďme se společně trochu protáhnout!



A CO VLASTNĚ BUDEME DĚLAT?

Budeme si hrát, budeme se smát a taky si zacvičíme jógu pro děti! Poznáme kouzlo spolupráce a na konci si také parádně odpočineme. Jdete do toho s námi?

PROČ DĚTSKÁ JÓGA?

Dětská jóga je druh cvičení, který pomáhá rozvíjet nejen fyzickou kondici a svalovou sílu, ale také koordinaci, stabilitu a smyslové vnímání. Dokáže pomoci dechovým, trávicím i vylučovacím funkcím. Vychází z klasické jógy, kterou mnozí z vás možná pravidelně praktikujete, jen je adekvátně přizpůsobena věku a schopnostem a potřebám dětí. Cvičení probíhá formou her a cviky nejčastěji napodobují zvířata nebo věci kolem nás.
Nejlepší je, když se cvičí pravidelně, protože pak si děti dokáží osvojit jak správné držení těla, tak mohou rozvíjet svoji fantazii a představivost. A co dál? V dnešním světě, který je zaměřen na rozvoj výkonnostních dovedností, je jóga nesoutěžní.

Jóga je cvičení, které se dá krásně spojit třeba s výtvarnými činnostmi, hudebními představeními či učením se angličtiny. My, v Little Bubbles, propojujeme jógu právě s angličtinou a už sedmým rokem to baví děti, rodiče i nás!
Máte na sobě něco pohodlného a kolem sebe trochu místa? Zavolejte ségru, bráchu nebo kamarády a jdeme na to!

DŮLEŽITÉ JE SI ZAPAMATOVAT TŘI PRAVIDLA:

1. Během našeho cvičení spolupracujeme a jsme ohleduplní k ostatním, kteří cvičí společně s námi. Jeden za všechny, všichni za jednoho!

2. Když nám něco nejde, nevadí. Můžeme to klidně přeskočit a vrátit se k tomu, kdykoli se nám zachce. Postupem času se budeme zlepšovat a to, co se nám zdálo složité, pro nás bude najednou hračka!

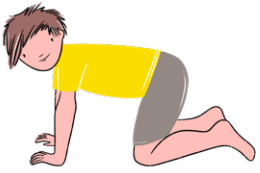
3. Nesoutěžíme s ostatními. Každý může cvičit svým vlastním tempem. Hlavně si pamatujte, že každý, kdo dělá něco pro sebe a své tělo, je vítěz!

Nejdřív si stoupneme a zkusíme ze sebe vytřepat všechno, co se nám za celý den nahromadilo v těle. Mohou to být starosti, očekávání nebo třeba strach. Protřepejte svoje ruce, nohy a nakonec celé tělo. Pak si rovně stoupněte, zavřete oči. Nadechněte a vydechněte. Jak vám je?



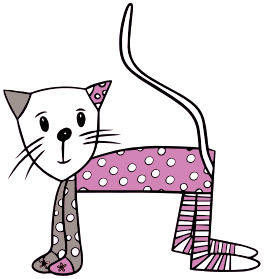
JAKO PRVNÍ POTKÁME KOČKU EMU.

„Vypadáte pěkně rozlámaně, pojďte se se mnou protáhnout!“ Podívejte se nahoru až ke hvězdám a hezky se na ně usmějte. Pak se vyhrbte a zkontrolujte, jestli jste po cestě neztratili svůj pupík.





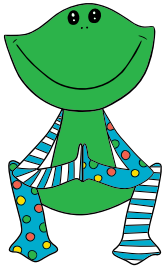
Co má každá kočka ráda?
Protáhnout si svoje záda!
Má deset drápků, tlapky čtyři.
A co ji čeká na talíři?
Je to mlíčko, mňami mňam.
Já ho taky ochutnám.

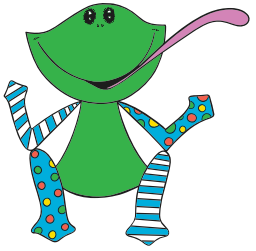


SKÁČETE RÁDI? TAK TO SI BUDETE ROZUMĚT S ŽABIČKOU LILLY!

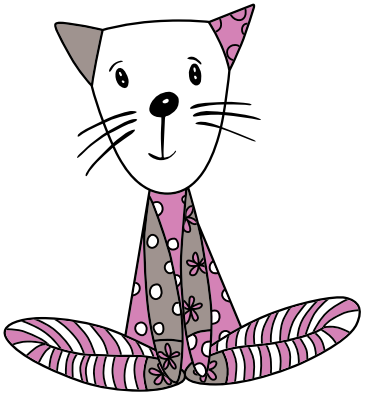
Při skákání do výšky ze sebe dokonce setřepeš všechen strach nebo napětí. Zkusíš skákat a u toho tleskat? A co takhle vyskočit co nejvíce potichu?

Já jsem Lilly, žabička,
a jsem malá, maličká.
Skáču výš a výš,
že mě nechytíš?
Pak udělám krásný dřep,
a zas skočím trochu vpřed.
Vypláznu jazyk, pár mušek chytnu,
hlavu dám dolů
a někdy pčíknu.





A KDO MÁ RADŠI MOTÝLKY?



Sedněte si na zem, chodidla spojte k sobě a roztřepejte svoje nohy (motýlí křidélka). Stejně, jako to umí kočka Emma.

Pak postupně protáhněte jednu i druhou nožku, až nakonec třeba obě najednou. Vůbec nevadí, když se svalíte na zem. Jen dejte pozor, aby za vámi nebyl nějaký předmět, o který byste se mohli bouchnout.

Motýlku, kdepak jsi, kam ses schoval?
Tady jsem, tady jsem, venku jsem poletoval.
Jak se máš, motýlku, máš hezký den?
Roztáhnu křidélka, veselý jsem!

Motýlkové nelétají, když je ošklivé počasí. Jaké počasí je v tobě? Jak se dnes cítíš? Je v tobě slunečno, sem tam mráček, prší nebo jsou ve tvém těle hromy a blesky? Kdyby se tam přece jen objevila bouřka, rukama zabuš a nohama zadupej do země a ukaž, jak moc je silná. Po bouřce přijde déšť, tak lehce prstíky „propršˮ celé tělo od hlavy až k patě. Pak si třením dlaněmi o sebe vytvoř teplo a pohlaď si nějakou část svého těla. Tak jako nás pohladí sluníčko, když vysvitne. Vidíš tu krásnou duhu nad sebou? Jaké má barvy?







Někdy může být pro nás náročné popsat, jak se v daný okamžik cítíme. Můžeme si to ulehčit popisem počasí. Dokonce i pořádná bouřka je v pořádku. Jen bychom u toho neměli ublížit jeden druhému. A když už se nám to stane, je dobré se omluvit. Slovo „promiň" má velkou moc.

Nakonec zavoláme kamaráda, rodiče nebo toho, kdo s námi cvičí a vyrobíme si speciální velikonoční košík. Nejdřív si mírně promasírujte pěstičkami celé tělo. Posaďte se naproti sobě a chytněte se za ruce. Zkuste si dát „high five" chodidly a udržet rovnováhu. Pokud to půjde, natáhněte nohy. Jupí! Povedlo se! Povídejte si o tom, co v košíku všechno máte.

A teď si půjdeme společně trochu odpočinout. Lehněte si a zachumlejte se na chvilku do deky. Můžete si pustit příjemnou hudbu, ztlumit světlo a zavřít oči. Povídejte si o tom, co se vám dneska povedlo a jaká pozice pro vás byla nejpříjemnější. Pak si prohřejte dlaně a teplo dejte na tváře.



Pak poprosíte nějakého dospěláka, aby vám zapálil svíčku. Chvíli pozorujte plamínek ohně a myslete na své tajné přání. Pak maminka, tatínek nebo ten, s kým zrovna relaxujete, přiblíží plamínek blíž a vy do něj jemně foukejte tak, aby se roztancoval, ale nezhasl. Nakonec ho sfoukněte úplně. Držím palce, ať se vaše přání plní.

TIP PRO RODIČE:

Na závěr cvičení nebo dne si pojďme vyzkoušet oblíbenou „mindful" techniku 5 prstíků vděčnosti – pro každý prstík děti říkají jednu věc, za kterou jsou ve svém životě vděčny. Bude to bavit i vás a vytvoříte si krásný společný rituál, který můžete opakovat třeba na konci každého dne.



Víte, že člověk, který prožívá vděčnost a laskavost, nemůže ve stejný čas prožívat zlobu? Někdy si vzpomeň na maminku, tátu nebo babičku s dědou. Jindy na své kamarády nebo třeba na nějaký krásný a příjemný zážitek. Každý den tě napadne třeba něco jiného. Já si s prstíky nejraději povídám o všem, za co jsem v životě ráda. Obkreslete si svou ruku na papír a zkuste si věci, za které jste vděční, napsat nebo namalovat do jednotlivých prstíků.

Učte děti, jak zpomalit a rozpoznávat, co za zázraky se skrývá uvnitř každého z nás.

Víte, v čem se znovu a znovu během své práce s dětmi utvrzuji? V tom, že pár minut plné pozornosti, kdy odložíme práci, mobily a další pro nás nezbytné věci, je pro ně víc než ta nejlepší hračka. Ponořte se do světa dětí tím, že s nimi sdílíte pohyb a radost z něj. Hýbejte se stejně jako ony, napodobujte je a smějte se s nimi. Je to nejlepší způsob, jak proniknout do jejich pocitů a přijmout prožitek přítomného okamžiku.

Přeji vám spoustu legrace a radosti, a to nejen během cvičení s vašimi dětmi

Tereza Dědková
Zakladatelka Little Bubbles – Dětské jógy s angličtinou ® a školky Little Bubbles Academy v Karlíně

Ilustrace jsou z knížky Jóga pro děti s hravou angličtinou od ilustrátorky Karoliny Shipstead.

COLLAGEN
Beauty Bons



CHUTNÉ, **ZKRÁŠLUJÍCÍ** A PROTEINOVÉ!

Prémiové kolagenové peptidy, nízký obsah cukru, syrovátkový protein a prebiotická vláknina, to vše zabalené v jemné čokoládě. Ochutnejte novou éru funkčních snacků a mlsání bez výčitek.



LOW-SUGAR · GLUTEN-FREE · BEAUTY COLLAGEN PEPTIDES · HIGH PROTEIN



KOUPÍTE V SÍTI DROGERIÍ dm

ENERGY BONS

KŘUPAVÉ, **ENERGIZUJÍCÍ** A JEMNÉ!

Pečlivě vybrané kávové boby Arabica v tmavé čokoládě s nízkým obsahem cukru. Užijte si povzbuzující účinek přírodního kofeinu a plnou čokoládovou chuť bez pocitu viny. Nejen pro milovníky kávy.



LOW-SUGAR · GLUTEN-FREE · CAFFEINE SOURCE

nupreme
taste the future

www.nustore.cz
nupreme_official

Všestranná pastelka woody 3v1 UMÍ RŮZNÁ KOUZLA

Woody 3 v 1 je pastelka, vodovka a voskovka v jednom, které umí kreslit na papír, na tmavý podklad, karton, sklo, kov, dřevo nebo třeba i na holínky

Ozdobit si dřevěný rámeček, okno, chlebník nebo plechovku na tužky je hračka. Děti ji milují a rodiče mohou zůstat v klidu, protože barvu lze z ručiček i z hladkého povrchu dobře smýt vodou s mýdlem či saponátem. Tuha obsahuje osmkrát více barvy než běžná pastelka, nelze ji zlomit a hodí se na extra dlooooouhé kreslení a na velká umělecká díla: díky tlusté tuze lze vše rychle vybarvit. Díky svému tvaru padne woody výborně do dětské ručičky. K dostání je 18 atraktivních barev, včetně zlaté a stříbrné.

JEDNA PASTELKA – SPOUSTA TVŮRČÍCH MOŽNOSTÍ
Jaké různé techniky můžete se svými dětmi a „woodkou“ vyzkoušet?



Technika vyškrabávání

► **Budete potřebovat:** woody 3in1 | papír | škrabku
Nejdříve nakreslete/naneste na papír několik vrstev barvy, jednu přes druhou. Nejlepší je začít se světlou barvou. Poslední vrstva barvy by měla být vždy černá nebo hodně tmavá. Nyní použijte škrabku k vyškrabání obrázku v tmavé vrstvě. Postupným vyškrabáváním odhalíte spodní vrstvy a vytvoříte nádherně barevný obrázek.





Akvarel

► **Budete potřebovat:** woody 3in1 | karton | štětec | vodu
Nejdříve vezměte woody 3in1 a nakreslete na papír různobarevné tvary, obrazce. Potom navlhčete štětec a obrazce přetřete vlhkým štětcem. Pracujte jako s vodovkami. Doporučujeme silnější papír protože se tak snadno nepromáčí.



Frotáž

► **Budete potřebovat:** woody 3in1 | papír | předměty, které mají strukturovaný povrch (mince, listy, podrážky obuvi)
Techniku frotáže použijte v případě, když chcete strukturovaný povrch předmětů dostat na papír. Například, dejte minci nebo list ze stromu pod papír a kreslete pastelkou woody 3in1 na papír. Jako mávnutím kouzelného proutku se struktura předmětu objeví na papíru.



Technika s pomocí fénu

► **Budete potřebovat:** woody 3in1 | papír | fén

Technika pomocí fénu je založena na teple, které mění strukturu barvy. Fénem foukejte na tuhu pastelky. Tuha pastelky změkne a bude více poddajná. V tomto stádiu ji můžete nanášet na papír.
Jak tuto techniku využít? Namalovali jste obrázek s pastelkami woody 3in1, ale potřebuje ještě nějak ozvláštnit? Ideální technika s fénem. Tedy – barvu pouze zahřejte fénem a rozmažte ji prstem. Získáte úžasné barevné přechody!



Pastel

Pokud chcete jemné barevné přechody a nové barevné variace, rozetřete barvy na obrázku prsty. Na tuto techniku se nejlépe hodí hrubý papír. Profesionálové používají fixační sprej, kterým se barva přichytí k papíru na co možná nejdelší dobu.



Šablona

Jednoduchá technika zajišťující efektivní kontury a vynikající barevné gradienty: nejprve oabrvěte okraje šablony pastelkou STABILO woody 3in1. Pak položte šablonu na papír a stírejte z ní barvu na papír.

INFO
Zakoupit lze v baleních nebo jednotlivě.
K dostání i speciální ořezávátko.
Chcete se naučit kreslit obrázek woodkama?
Podívejte se na: *www.stabilo.com/tutorials*, kde najdete videa s návody, jak nakreslit různá zvířátka a věci.

BASIS
BEGINNERS
PRAGUE



APPLY NOW

JOIN OUR PROGRAM

International Preschool & Kindergarten

FULL ENGLISH IMMERSION

CONTACT US & LEARN MORE
info@basisbeginners.cz
(+420) 734 878 769
basisbeginners.cz

We offer a Summer Program

Never too early to learn

inzerce

CO JE NA *titulce?*



Rok 2020 jsme se rozhodli věnovat pražským muzeím a galeriím. Postupně vám představujeme některá z těch, která jsou vhodná pro návštěvu rodiny s dětmi různého věku. Protože nouzový stav jednou skončí a svět se bude točit dál, rozhodli jsme se pokračovat i nyní a nalákat vás, kam se v budoucnu vydat.

S DĚTMI DO MUZEA

A nebuďte překvapeni, že v žádném čísle nenajdete budovy Národního muzea, těm jsme totiž věnovali celý rok 2018. Pokud byste si chtěli prohlédnout, jak je Petra Cífková na našich titulkách ztvárnila, podívejte se na náš web **www.sdetmivpraze.cz** do sekce Aktuality.



Poznali jste, odkud v tomto čísle naše ilustrátorka Petra Cífková čerpala inspiraci při kresbě titulky?

Ateliér Pellé

Láká vás autentické setkání s výtvarným uměním nebo máte doma malého umělce, který je při tvoření jako ryba ve vodě? Seznamujete se rádi s tvorbou známých ilustrátorů a umělců?
Ateliér Pellé nabízí jako lektorské oddělení galerie Villa Pellé prostor pro společné tvoření pro děti a širokou veřejnost! Organizují tvůrčí dílny, kroužky pro děti, workshopy, komentované prohlídky nebo besedy s hosty a umělci. Doprovodné programy se vážou na běžný chod galerie. Návštěvníci Ateliéru Pellé si vyzkouší vedle tradičních technik jako kresba, grafika a malba také netradiční práci s výtvarným materiálem. **Vize galerie je přivádět mladé návštěvníky a širokou veřejnost do galerie, vést je k citlivé komunikaci s uměleckými díly a podněcovat v dětech i dospělých schopnost tvořit.** Spolupracují s výjimečnými lektory, umělci a pedagogy. Realizují programy reflektující aktuální dění v současném





výtvarném umění a zaměřují se na formování dětí a dospívajících v oblasti audiovizuální kultury.
Vedle toho je Ateliér Pellé také prostorem pro mezigenerační setkání. Ve spolupráci s projektem FRESH SENIOR se zde realizují otevřené tvůrčí dílny pro děti a seniory s možností navštívit galerii také se svými prarodiči, vnuky a vnučkami!
Tvůrčí dílny a doprovodné programy jsou realizovány ve velkorysých výstavních prostorách galerie, ve výtvarném ateliéru, na útulné půdě a terasách nebo v altánu Šiška a přilehlé zahradě. **Pelléova vila, neorenesanční objekt vystavěný Rudolfem Koukolou mezi lety 1889-1890, poskytuje návštěvníkům příjemné útočiště pro nevšední kulturní zážitky s možností návštěvy kavárny v suterénu galerie.**
Dlouhodobým záměrem galerie je realizovat pravidelnou nabídku ateliéru a tvůrčích dílen, lektorských programů, workshopů a komentovaných prohlídek s aktivním tvořením pro školky, základní i střední školy, doprovodné programy pro skupiny dětí ve věku 5–18 let. Zaměřujeme se však i na širší veřejnost.

DOPROVODNÉ PROGRAMY PRO VEŘEJNOST

Otevřené tvůrčí dílny, komentované prohlídky nebo besedy s vystavujícími umělci nabízí možnost navštívit prostory galerie Villa Pellé a zúčastnit se programu k aktuální výstavě. Tvůrčí dílny jsou vedeny samotnými umělci nebo lektorkami Ateliéru Pellé a jsou chápány jako prostor pro setkání umělců, dětí a široké veřejnosti.

TVŮRČÍ DÍLNY K AKTUÁLNÍ VÝSTAVĚ VYKLADAČI SVĚTA:

26. 4. 15-17 hodin
Interaktivní tvůrčí dílna s autorskou dvojicí Böhm a Franta
3. 5. 15-17 hodin
Tvůrčí dílna na vlastní nebezpečí s autorskou dvojicí Böhm a Franta

PŘIPRAVUJE SE:

Tvůrčí dílny a komentované prohlídky k výstavě Galiny Miklínové

NEDĚLNÍ ŠKOLA UMĚNÍ HROU

Nedělní škola umění hrou tradičně provede děti od 6 do 12 let uměním 20. století. Děti se prostřednictvím vybraných témat seznámí s rozmanitými výtvarnými technikami a umělci. Za pomoci zkušené lektorky Nikol Rýdlové v sobě probudí umělce a naleznou odvahu výtvarně se projevit. Lekce jsou koncipovány jako zážitkové vzdělávání, při kterém jde o rozvíjení tvůrčích postupů a aktivního jednání samotného dítěte s možností zakoupení jednorázového vstupu na tvůrčí dílnu.
Termíny dílen: 12.4., 26.4., 10.5., 24.5. a 7.6.

ŠKOLA ILUSTRACE

Galerie spolupracuje s renomovanými tuzemskými i zahraničními ilustrátory. Čeští i zahraniční umělci se ve spolupráci s Ateliérem Pellé chopili utváření konceptu tvůrčí dílny i samotného lektorování. Zastřešujícím tématem prvního ročníku se stala autorská kniha. Nejmenší návštěvníci si ji budou moci vyrobit pod taktovkou osloveného umělce pokaždé jinak!
19. 4. Tomáš Zahrádka
31. 5. Nikol Logosová
14. 6. Martin Raudenský

PROSÍME VZHLEDEM K SOUČASNÉ SITUACI, ABYSTE SI INFORMACE O ZMÍNĚNÝCH AKCÍCH A TERMÍNECH VŽDY PŘEDEM ZKONTROLOVALI NA STRÁNKÁCH GALERIE WWW.VILLAPELLE.CZ NEBO NA FACEBOOKU ATELIÉRU PELLÉ!

KORODOBRO

Neumíte šít roušky, ale také teď chcete pomoci? Pojďte podpořit svého oblíbeného umělce, dobrého kavárníka, nadaného divadelníka! Zastavila se ekonomika, ne lidství. Chcete-li, podpořte svými nákupy lokální tvůrce a malé podnikatele. Říká se, že svými spotřebními preferencemi hlasujeme za to, jaký má svět být. Máte-li tuto možnost, nyní to platí dvojnásob!



PODPOŘTE SVOJI RESTAURACI ČI KAVÁRNU

Zjistěte, zda vaše oblíbená restaurace či kavárna rozváží nebo má



výdejové okénko. Objednejte si jídlo domů nebo si jej vyzvedněte. Na webových stránkách Pražskej Rej - časopis a web o jídle zábavě a výletech najdete přehled těch, co to nevzdali a jedou dál…..Přehled můžete i vy sami doplňovat. U výdejových oken se nezdržujte, vyzvedněte si jídlo a odejděte. Neshlukujte se v davech.
A noste roušky.

ZACHRAŇME SPOLEČNĚ ČESKOU KULTURU #KULTURAŽIJE

Kvůli koronaviru musela zrušit program řada kulturních institucí a subjektů. Ztráty pro ně mohou být likvidační. Proto se Donio.cz spojilo s Internetovou televizí MALL.TV a společně vymysleli způsob, jak



je podpořit. Na MALL.TV můžete sledovat živé přenosy z koncertů, uměleckých vystoupení i přednášek. Finanční podporu jejich protagonistům vyjádříte jednoduše přímo z domova na webu www.donio.cz příspěvkem v libovolné výši. Cílem tak je skrze internetové vysílání nejen nabídnout divákovi jedinečný zážitek, ale dát mu možnost podpořit svého oblíbence.

ENERGII LÉKAŘŮM

Každá těžká doba potřebuje hrdiny. Naštěstí pro nás, my už máme ty své. Zdravotníky, kteří pracují



s obrovským nasazením každý den, abychom my byli v bezpečí. Jenže i těm nyní dochází síly. Potřebují dobít baterky, aby mohli pomáhat dál. Svým příspěvkem koupíte vybranému zdravotníkovi balíček energie, který se skládá například z výživově pestrých müsli tyčinek, ovocných nápojů apod. V současné době bylo zakoupeno finálních 16 000 balíčků, které v následujících dnech poputují za zdravotníky. Sbírka ale slibuje, že v brzké době spustí druhé kolo podpory. Prosím sledujte stránky www.energiilekarum.cz

#ROUSKYVSEM



Pomozte s rozšířením roušek. Umíte vyrobit roušku a máte jich víc? Sdílejte je se sousedy a pomozte jim, sobě a všem ostatním. Užitečným pomocníkem vám může být právě stránka Dáme roušky, prostřednictvím které můžete vyrobené roušky nabízet. Najdete zde mapu České republiky, kde je zřetelně vidět, jestli je ve vašem okolí někdo, kdo roušky potřebuje.
Na podobném principu funguje i facebooková skupina Česko šije roušky .

KNIHA DO KAŽDÉ RODINY



Udělejte si radost knihou a podpořte tím nakladatelství, kupujte přímo na e-shopu.
Určitě si vyberete!

www.jota.cz
www.hostbrno.cz
www.sulc-svarc.cz
www.argo.cz
www.paseka.cz
www.portal.cz
www.labyrintshop.cz
www.tridistri.cz
www.kniha.cz
www.kosmas.cz
www.knizniklub.cz
www.knihykazda.cz

PODPOŘTE DESIGNOVÉ TVŮRCE

Například k ručně šitým kabelkám Rosy Mitnik nyní dostanete i autorskou roušku jako dárek k nákupu. Protože nejen vaše taška může být nepřehlédnutelně krásná!
www.rosamitnik.cz



DARUJ DOBROTY

Aplikace Nesnězeno přichází nyní s další dobročinnou funkcí. Odteď je možné jejím prostřednictvím objednávat a přímo darovat jídlo lidem bez domova, seniorům či zdravotníkům. V současné chvíli tedy nejohroženějším lidem ve společnosti. Jídlo pro každou ze tří skupin vás zákazníky vyjde na sto korun. Rozvoz pak zajistí přímo



provozovatelé aplikace skrze zaměstnance či dobrovolníky. Nejen že pomůžete v dnešní době rizikovým skupinám, ale podpoříte tím i majitelé podniků, kteří v současné době nemohou mít otevřeno.

PODPOŘTE SVÉHO TRENÉRA, KOSMETIČKU, LEKTORA, KADEŘNICI

Kupte si u něj voucher, pošlete mu peníze dopředu, pomůžete jim překlenout tuto „prázdnou“ dobu. A budete se moci těšit na setkání s ním v lepší situaci.

A pokud nemůžete přispět penězi, **POMOZTE SLOVEM** - zavolejte



babičce nebo dědovi nebo někomu o kom víte, že je sám. Nainstalujte skype a nechte děti s prarodiči „o samotě“. Mohou si povídat, třeba si tak i dát společně večeři nebo jeden druhému přečíst třeba pohádku… I to je hodně !!!

DOMÁCÍ TĚLOCVIČNA

aneb jak zabavit děti v době, kdy mohou ven jen omezeně

Aktuální situace s omezením pohybu ve venkovních prostorách, kroužků, docházky do školek i škol je nelehká jak pro rodiče, tak i pro děti. Jako důležitý faktor se jeví zavedení denního řádu, který dětem pomůže se s touto i pro ně novou situací lépe vyrovnat.

V praxi to znamená nastavit denní rituály pro všední dny – budíček v určitou dobu, převlečení do domácího oblečení, snídaně, čištění zubů, stlaní postýlek atp. tak, abychom se vyhnuli totální anarchii v domácnosti. Dobré je pak pokračovat s nastavením pravidel i pro dopolední a odpolední program, ve kterém by neměly chybět činnosti edukační, čtení nebo malování, samostatná hra dětí, pomoc s domácími pracemi a samozřejmě ani pohybová aktivita ve formě hry.

Je neuvěřitelné, co vše z běžného vybavení bytu je možné využít pro sestavení dětské „domácí tělocvičny". Přicházíme nyní s pár tipy, ze kterých můžete čerpat inspiraci. Na jejich sestavování jsme samozřejmě spolupracovali s dětmi a snažili se, aby se cviky daly přizpůsobit dětem od cca 2 do 10 let. Vždy jsme přišli s nějakým nápadem my a pak nechali děti, aby si zkusily aktivitu vymyslet i samy – bylo to zábavné i poučné – dětská fantazie je krásně široká a celému cvičení dodává další rozměr. I vy můžete z našich tipů čerpat a pak nechat děti, aby další cviky navrhly ony.

OPIČÍ DRÁHA A TUNEL ZE ŽIDLÍ

Židle má doma skutečně každý, tak zde pár tipů, co s nimi:



- Dejte židle k sobě a nechte děti je podlézat jako v tunelu. Mohou lézt tam i zpět, nebo pro cestu zpět zvolit „horní plošinu" a přelézt židle po kolenou.
- Udělejte ze židlí slalom – ten mohou děti probíhat nejrůznějšími způsoby – popředu, pozadu, po jedné noze atp.
- Dejte židle tak, aby se dotýkaly vždy jedním rohem. Na každou židli umístěte plyšáčka a z podlahy „udělejte" řeku, kde plavou krokodýli. Plyšáčky pak děti musí zachránit tak, že přelezou ze židle na židli tam a zpět a hodí je „do lodě" nebo „na ostrov" – jakákoli bedna, kam děti plyšáky hodí. Samozřejmě nesmí děti při záchranné akci spadnout do vody mezi žraloky!
- Umístěte židle dál od sebe – jednu děti vždy přelezou vleže a druhou podlezou.
- Plyšáky mohou děti také přemísťovat ze židle na židli nohama – lehnou si na zem na záda mezi dvě židle, na jednu umístíme plyšáka, kterého musí uchopit nohama mezi šlapky a přemístit pohybem nohou za hlavu na druhou židli. Je to ohromná zábava a přitom to pro děti není vůbec jednoduché – skvěle zapojují břišní svaly..:-)

BALANČNÍ CVIKY

Využít můžeme různé kelímky, lano, dětské plastové stoličky, izolepu



- Sestavte dráhu – plastové kelímky ve vzdálenosti cca 40cm směrem tam a lano směrem zpět. Děti si na hlavu dají plastový kelímek (rozměr podle věku dítěte tak, aby ho na hlavě udržely) a musí dráhu projít tam i zpět aniž jim kelímek spadne z hlavy. Jako obměnu si mohou vzít na polévkovou lžíci malý míček a opět s lžící v ruce projít dráhu tam i zpět.
- Z dětských plastových stoliček můžete udělat dráhu, kterou děti musí zdolat – a pokud máte více velikostí, tím lépe. Děti mohou překračovat z jedné na druhou, z těch vyšších pak mohou skákat dolů.
- Pokud máte doma úzkou chodbu, kde lze lepit na zeď, pak je zajímavý nápad s využitím pevné izolepy – tu nalepíte šikmo mezi zdi v několika výškách tak, aby ji děti musely podlézt nebo přelézt, aniž by se jí dotkly

SKOKY A HODY

U dětí velmi oblíbené aktivity s hromadou obměn:

- Vyrobte s dětmi skákacího panáka z tvrdého papíru a nalepte na podlahu – už samotná výroba je zábava – každý může udělat dle své fantazie. Při skákání můžete vymyslet hromadu variant – sounož, po jedné noze, pozadu, na různé barvy nebo čísla, s otočkou pro ty starší atp.
- Domácí skok do dálky – stačí metr umístěný na zem a skok do dálky je na světě! Důležitý je neklouzavý povrch, zapojit se může celá rodina. Případně můžete několik listů papíru A4 rozstříhat podélně a slepit kratšími stranami tak, že vznikne pás, na který můžete vyznačit vzdálenosti a zaznamenávat i jednotlivé pokusy.
- Umístěte na zem ponožky tak, aby je děti mohly přeskakovat snožmo. Když jich dáte třeba 10 za sebe, bude to pro ně pěkná výzva. Mohou opět skákat i pozadu nebo po jedné noze.
- Hod na cíl – cílem je v tomto případě plastový odpadkový koš a k hodu můžete použít buď malé míčky nebo pokud nemáte tak z papíru vyrobené koule (víc vydrží a budou lépe létat, když je opatrně oblepíte izolepou). Zajímavá obměna pak může být, že jeden drží koš a chytá do něj míčky, které hází ten druhý – krásně tak můžete zapojit dvě děti do jedné hry..:-)
- Hod na válečky – místo „válečků“ použijte opět plastové kelímky – sestavte z nich pyramidu a nechte děti, aby se strefovaly plastovými míčky tak, aby co nejvíce kelímků shodily na zem.

DOMÁCÍ VÍCEBOJ

Udělejte několik stanovišť s různými úkoly, za každý úkol razítko nebo nálepka, za 5/10 nálepek odměna..:-)

Návrh na aktivity na stanovištích: dřepy, skoky snožmo nebo po jedné noze, výdrž na jedné noze, výdrž ve vzporu, skok do dálky, hod na cíl, chůze s míčkem na lžíci, výskok na překážku nebo seskok z překážky, „svíčka“.

NĚKOLIKADENNÍ CHALLENGE PRO TY STARŠÍ

Starší děti jsou hodně soutěživé, můžete pro ně vymyslet „challenge“ na několik dní (5, 10, 20 nebo i více) a vymyslet několik cviků, ve kterých si postupně budou zvyšovat počty opakování.

Vždy je důležité nastavit základní počet opakování tak, aby ho dítě v pohodě zvládlo, a pak zvyšovat jen o málo (1-2 opakování). Například u dřepů můžete dát na první den 10 dřepů a pak zvyšovat o 2 denně. Zvolte kombinaci 3 – 5 cviků, které vaše ratolest v pohodě zvládne. A aby to bylo motivační, může si klidně svoji „challenge“ zaznamenávat na papír a pak se chlubit kamarádům, sdílet s ostatními nebo je klidně vyzvat, aby se také zapojili.

Vhodné cviky: dřepy, sed-leh, sklapovačky, kliky, výdrž ve vzporu, výdrž v podřepu, „angličáky“, skok přes švihadlo, skok po jedné noze na místě atp.

Sestavil Tým Monkey's Gym pro všechny, kdo si s dětmi chtějí zacvičit v domácím prostředí..:-)







6 RAD, JAK POSÍLIT *imunitu u dětí*

Vitamíny dětem dodejte v zábavné podobě, pravidelně doma větrejte, zvykejte děti i sebe na chladnější vodu, dopřejte si všichni dostatek spánku a travte co nejvíce času spolu - zábavou na čerstvém vzduchu!

1. VYHRAJTE BOJ S VITAMÍNY

Každému nemusí chutnat celé jablko. Ale nakrájené na měsíčky, to už může být jiná dobrota. Nebo nastrouhané a zamíchané s rozinkami, sušené či kompotované... Nabídku zpestřete ovocnými či zeleninovými saláty, které si děti samy připraví. Ke každému jídlu dejte na talířek nakrájenou zeleninu či ovoce a uvidíte, že se určitě najde nějaká dobrota, která bude chuťovým buňkám vašeho dítěte vyhovovat. A zkuste mošty. Neskutečně dobré jsou i ohřáté, a pokud přidáte plátek pomeranče, grepu, či jiného ovoce, je to delikatesa. K tomu barevné brčko, a to už ochutná každé dítě.

2. OTUŽOVÁNÍM PROTI NEMOCEM

Skvělá cesta, jak posílit imunitu, je otužování – ať už studenou vodou na závěr sprchování nebo třeba po sauně. Dobré je snížit teplotu sprchy dětem po celý rok. Pokud si odmalička zvyknou spíše na chladnější vodu – nebo stačí jen ne úplně teplá – přijde jim to běžné a tělu to pomáhá právě s vytvořením přirozené bariéry proti nemocem.

3. PRAVIDELNĚ VĚTREJTE

A to v prostorách, kde trávíte nejvíce času, především však v ložnici. V průběhu dne je ideální udržet v místnosti teplotu 20 až 22 °C, v noci kolem 18 °C.

4. KVALITNÍ A DLOUHÝ SPÁNEK

Na dostatečnou dobu spánku u dětí by se opravdu nemělo zapomínat, protože pro posílení imunity je nesmírně důležitý. Pokud ještě udržíte v místnosti přiměřený chládek, uděláte pro ně maximum a zajistíte přirozené otužování. Nepodceňujte délku spánku. Je všeobecně známo, že novorozenci potřebují až osmnáct hodin, batolata dvanáct až třináct hodin, děti v předškolním věku pak dvanáct hodin.

5. MÉNĚ JE VÍCE

Další vyzkoušenou radou je v oblékání věřit svému dítěti. Pokud tvrdí, že mu není zima, nenuťte ho hned vrstvit na sebe další a další mikiny. Vždy je ale dobré mít náhradní oblečení s sebou a zajistit teplo od nohou kvalitní obuví. Nikdy nic nezkazíte lehkou slušivou čepičkou. Jinak je ovšem u dětí méně více – většinu času někde pobíhají a jsou mnohem aktivnější než my dospělí. Mám vyzkoušenou teorii, že má-li dítě o jednu vrstvu méně než rodič, vše je v pořádku.

6. IMUNITU POSÍLÍ VESELÍ V RODINĚ

Pokud jsou děti i rodiče šťastní, odrazí se to i na jejich zdraví. Od té doby, co se světu přiznala existence psychoneuroimunologie (věda zkoumající propojenost mezi psychikou a imunitním systémem), není pochyb o tom, že stav mysli ovlivňuje fyzické zdraví. Není úplně objasněno, jak to funguje, ale jasné je, že když vymyslíme pestrý program - ideálně na čerstvém vzduchu někde venku, kdy se budou bavit děti i rodiče, bude nám prostě krásně. Pokud je dokázáno, že u optimisticky naladěných lidí se nachází v krvi vyšší hladina protilátek posilujících imunitní systém, máme přeci o to větší důvod se spolu častěji smát.





Vaše Štěpánka Štrougalová, maminka 4 dětí a majitelka Baby Clubu Juklík, www.juklik.cz



ZAJIŠŤUJEME KAŽDODENNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO DĚTI OD 2 DO 6 LET.

Provozní doba 6:30–18:00 celoročně včetně školních prázdnin!

V rámci příměstské letní školky jsme připravili pro všechny děti ve věku od 2–8 let téma, INDIÁNSKÉ LÉTO. Pokud potřebujete vyřešit program pro děti v období letních prázdnin, jsme tu jako každý rok pro vás. Většinu času budeme trávit venku. Máme připraveny bohatý program. Cena za týden včetně stravy 2 200 Kč.

Celoročně v rámci školky probíhají kroužky angličtiny, keramiky, flétny, logopedie, plavání, atletiky a jógy. Dále zde pořádáme dětmi oblíbené vaření, vědecké pokusy, výtvarná činnost a oblíbené pásmo „člověk a svět". Pro starší děti, v rámci přípravy na školu, zde máme grafomotorické cvičení, základy matematiky, cvičení na logické myšlení a orientaci v čase. To vše pod vedením zkušených učitelek. **Měsíční celodenní školkovné stojí 8 490 Kč, celý den stojí 600 Kč a půl dne 400 Kč**. Cena zahrnuje stravné, kroužky a další aktivity. V rámci školky zde máme připravené logopedické soboty, víkendové školky, a v průběhu roku organizujeme i přes týden spaní i dětí ve školce. Spaní se samozřejmě můžou zúčastnit děti (2–9 let) i co k nám do školky nechodí.
Vaše děti čeká bohatý program. Cena víkendu 1.500 Kč včetně stravy. Chcete si zajít do divadla, kina nebo musíte být v práci i přes noc a nemáte hlídání? Naštěstí máte nás! Postaráme se o vaše dítě i v tomto čase, zeptejte se nás na podmínky.

Našim cílem jsou spokojené, veselé, samostatné, aktivní a úspěšné děti.
Tím pádem klidní, spokojení a usměvaví rodiče ;-).

Veškeré informace tel. **+420 777 040 566** nebo **skolkapelisek@seznam.cz.**
Školka Pelíšek, U krčského nádraží 86, Praha 4

AHOJ, ŠKOLO!



Letos jdeme do první třídy podruhé. Tedy ne že by naše dítě opakovalo ročník, to proto, že do školních lavic letos v září usedne už náš druhý syn. A věřím, že tentokrát zúročím něco ze svých předchozích zkušeností, ale zároveň budoucímu prvňáčkovi nechám dostatečně zažít onen výjimečný pocit velkého životního kroku – se vší slávou a radostí.

Jestli doma ještě pilujete poslední logopedická cvičení, držím vám palce. A jestli i vaše předškolní dítě stále nedrží tužku správným způsobem, měla bych pro vás tip. Na čas **zapomeňte na klasické pastelky a fixy a zkuste ty trojboké.** Například voskovky z včelího vosku a přírodních pigmentů, které nešpiní a příjemně se drží. Ukazováček si položíte na hranu, palec a prostředníček vložíte do speciálního důlku po stranách a spontánní nácvik na špetkový úchop je tu! S voskovkami se dá kreslit buď jednoduše špičkou jako obyčejnou pastelkou nebo po hraně. Nebo vyzkoušejte silné trojhranné pastelky – ty jsou na trhu i v šikovné kratší verzi, se kterou se malé děti cítí jistěji. Máte-li nacvičeno, krásnou odměnou za splněný úkol může být nákup prvního penálu, u kterého zejména sledujte, aby měl dostatečnou kapacitu na všechny psací potřeby. **Při výběru školní aktovky** se zaměřte na ergonomii batohu a nastavitelnost ramenních popruhů, kolik taška váží a zda nemá kapsu na láhev disbalančně umístěnou pouze na straně. Otázku pořizování vlastního psacího stolu pro dítě nechám otevřenou. Někomu vyhovuje pro společné plnění prvních domácích úkolů spíše kuchyňský stůl, jiní předškolní malíři už dávno touží po své osobní tvůrčí ploše. Při nových interiérových úpravách doma se tak řiďte tím, co vám srdce napoví a kapsa dovolí.
A mým finálním doporučením máte-li doma budoucího školáka, je **společný výlet do školy.** Ne ten skutečný, ale ve vzpomínkách. Vytáhněte svoje stará alba a krabice s fotkami. Strojené třídní snímky ve třech řadách, vtipné momentky ze školních výletů a lyžařských kurzů i učesaný portrét z maturitního tabla. A vyprávějte si k tomu – o vašich bývalých spolužácích, o společných zážitcích i o společných průšvizích. Zavzpomínejte na historky z tělocviku a nestyďte se ani zmínit školní lásky. Protože miloval každý – někdo čtení, někdo paní učitelku, někdo Šebestovou.

Rosa Mitnik

TIPY

OČNÍ VYŠETŘENÍ
Pravidelné pediatrické prohlídky se u nás dětem dělají vždy v jejich lichých letech (3, 5, 7 …) - přesto nebo právě proto doporučuji nechat budoucímu školáčkovi zkontrolovat zrak i v šesti rocích, ať jej při možné oční vadě zbytečně nepřipravíte o ostrost tohoto světa i školní výuky.

BAČKORY K POMALOVÁNÍ
Jestliže se nemůžete se svým potomkem shodnout na vzhledu jeho školních přezůvek, co sáhnout při výběru po tzv. papučích k pomalování? Tuto školní obuv z režné bavlny si lze fixy na textil jednoduše ozdobit k obrazu svému. A to klidně i levou a pravou botu jinak!
(Vyrábí například Pegres , náš Kubušák je má a jsou boží = vlastní obrazce mu přesahují z levé na pravou a naopak, prostě punk!)

KAMARÁD DO DEŠTĚ
Ať už jste základní školu vybírali podle jakýchkoli kritérií, vždy je fajn, když má dítě v první třídě hned od startu alespoň jednoho kamaráda. Zeptejte se proto u zápisu, zda je možné do zápisového archu uvést i jméno případného spolužáka, zda by na to škola mohla při rozřazování do tříd brát ohled. Mít v září parťáka do nové lavice je totiž príma!

JAK VYBRAT VHODNÉ PSACÍ A KRESLICÍ POMŮCKY *PRO BUDOUCÍHO PRVŇÁKA?*

DOPORUČUJE 93 % UČITELŮ
Více informací na www.stabilo.cz

V dnešní době nalezneme v obchodech nespočet produktů na psaní a kreslení. Musíme si však dávat pozor na jejich odlišnou šířku hrany, odlišný tvar a rozdílnou kvalitu tuhy či náplně. Jsou to totiž zásadní prvky ovlivňující správný úchop tužky, pastelky či pera. Je proto důležité se nad výběrem pozastavit a vybrat produkt, který bude dítěti vyhovovat.



Budoucím prvňákům doporučují odborníci grafitové tužky a pastelky s větší šíří hrany alespoň 9 mm a také s měkčí kvalitní tuhou s vysokým podílem pigmentu, jelikož na ně nemusí tolik tlačit. Oblíbenou variantou školních pastelek jsou proto trojhranné silné pastelky STABILO®Trio® thick, které jsou ve variantě 24 barev a dětem se dobře drží. Velmi praktické je to, že se dají pastelky dokupovat jednotlivě v průběhu roku a ne po celém balení, což mnoho rodičů jistě ocení. STABILO, jako přední výrobce ergonomických psacích potřeb pro školáky, navazuje na správný úchop ergonomicky tvarovanými pastelkami STABILO® EASYcolors a grafitovými tužkami STABILO® EASYgraph, které jsou ideální na první psaní. Mají širší trojhranný tvar, kvalitní nelámavou tuhu a jedinečné neklouzavé prohlubně, které prvňáčka intuitivně navedou na správný úchop. S červeným koncem pro praváka a se žlutým pro leváka.

Pro první psaní je velmi populární ergonomický roller STABILO® EASYoriginal s novým inovativním optimalizovaným úchopem. Ten výrazně ulehčí prvňáčkovi fixaci správného úchopu a nácvik správných grafomotorických zručností, které jsou velmi důležité pro zautomatizování správné techniky psaní školáků. Pero by mělo zkrátka příjemně padnou do ruky. V nabídce je také varianta pro praváky a leváky. Lehce se s ním píše a nezanechává po sobě skvrny a šmouhy. **Vytvořili jsme také pro školáky APLIKACI na našem webu (viz QR kód), se kterou si mohou vyzkoušet, jak píší, a získat po ukončení a vyhodnocení testu vlastní „Řidičský průkaz na psaní" s doporučením na vhodné pero.**

Důležité je, aby se produkty dítěti líbily, jelikož je pak používá s nadšením. Psaní a kreslení by mělo být pro dítě hlavně zábavou a potěšením, ne stresující školní povinností. ☺







STABILO®

WHAT IS in the title?



For 2020 we have decided to prioritise Prague museums and galleries. We will gradually introduce you to some of those that are suitable for visits by families with children of all ages. As the state of emergency will one day come to an end and the world will carry on turning, we have decided to continue and to tempt you with examples of places to visit when things go back to normal.

TAKE THE CHILDREN TO THE MUSEUM



Can you work out where our illustrator Petra Cífková took her inspiration when drawing the cover for this issue?

Ateliér Pellé

Does the idea of an authentic meeting with creative art appeal to you? Or do you have a budding artist at home who's like a fish in water when it comes to the creative stuff? Do you like getting to know the work of well-known illustrators and artists?

Ateliér Pellé, as the instruction department at the Villa Pellé gallery, provides space in which children or other members of the public can be creative together. It organises creative workshops, clubs for children, workshops, guided tours, and talks with guests and artists. Accompanying programmes follow on what is going on at the gallery at that time. Visitors to Ateliér Pellé can try their hand at traditional techniques such as drawing, graphic art, and painting, as well as less conventional work with artistic material. **The gallery aims to bring young visitors and the general public to the gallery, get them involved in sensitive communication with works of art, and encourage the ability to be creative in children and adults alike.** There they can work with outstanding instructors, artists and teachers. They organise programmes that reflect what is currently going on in the world of art and focus on the formation of children and adolescents in the sphere of audio-visual culture.
Besides this, Ateliér Pellé is a place in which people of different generations can come together. Open creative workshops for children and senior citizens are organised here in cooperation with the FRESH SENIOR project, and the opportunity to visit the gallery with your grandparents or grandchildren!
Creative programmes and accompanying programmes are held in the sizeable exhibition space of the gallery, in the creative studio, in the cosy

THIS TEXT WAS TRANSLATED WITH THE KIND HELP OF THE PRAGUE BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL





attic, on the patios, or in the Šiška tent and the adjacent garden. **Pellé Villa, a neo-Renaissance building constructed by Rudolf Koukola in 1889 and 1890, provides visitors with an agreeable sanctuary of uncommon cultural experiences. There is also a café in the basement of the gallery.**

The long-term objective of the gallery is to organise regular studio and creative workshops, instruction programmes, other workshops, and guided tours with active creation for kindergartens, primary and secondary schools, and accompanying programmes for groups of children aged between 5 and 18 years. However, we also focus on the public in general.

ACCOMPANYING PROGRAMMES FOR THE PUBLIC

Open creative workshops, guided tours, or talks with exhibiting artists provide the opportunity to visit the Villa Pellé gallery and take part in the programme accompanying the exhibition at that time. Creative workshops are taken by the artists themselves or by the instructors at Ateliér Pellé and are considered space in which artists, children, and members of the public can all come together.

CREATIVE WORKSHOPS TO ACCOMPANY THE CURRENT EXHIBITION, INTERPRETERS OF THE WORLD:

26.4. 3 p.m. – 5 p.m. Interactive creative workshop with artistic duo Böhm and Franta
3.5. 3 p.m. – 5 p.m. A creative workshop at your own risk, with artistic duo Böhm and Franta
Under preparation:
Creative workshops and guided tours of the Galina Miklínová exhibition

SUNDAY SCHOOL OF ART THROUGH PLAY

The Sunday school of art through play traditionally takes children from 6 to 12 years through the art of the 20th century. Children learn about a diverse range of creative techniques and artists through selected topics. With the help of experienced instructor Nikol Rýdlová, they arouse the artist in them and find the courage to creatively express themselves. Classes are designed as education through experience and are all about developing creative procedures and the active work of the children themselves, with the chance of paying for one-off admission to a creative workshop.
Dates of workshops: 12.4., 26.4., 10.5., 24.5., and 7.6

ILLUSTRATION SCHOOL

The gallery works with renowned illustrators from home and abroad. Together with Ateliér Pellé, Czech and foreign artists have grasped the concept of the creative workshop and instruction itself. The umbrella topic of the first year is the author's book. The youngest visitors will be able to make one in a different way every time with the guidance of the artist addressed!
19.4. Tomáš Zahrádka
31.5. Nikol Logosová
14.6. Martin Raudenský

N VIEW OF THE CURRENT SITUATION, PLEASE ALWAYS CHECK INFORMATION ON EVENTS AND DATES AGAINST THE GALLERY WEBSITE, WWW.VILLAPELLE.CZ , OR ON OUR FACEBOOKU PAGE, ATELIÉR PELLÉ!

Crazy Hair Day

Our Virtual School Experience has been up and running for two weeks and both teachers and students are working hard. We haven't forgotten though that a school is more than just lessons and learning, for this reason we have plans for many virtual community events in the coming weeks. The first was a Crazy Hair Day on Friday 20th March, where students, staff and parents are encouraged to make their hair as crazy as possible as send in photos to share.



PRAGUE BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL

A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL



THE ERGONOMIC GRAPHITE PENCILS STABILO® EASYGRAPH



The ergonomic graphite pencils STABILO® EASYgraph with the specific gripzone promote the recommended tripod grip. **They are crafted in the Czech Republic and produced for right and left handed children.** These graphite pencils are offered in attractive colors such as blue, petrol, green, pink, orange and newly in Pastel.

The first graders can easily color match the pencils with other content in their pencil case. For more experienced schoolchildren, our STABILO® EASYgraph Slim is in a thinner design which is more suited to narrow-line writing or squared paper.

It is advisable to trim the writing utensils less for younger children, letting the dull tip to leave an even trace as the pressure can otherwise break the tip. You can let the children to trim the crayons or pencils by themselves as another type of activity supporting the development of their fine motor skills. For this reason, the ergonomic sharpener STABILO® EASYsharpener is also available for right and left handed users. **Make sure that children always hold the pencil in the right way and do not acquire various bad habits by mistake because such habits are then then difficult to break.**

www.stabilo.cz





inzerce

PRAGUE BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

You want the best for your child. So do we.

Prague British International School provides an outstanding British education to children aged 2–18. Students are developed as global citizens in a community with over 60 nationalities and a broad and balanced curriculum ensures that each individual child is catered for.



www.pbis.cz
admissions@pbis.cz +420 226 096 200

MĚSÍČKOVÝ KOJENECKÝ OLEJ SLAVÍ 60. NAROZENINY!



Rodiče a porodní asistentky se spoléhají na náš Měsíčkový kojenecký olej bez parfemace po celé generace. A to už 60 let! Jeho složení je totiž maximálně šetrné a nabízí hned několik způsobů využití:

- k péči o jemnou dětskou pokožku,
- k dočištění v oblasti plenek
- pro masáž neklidného dítka.

A přesně to jsou důvody, proč se jeho receptura skládající se pouze ze dvou ingrediencí, a to ze sezamového oleje a extraktu z měsíčku lékařského, nikdy nezměnila.

Od prvního dne, když se miminko narodí, vše se pro něho mění. Najednou se ocitá v širém světě, který v první etapě svého života ani nevidí. Zejména v prvních týdnech potřebuje teplo a blízkost milované osoby, aby se cítilo v bezpečí. Jistou nestabilitu zažívá i jeho pokožka, která ještě není plně vyvinuta a je tak velmi náchylná k podráždění. Jen pro představu – kůže malých dětí je až 5x tenčí, než kůže dospělých. A přesto má už od prvního dne důležitý úkol, a to chránit droboučký





organismus, který obklopuje. Kůže je doslova bariérou mezi vnitřním a vnějším světem, a proto je správná péče o ni tolik důležitá.

První roky života jsou pro děti klíčové. Učí se vnímat své okolí všemi smysly a pomalu si uvědomují samy sebe. První krůčky ale také čekají jejich pokožku, která ještě není tak vyvinutá, jako kůže jejich rodičů. A právě z tohoto důvodu by měla být opečovávána šetrnými přípravky vyvinutými přímo na míru potřebám kojenců a malých dětí.

Měsíčkový kojenecký olej drobnou pokožku jemně čistí, s láskou o ni pečuje a stává se také příjemným rituálem při pravidelných masážích, které posilují propojení mezi rodičem a dítětem. Díky všem těmto drobnostem se dítě může cítit „jako ve své kůži".

PROČ JSOU ROSTLINNÉ OLEJE TAK VÝJIMEČNÉ?

Prostřednictvím fotosyntézy rostliny přeměňují energii ze slunečního záření v cukry, následně přeměněné v lipidy, které se ukládají v semínkách. Jinými slovy rostliny absorbují světlo a činí z něho něco opět velmi důležitého a užitečného. Samotná semena se poté lisují, čímž se z nich získává tolik cenný olej. Ve Weledě už od pradávna používáme pro náš Měsíčkový kojenecký olej olej sezamový, který obsahuje přírodní antioxidanty jako je například vitamin E. Navíc se snadno vstřebává a podporuje přirozenou kožní bariéru.

SÍLA MĚSÍČKU LÉKAŘSKÉHO

Žluté až tmavě oranžové květy měsíčku lékařského jsou skutečnou sluneční pastí. Od června do konce podzimu sahají jeho květy směrem ke slunci a během tohoto dlouhého období z něho čerpají bezbřehou energii. Absorbují jak sluneční svit, tak samotné teplo a přeměňují je v regenerační sílu, která si dokáže poradit i s odřenou a podrážděnou pokožkou. Měsíček dokáže dětskou kůži chránit a zároveň má pozitivní vliv na podráždění a zarudnutí. V kombinaci se sezamovým olejem vznikla unikátní směs, které rodiče i porodní asistentky důvěřují

Již 60 let!
www.weleda.cz

WELEDA

Since 1921

60 let

Měsíčkový kojenecký olej

NEJŠETRNĚJŠÍ PŘÍRODNÍ PÉČE PRO VAŠE DĚŤÁTKO



BÍLKOVINY, *nezapomínáte na ně?*

Základní stavební jednotky těla jsou aminokyseliny, které se spojují v bílkoviny. Netvoří však pouze svaly a další orgány, ale i hormony nebo buňky imunitního systému. Jsou součástí všech procesů v organismu. Často jich však máme v jídelníčku nedostatek na úkor velkého množství sacharidů, především pečiva. O jaké zdravotní benefity se tak připravujeme?

ZACHOVAT SI DOBROU NÁLADU

Náladu si nezlepšíme pouze čokoládou, která stimuluje tvorbu hormonů štěstí. Za to jsou zodpovědné i jiné aminokyseliny, proto strava chudá na bílkoviny může vést k únavě, nesoustředěnosti, zhoršené schopnosti učit se, podrážděnosti až depresím.

STÁRNOUT POMALU

Klíčovými komponenty, které chrání buňky před předčasným stárnutím a působením karcinogenů, jsou antioxidanty. Dostatek bílkovin je klíčový pro tvorbu hlavního antioxidantu, glutationu. Vegetariáni a vegani musí dbát na příjem esenciálních aminokyselin, které si tělo neumí samo vytvořit.



Článek pro vás připravila Michaela Junková, celostní výživová průvodkyně české značky pro zdravou výživu NUPREME.

Produkty této značky jsou testovány v CZ laboratořích. Výsledné protokoly si můžete kdykoliv a zdarma stahovat na www.nustore.cz.





ZBAVIT SE CHUTÍ NA SLADKÉ

Strava bohatá na bílkoviny má tu výhodu, že nehýbe s krevním cukrem, a předchází tím výkyvům energie a potřebě neustále něco uzobávat. Pokud si do kaše přidáme ořechy, semínka či tvaroh, zpomalí se rovněž vstřebávání obilovin a budeme zasyceni na delší čas. Na rozdíl od rafinovaných cukrů (např. koblih) se bílkovin přejíme málokdy. Preventivně se tak bráníme obezitě, cukrovce druhého typu, vysokému cholesterolu a krevnímu tlaku. Pokud tomu tak není a přesto máte pocit, že jíte bílkovin dostatek, možná jen volíte nevhodné potraviny, např. uzeniny.

TEMPEH, QUINOA A KONOPÍ

Všichni víme, že živočišné bílkoviny jsou top na žebříčku zdrojů bílkovin, ale! Nic se nemá přehánět a je potřeba vyvážit je dostatečným množstvím vlákniny, abychom se vyhnuli zácpě. Nejlépe stravitelné jsou ryby, nejzdravější pak ty ulovené ve svém přirozeném prostředí. Z rostlinných zdrojů je skvělý tempeh, natto a luštěniny obecně. Zkoušeli jste luštěninové dezerty, ořechová másla nebo semínkové pomazánky? A do ovocného smoothie přidat chia semínka, spirulinu nebo konopný protein? Nebojte se experimentovat, každý gram se počítá.

COLLAGEN Beauty Bons NUPREME 80 g

Mlsání bez výčitek přeci jen existuje. Jemná ČOKOLÁDA uspokojí chuťové pohárky, nízký obsah cukru neuškodí vaší linii, syrovátkový PROTEIN vyživí tělo, prebiotická VLÁKNINA podpoří zažívání a k tomu všemu je tam ještě KOLAGEN. No a celé je to bez lepku. Pozor, prudce návykové :-).

Koupíte v drogeriích dm



K JARU PATŘÍ *jehněčí na talíři*

Nejen Velikonoce, ale celé jarní období je už tradičně spojeno s jídly připravovaných z masa mláďat. Co kromě telecího, jemných kukuřičných kuřátek nebo králičího masa zkusit do vaší kuchyně zařadit i kůzlečí a jehněčí?

Archeologické vykopávky nám dokládají, že jehněčí maso se jedlo už v době kamenné. V novověku si jej údajně oblíbil i Johann Wolfgang Goethe a při svých opakovaných pobytech v Mariánských Lázních si na něm pochutnával také anglický král Eduard VII.

A je škoda, že i přes svou vynikající šťavnatost a lahodnou chuť u nás jehněčí není v domácnostech zatím dost doceněno. Navíc toto maso má výbornou výživovou hodnotu. Jehněčí obsahuje jen velmi málo tuku, přesněji třináct gramů tuku ve 100 g masa. Což kdybyste si chtěli srovnat s hovězím, to má osmnáct gramů či s vepřovým masem s jednadvaceti gramy tuku. Příznivcům zdravého stravování bude jistě po chuti také jeho vysoký obsah bílkovin, dále fosforu, železa, vápníku, zinku a vitamínů B1 a B2.

A jak se dá jehněčí maso upravovat? Velice snadno – nejčastěji se peče a dusí. Kotlety, kýta a jemná jehněčí svíčková jsou pak vynikající na grilování. A jehněčí – stejně jako skopové – by se ideálně mělo podávat ještě horké, správně na předem nahřátých talířích, protože jeho tuk velmi rychle tuhne. Z hojného množství českých receptů na úpravu jehněčího masa pro vás vybíráme tento.

Jehněčí medailonky v zelenině



Suroviny pro 4 porce:
400 - 500 g jehněčího masa (z kýty nebo odkostěného hřbetu)
sůl
bílý pepř
hladká mouka
1 lžíce oleje
2 lžíce másla
1 středně velká cibule
2 stroužky česneku
600 g předvařené zeleniny (karotka, brokolice, chřest, fazolky aj.)

POSTUP
Z jehněčího masa nakrájíme medailonky, zlehka je naklepeme, osolíme, okořeníme a obalíme v hladké mouce. Poté je na oleji opečeme, přidáme máslo a najemno nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek. Osmahneme, vložíme uvedenou předvařenou zeleninu, mírně podlijeme a zvolna podusíme. Podáváme se širokými nudlemi nebo vařeným bramborem.

Czech Specials

Bude to běh na delší trať?

Jaké jsou rady a doporučení pro rodiče v současné době, která je po všech stránkách poznamenána opatřeními kvůli pandemii nového typu koronaviru? Odpovídá MUDr. Daniel Dražan, pediatr z Jindřichova Hradce, který situaci podrobně sleduje a informace o nejnovějších poznatcích předává nejen svým kolegům.

Je stále pravda, že nový typ koronaviru dětem neubližuje, jak bylo prezentováno? Jaké jsou nejnovější informace?

Absolutně pravda to není. Děti mají onemocnění COVID-19 méně často a je pro ně méně závažné než pro dospělé. Může probíhat asymptomaticky (bez příznaků), často probíhá mírně. Ale i u dětí může být průběh závažný a výjimečně kritický. Mírnější průběh onemocnění z dětí dělá potenciálního nerozpoznaného přenašeče infekce v populaci. Snaha o přerušení transmisního řetězce, neboli přerušení šíření viru, je důvodem zavření škol apod.



Jak se dá u dětí nákaza koronavirem rozeznat od jiného onemocnění?

Klinickým průběhem nedá. Probíhá podobně jako jiné infekce dýchacích cest, např. chřipka. Oproti chřipce ale mnohem častěji způsobuje závažné komplikace, především zápaly plic a úmrtí, především u seniorů a lidí chronicky nemocných. Potvrzení infekce je možné pouze laboratorním vyšetřením. V posledních dnech se objevují údaje o relativně specifickém příznaku pro COVID-19, a to je ztráta čichu a chuti. To platí u dospělých, u dětí se v tomto ohledu neví nic.

Co by měli rodiče dělat, pokud mají podezření, že jejich dítě by mohlo být nakaženo?

Nechat dítě doma, v kontaktu s ním dodržovat všechna opatření ke snížení přenosu infekce a telefonicky kontaktovat svého dětského lékaře. Ten navrhne další postup. Pravděpodobnost, že by se onemocnění u dítěte vyvíjelo tak rychle, že by byla potřeba záchranná služba, je velmi malá. Obtížné dýchání dítěte je vždy potenciálně závažný stav, který může být (a častěji bude) způsobený jinými příčinami a který vyžaduje neodkladnou péči.



Děti potřebují pohyb. Jak by to mohli a měli rodiče nejlépe řešit za současného stavu a při daných omezeních?

Není stanoven zákaz vycházení. Rodiče by s dítětem měli chodit ven za dodržování všech vládních nařízení. Tedy nosit ochranu obličeje a především se vyhýbat kontaktu s dalšími lidmi. Dětská hřiště, obchody, návštěvy kamarádů rozhodně v současné době nejsou ta správná místa. Nezvyšovat počet kontaktů na více osob, než žije ve společné domácnosti.

Děti už dva týdny nechodí do školy. Jak důležité je nastavit doma režim, protože tato situace bude ještě minimálně dva měsíce trvat?

Nastavení režimu je na každém rodiči a záleží na věku dítěte. Není to příliš otázka medicíny, ale otázka výchovy. Jak dlouho tato situace ještě bude trvat, nedokážu odhadnout. Obávám se, že to bude běh na delší trať.

Další informace najdete na webových stránkách www.danieldrazan.cz

U nás v MonToy veríme, že spokojné a vyrovnané deti sú výsledkom dostatočného pohybu. Dnešné deti potrebujú aktívny pohyb viac ako kedykoľvek predtým. Idelány čas na pobyb detí je stále. S našimi pohybovými pomôckami ľahko vytvoríte priestor na voľný pohyb a voľnú hru aj u vás doma, tak aby boli deti motivované spotrebovať svoju neutíchajúcu energiu.



MONTOY

SME MALÁ RODINNÁ FIRMA. VYRÁBAME DREVENÉ HRAČKY A POMÔCKY, NÁBYTOK A DOPLNKY PRE DETI. PRI VÝVOJI A TVORBE NAŠICH VÝROBKOV SA NECHÁVAME VIESŤ SAMOTNÝMI DEŤMI. NAJVÄČŠOU INŠPIRÁCIOU SÚ PRE NÁS NAŠE DVE DETI. V PRIAMOM PRENOSE SLEDUJEME ICH VÝVOJOVÉ POTREBY, ČO NÁS NEUSTÁLE POSÚVA PRI ZOSTAVOVANÍ PORTFÓLIA FIRMY. VÄČŠINA NAŠICH HRAČIEK, POMÔCOK A DETSKÉHO NÁBYTKU VYHOVUJE ROZVOJU DIEŤAŤA PODĽA PRÍSTUPU MONTESSORI A WALDORFSKÉHO VZDELÁVANIA.





Triedenie farieb a ich odtieňov nebolo nikdy jednoduchšie! Používaním Kvietka si dieťa prioritne precvičuje párovanie farieb a jemnú motoriku. Lyžička s pinzetou ku Kvietku sú navrhnuté priamo do malej detskej rúčky.



E-MAIL: INFO@MONTOY.CZ
WEBOVÁ STRÁNKA: WWW.MONTOY.CZ
TEL.: +421 904 928 989, +421 902 185 393

MONTOY MONTOYSK

SOBECKÉ CHVILKY bez dětí

Více informací najdete na našem novém Facebooku **Sobecké chvilky bez dětí**



V těchto dnech, kdy jsme s dětmi celé dny, jsou sobecké chvilky třeba více než kdykoliv jindy.
Radíme večer dodržet čas ukládání dětí jako za normálních okolností. Nalijte si sklenku něčeho dobrého a užijte si klidný večer.
Pokud máte větší děti, vyhlaste i přes den hodinu, kdy si každý může dělat, co chce. Ať si děti pustí v televizi pohádku, zahrají hru na tabletu. A nemějte pocit viny.
I vy potřebujete chvilku jen pro sebe!
Zde najdete inspiraci právě na takové chvilky.
Ať jste schopni po zbytek dne zas být milujícími vnímajícími rodiči.

FILMOVÉ VEČERY

Moje kino LIVE“
Spřátelená kina Aero, Bio OKO, Světozor z Prahy, Bio Central z Hradce Králové a Univerzitní kino Scala z Brna promítají dál, a to formou online streamu Moje kino LIVE. Diváci si koupí e-vstupenku do svého oblíbeného kina a spolu s dalšími zhlédnou snímek, který kino nabízí v programu. Na film si musí vyhradit daný čas, sledují ho díky tomu pozorněji a bez pauz, stejně jako v kině. Prostředí kina navodí vedle samotného výběru filmu i úvody dramaturgů, debaty a další přidružené formáty, které mají co nejvíc všem kinofilům připomínat jejich přirozené prostředí. Zásadním prvkem projektu je chat, který je během streamu k dispozici, aby si diváci mohli povídat, sdílet své dojmy a zkrátka být spolu v kině

ČESKÁ ONLINE VIDEOPŮJČOVNA AEROVOD

Původní česká online videopůjčovna **Aerovod** nabízí kurátorovaný výběr více než 300 snímků, jejichž kvalitu prověřila plátna kin Aero, Světozor, Bio Oko, Bio Central a Univerzitního kina Scala. Najdete zde například Parazita, Staříků a nově I tenkrát podruhé a Vlastníků. Většina katalogu Aerovodu je dostupná v rámci předplatného, které lze pořídit za 150 Kč měsíčně, filmy lze také za poplatek několika desetikorun streamovat či stahovat jednotlivě. Pro usnadnění výběru toho ideálního snímku je pro filmové fanoušky na Aerovodu připravena řadu tematických kolekcí. Svá doporučení na oblíbené filmy zde shromáždil člen skupiny Tata Bojs **Mardoša**, novinářka **Apolena Rychlíková** nebo módní publicistka **Veronika Ruppert**. Pro rodiče a jejich ratolesti je nachystaná kolekce **Malé oči**, cestovatele potěší snímky z kolekce **Diáky**. Fanoušci výtvarného umění můžou nově zhlédnout šest snímků z úspěšného cyklu **Umění v kině**, filmové resty se nejlépe dohánějí u sbírek snímků **Pedra Almodóvara**, **Akiho Kaurismäkiho** nebo **Woodyho Allena**. Snad nejužitečnější je ale nyní kolekce **Feel Good** – pro zvednutí psychické pohody ji doporučuje 10 lidí z týmu Aerofilms z 10.

NEPŘESTÁVEJME SE HÝBAT!

Buďme ohleduplní, rozumní a zůstaňme doma. Nepřestávejme se však hýbat! Správný pohyb je jedním z nejdůležitějších preventivních opatření. To je heslo Hany a Hanky Toufarových, které každý den (8:30 a 18:30) na https://www.facebook.com/FitPainFree/ živě, pro všechny a zdarma vysílají lekce FitPainFree. Jednoduché cviky zvládnete doma na podložce a těšit se můžete na správné protažení, posílení a nával endorfinů!

TANCEM PROTI TRUDOMYSLNOSTI

Protančit se týdnem můžete s choreografem tanečního souboru 420PEOPLE, Václavem Kunešem. Ten všem zájemcům hned dvakrát denně (v 10:30 v češtině a v 17:00 i v angličtině) na https://www.facebook.com/vaclav.kunes nabízí půlhodinové pohybové workshopy, při kterých se váš obývák rychle promění v taneční parket.

JSME S VÁMI ŽIVĚ Z DIVADLA STUDIO DVA

Na základě obrovského množství pozitivních ohlasů spustilo již v polovině března divadlo Studio DVA online živé vysílání JSME S VÁMI na svém facebookovém profilu. V exkluzivní nabídce mají talkshow, koncerty nebo také speciální divadelní představení. Mezi hvězdnými hosty již byli



foto: Jerry Hála, divadlo Studio DVA

Monika Absolonová, Bob Klepl, Eva Holubová, Jan Kraus, Ivana Chýlková, Patrik Hartl, Zlata Adamovská, Petr Štěpánek či Radka Fišarová. Exkluzivní vysílání je zdarma, ale zájemci si mohou pořídit dobrovolnou vstupenku.

KULTURNÍ AKCE ONLINE

Instituce, pořadatelé i jednotliví umělci se rozhodli v nastalé mimořádné situaci zpřístupnit vybrané kulturní akce online. Seznam pořadatelů, kteří se tak rozhodli, a odkazy na webové portály, kde bude možné přenosy shlédnout, budou průběžně aktualizovány na goout.net. Souhrný přenos najdete také ve skupině Sám doma - kultura za časů koronaviru a Zábava v době koroNOVÉ nebo Kultura Online.



ZAJÍMAVÉ PŘEDNÁŠKY A VIRTUÁLNÍ PROHLÍDKY

Extrémní přednášky pro extrémní dobu připravuje Fakulta umění a designu UJEP. Přednášky bude streamovat také pražský CAMP. 12 muzeí světového renomé zve k virtuální prohlídce, svou výstavou **O létání a jiných snech v DOX vás provede Petr Sís**, **Linhartova nadace** zve do virtuálního ateliéru Josky Skalníka, projít se můžete také výstavou České divadelní fotografie, kterou **připravil IDU**.

PROGRAM TADY A TEĎ S E-BOOKEM A AUDIO CVIČENÍMI Z BEZPEČÍ DOMOVA

To, co nyní v pandemii celý svět a my všichni s ním zažíváme, je v mnoha ohledech velmi náročné. Nevíme, jak dlouho tato situace bude trvat, ani jak bude vypadat svět, až pandemie skončí. Zároveň v důsledku opatření v nouzovém režimu máme jedinečnou příležitost žít svoje životy mnohem více v přítomnosti. Pro podporu TADY a TEĎ, snížení stresu a obav můžete si můžete v bezpečí domova osvojit základní mindfulness cvičení. E-book vám spolu s audio nahrávkami bude laskavým průvodcem. http://www.mindfulness-institut.cz/4-tydenni-domaci-program-jak-konecne-zit-tady-a-ted/

VZDĚLÁVEJTE SE

Svaz českých knihkupců a nakladatelů (SČKN) podporuje vzdělávání. V současné krizové situaci se nakladatelé rozhodli poskytnout studentům přístup ke svým elektronickým publikacím zdarma. Využít službu nakladatelů mohou všechny vysoké školy jak státní, tak soukromé. Nakladatelé věří, že tímto krokem pomohou univerzitám i samotným studentům. S ohledem na uzavřené univerzity, ale i knihovny a kamenná knihkupectví je **platforma BOOKPORT** nástrojem jak díla nakladatelů jednoduše, rychle a pohodlně zpřístupnit. Literaturu touto cestou aktuálně zpřístupňují nakladatelé: Grada, Portál, Galén, Jota, Práh, Karolinum, Masarykova univerzita, Epocha a další. Služba je dostupná i široké veřejnosti.

inzerce







Ženy a kabelky • Jednoduše nepřehlédnutelné



www.rosamitnik.cz

@rosamitnik mitnik_rosa

Knižní MIŠMAŠ



Kamenná knihkupectví jsou až do odvolání uzavřená. Ale nové knížky vycházejí dál a přestože si je nemůžete koupit přímo z pultu knihkupectví, máte možnost si je objednat online v e-shopech! Měly by k vám dorazit poštou nebo je až k vám domů přivezou profesionální dopravci. Vybrali jsme pro vás pár tipů pro děti i dospělé z různých nakladatelství :

JEŠTĚ JSTE NEČETLI? ROMÁN PŘÍPAD NEVĚRNÉ KLÁRY OD MICHALA VIEWEGHA VYCHÁZÍ V REEDICI



Soukromého detektiva Denise Pravdu, jehož pražská kancelář se specializuje především na sledování nevěrných partnerů, požádá jednoho dne o schůzku populární spisovatel Norbert Černý, který chce napsat detektivní román. Záhy se však ukáže, že spisovatel tak úplně nedůvěřuje svojí o dvacet let mladší přítelkyni… Případ nevěrné Kláry je nejen vtipně sebeironickou reflexí takzvaného úspěšnéhospisovatelství, ale především rafinovaně zkomponovaným detektivním příběhem o lásce, přátelství a žárlivosti.
www.booktook.cz

DEJTE SI DOSTAVENÍČKO SE SLAVNÝMI ČECHY



I když jste možná právě v karanténě anebo prostě jen nechcete riskovat a zbytečně opouštět svůj domov, můžete si i přesto dopřát zajímavé setkání. Třeba se šesticí slavných Čechů, které ve své nové knize představuje oblíbená autorka Stanislava Jarolímková. Jsou to hrabě Karel Chotek, František Palacký, Antonín Dvořák, František Křižík, Emil Holub a Julius Fučík. Ty všechny poznáte tak trochu v jiném světle, než byste možná čekali, a dozvíte se o nich mnoho méně známých informací, které se týkají jejich osobního života i blízkých a v klasických životopisech se obvykle nevyskytují.
www.booktook.cz

DĚTI POTĚŠÍ STRAŠIDELNÝ KRÁMEK A PŘÍŠERNÝ LECHTIPRÁŠEK



Nina má problém! Nutně potřebuje nové kolo, jenomže nemá peníze. Navíc jí je teprve devět, takže si ani nemůže najít práci, aby si na něj sama vydělala. Ledaže… Co je to na rohu za podivně vyhlížející krámek, kde ve výloze nabízejí sušený bolehlav a čerstvý vílí trus? A proč se jeho majitel pořád tak zvláštně směje? Knížka Magdaleny Hai je určena malým čtenářům od 5 let.
www.booktook.cz

MUSÍ SI LVI STŘÍHAT HŘÍVU?



Se zvířaty toho máme hodně společného, ale v ledaščem se od nás liší. V této knížce se kromě jiného naši nejmenší čtenáři dozví: k čemu všemu má slon uši, které zvíře má nejvíc nohou, jestli je krtek opravdu slepý. Seznamte se s jedinečnými zvířaty, poznejte jejich zvláštnosti a objevujte krásu kolem nás. Kniha je určena pro děti od 4 let.
www.knihykazda.cz

NAKLADATELSTVÍ VYŠEHRAD VYDÁVÁ V EDICI TVÁŘ NOVINKU ČESKOBUDĚJOVICKÉHO AUTORA A PUBLICISTY JANA ŠTIFTERA – SVĚTLO Z PAULINY.



Jan Štifter se ve své nové povídkové sbírce vydává zpátky v čase, aby odhalil zapomenuté záblesky někdejších činů, jež ovlivňují i naši přítomnost. Stejně jako ve svých předchozích dílech se i zde zaobírá prázdnými budovami a vesnicemi (např. ve stejnojmenné povídce Světlo z Pauliny), posunuje se též blíže ke zkoumání lidské samoty (např. v povídkách Andrlíkovec či Dvakákáčko), jež zůstává napříč generacemi stejně tíživá. Z celé knihy však jasně vystupují provázaná témata dětí, dětství a rodičovství, které Štifter nahlíží s něhou, touhou, melancholií, ale i zodpovědností.
www.albatrosmedia.cz

ALEJANDRO ALGARRA: ZÁZRAKY PŘÍRODY – JAK PŘÍRODA ČARUJE



Příroda je úžasná! Skrývá celou řadu tajemství a neuvěřitelných věcí. V téhle knížce najdeš odpovědi na spoustu zapeklitých otázek. Jak vzniká bouřka? Čím se živí rostliny? Co je to zkamenělina? Jak dýchají ryby? A proč některá zvířata prospí celou zimu? Dozvíš se mnoho fascinujících informací o planetě Zemi a jejím podnebí, o rostlinách i zvířatech. Kniha je určena dětem od 5 let.
www.kosmas.cz

44

Rosa Mitnik

JOU

JOU

SHARK IN THE PARK



Na začátku byla něžná pamětní knížka To je moje – interaktivní deník malého člověka, který mohou rodiče svému dítěti psát od narození po vstup do školních dveří a společně do něj vkládat, lepit, kreslit.

Ke knížce na cestu životem posléze přibyl kufřík na vzpomínky, měkké peřiny a festovní plechové hrnečky na ranní kakao. Prostě láska – To je moje.

A pro 100% české léto se nyní můžete těšit na barevná trika a kolové sukně – pro děti i pro maminky, které vznikají v premiérové spolupráci s ležérní oděvní značkou Shark in the Park.

Napsala Rosa Mitnik. Ilustrovala Jana Nachlingerová.







ŠLI PRAHOU
Hana Podolská

I v tomto čísle vám přinášíme další díl seriálu o významných osobnostech, jejichž životy jsou různými způsoby a z mnoha důvodů propojeny s Prahou. Příběhy o zajímavých ženách i mužích jsou přizpůsobené dětskému jazyku – můžete je tak svým ratolestem předčítat, anebo je nechat číst samotné. Návaznost na konkrétní místa v Praze vás navíc možná inspiruje, kam s dětmi v metropoli zavítat.



Před 140 lety se jednoho květnového dne narodila do bohaté rodiny architekta Františka Vošahlíka dcera Johanna. Ještě v dětství jí rodiče začali říkat zkráceně Hana. Zpočátku žila spolu s rodiči v Německu, ale když Hanin otec ve 44 letech zemřel na tuberkulózu, přestěhovala se Hana se svojí maminkou a sourozenci do Prahy.

V Celetné ulici se Hanička začala ve čtrnácti letech učit švadlenou, ale nakonec se kvůli neshodám se svojí mistrovou Anežkou Fišerovou rozhodla z učení odejít a vzdělávat se v krejčovském řemesle sama. Hanička byla velmi šikovná, šití ji bavilo, měla na něj talent a cit, a tak brzy díky mnoha zakázkám začala z vydělaných peněz živit svoji maminku a velkou rodinu, která po tatínkově smrti spíše strádala.

Když se Hanka vdala (a tak získala po svém muži Viktoru Podolském příjmení Podolská), otevřela si v pražských Nuslích vlastní dílnu s názvem „Salon u pěti králů", kde postupně začala i zaměstnávat další švadleny. Před první světovou válkou se krejčovství Hany Podolské velmi dařilo a přestěhovalo se na lukrativní místo do centra Prahy (na roh Jungmannovy a Vodičkovy ulice). Hana Podolská se se svým mužem a dvěma malými syny Viktorem a Milošem nastěhovala do luxusního bytu v paláci Lucerna, kde si záhy otevřela módní ateliér. Po první světové válce, v období takzvané první republiky, byl salon Hany Podolské velmi slavný, pracovaly v něm desítky švadlen a disponoval také klouboučnictvím či kožešnictvím.

V roce 1931 se pak podnik přestěhoval do dalších krásných prostor v paláci Adria v Praze 1. Měl tři poschodí včetně velkého sálu na módní přehlídky – Hana Podolská byla totiž mimo jiné módní návrhářkou, která u nás uspořádala první módní přehlídku. Její modely publikovaly jak významné české, tak i zahraniční módní časopisy a kolekce svých modelů prodávala Hana Podolská i do světových módních salonů. Navrhovala zejména dámskou módu – kožichy, klobouky, župany, ale také střevíce. Zalíbení nacházela především ve francouzské módě a do Paříže také často jezdila čerpat inspiraci. Velmi pokrokový byl na tehdejší dobu i Hanin přístup k podnikání, tím spíš, že byla žena – podnikatelka, a to u nás v té době nebylo běžné. **Mezi zákaznice salonu Hany Podolské patřily významné ženy jako první dáma Hana Benešová nebo slavné herečky Lída Baarová či Adina Mandlová.**

A víte, čím byla Hana Podolská tak ojedinělá vedle svého talentu a lásky k módě? Byla nesmírně pracovitá. Každý den vstávala v 5 hodin a i v době, kdy sama nenavrhovala, ale pouze řídila podnik, byla v salonu a podílela se na zakázkách.

Michaela Fialová Rozšafná

SOUTĚŽ O HORSKOU POHODU

WWW.HOTELHORIZONT.CZ

VYHRAJTE RODINNÝ POBYT V KRKONOŠÍCH

Hotel Horizont v Peci pod Sněžkou ve spolupráci s redakcí časopisu S dětmi v Praze vyhlašuje tradiční soutěž o letní pobyt na dvě noci s polopenzí pro celou rodinu (2 dospělí + 2–3 děti). Poukaz na pobyt bude letos platný od 1. června až do 21. prosince 2020.



JAK SOUTĚŽIT?

Stačí zaslat odpovědi na níže uvedené otázky na e-mail ***soutez@sdetmivpraze.cz*** nejpozději do 30. 4. 2020. Vyhrává ten, jehož odpověď nám dorazí jako dvacátá. Odpovědi na některé otázky a další informace o hotelu Horizont najdete na **www.hotelhorizont.cz** nebo na jeho **FB**.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKY

A) Na hotelové terase, která bude otevřena zejména v letní sezóně, se letos hosté mohou těšit na novinku. O jakou se jedná?
1) Nový zahradní nábytek z kvalitního dřeva
2) Nový venkovní gril od firmy Buderus
3) Nový venkovní gril od firmy Vulcanus

B) Sportovní půjčovna hotelu Horizont má v nabídce i náčiní s elektropohonem. Jaké?
1) Elektrokola značky Scott
2) Elektrokoloběžky značky Kostka
3) Elektrický cruiser

C) Jídelní lístek hotelu Horizont bude bohatší o nové pokrmy. Které to jsou?
1) Humří ocásky se špagetami v omáčce z čerstvých rajčat
2) Vepřová panenka podávaná s cuketovými špagetami s řapíkatým celerem a pečenými batáty
3) Jahody restované na pepři s medem







Informace o zpracování osobních údajů nalezete zde: http://sdetmivpraze.cz/informace-o-zpracovani-osobnich-udaju/

ROZHOVOR S
RNDr. Michalem Pitoňákem, Ph.D.

Doktor Michal Pitoňák se už skoro desetiletí zabývá výzkumem lidí s odlišnou sexualitou a jejich duševním stavem. Je autorem několika studií, výzkumným pracovníkem v Národním ústavu duševního zdraví a zakladatelem odborné společnosti Queer Geography. A je rád, že festival Mezi ploty, který by se letos na konci května měl konat v areálu Psychiatrické nemocnice Bohnice už po osmadvacáté, pomáhá bourat „ploty" mezi lidmi a těmi, kteří trpí nějakou duševní poruchou.



Ve své profesi se hodně zabýváte coming-outem mladých lidí s odlišnou sexuální orientací. Co přesně si pod tímto termínem máme představit?

Ve své práci se zabývám především zkoumáním nejrůznějších společenských procesů, které ovlivňují kvalitu života a duševní zdraví neheterosexuálních a genderově rozmanitých lidí. Coming-out mezi tyto procesy patří, ale než přejdu k němu, vysvětlím jiné mnohem podstatnější, které jej podmiňují. Jedním z těchto společenských procesů je tzv. heteronormativita, tedy rozšířený společenský předpoklad, že jedinou „normální" sexualitou je heterosexualita. Typickým příkladem je situace, kdy se všemi kolem nás většinou automaticky jednáme, jako, kdyby byli heterosexuální. Mužů se ptáme na přítelkyně a manželky, žen na partnery a manžele. S dětmi pak jednáme téměř výlučně heteronormativně – jednoduše očekáváme automaticky, že budou heterosexuální a prostou statistickou nezanedbatelnou pravděpodobnost, že 5-10 % z nich nebude heterosexuálních, přehlížíme. Heteronormativita dále úzce souvisí s tzv. cisnormativitou, tedy pojmem, který se týká našich kulturně zažitých očekávání v ohledu vztahu mezi biologickým pohlavím a pohlavím společenským, které nazýváme genderem. Když to řeknu zjednodušeně, tak cisnormativní přístup neuvažuje nad eventualitou, že by se pohlaví a genderová identita nějaké osoby nacházely na jiných stranách. Odtud z latiny cis značí „na stejné straně" a trans „na druhé straně". Většina se již asi setkala s pojmem translidé, pojem cislidé se pak vztahuje k „většině". Obě normy nám vštěpuje společnost již od útlého věku, počínaje primární socializací ze strany rodičů a přátel, pokračujíce sekundární socializací ze strany školy, médií a širší společnosti a konče terciální socializací v dospělosti. Velmi dobře je tedy mají zvnitřněné již malé děti na prvním stupni základních škol. Dovolím si ale tvrdit, že obě normy přijímáme nezáměrně, neboť jsem přesvědčen, že pokud by si společnost byla více vědoma jejich vylučujícího vlivu, docházelo by k jejich rychlejšímu odbourání. Obě totiž stále podporují nejen přehlížení potřeb lidí s odlišnou sexuální orientací či genderovou identitou, ale vlastně zamezují tomu, aby byly ve společnosti chápány normálně.

Jak se to následně projevuje?

V překážkách, které neheterosexuální a translidé musejí ve svých životech překonat, aby mohli ve společnosti „normálně" fungovat. Jednou z těchto překážek je právě coming-out. Já se tomuto pojmu spíše vyhýbám, protože pro mě představuje převádění zodpovědnosti v otázce „vyrovnání se" s následkem heteronormativní a cisnormativní socializace na osobu, která není hetero nebo cis. Coming-out pak často dělíme do různých fází, nejčastěji na vnitřní a vnější. Vnitřní značí období, kdy se osoba vyrovnává se svou neheterosexualitou sama, a vnější označuje období, když příslušný člověk o své odlišné sexualitě obeznámí okolí a integruje tak svou neheterosexualitu i do vztahu s druhými lidmi. Heteronormativita a cisnormativita tak coming-out podmiňují, zároveň však zabraňují tomu, aby bylo možné pro daného člověka coming-outu vlastně úplně dosáhnout, protože vždy se bude setkávat s lidmi, kteří jeho*její sexualitu či genderovou identitu neznají a pouze ji normativně předpokládají. Proto jsou tato témata aktuálně ve společnosti široce diskutována a jsem optimistický, protože se situace určitě zlepšuje.

Co nejvíce „řeší" mladí, když si uvědomí svou odlišnou sexualitu?
Každý člověk vyrůstá v trochu odlišném prostředí, nejde proto jednoduše říct, co nejvíce řeší mladí. Dnes už není heteronormativita a cisnormativita tak silná, jako před desítkami let, takže se to projevuje i na tom, že mladí si svou sexuální a genderovou rozmanitost uvědomují v ranějším věku. Stále se ale jako velice vnímaví lidé setkávají v období dospívání s nejrůznějšími heteronormativními či cisnormativními signály a na jejich základě vyhodnocují, jak obtížné či možné pro ně bude vyrovnat se ve svém okolí s vlastní jinakostí. Dospívající jsou mimořádně zranitelnou a citlivou skupinou, mají schopnosti vyhledávat a získávat informace velmi efektivně. Nepochybuji o tom, že odebírají zprávy z nejrůznějších LGBTQ+ sociálních skupin, ačkoliv zprvu tak učiní třeba anonymně. Na jednu stranu se tak především snaží získat sociální oporu ze strany lidí, kteří řeší podobné problémy, protože rodiče většinou nepatří mezi první, na které se obrátí. Na druhou stranu se ale tito mimořádně citliví lidé snadno z médií dozvídají i o tom, jak se o LGBTQ+ lidech vyjadřují politici či představitelé církví a snadno se dozvědí i o tom, k jaké perzekuci LGBTQ+ osob dochází v některých zemích na světě, například i v Polsku, tyto signály pak přispívají k jejich nejistotám k pocitům zranitelnosti. Někteří mohou propadat i pocitům beznaděje, prožívat úzkosti a mít psychologické problémy. Nezapomeňme pak na to, že mimo uvědomění si odlišné sexuality si mladí mohou rovněž uvědomovat svou odlišnou genderovou identitu, obě skupiny pak budou řešit trochu odlišné problémy.

Denně pracujete s LGBT komunitou, tedy mladými gayi, lesbami nebo bisexuály. Jak je pro ně coming-out důležitý? A v čem je pro ně nejtěžší?
S LGBT+ lidmi pracuji víc teoreticky než prakticky, je potřeba říct, že nejsem psycholog a sám neposkytuji klientské služby. Nicméně ve své práci v Národním ústavu duševního zdraví zkoumám psychologické procesy a duševní zdraví LGBT+ lidí. To nejčastěji probíhá formou velkých výzkumných studií. Pravidelně se ale dostávám i do kontaktu s mladými lidmi především v rámci své vědecko-popularizační činnosti a také v rámci své práce ve spolku Queer Geography. To tedy pro upřesnění mé pozice. I když se zaměřím více na neheterosexuální osoby, s jejichž problémy jsem seznámen více než s problémy trans lidí, musím zdůraznit, že je to velmi individuální. Často se ale jedná o překonání snahy v sobě neheterosexualitu potlačovat – tedy dostát heteronormativního očekávání. Velmi velký krok pak bývá první sdělení vlastní identity další osobě, nejčastěji kamarádovi či kamarádce. Z mezinárodních výzkumů, vyplývá, že k tomuto kroku se mladí odhodlají často až po několika letech potom, co si vlastní sexualitu uvědomí sami.

Klíčovými jsou při coming-outu určitě rodiče. Jak ho mohou svým dětem usnadnit?
Mladí vnímají v ohledu coming-outu ve vztahu k rodičům daleko větší rizika např. možného zhoršení vztahů, a tak rodiče nebývají většinou první, kterým se jejich děti svěří. Často je to právě výsledkem jejich socializace v rodině, kdy si v průběhu vyrůstání děti velmi dobře zapamatují, jaké postoje jejich rodiče ve vztahu k LGBTQ+ lidem zaujímají. Mladí jsou citliví a je možné, že si zapamatují, byť jen jedinou negativní poznámku utroušenou rodičem např. v ohledu reportáže o „Prague Pride". Rodiče tak svým dětem mohou coming-out nejlépe usnadnit tím, že budou méně heteronormativní a především pak méně stigmatizovat LGBTQ+ osoby. Užívání nadávek, odsuzování či necitlivé komentování viditelně neheterosexuálního obsahu v televizi či v jiných situacích může mladé v lepším případě na dlouho odradit od coming-outu rodičům, v horším případě může vyvolávat psychické problémy. LGBTQ+ mladí mají několikanásobně vyšší riziko vzniku duševního problému, násobně větší sklon k sebevraždě – a my víme, že je to způsobeno právě heteronormativním prostředím, nepřijetím v rodině, zkušenostmi s diskriminací, šikanou atd. Rodiče ale mohou pomoci případně i svým heterosexuálním dětem, protože například pokud budou méně cisnormativní a nebudou tak např. tolik lpět na maskulinních normách typu „kluci nepláčou", „seš přece chlap" atd. mohou zamezit i tzv. toxické maskulinitě, která se projevuje např. v dospělosti u hetero mužů tím, že si často nevědí rady v emotivních situacích nebo mají větší sklony k agresi atd.

Kde mohou ti, kteří potřebují vědět, ať už kvůli sobě nebo svým blízkým, zjistit více? Existuje nějaké poradna, organizace, která informuje a pomáhá, volně dostupná literatura?
V současnosti jsme u nás bohužel ve službách, které by se zaměřovaly na poskytování poradenství a péče LGBTQ+ lidem či jejich blízkých, stále v podstatě na začátku. Dlouhou dobu je v provozu například Linka bezpečí, na kterou se mohou mladí lidé obracet a několik let již funguje i online poradna S barvou ven, kterou provozuje spolek Prague Pride. Obě služby jsou klíčové především v oblasti řešení krizí. Co se týče obecnějších informací, v době internetu je již možné nalézt velké množství informací či stažitelných brožur. Stále ale jde o systém, kdy o tyto informace musíte mít zájem v prvé řadě sami. Jako problém proto vnímám, že doposud chybí zavedení komplexních osnov, které by jednoznačně např. v oblasti sexuální výchovy fungovaly a dále oslabovaly negativní vliv heteronormativní a cisnormativní socializace. V minulosti zde byly pokusy o zavedení pokročilé sexuální výchovy, ale ty byly zablokovány nejrůznějšími zpátečnickými skupinami, které vlivem dogmatismu či populismu podporu LGBTQ+ osob ve společnosti dlouhodobě blokují. V současnosti ale existuje několik organizací, které poskytují kvalitní informace v oblasti LGBTQ+ – zmíním například PROUD, Queer Geography, Trans*parent.

Jak ze své pozice a oboru vnímáte festival Mezi ploty, který by se letos na konci května měl konat v areálu Psychiatrické nemocnice Bohnice už po osmadvacáté?
Festival má pro mě především klíčovou destigmatizační úlohu. Umožňuje lidem setkat se s lidmi, kteří žijí s nějakým duševním onemocněním, a zjistit, že se vlastně neliší od jiných lidí. Je to také dobrá příležitost setkávat se s lidmi bez zbytečných hierarchií a povídat si o tom, co je pro ně důležité. V tomto prostředí pak mohou padat mezi lidmi určité „ploty", a proto mě to baví.

TĚŽKÝ ŽIVOT DOBRODRUHA:
Vícejazyčná rodina je pro silné nátury



Výlet za královnou Zenobií, Palmyra



Naše oblíbené hřiště a také sportoviště, Istanbul, Levent



Oblíbená procházka z trhu s kořením kolem přístaviště, Istanbul

Se svým mužem jsem patnáct let, máme dvě děti. Když jsme se vzali, nepřemýšleli jsme o jazycích, které budou naše děti jednou používat. Doma jsme mluvili česky, když přijela "jeho návštěva", pak se přešlo na angličtinu. Děti nám později ukázaly další roviny vícejazyčné domácnosti. Jak vypadá náš běžný den? Třeba nějak tahle…

"Mami, I am hungry."
Máš hlad?
"Ano, I am hungry."
Půjdeme si nachystat večeři?
"Ouch", zakopává o sofa.
Ty máš bebínko?
"Jo."

Modelová situace vícejazyčného tříleťáka. Chytří lidé radí dělat, že nerozumíte. Ono to ale není vždycky snadné, když má dítě hlad, zraní se, spěcháme nebo jsme my dospělí už jaksi mentálně okoralí (navečer). Prý je také dobré dodržovat pravidlo – jeden člověk, jedna řeč. Jenom už ty chytré příručky nemluví o tom, jak má probíhat rodinné setkání, kde mohou současně létat vzduchem i čtyři jazyky.

"Atíni bose, habibi!"
Dcera kouká, druhou babičku už neviděla dlouho.
"Běž za babičkou a dej jí pusinku."

Ten starší je na tom dobře. Anglicky mluví, čte a díky Tik Toku snad i tajně rapuje. Naštěstí mu rozumím. Proto je vlastně dobré se ty jazyky učit. Aby pubertální dítko nemělo pocit, že může mít s jedním z rodičů nějaké velikánské tajnosti. Vlastně je legrační, že každé naše dítě vyrůstalo v úplně jiném jazykovém prostředí a stejně se tak nějak podobají. Že by ty tajnosti a žerty nemusely být úplně špatné? Jak třeba vysvětlíte mladšímu nějaký fórek z doby, kdy jste žili v zahraničí? Třeba, proč je kahve rengi nejen hnědá barva, ale třeba barva kalhot vojevůdce při prohrané bitvě? Nebo, proč můžeme mít v jedné zemi vlasy kaštanové barvy, zatímco v Turecku jsme vlastně blonďáci?
Turecko se nám do toho připletlo tak nějak navíc. Neplánovaně. A první dítko si tak mohlo vyzkoušet na vlastní kůži pestrou směs školek v obou státech. V té turecké byl ale milován. Veselý kluk, ke kterému se jeho učitelky hlásily ještě dlouho poté, co přešel do britské školy.
Přesun zpátky do ČR byl nevyhnutelný. Ale neproběhl snadno. Nějak nás to oba změnilo. Já už nechtěla to, co dřív. Syn nemohl jíst, co podávali v české jídelně. Podobně to bylo s výukou. Proto základní dvě ingredience pro spokojený růst vícejazyčného (a vlastně každého) dítěte jsou – tolerance a láska.
Uvidíme, co nám život připraví pro tu menší. Zatím ráda poslouchá příběhy. Ten starší vtěsnal svoji lásku ke světu do kresby…

Více na blogu: https://habitatbohemicus.blogspot.com/

Hana Moualla žila v Istanbulu, kde se věnovala psaní a dělala lektorku češtiny v krajanské komunitě. S manželem vychovávají dvě děti a dvě nalezené kočky (má i dva svéhlavé jezevčíky). Věnuje se psaní na zakázku a vede svůj blog o vícejazyčnosti.
www.hanamoualla.cz

AŽ ZAS BUDE LÍP
nebo tak nějak normálně :-)

PŘÍMĚSTSKÝ TABOR PARK LANE INTERNATIONAL SCHOOL

Dětem ve věku od 3 do 12 let nabízejí možnost užít si příměstského tábora v Park Lane International School, Norbertov 3, Praha 6. Kromě krásného prostředí děti zažijí nejrůznější sportovní a hudební aktivity, výtvarné činnosti, vaření, výlety a mnoho dalších zajímavých akcí, a to vše v anglickém jazyce. Pokud byste se chtěli dozvědět více informací, navštivte www.parklane-is.com nebo školu kontaktujte prostřednictvím emailu activity@parklane-is.com.





Když dáme roušky dolů, usmějeme se na sebe při tvoření v Smaltérii!
www.smalterie.cz



inzerce

místo, kde dítě rozvíjí svůj **přirozený talent**

Představte si ...

tým lektorů, který věnuje dětem **plnou pozornost**

krásné prostory a **malý počet dětí**

že vaše dítě začne samo aktivně **používat angličtinu**

Little Bubbles Academy

pro děti od 3 let

Představte si místo, kde mají děti dost prostoru pro svoje sny.

KDYŽ RUKA RUKU DOBŘE MYJE

Správné a pravidelné mytí rukou s dostatečným množstvím mýdla může zabránit mnoha infekcím, se kterými přicházíme do styku každý den. Dodržíme-li dobrou metodu mytí rukou, naše ruce i ruce našich dětí budou zcela čisté a bezpečné. A nezapomínejme pečovat o své ruce ani následovně hydratovat je, ať jsou hezké na dotek i na pohled.

MULTIFUNKČNÍ KRÉM SKIN FOOD WELEDA



Multifunkční krém Skin Food Weleda je vynikající pro své hojivé účinky. Doslova se s ním namažete od hlavy až po rozpraskané paty. Poslouží vám i jako denní či noční výživný krém, pečující pleťová maska, balzám na rozpraskané rty nebo krém na ruce. Krém je vynikající nejen pro své výrazné hojivé účinky, ale také pro schopnost ochránit pokožku i v tom nejnepříznivějším počasí. Univerzální rodinný krém s hojivými a regeneračními účinky pro děti již od 3 let.
www.weleda.cz

WILD THYME HAND BALM

Pokud vás v tomto náročném období trápí ruce přesušené neustálým mytím, nebo jim jenom prostě chcete dodat více péče a ochrany, je ideální právě tento mateřídouškový balzám. Změkčující, vyhlazující a ochranný balzám s podmanivou vůní letního českého lesa obsahuje bambucké máslo s včelím voskem, pět čistých a výživných olejů i pět výtažků z místních bylin. Osm esenciálních olejů v bohatém aromaterapeutickém množství v čele s mateřídouškou a rozmarýnem vaše ruce neodolatelně provoní, umocní ochranné účinky balzámu a navíc vám přinesou pocit útěchy a uklidnění. Balzám působí jako prevence předčasného stárnutí pleti, ulevuje popraskané, suché a zanícené pokožce rukou.
www.chateaumcely.cz



WHAMISA BIO KRÉMY NA RUCE

WHAMISA BIO Krémy na ruce jsou k dostání ve třech variantách: proti pigmentovým skvrnám, pro hedvábný pocit a krém na ruce vyživující. Skvěle se vstřebávají a nezanechávají pocit mastné pleti. Po aplikaci můžete ihned pracovat na počítači, řídit auto či psát sms zprávu. Protože jsou krémy velmi koncentrované a neobsahují žádnou přidanou vodu, na jedno použití bohatě stačí krém ve velikosti hrášku
www.puredistrict.cz



VYŽIVUJÍCÍ KRÉM NA RUCE S BIO ARNIKOU



Krém na ruce s výtažkem z bio arniky pěstované na našich vlastních polích přímo v La Gacilly je jedním z našich bestsellerů, který si oblíbily nejen ženy po celém světě. Díky jedinečným účinkům arniky zanechává ruce hydratované, jemné a dlouhodobě krásné na pohled i dotek. Navíc chrání pokožku rukou a účinně bojuje proti agresivním vnějším vlivům, kterým jsou naše ruce každý den vystaveny.
www.yves-rocher.cz

ZJEMŇUJÍCÍ HYDRATAČNÍ KRÉM NA RUCE JAHODA & BEZOVÝ KVĚT

Ruce jsou vizitkou každého z nás, dopřejte jim tu správnou péči a pyšněte se jejich hebkou a mladistvou pokožkou. Složení krému je plné hydratačních, regeneračních a zjemňujících přírodních zázraků v čele s výtažky z listu jahodníku a květu černého bezu, které doplňuje mandlový a makadamiový olej, blahodárné bambucké máslo, zklidňující panthenol a ovesný beta-glukan. Oblečte své ruce do pomyslných voňavých a pečujících rukavic, které je zjemní a ochrání. Jedině pravidelnou a kvalitní péčí zůstane Vaše pokožka, namáhaná častým kontaktem s vodou, pobytem v suchém či klimatizovaném prostředí a dalšími nepříznivými vlivy, pečlivě ošetřená a jemná. Zjemňující hydratační krém na ruce s výtažky z jahod & bezového květu a cennými přírodními oleji je skvělý pro intenzivní péči o Vaše ruce.
www.manufaktura.cz



PROPOLISOVÁ MAST

Přírodní mast vhodná jako první pomoc na vysušené, popraskané i ekzematické ruce. Po 14ti dnech je vhodné udělat týdenní pauzu, po tu dobu můžete mazat např. Čokoládovým balzám. Obě masti jsou certifikovány pro děti od narození. Do 30. dubna platí slevový kód „Sdetmivpraze“ na 20% slevu na kosmetiku na eshopu www.medarek.cz.



KONFERENCE ŽENY V BYZNYSU

Posuňte váš byznys na další level, inspirujte se a naučte se prodat - to jsou hesla pro druhý ročník Konference Ženy v Byznysu, která se která se bude konat v druhé polovině roku 2020. Pro přesný termín konání sledujte webové stránky www.zenyvbyznysu.cz/konference

Získejte praktické rady pro každodenní život podnikatelky, manažerky a ženy na volné noze

13 FANTASTICKÝCH OSOBNOSTÍ Z BYZNYSU VÁM PROZRADÍ SVÉ KNOW-HOW.

„Stejně jako minulý ročník **Konference Ženy v Byznysu** je pro každou podnikatelku, manažerku a ženu na volné noze, i tu začínající, která má chuť se dozvědět, prohloubit praktické informace pro své podnikání. Na konferenci, která je tentokrát rozdělena do 2 dnů, se účastnice dozví konkrétní know-how a inspiraci pro svůj byznys přímo od lidí z praxe", *informuje Kateřina Tygl, organizátorka a zakladatelka FB komunity Ženy v byznysu*.
První den tak načerpáte pořádnou dávku inspirace a case study nejen z přednášek, ale také z panelové diskuse na téma: **Jak prodat sebe, své služby nebo produkty?**.
Tento ročník je připraveno 6 workshopů, 5 přednášek, které vás posunou na další level, 1 panelová diskuse, networking, párty a spoustu inspirace.

A KOHO NA KONFERENCI A WORKSHOPECH POTKÁTE?

- **Daniela Gamrota** - **Jak vyladit osobní produktivitu? A efektivně ji zlepšovat a vše zjednodušit?**
- **Margaretu Křížovou**, která vás naučí co dělat, když **Chcete začít podnikat? Už dlouho? Ale nějak se nedaří to opravdu rozjet?**
- **Olgu Pohl**, která vám předá znalosti, jak na **Copywriting s lehkostí**
- **Kateřinu Tygl**, která vám **dostane marketing do žil a jak se nenechat napálit od „odborníků"**
- **Lucii Krausovou**, která vám poví, **jak si spočítat, zda vám dává podnikání finanční smysl a za jakých podmínek vás to uživí?**
- **Janu Štěpánková** - **Jak posunout firmu na vyšší úroveň. Prakticky a za rozumnou částku.**
- **Jitku Zoderovou**, **Terezu Mácovou**, **Lukáše Hrdličku** - **Jak prodat sebe, své služby či produkty?**
- **Nataša Foltánovou** s tématem **Z kuchyně ke 100 milionové firmě za 12 let** a další….

ZAŽIJETE TAKÉ:

- Inspirativní workshop s naším **generálním partnerem Grow with Google** - **I am Remarkable**.

A CO VÁS ČEKÁ HLAVNÍ DEN KONFERENCE?

"Nebude chybět nadupaný networking, který odstartuje **Lenka Mrázová s tématem Budování kontaktů, které vám není proti srsti**, skvělí řečníci přímo z byznysu, báječná atmosféra a také charismatický **moderátor Českého rozhlasu Plus - Michael Rozsypal**. Neformální byznysové odpoledne, které se přirozeně přehoupne do večerní párty a networkingu s rautem. " dodala další z organizátorek Alena Barnová.

TO VŠE SLIBUJE LETOŠNÍ KONFERENCE ŽENY V BYZNYSU.

"Velké díky patří našim partnerům: **Grow with Google, IGNUM, Domena.cz., O2, Shoptet, Carrese, Fashion Ivana Rossová a další** Všechny budete moci potkat na konferenci", dodává Alena.



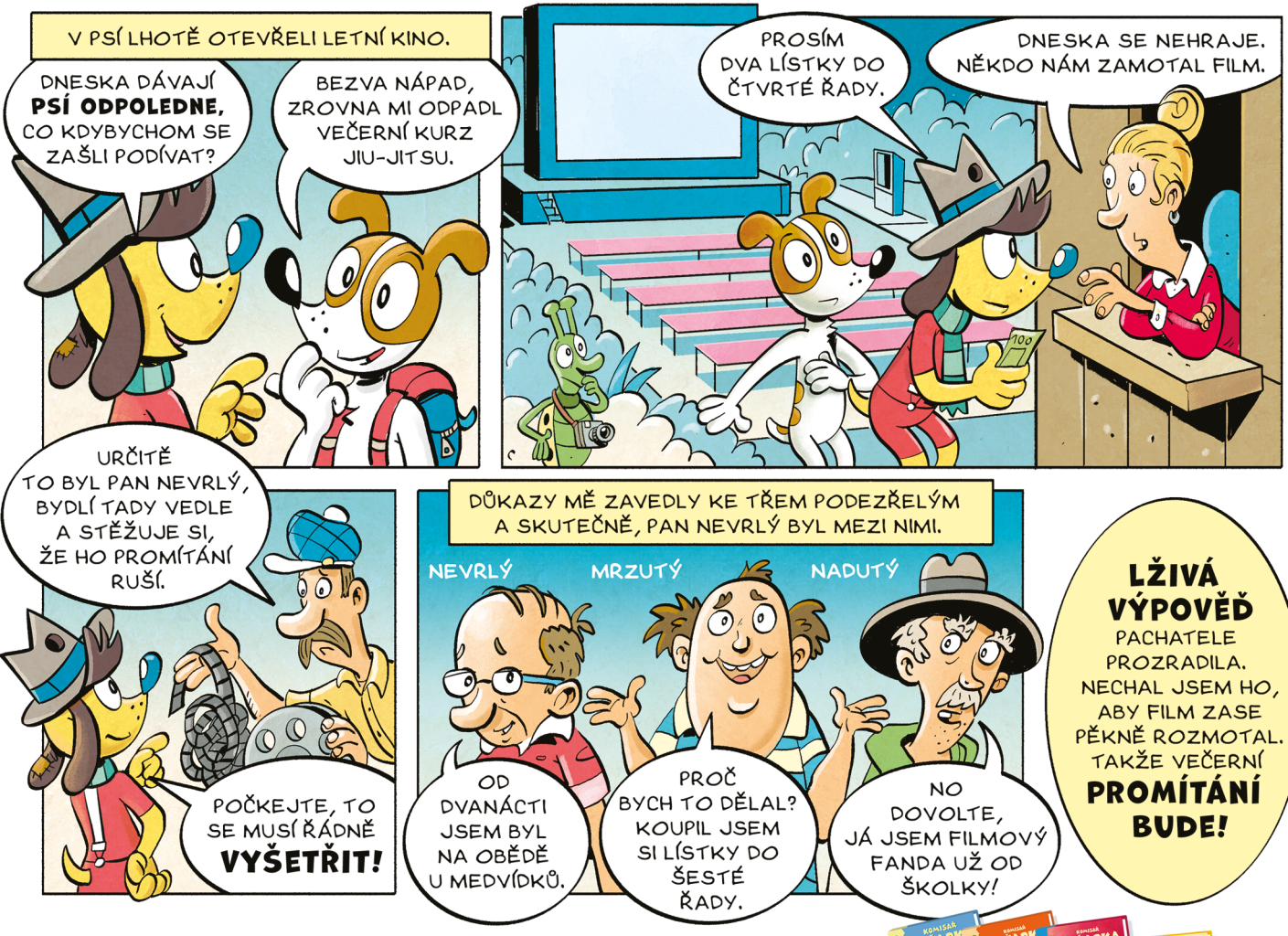
SLEDUJTE NÁS NA WWW.ZENYVBYZNYSU.CZ/KONFERENCE

DETEKTIV VROUBEK

& letní kino

DETEKTIV VROUBEK
SLUŽBA VE DNE V NOC!
BOMBASTICKÉ PŘÍPADY!

Na detektivním nebi vychází nová hvězda! Vroubek je soukromé očko, které při svém pátrání používá důvtip a bystrou hlavu. Do boje se zločinem se vrhá ve dne v noci a každý padouch se před ním musí mít na pozoru. Přidej se do jeho detektivního týmu i ty.



© Morkes | Řešení na protější straně.

morkes® Nakladatelství

Vítejte ve světě příběhů, které přitáhnou vaše děti ke čtení. Vyzkoušejte napínavé příběhy a komiksy, které patří mezi dětskými čtenáři k nejoblíbenějším. Vaše děti zaujmou a současně podpoří rozvoj jejich intelektu. **WWW.VRTAPKA.CZ | WWW.MORKES.CZ**



Líbí se vám časopis S dětmi v Praze?

- ► Chcete být se svou rodinou v obraze?
- ► Chcete být včas informovaní o dění v Praze?
- ► Chcete vědět o výhodných akcích a skvělých vychytávkách?
- ► Chcete s námi soutěžit o zajímavé ceny?

Jak náš časopis získat?

Zdarma

► najdete jej v tištěné podobě na začátku měsíce na našich distribučních místech

Do mailu

► získejte časopis S dětmi v Praze v pdf verzi do Vaší emailové schránky – zaregistrujte se zde

Předplatné

► časopis S dětmi v Praze si můžete také objednat až do vlastní schránky prostřednictvím send.cz



Využijte možnost předplatného!

www.sdetmivpraze.cz

ŘEŠENÍ: Pachatelem je pan Mrzutý. Lhal, když tvrdil, že si koupil lístky do šesté řady. Kino má pouze pět řad.

STABILO®

L®

R®

Ideální pro první psaní

DOPORUČUJE 93 % UČITELŮ

nový optimalizovaný úchop



