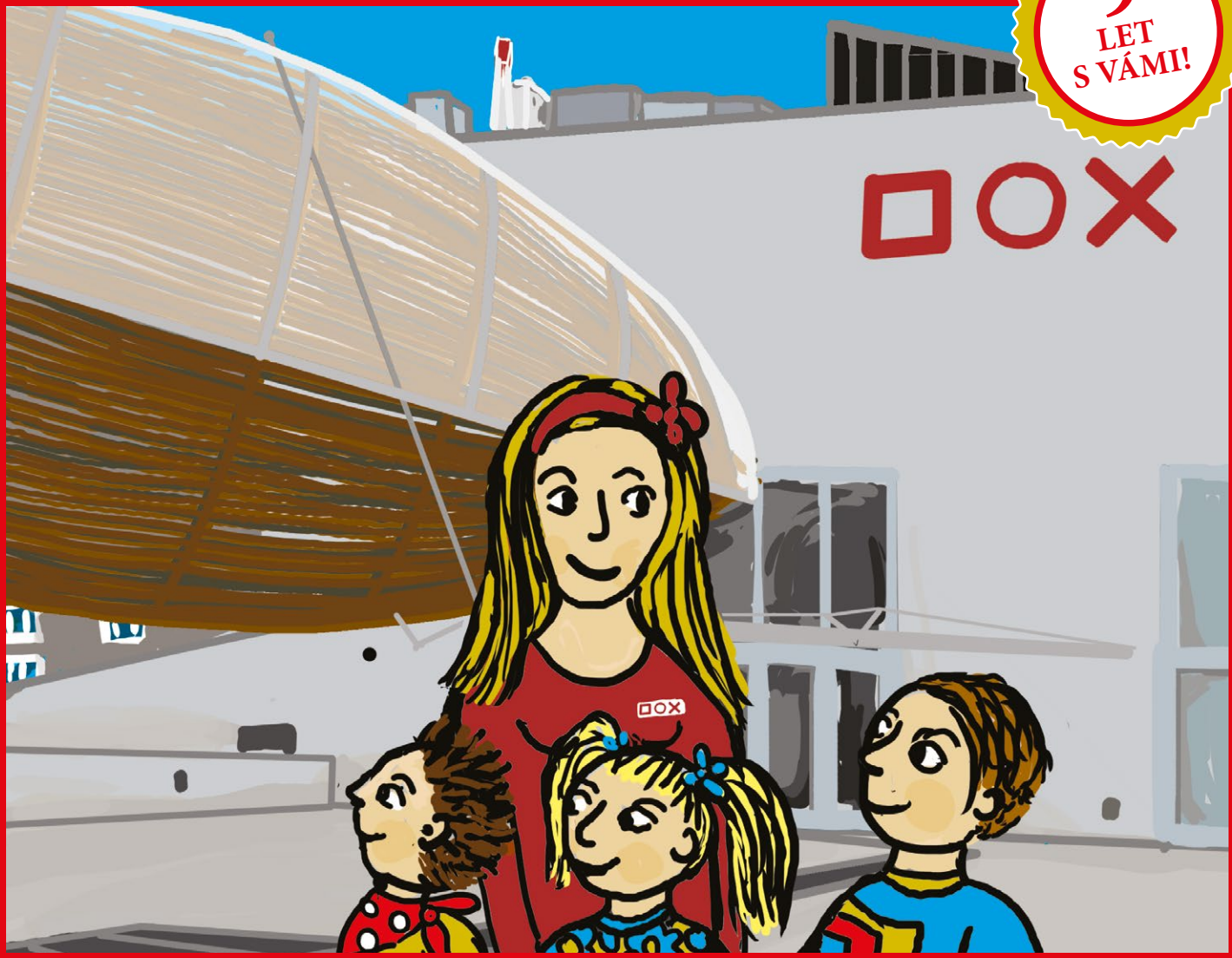
kalendárium | rozhovor s Norou Fridrichovou | english version inside! KVĚTEN 2020

ČASOPIS JE K DOSTÁNÍ **ZDARMA**

s dětmi v praze

…když chcete s rodinou ustát zrychlené tempo města

9 LET S VÁMI!








radost z vody & energii z hor

HOTEL HORIZONT
PEC POD SNĚŽKOU

+420 499 861 111
www.hotelhorizont.cz

baby friendly certificate

HOTEL PORT
MÁCHOVO JEZERO

NEW

+420 487 809 711
www.hotelport.cz

CO VŠECHNO SE STIHNEME NAUČIT

Vyjmenovaná slova po m a můj syn při vysvětlení pojmu mýto přede mnou nezaujatě drmolí o středověké povinnosti platit za přechod mostu. Říkám mu, že přece i dnes se platí mýtné na našich dálnicích, zatímco on na mě jen hledí, žádnou bránu jsem mu prý nikdy neukazovala a kamion neřídí. Zrudnu, protože je to pravda, nikdy jsem s ním o elektronickém mýtném v Česku nemluvila, přestože náš chlapeček - žijící v Praze, ale maje obě babičky na severu Moravy – dá se s nadsázkou říct prožil dětství na D1. Neznalost napravujeme a jedeme dál.

A když u vyjmenovaných slov po v v doprovodném textu oba zjišťujeme, že třeťaček nezná ani význam slovního spojení „vysolit peníze“, mně to najednou všechno dojde. Díky za nynější domácí vzdělávání. Díky za koronavirové zastavení světa. A zatímco Kubovi ujasňuji praktický význam hovorového finančního obratu, začínám chápat i já, kolik se toho teď můžeme společně naučit. Na co vše v běžném rychlém životě současné rodiny nemáme čas. Co nám utíká a co uniká.

Čím vším můžeme my sami rodiče vybavit své děti do skutečného života. Co jim povyprávět, na co zavzpomínat – když jsme teď spolu dvacet čtyři hodin denně sedm dní v týdnu. Navrhuju si číst s nahlas knížek z našeho dětství, naučme své děti retro přebírání provázků, skákejme gumu v předsíni, pusťme si Kolju. A učme se i navzájem. Pracujete-li on-line z domova, nechte své děti, ať vám při video-konferencích sami nastaví odlišné pozadí nebo ať vám na notebooku ukážou klávesové zkratky – budete překvapeni, kolik jich je! A nechte své děti prolistovat i toto květnové on-line číslo S dětmi v Praze. A my budeme moc rádi za jeho sdílení, s čím vám možná taky pomůžou vaše děti. Užijme si výjimečnou dobu výjimečným způsobem.

Rosa Mitnik

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

najdete na našem facebooku • Více info na aktuální akce •



KVĚTEN 2020

4 / Rozhovor s Norou Fridrichovou
8 / Jedeme dál + Je to výzva !
11 / Květnový pelmel – tipy
18 / Radio Junior
20 / Šli Prahou – Jan Werich
22 / Co je na titulce ?
24 / Den maminek
26 / Nový seriál – Paměti národa pro děti
28 / Laterna Magika – rozhovor s Ondrou Martišem
30 / Mindufulness pro děti
32 / To The museum with the children
38 / Advertoriál – Strach je náš trenér
42 / Sobecké chvilky bez dětí
46 / Finanční poradna – Domácí rozpočet pod tlakem
48 / 5 RECEPTŮ na rychlý a dobrý oběd pro celou rodinu
50 / Na co se těšit v létě
52 / Divadlo Bravo
54 / Samolepky místo škrtanců
56 / 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. 5. 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. 6. 2020.

Rozhovor s **Norou Fridrichovou**

Nora Fridrichová spojila svůj pracovní osud s Českou televizí. Uznávaná novinářka v ní začínala od píky a posledních třináct let moderuje a dramaturgicky vede publicistický pořad 168 hodin. Mimo svou práci je především maminkou dvou dcer. A jak sama říká, je také ženou akce. Loni tančila ve Stardance, poslední dva roky se snaží pomáhat matkám-samoživitelkám, což se jí v minulých týdnech stalo velkou náplní jejího volného času.

TEXT: FILIP ŠEDIVÝ



Stále vás tvorba 168 hodin baví jako na začátku?
Zrovna dnes jsem shodou okolností vzpomínala, jak jsem si tuhle profesi někdy v šestnácti letech vysnila, kdy jsem studovala na gymnáziu. Že jsem měla romantické představy, co novinařina obnáší, a že mi to přesně vyšlo. Takže ano, pořád mě to baví a pořád moje práce odpovídá představě, kterou jsem tehdy měla.

Považujete se proto za šťastného člověka?
Považuju se za mimořádně obdařenou od svého osudu, že mohu dělat práci, po které jsem toužila už od druháku na gymnáziu. Možná i proto mám v sobě pořád entuziasmus, protože nacházím velký smysl v činnosti, kterou dělám. A která mě shodou okolností i živí, což je skvělé.

168 hodin se ne každému líbí. Opírají se do něj hlavně politici, které ukazujete ve světle, které jim není po chuti. Jste už imunní nebo to máte potřebu řešit?
Myslím si, že novinařina není profesí, se kterou mají být konkrétně zrovna politici spokojeni. Naopak. Kdyby to tak bylo, žili bychom podle mého názoru v trochu jiné zemi s jiným režimem. Zároveň umím i pochopit nevoli od určité části veřejnosti, která té či oné vládě momentálně fandí. Holt my novináři máme v popisu práce upozorňovat na problémy. A my ve 168 hodinách problémy hledáme a upozorňujeme na ně. S kritikou počítám, je součástí mé práce. A koneckonců sama jsem člověk s kritickým pohledem na svět, takže mi kritický názor od někoho jiného nevadí. Nota bene u politika nemohu očekávat, že by chválil mou práci, když já ho kritizuju.

Máte dvě dcery, osmiletou Dianu a pětiletou Marianu. Jak zvládáte současnou situaci, kdy děti nechodí do školy?
Je to složité. Školní povinnosti nějak zvládáme, naštěstí je zatím má pouze starší dcera. I když ´naštěstí´ je asi nevhodně zvolené slovo, protože bych řekla, že mladší dcera strádá sociální deprivací o něco víc tím, že žádné povinnosti nemá. O to větší nápor klade na nás, abychom ji zabavili. Nemáme potíž ani s výukou nebo se zabavením dětí, ale trochu nás mrzí sociální izolace, které děti čelí.

Ano, jako rodiče uděláme pro naše děti maximum. Přesto cítíme, že jim chybí kamarádi, kolektiv. Jak to vnímáte?
Máme výhodu v zahradě u domu s trampolínou. A ještě jsem přivezla kotě z útulku, takže dcery mají o zábavu celkem postaráno. Ale jediný kontakt, který udržují se svým okolím, je přes mobilní aplikace, a tak si telefonují. Vím, že to v jejich věku není úplně dostačující, protože když je jich pět na jednu konverzaci, tolik si nepopovídají. Popravdě řečeno už počítám dny a moc si přeju, aby se jejich zařízení otevřela. Ne kvůli mně, my to zvládneme, navíc muž má teď výrazně volněji než



obvykle v tomto čase. Ale protože cítím, že jim sociální izolace opravdu neprospívá.

Co dcery nejvíce zabaví?
Jednoznačně pohyb. Jdeme na brusle, na koloběžky nebo na kolo. Nejvíc aktivit máme fyzických. Ono je to celkem výhodné i pro mě. Když je v sedm večer vyženu na trampolínu, hodinu skáčou a pak jdou dobře spát. Tu energii musí někde vydat. Za chvíli zprovozníme i malý bazén, to bude další bonus. Budou se otužovat (smích).

Ovšem ne každý má takové možnosti…
Ano, říkám to s velkou pokorou, protože já to mám celkem jednoduché. Je mi jasné, že obrovský počet dětí je v bytech a obdivuji jejich rodiče a smekám před nimi, že zvládají péči, při které vymýšlejí aktivity, co zároveň nejsou v rozporu s karanténními opatřeními. Takže si nechci na nic stěžovat.

Toto jaro je pro vás netypické i kvůli tomu, že váš muž Robert Záruba nekomentoval play off hokejové extraligy, nechystá se na mistrovství světa, na kterém by v květnu ve Švýcarsku strávil tři týdny. Je to jiné než v minulých letech?
Tohle je asi největší změna pro nás pro všechny. Já jsem vlastně nikdy nezažila Roberta v jiném než zmíněném režimu. Pro nás je úplně nová situace, že máme v tomto období tatínka doma. A ještě v nebývalém množství času! Do toho měl ještě v létě odjet na olympiádu, která byla také zrušena. Tatínka máme doma teď pořád, někdy až moc. Ale ne, to říkám láskyplně, protože mně se práce nezmenšila, spíš naopak. Ale zvládám to díky tomu, že mám muže víc doma. A on tatínkuje skvěle – dělá se starší dcerou úkoly, vysvětluje matematiku. Je skvělý.

Komentuje si doma, aby nevyšel ze cviku?
To ne. Ale nedávno jsem odposlechla jeho hovor s kamarádem, kdy říkal, že je to nová, zajímavá situace, kterou zažívá. A že to není špatné.

V posledních dvou letech se angažujete v pomoci matkám-samoživitelkám. Pořádala jste sbírky oblečení, zimního vybavení pro jejich děti. V současnosti ale tato aktivita nabrala na obrátkách. Jak k tomu došlo?
Mně se tyto věci dějí víceméně pořad stejně. K něčemu se nahodile přimotám nebo si něco vymyslím v domnění, že to bude za pár dnů vyřízeno – a ono mě to pak vždycky zasype. Takhle to bylo i se sbírkou nákupů pro samoživitele, která běží skvěle. Napsal mi Robertův kamarád, sportovní redaktor Karel Häring, že by chtěli s manželkou dát pět tisíc korun nějaké mamince. Já peníze nerada dostávám a nerada dávám. Proto jsem mu navrhla, že bychom z té částky mohli udělat pět nákupů pro pět maminek-samoživitelek. Nakoupili jsme vouchery do supermarketu a rozeslala jsem je matkám.

SBÍRKU NA POMOC RODIČŮM - SAMOŽIVITELŮM, kterou organizuje Nora Fridrichová, najdete na webových stránkách *zde*.



Tím to ale na konci března neskončilo. Co bylo dál?
Napsala jsem o tom na své sociální sítě poděkování. Karel Häring svým činem motivoval další muže, kteří mi začali psát, že by se chtěli přidat a začali mi posílat peníze. Ozvali se další lidé, stal se z toho trend a už jsem musela založit sbírkový účet, aby vše bylo v souladu se zákonem. Dala jsem ho na padesát tisíc korun s myšlenkou, že kdyby se taková částka sešla, bylo by to parádní. Dnes jsou tam po pouhých devíti dnech skoro dva milióny dvě stě tisíc korun (k 22. dubnu). To je číslo, které mě ohromuje, protože tohle můj záměr nebyl.

Jak se tyto finance přemění v nákupy?
Teď je s pomocí Nadačního fondu pomoci Karla Janečka přerozděluji. Také jsem se domluvila na padesátiprocentní slevě u Suchyrohlik.cz podnikatele Tomáše Čupra. To už dělá celou věc ještě zajímavější, protože matky a otcové dostávají opravdu hodně zboží. Hledám je v Klubu svobodných matek, což je organizace ale i *facebooková skupina*, je jich tam jedenáct tisíc. Teď jim chodí nákupy, ony si je fotí a jsou ohromeny, protože jde o opravdu hodně jídla. Každý den zavážíme. A kontaktují mě i neziskové organizace pomáhající lidem v nouzi, terénní pracovníci i paní z OSPODu. Snažím se, aby záběr byl co nejširší. A hledáme i tatínky samoživitele. Vím, že tu taky jsou, a pomoc si zaslouží stejně tak.

Vám tato aktivita bere volný čas, ve kterém se jí věnujete. Co vám dává?
Mně to dává možná ještě víc, než lidem, kteří nákup dostanou. Jsem člověk, který na sebe nahlíží obecně kriticky. A vždy, když provedu něco takového, mám ze sebe trochu speciální pocit, lepší než obvykle a to je pro mě docela důležité a nevadí mi dát tomu svůj čas. Jsem člověk akce, a když ji nemám, lenoším a nemá to pro mě absolutně žádný efekt. Naopak teď mám pocit, že dělám něco, co je efektivní a má viditelné výsledky. A to u mě funguje.

KŘÍŽEM KRÁŽEM
10 tipů na virtuální prohlídky Prahy a on-line výstavy



Která místa v Praze si můžete prohlédnout on-line ve chvílích, kdy se vám nikam ven nechce, zrovna nemůžete nebo mají právě z nějakého důvodu zavřeno? Našla jsem pro vás 10 míst, která si můžete prohlédnout virtuálně a on-line, a to mnohdy i včetně zajímavých výstav. Která to jsou?

1. MUZEUM HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY
Chtěli byste si prohlédnout budovu muzea na Těšnově nebo i další objekty, které patří pod jeho správu? Najdete tu i dům U Zlatého prstenu na Starém Městě nebo některé pražské věže.
Výstavy
Virtuální prohlídky

2. NÁRODNÍ MUZEUM
Najdete tu některé aktuální i už ukončené výstavy nebo program pro děti. Kvůli vysokému rozlišení a technické optimalizaci je to možné jen na stolních počítačích a noteboocích.
Virtuálně do muzea

3. PRAŽSKÝ HRAD
Díky virtuální prohlídce Pražského hradu se dostanete i tam, kam byste se jinak mohli podívat třeba jen se vstupenkou.
Virtuální prohlídka

4. PRAGUE.EU: VIRTUÁLNÍ PROHLÍDKY OD PRAGUE CITY TOURISM
Objevujte Prahu on-line díky virtuálním prohlídkám mnoha míst, na která si tak můžete později naplánovat výlet.
Virtuální prohlídky

5. NÁRODNÍ TECHNICKÉ MUZEUM
Virtuální prohlídky expozic Národního technického muzea jsou skvělou příležitostí k objevování. K tomu, abyste si mohli všechny tematické okruhy prohlédnout, je třeba využít prohlížeč Internet Explorer.
Virtuální prohlídky

6. NÁRODNÍ GALERIE
Na webu Google Arts&Culture najdete tři on-line výstavy Národní galerie v Praze, včetně detailů obrazů a popisků, které jsou ovšem jen v angličtině, i další umělecká díla.
Na webu Kudy z nudy si pak můžete prohlédnout fotky objektů, které Národní galerie spravuje a ve kterých jsou umístěny stále expozice nebo pořádány dočasné výstavy.
On-line výstavy
Kudy z nudy

7. NÁRODNÍ ZEMĚDĚLSKÉ MUZEUM
Kromě pražských expozic Národního zemědělského muzea si na webu můžete prohlédnout další muzea napříč Českem, jako například Muzeum lesnictví, myslivosti a rybářství nebo Muzeum českého venkova.
Virtuální prohlídky

8. MUZEUM PRAŽSKÉHO VODÁRENSTVÍ
K tomu, abyste si prohlédli názorné virtuální prohlídky, které vás seznámí s historií vodárenství a kanalizace, potřebujete prohlížeč s podporou technologie Flash.
Virtuální prohlídka

9. VĚŽE KARLOVA MOSTU
Rozhlédnout se z mosteckých věží Karlova mostu můžete, aniž byste museli vystoupat všechny ty schody nahoru. Věže jsou ve správě Muzea hlavního města Prahy.
Malostranská mostecká věž
Staroměstská mostecká věž

10. PODSKALSKÁ CELNICE NA VÝTONI
Budova bývalé celnice na Výtoni je jednou ze dvou posledních budov z původní starobylé rybářské osady Podskalí. Je ve správě Muzea hlavního města Prahy.
Virtuální prohlídka



Kristýna Maková
Autorka je průvodkyně a zakladatelka projektu *Praha křížem krážem: zážitkové procházky.*



JEDEME DÁL



Čekárna na budoucnost nebo život v pauze? Jak vnímáte současnou chvíli? A jaká chcete, aby byla?

Světové i domácí události března a dubna 2020 nás myslím naučily mnohé. Že vše se může změnit ze dne na den. Že zase existuje nedostatkové zboží. A myslím, že všichni jsme zažili malou či větší paniku. S výhledem na české léto, s přibližnou představou, jak to asi v příštích měsících bude - pojďme zkusit hledat nové příležitosti. Co začít konzumovat jinak? A můžete si pod tím představit změnu osobního jídelníčku, na kterou jste se možná už dlouho chystali. Ale stejně tak se to může týkat odlišného zdroje či množství informací, které k sobě pustíte. A od věci se nezdá ani vzít si tužku a papír nebo telefon a udělat si teď svůj soukromý plán, **jak mimořádný čas využít.**

Připravujme si ráno pečlivější a vyváženější snídaně. Vařme teď dětem k obědu i tradiční česká jídla, na která jste si dříve z nedostatku času netroufli. Za odměnu nebo abychom si všichni udělali radost. Nebo to dokonce dotáhneme tak obdivuhodně daleko, že naši domácnost pravidelně provoní domácí chleba z vlastního kvásku? V čase s dětmi doma máme mnohem lepší přehled, **co ony i my jíme**. Je výborné, že si vše nyní můžeme servírovat čerstvé, a kromě pořádku ve spíži zkusme nově i správně skladovat nakoupené potraviny, bochník chleba v utěrce, očištěnou mrkev v krabičce s vodou, aby zůstala křupavá déle, nebo čerstvé bylinky v perforovaném mikrotenovém sáčku. Více šikovných tipů, jak uložit potraviny, aby nám vydržely co nejdéle, najdete například na *zachranjidlo.cz*.

A važme si nejen jídla. Nouzový stav a karanténa nás všechny odřízly od svých starších příbuzných. Ne každá babička má ale chytrý telefon pro videohovory, o prohlížení si malých obrázků na ještě menším displeji ani nemluvě. Vnoučata ale rostou a důvodů k dětské legraci je i teď pořád dost, proto nestačí-li vám si s rodinou jenom telefonovat, posílejte jim online pohledy. Přes počítač či z mobilní aplikace můžete **prarodičům poslat tradiční pohlednici** přímo do jejich schránky. Myslím, že je opravdu potěší skupinový snímek doma na gauči, ale i momentka z dětského pokoje. Babičce vyfoťte a pošlete hotový domácí úkol z výtvarné výchovy a dědovi klidně zapeklitou slovní úlohu z matematiky. Služby pohlednic on line za aktuální cenu patnáct korun nabízí například *Česká pošta*, ale hádám, že takový pohled má dnes cenu k nezaplacení. Dejme těm, koho si vážíme, najevo, jak jsme za ně vděční.

Rosa Mitnik

JE TO VÝZVA!

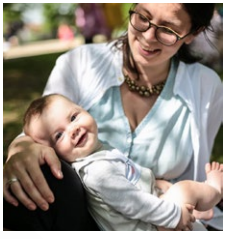
Mohli by sedět a brečet, že jim nouzový stav a nařízená karanténa zničily vlastní byznys, který si vymysleli a sami od nuly vybudovali, protože kdo má v čase nejistoty a zastavené ekonomiky chuť nakupovat nebo si udělat radost? Oni to ale berou jako nový začátek - čtěte dál, co námi oslovené osobnosti koronavirus naučil.

CZESKA.CZ



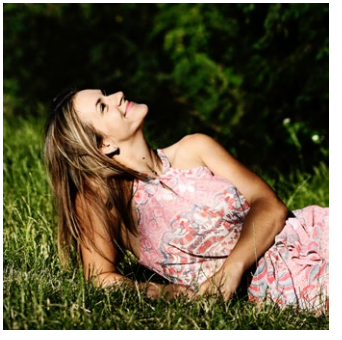
Koronavirus mi předvedl, jak úžasnou sílu mohou mít sociální sítě. Komunita zákaznic, kterou jsem tam roky budovala, teď zachránila moji novou značku v kritických chvílích. To je úžasné!
Hana Skokanová, autorka oděvní značky, která se narodila po letech v zemi látek, nití, střihů a lásce k módě

KO-RA-LE



Díky viru jsem zasedla k šicímu stroji a vyšvihla – řekla bych docela obstojných – pár (set) roušek pro rodinu a potřebné. A pak vcelku obligátně protřídila kus dílny, našla spousty pokladů, zryla kus trávníku a objednala semena. Dělám si legraci, že dárečky k objednávce budou letos mrkve a cukety.
Marie Poláčková, která již desátým rokem vášnivě zdobí vaše krky svými výtvory

NEČMÁREJ



Koronavirus mě naučil vážit si více předtím naprosto běžných věcí. To, že jsme se mohly sejít na kurzu s dalšími deseti ženami, užít si společný volný čas a učit se krasopis nebo malovat, mi teď přijde jako utopie. Hodně mi ten fyzický kontakt chybí, a tak mi tato situace dokázala, jak jsou sociální vztahy důležité a nenahraditelné. Nařízená karanténa mě navíc povzbudila v každodenním tvoření s mými dětmi – je to krásný společný čas.
Lenka Trejbalová, krasopísmo a malování akvarelem, nyní on-line tvoření s malými dětmi

NAKLADATELSTVÍ LABYRINT



Berme tyhle události s pokorou. Možná je to výzva k tomu být lepším člověkem, nejen vůči druhým, ale hlavně vůči svému vlastnímu já. Zamysleme se nad konzumním způsobem života, do kterého nás společnost jaksi automaticky všechny tlačí. Šťastnými nás nečiní to, co vlastníme a ovládáme. A ti, kteří mají teď v sobě více síly a energie, by se neměli bát posvítit na cestu těm ostatním. Protože tady žijeme společně.
Joachim Dvořák
Nakladatel,
Labyrint & Raketa

A časopis RAKETA svítí! Na základě výzvy DARUJ RAKETU -- 300 RODIN v redakci vybrali a darovali více než třem stovkám rodin s dětmi v tísni celoroční předplatné Rakety.

MAMIEE.CZ



Koronavirus mi jasně ukázal, že stačí málo a vše je zcela jinak. Plány pro tento rok najednou neplatily. Po prvním šoku bylo skvělé sledovat vlnu solidarity, která se mezi lidmi zvedla. Je dobré, že lidé se nezapomněli podporovat v těžkých časech. Nás doslova zachránila podpora na sociálních sítích a od našich zákaznic - moc děkujeme. Doba útlumu přinesla ale pozitivium - čas pro dokončení dalších našich produktů a her.
Markéta Laube, která se baví vymýšlením českých her pod značkou Mamiee a provozuje eshop s hračkami, které mají smysl…

AGATINSVET.CZ



Korona jasně ukázala, jak správné bylo, že jsme předchozích 12 let opravdu hodně pracovaly. Snažily jsme se Agátin svět stále posouvat a vylepšovat, i když se mohlo zdát, že vše už běží skoro samo a stačilo by ho jen trochu udržovat. Co jsme zvládly udělat doteď, bude to, co nás doufejme ponese dál. Tato kritická situace nám také ukázala, jak jsou všechny naše „Agáty" skvělé a ochotně přiloží ruku k dílu, když je to třeba. Moc jim za to děkuji!

Kristýna Křížová, spoluzakladatelka Agátina světa, jehož rozvíjející hry v této době snad aspoň trošku podpořily rodiče, jimž na bedrech nyní leží velká odpovědnost za vzdělání a rozvoj svých dětí.

NUPREME

nupreme
taste the future

Aktuální situace nás donutila ve firmě zpomalit, ve skladu a v kanceláři jsme se střídali po jednom, abychom minimalizovali případná rizika, firmu jsme řídili na dálku, porady po videokonferencích, ale nyní víme, že to jde, máme dobrý tým. Vzhledem k tomu, že se zabýváme zdravou výživou a prodáváme hlavně on-line, krize nás v podstatě nezasáhla, patříme mezi ty šťastné a jsme za to vděční. A i díky tomu jsem měl čas řadu věcí přehodnotit, více si všímat života kolem sebe. Dokázat se radovat z drobností, žít v přítomnosti, třeba s dětmi ochutnávat listy stromů a pak s nimi udělat čaj z pampelišek. Určitě není tak důležité, proč žijeme, ale jak žijeme, a proto je také pro mě důležitější cesta než samotný cíl, a to i v podnikání. Díky korona době jsem si to opět ještě hlouběji uvědomil.

Petr Žemlička, zakladatel značky Nupreme s produkty zdravé výživy, které chutnají.

JUKLÍK

Vždycky jsem to tušila. Ale až korona doba mě ujistila ve dvou věcech: Je důležité podnikat s vědomím, že za vše dobré i špatné si mohu sama. Ubezpečila jsem se v myšlence, že mi s finančním zabezpečením firmy nikdo nepomůže. A stát už vůbec ne. A druhá věc? Kolegové a kolegyně jsou úžasné. Bez nich bych nebyla nic. Ukázalo se, že jsme tým, který táhne za jeden provaz. Potěší krátká zpráva se zněním:"Jsme rádi, že vás máme. Společně to zvládneme" nebo „Nepotřebujete něco? Stýská se nám" nebo „Těšíme se do bazénu už úplně neuvěřitelně". Je pravda, že pro každého je situace složitá. Umím se v životě s věcmi prát a nejsem zvyklá být mezi posledními. Ale tentokrát to tak bude. Je květen a bazény jsou stále vypuštěné…, poslední místo v otevření to jistí. Ale zase budeme tak natěšení, že to pořádně rozjedeme!



Štěpánka Štrougalová, majitelka Baby Clubu Juklík, plavecké školy s několika vlastními bazény

SMALTERIE

Co mě koronavirus naučil? Nic, od této obludy se odmítám cokoliv učit. Čas karantény, který virus způsobil, mi dopřál těšit se i z drobných maličkostí a zažít období bez stresu. Tedy až po počátečním stresoidním období, že je ráno po mně… Vychutnal jsem si kouzlo rozhovorů (přes mobil), kouzlo čtení psaníček (na monitoru), ozval se všem, na které nebyl čas, a dotvořil vše, co jsem odkládal. Ve Smaltérii jsme připravovali nové projekty (pravidelně nabídneme i jiné tvoření, než se smaltem), uklidili, opravili podlahu a přišroubovali ten šroubek, na který jsme s kolegou Karlem už rok zapomínali. Bylo to v něčem inspirativní období, ale nechci si ho zopakovat. Chceme, aby se u nás v dílně zase vesele tvořilo, protože, kdo si tvoří, nezlobí. A nejen u nás v dílně.

Za Smaltérii Radek Bachratý



KVĚTNOVÝ PELMEL

Situace je taková, jaká je a ještě se mění každým okamžikem :-). Bohužel vám nemůžeme ani tentokrát předložit klasické kalendárium, ale přesto jsme pro vás vyhledali několik inspirativních tipů na zpestření tohoto „podivného“ května.

SOUTĚŽ DOBRÁ HRAČKA

5. ročník soutěže Dobrá hračka, ve kterém můžete vybrat ty nejsmysluplnější a nejkvalitnější hry a hračky, běží od 1. 5. 2020 po celý měsíc. Vyberte svého favorita v každé ze 7 věkových kategorií a vyhrajte odměny pro své děti. Hlasujte *zde*.



MEZI PLOTY TENTOKRÁT JAKO ONLINE FESTIVAL – 30. KVĚTNA

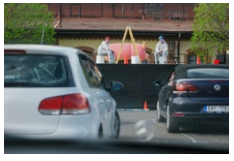
Vzhledem k stávající situaci se i festival Mezi ploty přesouvá z bohnické léčebny do online světa. V rámci této akce se v té či oné podobě setkáte se všemi 160 kapelami a divadly, které měly letos přijet do Bohnic a které tam tedy přijedou až napřesrok. Chybět nebudou ani diskuze s odborníky, na které jste z Bohnic zvyklí.Cílem bude poukázat na to, že slovo **pomoc** zvláště dnes nesmí být prázdné, ale musí se proměnit v realitu každodenního života, a že východisko ze současné situace existuje – skrývá se právě v hodnotách, jako jsou empatie, sounáležitost, podpora a úcta člověka k člověku, které festival Mezi ploty dlouhodobě propaguje.Pokusí se také originální formou upozornit na ty, kteří posouvají naše hranice, aby byl svět lepším místem k životu. Ukázat, že vizionáři, umělci či lékaři, kteří se kvůli svému nadšení, energii, kterou věnují druhým, mohou na první pohled zdát nenormální, nás nakonec posouvají dopředu. Pro více informací sledujete *webové stránky.*

DOMÁCÍ VÝUKA DĚTÍ



Jazykové studio Easytalk přišlo s nápadem, jak pomoci rodičům, kteří se potýkají s domácí výukou svých dětí. Vznikla tak Easytalk Online School, která nabízí individuální i skupinové kurzy českého jazyka, matematiky a cizích jazyků. Děti v nich mají možnost vypracovat zadání od svých učitelů a zlepšit své znalosti pod vedením zkušených lektorů, takže rodiče mají prostor věnovat se vlastní práci. Zarezervujte si první online lekci zdarma na: *michaela.cervenkova@easytalk.cz*. www.easytalk.cz

DO KINA NEBO DIVADLA AUTEM S DĚTMI – ZAJEĎTE NA FESTIVAL ART PARKING



Na parkovištích Pražské tržnice a Nákladového nádraží Žižkov začal multižánrový festival Art Parking, který dává prostor živému umění. Na principu drive-in nabízí divákům v automobilech do června desítky divadelních představení, koncertů i filmových projekcí. Jedna celá programová linie je věnována dětem. Od 1. května bude Art Parking na nákladovém nádraží Žižkov promítat každý den v 11.00 hodin rodinné filmy. Projekce začíná snímkem Paddington 2. Ani o živé umění rodiny nepřijdou. V sobotu 2. května bude na Pražské tržnici v Holešovicích hrát kapela BomBarďák pro děti všeho věku.
www.artparking.cz

VIRTUÁLNÍ ZDRAVOTNÍ KLAUNI



Dobré zprávy jsou tím, co Češi právě potřebují. A Zdravotní klauni jednu mají! Mají nový program Virtuální klauniády, díky kterému se do nemocnic vrací dětský smích. Díky *Virtuálním klauniádám* si hospitalizované děti užijí spoustu zábavy a prostřednictvím internetu se „tváří v tvář“ setkají se Zdravotním klaunem. Program je určen nemocným dětem v hospitalizaci, případně v domácí péči, ale z důvodu onemocnění dlouhodobě oddělených od kamarádů. Vše probíhá online, tedy bezpečně, na platformě pro videohovory. Virtuální klauniádu rodiče jednoduše a zdarma „objednají“ *prostřednictvím formuláře* na webových stránkách.

HURVÍNKOVA NEDĚLNÍ CHVILKA PANDEMIE



„Protože toho teď moc nedělám, tak mám neděli každý den!“ pravil Hurvínek. Není to ale tak úplně pravda. Hurvínka posedla múza a za pomoci textaře a básníka Robina Krále se pustil do veršování. Díky tomu vznikla i série dvanácti pětiminutových videí, která děti i dospělé s humorem provedou různými zapeklitými pravidly a omezeními, které si dnešní situace vyžádala.
www.spejbl-hurvinek.cz

PORADNA VIGVAM V DOBĚ ONLINOVÉ

Poradna Vigvam pomáhá rodinám vyrovnat se s úmrtím blízkého člověka. Rodiče s dětmi dochází každých 14 dní na sezení s terapeuty, kteří jim pomohou obnovit fungování rodiny jako celku. Současná opatření dolehla i na terapie, a tak z osobních setkání přešli ve Vigvamu na videohovory, díky kterým jsou se svými klienty v kontaktu a pomáhají jim situaci zvládnout. Mohou tak i nadále společně pracovat na návratu do běžného života.
#denikpomoci vznikl na základě jednoho postu na *FB Vigvamu*, kde své sledující vyzvali, aby sdíleli příklady věcí a činností, které jim v době





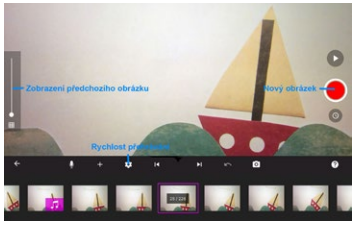
karanténních opatření pomáhají izolaci zvládnout. Setkala se spousta velmi milých příkladů, které daly základ vzniku malé online pomoci. Vlna solidarity, která se v ČR zvedla, umožnila přinést tento malý a jednoduchý nástroj sdílení. Vzhledem k tomu, že nástroj vznikl na *FB*, tak jej tam také nechali. Lidé se mohou přidat, když napíšou zprávu, nebo v komentáři pod příspěvek. Přestože jsme od sebe daleko, můžeme si být takhle velmi blízko a také velkou oporou, to je motto této malé akce.
www.poradna-vigvam.cz

JEZEVEC CHRUJDA VYHÁNÍ KORONAVIRUS - OMALOVÁNKY

Projekt zábavně edukativních omalovánek nakladatelství Meander s názvem Jezevec Chrujda vyhání koronavirus vznikl původně pro bližší okruh čtenářů, ale vzhledem ke skvělým ohlasům se nakladatelství rozhodlo omalovánky nechat vytisknout ve větším množství a distribuovat celorepublikově. Narazíte na ně tedy nejen online na *stránkách Meandru*, ale také v nemocnicích a u praktických lékařů.
www.meander.cz



LEKCE ANIMACE S FREE CINEMOU (LEKTOR MATOUŠ SVĚRÁK)



Všichni jsme zavření doma, každý jinde a v jiném patře, ale někde jsou možná zavřené i Chobotničky z druhého patra. Viděli jste tento seriál o dvou zvířátkách z modelíny, kterým děti vdechnou život? Můžete si je vyrobit i vy!
Vemte do ruky modelínu a vymodelujte postavičky, prostředí, co je libo. Následně můžete v programu Stop Motion Studio, který je zdarma, vytvořit krátkou animaci pomocí série fotek. Ovládat tento program není těžké, stačí nejdříve kliknout na New Movie a pak je vše vcelku jasné, i přesto jsme si pro vás připravili obrázek s vypíchnutými základními funkcemi a jednou vychytávkou.
Při snímání je potřeba především dávat pozor na to, aby byl mobil či tablet statický. Položíme ho třeba na židli, nebo ho můžeme přilepit izolepou k noze stolu a vše snímat z profilu.No, a když máme dofoceno, je ještě potřeba film takzvaně exportovat - vytvořit ze série obrázků video. Je to jednoduché, ale trochu schované… Stačí dlouhým stiskem film v nabídce našich výtvorů vybrat, kliknout nahoře na hranatou ikonku, export movie a vybrat jednu z HD možností. Tip na ještě větší kreativní vydovádění se - vyrob si také svou vlastní modelínu! Pokud máš doma nějaké potravinové barvivo nebo třpytky, tím lépe. Modelína je skutečně tak skvělá, že už nebudeš chtít nikdy jinou, za to ručíme :) A vyrobíš ji snadno (při zahřívání na pánvi požádej o pomoc rodiče) a rychle. Takže tvůj film může být skutečně autorské dílo od A do Z - vyrobíš si vlastní materiál, z něj vlastní postavičky a natočíš s nimi svůj animák.
Modelína: V 300ml vody rozmíchej potravinářské barvivo, 2 lžíce octa a 1 lžíci oleje. Do teflonové pánve dej 150g hladké mouky, 75g soli, zalej směsí vody s octem a olejem, případně kápni voňavou esenci. Vař a míchej. Po chvíli ti z toho vznikne velká koule, nepřestávej ji prohřívat na pánvi. Nechej hmotu vychladnout. Uchovávej v krabičce s víkem a v chladu.
Další aktuální Free Cinema online výzvy najdete na FB Free Cinema

NAPROGRAMUJ SI S CZECHITAS VLASTNÍ HRU

V souvislosti s rušením prezenční výuky připravila nezisková organizace Czechitas programování hry pro všechny. V jedenácti krocích den po dni vás Czechitas provedou základním kurzem programování v jazyce JavaScript, což je objektově orientovaný programovací jazyk, využívaný při tvorbě webových stránek. Celý tutoriál i hra jsou pojaté tak, aby to zvládl úplný začátečník. IT totiž není jen nudný shluk závorek, písmen a číslic. Cílem je ukázat, že IT může být zábava pro všechny. Odkaz na *první článek ZDE*.



V případě, že děti budou chtít programovat samy, je doporučený věk 13 let a více. U mladších dětí je nejlepší programovat hru společně s rodiči. Tutoriál vznikl také u příležitosti čtyřicátého výročí legendární hry PAC-MAN, která spatřilo světlo světa 21. 5. 1980. "V těchto dnech je důležité udržet si pozitivní přístup a najít si i doma způsob, jak se vzdělávat. Proto jsme spolu s Czechitas vyvinuli jednoduchý tutoriál, který naučí všechny základům programování. Výsledná hra by měla vypadat, jako hra PAC-MAN, kde budete sbírat vitamíny na posílení imunity. Zvládnout hru naprogramovat by měli s pomocí manuálu všichni a nezáleží na vstupních znalostech", dodává Dita Přikrylová, zakladatelka Czechitas.
www.czechitas.cz

JINOHRÁTKY MAJÍ ZNOVU OTEVŘENO



Vážení a milí zákazníci, Jinohrátky mají od 27. dubna znovu otevřeno, a to zatím v omezeném provozu: pondělí až pátek 14:00 až 18:00, sobota, neděle a svátky zavřeno.Naše zboží si můžete také objednávat na našem *eshopu*. Objednávky vám následně dovezeme po Újezdě nad Lesy a okolí ZDARMA. Těšíme se na vás!
www.jinohratky.cz

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?
www.muzeumkarlazemana.cz

VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY ONLINE Z NÁRODNÍ GALERIE

Tým lektorů z Národní galerie pracuje na online workshopech a výzvách, jejichž obsah je zaměřen v první řadě na děti – pravidelně jednou týdně. Na *FB* připravili výzvu Umění (být) doma. Každý týden zde zveřejňují novou výzvu a motivují děti k nové tvůrčí aktivitě inspirované uměleckým dílem. Úkoly jsou hravé. Zúčastnit se může každý, používají se



jen materiály a pomůcky, které mají všichni doma. V první výzvě se začíná tvorbou mýdlových soch, které jsou jednoduché na výrobu, a přitom reflektují naši každodenní realitu. Úkoly do výzvy připravili zkušení edukátoři, kteří se snaží odlehčit dětem situaci prostřednictvím umění.
www.ngprague.cz

ZMRZLINOVÝ DORT K NAROZENINÁM

Hledáte něco speciálního na narozeninovou oslavu vašeho dítka? Co třeba zmrzlinový dort? Vybrat si můžete velikost, zmrzlinové příchutě i dekorace dle vašeho přání a vytvořit si tak originální dort. Je možné také vytisknout obrázek nebo fotku na jedlý papír.
www.gelateriaamato.cz





HÁDANKA Z CHVALSKÉHO ZÁMKU

Zatímco je na Chvalském zámku pusto a prázdno, připravují pro vás zábavu alespoň na doma! Po dobu, kdy bude zámek uzavřen, zveřejňují každé pondělí na facebookových stránkách jednu hádanku, úkol nebo otázku vážící se k výstavě večerníčků Zdeňka Smetany, na kterou budete moci do konce týdne odpovědět. Na začátku dalšího týdne pak vyberou dva výherce a odhalí nový soutěžní úkol.
Těšit se můžete na odměny v podobě krásných knížek večerníčkových příběhů od nakladatelství Albatros. Soutěž je určena pro děti do 12 let věku. Oficiální pravidla soutěže naleznete zde.
www.chvalskyzamek.cz

TIP Z NÁRODNÍHO FILMOVÉHO ARCHIVU - DVD HERMÍNA TÝRLOVÁ



Režisérka a animátorka Hermína Týrlová (1900–1993) patří mezi nejvýznamnější osobnosti české animace 2. poloviny 20. století. Souznění s dětskou fantazií a schopnost přiblížit se světu nejmenších diváků zařadilo většinu jejích snímků mezi mezinárodně ceněné klenoty světové animace. Její svět animovaných hadříků, vlněných vláken, skleněných korálků a dřevěných hraček dodnes podněcuje imaginaci diváků, kteří ještě neztratili zvídavost a zájem kreativně objevovat své okolí. www.nfa.cz

ZÁPISY DO MŠ MUŠKA



Letošní zápisy v mateřských školách jsou trochu jiné. Také v Mateřské umělecké školce Muška je zdraví a bezpečí na prvním místě, avšak zápisy u nás nemusí probíhat pouze zasláním formuláře. Zápis probíhá přes videohovor nebo osobně pouze s paní ředitelkou. Školku si můžete prohlédnout i online na youtube kanále.
www.muskaskolka.cz

inzerce

Hra Čajová párty

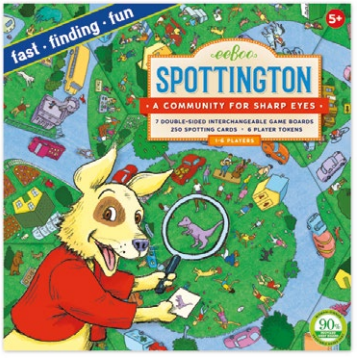


eeboo

Domino Od hlavy až k Patě



Duo puzzle Rýmování



Rosteme hrou

Mamiee

www.mamiee.cz

PALLADIUM SE NA VÁS TĚŠÍ

Věděli jste, že kromě potravin, drogerie a lékárny jsou v nákupním centru otevřeny



i další obchody? V PALLADIU můžete využít například galenterii Filium, Pet centrum, obchody s optikou a další služby. Rádi byste někomu blízkému koupili dárek, ale nevíte, co by ho nejvíce potěšilo? Dobrým řešením může být dárkový poukaz PALLADIUM, platný 1 rok do 130 obchodů PALLADIA. Tím jistě uděláte radost. Dárkové poukazy jsou dostupné na infokiosku PALLADIA. Nadále je také možné využívat i parking v podzemních garážích. Aktuální seznam otevřených prodejen a další potřebné informace najdete na www.palladiumpraha.cz.

ZAJÍMAVÁ APLIKACE INATURALIST

iNaturalist je jedinečná aplikace, která vznikla původně jako diplomový projekt v roce 2008 v Kalifornii. Nyní po množství vylepšení je v letošním roce jedinou aplikací, díky které jste se mohli zapojit do výzvy City Nature Challenge 24. – 27. 4. 2020. Využívat ji ale můžete celoročně k určování nejrůznějších druhů zvířat a rostlin. Hlavní výhodou je zejména její jednoduchost, díky čemuž může kdokoliv správně určit daný druh, sdílet ho s celým světem a přispět tak i k vědecké práci mnoha odborníků. Aplikaci iNaturalist, která je zcela zdarma, zaštiťuje Kalifornská akademie věd a National Geographic. Národní muzeum financovalo a zajistilo překlad této aplikace a webových stránek iNaturalist.org do češtiny, stejně jako i doplnilo české názvosloví.
www.inaturalist.org

ONLINE LEKCE TANCE



Jiří a Otto Bubeníček spustili během kronavirové krize platformu Danzoom, která funguje prostřednictvím služby Zoom. Zdarma nabízejí celodenní výuku od jógy až po balet s různými lektory. Projekt Danzoom a jeho lektory lze také podpořit darem. Výuka probíhá celodenně. Přehledný rozvrh lekcí je na stránkách projektu. Kromě samotného Jiřího Bubeníčka se výuky ujala také například primabalerína hamburského baletu Silvia Azzoni, bývalý první sólista hannoverského souboru Marco Boschetti nebo primabalerína Katherina Markowskaja. Taneční hodiny navíc živě doprovází madridský klavírista José Franco. V rozvrhu je také lekce klasického tance s tréninkem na špičkách.
www.danzoom.net

HURVÍNKOVY PŘÍHODY – KOMPLET 3 CD

Několik neznámých Hurvínkových příběhů z rozhlasového archivu ze sedmdesátých a osmdesátých let. Kompilace raritních nahrávek s neposedným Hurvínkem a tatínkem Spejblem v podání Miloše Kirschnera, Heleny Štáchové od Františka Nepila a dalších autorů. Příběhy, které neznají možná ani velcí znalci. Mimo známé klasiky Spejbl, Hurvínek a Červená Karkulka ostatní příběhy nikdy audiokniţně nevyšly.
www.radioteka.cz



TIPY NA DOBRÉ ČTENÍ PRO DĚTI

Městská knihovna v Praze v úzké spolupráci s Moravskou zemskou knihovnou, provozovatelem portálu Knihovny.cz, spouštějí poradní stránku pro rodiče, pedagogy i knihovníky, která nabízí výběr čtení pro děti všech věkových kategorií. Myslíme si, že správná kniha ve správný čas je něco, co ovlivní vztah člověka k tištěnému (i zobrazenému) textu na celý život. A že čtení je něco, co by mělo bavit, i když je to dřina. Proč trápit čtenáře příběhy Němcové, Jiráska, Nerudy (místo v čítankách jim rozhodně neupíráme), které nevypovídají nic o současném světě, snech a trápeních? Vždyť



nabídka titulů pro děti je tak rozmanitá. Stačí si jen správně vybrat. Pro své knihovny, domácí knihovny, školní knihovny i čtenářské kluby vybírejte na https://ctenidetem.knihovny.cz/. Příjemné chvíle s knihou přejí knihovnice a knihovníci.

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.
www.ctm-academy.cz

PODPOŘTE NEVIDITELNOU VÝSTAVU



Vážení přátelé, pokud máte rádi Neviditelnou výstavu a chtěli byste, aby ve své činnosti pokračovala, podpořte Neviditelnou výstavu a hlavně práci jejích 22 průvodců, bez kterých by výstava nikdy fungovat nemohla a kteří se těší na nové i stálé příznivce naší výstavy. Podpořit je můžete koupí otevřené jednorázové podpůrné vstupenky s platností půl roku od znovuotevření výstavy. Vstupenku lze zakoupit zasláním částky 199 CZK na náš účet číslo 2105967778/2700 (UniCredit Bank). Do zprávy pro příjemce uveďte e-mailovou adresu, kam vám následně vstupenku pošlou.
www.neviditelnavystava.cz

PRO PŘÍZNIVCE RODINNÝCH STRATEGICKÝCH HER

Společnost Neohráno pro vás připravila s ohledem na nastalou situaci novou akci: Lesní poklad, která je bezkontaktní, v přírodě a vždy pro 1 tým. Přihlásit se je možné v individuálních termínech dle dohody. Více informací najdete na stránkách http://www.neohrano.cz/cs/lesni-poklad/. Třeba se vám procházka na čerstvém vzduchu s poznáváním lesa a hledáním pokladu bude hodit i nyní.
www.neohrano.cz



NÁRODNÍ MUZEUM PRO DĚTI

Národní muzeum je významnou součástí vzdělávacího systému naší republiky. I proto chce zůstat v kontaktu s dětmi a mládeží a pomoci jim se vzděláváním z domova i s rozšiřováním jejich znalostí a poznatků. Ve spolupráci s Nakladatelstvím Fraus spustilo prostřednictvím muzejních webových stránek vzdělávací program Národní muzeum pro děti, který nabízí hravou formu poznání. Dětský návštěvník má možnost nakouknout do muzea, pobavit se a pohrát si nebo se nechat provázet po výstavách a zajímavostech Národního muzea díky videopořadům s Honzíkem a Fany.
www.nm.cz

DIVADLO V DLOUHÉ ROZJELO NOVÝ SERIÁL: ČTENÍ Z KNIHY O LÍNÉ BABIČCE



Oblíbená pražská scéna, Divadlo v Dlouhé, je sice kvůli koronavirové pandemii uzavřená, ale svým divákům dělá radost atraktivním alternativním programem. Novinkou je pravidelné čtení z knihy O líné babičce. Právě tato rozverná knížka pro děti se stala předlohou pro stejnojmennou stálici v repertoáru Divadla v Dlouhé, která se už od premiéry v roce 2013 těší značné přízni publika. Balon, Co se stalo v Himálajích, Počítač a internet, Až na dno všech oceánů!, Lyžování, Hra na honěnou… celkem deset kapitol je postupně k vidění od dubna do začátku června (poprvé vždy v neděli v 15 hodin) na Facebooku i na YouTube divadla.
www.divadlovdlouhe.cz

ŠKOLA S NADHLEDEM



Víte, že vedle učebnic Nakladatelství Fraus můžete využít k domácímu aktivnímu procvičování učební látky i portál Škola s nadhledem? Po uzavření škol stoupla jeho návštěvnost na neuvěřitelných půl milionu unikátních uživatelů za jeden měsíc! Procvičovat v různých úrovních náročnosti i v různých předmětech mohou zdarma všichni žáci třeba jen pomocí svého mobilního telefonu.
www.skolasnadhledem.cz

A NA ZÁVĚR JEDNÁ ZAJÍMAVÁ GRAFIKA Z NEZISKOVÉ ORGANIZACE NEVYPUSŤ DUŠI

Ze všech stran se na nás teď valí, co všechno bychom měli dělat. Zapsat se do online kurzů, hlavně se nestresovat, přečíst celou knihovnu, víc meditovat, dobrovolničit, ušít tisíc roušek. Nezapomeňme na to, že roušku bychom měli nasadit nejprve sobě, stejně jako je to v letadle s kyslíkovou maskou.
Více si můžete přečíst v tomto článku.



SOUTĚŽ O STAVEBNICI LALABOOM

LALABOOM je hračka, se kterou dítě roste! Originální stavebnice s designem inspirovaným přírodou. Vede k objevování prostřednictvím smyslů a schopností každého dítěte. S Lalaboom se děti přirozeně učí v průběhu jednotlivých etap svého vývoje. Dílky Lalaboom mohou děti snadno spojovat díky jednoduchému systému, kombinovat rozmanité barvy i povrchy, šroubovat, navlékat.



SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:
V jaké zemi značka Lalaboom vznikla? Nápovědu najdete na ***www.toypex.cz/lalaboom/***
Vaši odpověď pošlete na e-mailovou adresu ***soutez@sdetmivpraze.cz*** *nejpozději do 31. 5. 2020. Pátá správná odpověď vyhrává právě tuto stavebnici.*



Knižní MIŠMAŠ





RUCE V HLÍNĚ

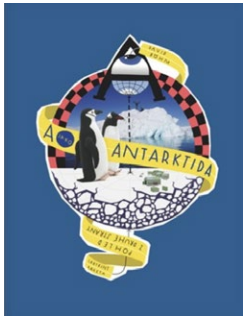
Kniha pro malé zahradníky

Ať už žiješ ve městě nebo na venkově, tato knížka plná inspirativních nápadů tě naučí pozorovat a prozkoumat přírodu od jara do zimy. Zjistíš, jak pohodlně ubytovat hmyzí rodinku nebo kdy je vhodná doba na zasetí semínek. Pomocí jednoduchého návodu si vyrobíš vlastní zahradu v lahvi i krmítko pro ptáčky. Neboj si zašpinit ruce od hlíny a objevuj přírodu – jak roste, kvete a chutná!

Z anglického originálu Easy Peasy – Gardening for kids přeložila Tereza Booth.

Vydává nakladatelství Labyrint

A JAKO ANTARKTIDA



David Böhm

Nejméně známý světadíl, který lidé objevili až jako poslední. Prázdný kontinent, který patří všem a kde můžeme žít s méně věcmi, než máme doma. Dějiště příběhů potvrzujících věčnou lidskou touhu po poznání a překonávání vlastních možností. Antarktida dnes klade znepokojivé otázky, jestli se víc mění svět okolo nás, nebo náš pohled na něj. Unikátní ilustrovaná kniha pro malé i velké čtenáře ukazuje, co se stane, když se na vše podíváme z jiné strany. Na světě už není moc míst, kde člověk ještě nebyl. Jako by už nebylo co objevovat. A právě to je ten nejnáročnější úkol: objevovat svět znovu a způsobem, jakým jsme ho ještě neviděli. Naučit se užívat jeho bohatství a pestrost tak, abychom po sobě nenechali ekologickou pohromu, aby zůstal fascinujícím místem i za tisíc let a uživil ty, kdo tu budou po nás.

JAKO INSPIRACI KE KOUPI TÉTO KNIHY doporučujeme poslechnout *rozhovor Lucie Výborné s autorem knihy - výtvarníkem Davidem Böhmem*, který na Antarktidu vyrazil i se s svými dvěma syny.

Vydává nakladatelství Labyrint



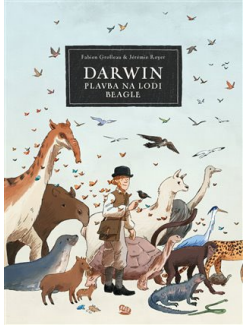
PODPOŘTE VYDÁNÍ KNIHY JEZEVEC CHRUJDA VYHÁNÍ KORONAVIRUS NA HIT HITU

Autoři populárního Jezevce Chrujdy, spispovatel Petr Stančík a ilustrátorka Lucie Dvořáková, se vzhledem k současné situaci, kdy se kvůli koronaviru zastavil svět a v českých domácnostech je uzavřený téměř milion dětí, rozhodli vytvořit nouzový díl, který popisuje aktuální situaci pomocí našich známých hrdinů v rouše - jezevce Chrujdy, lasičky Aničky, tchoře Smradolfa a sůvičky Stáni. Nejprve byly zveřejněny omalovánky o pěti výjevech, které popisují boj Chrujdy s koronavirem a jsou ke *stažení na stránkách nakladatelství Meander* a distribuovány do nemocnic a ordinací taktéž volně k rozebrání. Vzhledem k obrovským pozitivním ohlasům na omalovánky a samotnou ilustraci Chrujdy v roušce zveřejněné na sociálních sítích se nakladatelství rozhodlo vytvořit samostatný knižní titul. Pomozte s jeho vydáním, a to podpořením kampaně na Hit Hit.

Vydává nakladatelství Meander

DARWIN – PLAVBA NA LODI BEAGLE

Když začínající přírodovědec Charles Darwin nastoupil 27. prosince 1831 na palubu lodi HMS Beagle, neměl nejmenší tušení o tom, že ho čeká pět let trvající cesta napříč světovými oceány. Díky lidským setkáním a vědeckým objevům se Darwin učil, měnil, dojímal, rozhořčoval a žasl. Shromáždil poznámky a myšlenky, které ho dovedly k radikální proměně pohledu Lidstva na svou vlastní historii, a to zvláště díky názoru, že svět existuje již velmi dlouhou dobu.



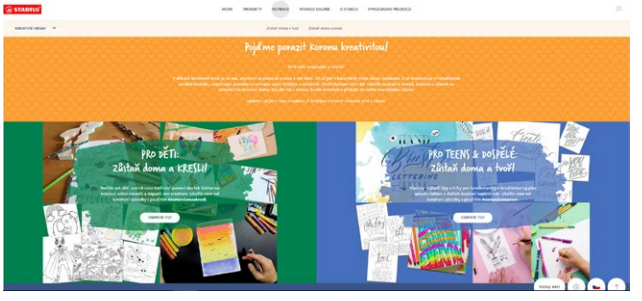
Po svém návratu se pak celý život věnoval sepisování své slavné teorie o vývoji druhů, teorie, která i dnes zůstává zvláště v zemích se silně nábožensky založeným obyvatelstvem kontroverzní a která způsobila převrat v tehdejším vědeckém světě a přetrvala dodnes. Darwinovo dlouhé, nebezpečné a často namáhavé bádání je cestou, která tím, že změnila jednoho člověka, změnila i směr vědy.

Vydává nakladatelství Argo



NOVÉ STABILO®
webové stránky pro kreativce

Milé děti, rodiče, kreativci a umělci. Rádi bychom vás odkázali na nové STABILO® webové stránky. Vzhledem k situaci se STABILO snaží být blíže všem, kteří teď musí zůstat doma. Na webu proto najdete nespočet kreativních šablon, návodů, video tutoriálů, omalovánek a mnoho dalšího. Stránka je rozdělena na část kreslení a na část tvoření. Záleží, na co máte náladu. Najde se tam jistě každý.



https://www.stabilo.com/cz/inspirace/creative-content/ *(hlavní stránka)*

Na stránce **TVOŘENÍ** najdete spoustu zábavných i vzdělávacích šablon, kreseb, dopisů, sloganů a hlavně *STABILO příručku STABILO Hand and Brushlettering Guide od Hannah Rabenstein*. Věděli jste, že můžete vytvořit dechberoucí kaligrafii se zvýrazňovačem STABILO BOSS ORIGINAL, který je k dostání v 15 barvách? Jak vytvořit úžasné akvarelové efekty se 47 barvami STABILO point 88? Nebo jak vytvořit perfektní blok na poznámky do školy nebo na organizaci každodenního života? *STABILO hand a brush lettering návod* vám poskytne dokonalý přehled o světě krásné kaligrafie! Příručka vás provede nástroji a technikami psaní a štětcového písma. Zároveň vám poskytne tipy a inspiraci, které vám pomohou najít a vylepšit svůj styl.

Za STABILO tým vám děkujeme za přízeň i nadále. Myslíme na vás a přejeme hodně sil a zdraví.
Ukažte nám své kreativní výsledky s použitím
#zustandomaakresli #zustandomaatvor



Na stránce **KRESLENÍ** najdete omalovánky, výukové programy, šablony a další materiály. Papíry, tužky, tiskárna a nůžky jsou vše, co potřebujete, abyste mohli začít dělat svůj den kreativnějším a barevnějším. 29 barevných STABILO výukových videí (pro začátečníky i středně pokročilé) ukáží, jak nakreslit ty nejoblíbenější motivy krok za krokem. Zároveň se můžete třeba podívat na návod, jak si vytvořit trochu jiné roušky... na doma. Stačí si jen vytisknout šablonu, vybarvit si ji a vystříhnout.



KRESLENÍ

NOVÁ POHÁDKA NA KAŽDÝ DEN A ANGLIČTINA PRO ŠKOLÁKY, TO JE KVĚTEN NA RÁDIU JUNIOR

Přemýšlíte, čím ještě po více než dvou měsících zpestřit dny strávené doma? Jak ozvláštnit nekonečné psaní úkolů a kam „vyrazit“ ve volném čase? Rádio Junior si v květnu pro děti a rodiče připravilo hned dvě novinky. Školákům nabídne možnost promrskat angličtinu a na dobrou noc přinese třiadvacet pohádkových čtení.

KDYŽ NEMŮŽOU DĚTI DO ZOO, PŘIJDOU ZVÍŘÁTKA ZA NIMI





Co se vůbec děje v zoologické zahradě, když má zavřeno, co dělají zvířata? O tom vypráví *Pohádky ze zoologické zahrádky*, které dětem i dospělým přinese Rádio Junior, stanice Českého rozhlasu, která vysílá speciálně pro dětské posluchače. Příběhy o dobrodružství a přátelství bude po třiadvacet večerů číst herec a moderátor Michal Zelenka (Vyprávěj, Tmavomodrý svět). Nepůjde ovšem o klasické rozhlasové pohádky, herecký a vypravěčský výkon si diváci budou moct vychutnat v plné kráse prostřednictvím video přenosu na *Facebooku*. Odvysílané díly budou ke zhlédnutí vždy po dobu sedmi dní také na *YouTube* a *webu Rádia Junior*. Dobrodružství gorilí holčičky Moji, hříběte koně Převalského jménem Lomi, ale třeba také tučňáků, hrochů a mnoha dalších sepsala pro malé i velké milovníky zvířat herečka a scenáristka Tereza Šefrnová. Ona sama má se zvířátky bohaté zkušenosti, podílela se například na pořadu České televize o gorilách nížinných. Při přípravě *Pohádek* spolupracovala se zoologickými zahradami v Praze, Děčíně a Ústí nad Labem.

Co se semele, když se Moja vydá hledat nové kamarády? Jak vypadá hroší ponorka a co mají se vším společného tajemní skřítci a skřetové? To se diváci dozvědí v Pohádkách ze zoologické zahrádky, každý den od 18.00 na Facebooku Rádia Junior. Podívejte se s námi do zoo, začínáme už 1. května!

SKORO ŠKOLNÍ VYSÍLÁNÍ PROCVIČÍ I ANGLIČTINU

Nezbední čtvrťáci Venda a Fráňa pomáhají už téměř dva měsíce doplnit a ozvláštnit domácí výuku se svým *Skoro školním vysíláním z pokojíčku Vendy, Fráni*. Vtipným způsobem vysvětlují školákům záludnosti z učiva češtiny nebo třeba prvouky. Nechybí ani (ne)povinná četba, která se řídí heslem: „Poslouchejte to, ať to nemusíte číst.“

Od pondělí 18. května přibude ještě procvičování základů anglického jazyka. A i když jsou Venda s Fráňou experti na ledacos, s angličtinou jim bude možná muset někdo vypomoci. Společně pak posluchače provedou základní slovní zásobou, počítáním, naučí se také například představovat nebo popsat svět okolo sebe. A kdo bude ten tajemný pomocník? To je překvapení, ze kterého nejspíš Venda nebude dvakrát nadšený. *Skoro školní vysílání* naladíte na Rádiu Junior každý všední den od 10 hodin. Odvysílané díly jsou k poslechu také na webu *www.radiojunior.cz*.

DIDRIKSONS

NOVINKY JARO-LÉTO

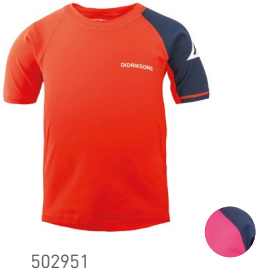


LARVEN



503033
mikina v prodloužené délce

SURF



502951
plavecké tričko z rychleschnoucího materiálu s UPF 50+

BREEZE



502956
plavecké šortky z rychleschnoucího materiálu s UPF 50+

PIER



502954
osuška – pončo
z příjemného materiálu

TOP PRODEJCI DIDRIKSONS1913

Vavrys - značková prodejna
Outdoorkids
Smysl v pohybu
David sport
Barbar shop
prodejna Symbol
Sport 11
Intersport
Bedřichov
Brno
Děčín
Harrachov
Jeseník
Krnov
Kvilda
Lipno nad Vltavou

Didriksons1913 CZ & SK

Vavrys - značková prodejna
Olsport
Happy Hill Sport
Dětský Dům
Outdoorbaby
Pro malé dobrodruhy
JB sport
Mamikup
Luhačovice
Olomouc
Pec pod Sněžkou
Praha 4
Praha 6
Praha 8
Praha 12
Praha 12

WWW.DIDRIKSONS1913.CZ

KM sport
Ski Sport Horka
C-store
RM Corporation
Holas sport
Sport 11
Pro děti
Mall.cz
Rychnov nad Kněžnou
Špindlerův Mlýn
Třebíč
Třinec
Valašské Meziříčí
Vimperk
Zlín
e-shop

ŠLI PRAHOU
Jan Werich

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 115 lety, v roce 1905, se manželům Gabriele a Vratislavovi Werichovým narodil jejich jediný potomek, syn Honzík. Odmalička byl hravé dítě a jako hravé dítě se cítil až do své smrti. Jan Werich je jednou z klíčových osobností české historie a jeho památku bychom si měli připomínat nejen letos, kdy uplyne 40 let od jeho úmrtí. S výjimkou druhé světové války, kdy žil v emigraci v USA, strávil takřka celý život ve své rodné a milované Praze.

Po maturitě na gymnáziu nastoupil na studia práv na Karlově univerzitě, kde se seznámil s Jiřím Voskovcem. Oba ale studium nedokončili, protože se od začátku svého přátelství věnovali úplně jiným činnostem – nejprve práci pro kulturní časopisy a následně psaní divadelních her. Jako jednu z úplně prvních vytvořili takzvanou malou hru do kapsičky u vesty, neboli Vest pocket revue. Ještě jako studenti ji uvedli v Umělecké besedě v Praze a sklidili s ní velký úspěch. Netrvalo dlouho a přátelé V+W se stali hlavními představiteli Osvobozeného divadla v Praze. Brzy k nim přibyl ještě Jaroslav Ježek, který ke hrám skládal jazzovou hudbu, ta byla totiž tenkrát v módě.

V Osvobozeném divadle se tehdy hrály na tu dobu velmi neotřelé hry a Voskovec a Werich vyčnívali především osobitým humorem a občas i takzvanou satirou – znamená to, že si v divadle dělali legraci z politiky. To se jim bohužel vymstilo krátce před druhou světovou válkou, kdy náš stát začali obléhat Němci. Voskovec s Werichem uvedli například představení Balada z hadrů nebo Těžká Barbora, ve kterých kritizovali nacistickou politikou, a tak muselo být Osvobozené divadlo od roku 1938 zavřené. Všichni tři autoři, Werich, Voskovec i Ježek byli donuceni odejít z rodné země – tomu se říká, že emigrovali. Odcestovali do Ameriky, kde žili po celou dobu druhé světové války, ale taky tam se živili jako divadelníci a zpříjemňovali čas zejména ostatním lidem, kteří museli utéct z rodné země. Voskovec s Werichem ale dělali za války radost i lidem, kteří v okupovaném Československu zůstali – vysílali totiž přes oceán rozhlasové pořady s protinacistickými tématy. U nás byly zakázané, ale mnoho lidí je přesto tajně poslouchalo.

Jiří Voskovec i Jan Werich se s velkou radostí po válce vrátili do rodné země i k divadlu, ale Jiří bohužel odešel do Ameriky podruhé i v roce 1948, protože se u nás ujali moci komunisti. Jan Werich tak působil v různých divadlech sám a s jinými divadelníky, třeba s Miroslavem Horníčkem. Až do smrti – která přišla u obou přátel jako osudem ve stejném roce 1980 – však Werich s Voskovcem na své přátelství nezapomněli, pravidelně si telefonovali a psali dopisy. Jejich díla i myšlenky jsou stále živé, stejně jako dům na pražské Kampě, ve kterém Jan Werich v letech 1945 – 1980 bydlel. Werichova vila je dodnes centrem kultury a vznešených myšlenek.

M. Fialová Rozšafná

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

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 v této rubrice 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?

CENTRUM SOUČASNÉHO UMĚNÍ DOX

Pohádka o továrně, vzducholodi a pohovce

Hádej, hádej, hádači! **K čemu sloužila dříve budova dnešní galerie DOX?** Před více než 100 lety postavil v dělnické čtvrti v Praze Holešovicích stavitel Antonín Žižka továrnu na stroje. Budovy měly typický průmyslový vzhled - vysoká okna s oblouky, na fasádách se střídaly plochy neomítnutých cihel s omítkou. V továrně se vyráběly nejprve stroje, části letadel a nakonec i klíče a zámky. Lidé přicházeli a odcházeli, stroje klapaly, burácely a vyplivovaly součástky, ale postupně ruch ustával, až vše zcela utichlo. Ztichlou a opuštěnou továrnou se pár let nato procházel **pan Leoš Válka,** který se nedávno vrátil z Austrálie, a rozhodl se místu opět vdechnout život. **Společně s architektem Ivanem Kroupou přetvořili v roce 2008 bývalou továrnu na velké Centrum současného umění DOX.**

Ale co se nestalo! V roce 2016 přistála na střeše DOXu **vzducholoď Gulliver**, kterou navrhl téměř celou ze dřeva Leoš Válka s architektem Martinem Rajnišem. 42 metrů dlouhá ocelovo-dřevěná konstrukce je inspirovaná elegantními tvary 100 let starých vzducholodí a jméno dostala, jak jinak, po slavném hrdinovi dobrodružného fantastického cestopisu z 18. století Gulliverovy cesty. V DOXu můžete vidět různorodé výstavy nebo projekce a ve vzducholodi se zaposlouchat do čtení z knížek a diskuzí se spisovateli. Do třetice všeho dobrého zde vznikl teprve nedávno projekt DOX + , veliký sál zvenku převlečený za čalouněnou po-



Pokud byste v této nelehké době chtěli Centrum DOX podpořit, zapojte se do sbírky na platformě donio.cz.

Pokud nedojde k neočekávaným změnám, otevře Centrum DOX své dveře již 25. května. Těšit se můžete na výstavu ULTRASUPERNATURAL.

hovku, který slouží divadlu, performance, koncertům a dalším akcím.

DOX DĚTEM

Celý rok nabízí DOX rodinám s dětmi a školám nejrůznější výtvarné a vzdělávací programy, které rozvíjejí kreativní a kritické myšlení. Organizujeme rodinné výtvarné dílny, kroužky, příměstské tábory, workshopy na festivalech mimo DOX apod. **Co ale teď, když máme zavřeno?** Našli jsme nové cesty, jak dětem přiblížit galerii. Pravidelně pro vás připravujeme **sobotní rodinné dílny online** a vytvořili jsme také **cyklus kreativních úkolů pro rodiče s dětmi Galerie hrou**. Každé úterý publikujeme nový pracovní list inspirující se jednou z výstav, které se v DOXu uskutečnily za 11 let existence. Sledujte nás na facebookovém profilu DOXlab nebo na webových stránkách www.dox.cz.

SOUTĚŽTE O DÁRKOVOU TAŠKU S PŘEKVAPENÍM DOX

Jak se jmenuje třetí díl kreativních úkolů z cyklu Galerie hrou a k jaké výstavě se vztahuje?
Nápovědu najdete na facebookovém profilu DOXlab nebo na webových stránkách www.dox.cz

ZAŠLETE SVOU ODPOVĚĎ NA EMAIL SOUTEZ@SDETMIVPRAZE.CZ NEJPOZDĚJI DO 30.KVĚTNA. PÁTÁ SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ VYHRÁVÁ.



DEN MAMINEK

Den matek je den, kdy se vzdává pocta matkám a mateřství. Po celém světě se slaví v různých dnech. V Čechách je to druhou květnovou neděli, letos to bude tedy 10. května. Vzhledem k tomu, co se ve většině domácností tyto poslední dny odehrává, si většina „multifunkčních" maminek zaslouží svůj letošní svátek oslavit obzvlášť náramně. Pokud je to trochu možné, nechte je chvilku odpočinout. A níže najdete i pár tipů na hezký dárek. Všechno nejlepší!



KABELKY S ÚSMĚVEM

Vyberte vaší mamince ručně šitý kousek, třeba s tak sympatickou osobností jako je velryba.
www.rosamitnik.cz

PSACÍ DÁREK

STABILO Pen 68 metallic je ideálním dárkem, kterým jistě potěšíte svou maminku. 8 honosných barev: zlatá, stříbrná, měděná, metalická modrá, metalická zelená – a nové odstíny: metalická fialová, metalická růžová a metalická světle zelená, dodají zápiskům a kreativní práci oslnivý lesk. Díky vysokému barevnému krytí a brilantním metalickým efektům skvěle vynikají na barevném a černém papíru. Vybrané prémiové pigmenty v náplni zajišťují vysokou barevnou stálost, což znamená, že si zachovají lesk po dlouhou dobu a vaše maminka si je bude moci užívat, jak dlouho bude chtít.
www.stabilo.cz





DOKONALE VYLADĚNÝ KRÉM PRO MAMINČINU POKOŽKU!



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.
A máme pro vás bonus - 15 % slevu na **všechno od Weledy** s kódem: "sdetmi15" (uplatníte při objednávání v košíku) platný do 30. 6. 2020.
www.weleda.cz/krasa-z-prirody/skinfood

NÁRAMEK BROSWAY

Oslavte den matek s kolekcí Chakra Brosway.
Náramek „Mom" Chakra pro všechny skvělé mámy.
www.brosway.cz



NOVÁ KNIHA OD ELENY FERRANTE

Příležitostné nápady

Knižní mozaika Příležitostné nápady se skládá z jednapadesáti různorodých střípků čerpajících z autorčiny zkušenosti a poetiky, intuice a vlastního života. Přátelství, první láska, změna klimatu, žárlivost, feminismus, náš vztah k rostlinám, tajemství trvalého partnerství nebo krása jsou některá z velkých témat, o kterých Elena Ferrante psala každý týden po dobu jednoho roku na žádost The Guardian v anglickém překladu Ann Goldsteinové. Spojují se v tomto intimním, imaginativním a inteligentním souboru, ve kterém slavná italská spisovatelka zve čtenáře, aby přemýšleli, sdíleli vzpomínky a nápady a prožívali silné emoce a vystoupili z řeky konvencí, stejně jako postavy v jejích mimořádných románech.
Vydává nakladatelství Prostor



FOUKANÉ ČESKÉ SKLO A POCTIVÁ RUČNÍ PRÁCE?

To jsou hravé a nadčasové šperky malé rodinné značky ko-ra-le. Tyto a další skvosty najdete na
www.ko-ra-le.cz



NAKRESLI *nebo vyrob* MAMINCE PŘÁNÍČKO

Dostat v dnešní době přání či dopis je velice vzácné, na druhou stranu každému jistě udělá radost. V době digitální komunikace, online a hlasových zpráv je velmi mimořádné a drahocenné udělat si čas, posadit se a vytvořit ruční malé osobní psaníčko s láskou pro naše blízké. Druhá neděle v květnu je den, kdy můžeme našim maminkám poděkovat za jejich lásku a udělat jim radost třeba právě ručně dělaným přáníčkem. Co vy na to?





Vnímáme, že se čím dál více lidí zapojuje právě do různých kreativních projektů a STABILO je jim nablízku svými produkty. Baví to děti i dospělé. Všichni kreativci, malí či velcí, se mohou inspirovat *tutoriál videi na našem STABILO* webu, kde mohou své mamince nakreslit na přání různě barevné motivy od zvířat po květiny. Proto STABILO neustále rozšiřuje své portfolio o produkty, které mohou všichni právě pro tyto projekty použít. Typickým příkladem jsou STABILO® woody 3 in 1, dále novinky STABILO® Pen 68 brush, nová pastelová řada kultovních linerů STABILO® point 88® a vláknových fixů STABILO® Pen 68, které se staly velmi populární mezi všemi věkovými kategoriemi.

Ti, co by mamince raději něco napsali, mohou vyzkoušet dechberoucí kaligrafii. Na stránkách STABILO jsou momentálně ke stažení *šablony*, se kterými může každý realizovat jakýkoliv motiv podle svých představ. Stačí nechat pracovat svou fantazii a inspirovat se. Proto do rodiny STABILO® Pen 68 přibyl i nový produkt STABILO® Pen 68 brush s flexibilním hrotem a rozšířenou barevnou paletou ve 24 odstínech. S pomocí tohoto produktu je možné vytvořit jak tenké, tak silné barevné linie v závislosti na míře tlaku, který se použije na špičku hrotu. Stáhněte si propracovanou *příručku vytvořenou pro STABILO od Hannah Rabenstein*, kde se dočtete i mnoho zajímavostí o písmu a zároveň si vyzkoušíte několik typů moderní kaligrafie hned s několika STABILO produkty.

Inspirujte se na *webu STABILO* nebo na sociálních sítích, kde najdete spoustu podnětů pro vytváření obrázků, přání, hand lettering nápisů či dalších kreativních nápadů. Maminku svým uměleckým dílem jistě potěšíte.







PAMĚTI NÁRODA PRO DĚTI

V dnešním vydání začíná seriál příběhů z Paměti národa. Každý měsíc vám představíme zajímavý osud, který se váže k výročí nebo k nějaké části našeho 20. století. Věříme, že vás budou bavit! A třeba se i dozvíte něco nového. Naše moderní historie, je totiž plná příběhů, které by si zasloužily celovečerní film! Však uvidíte.

Tisíce dalších příběhů najdete na www.pametnaroda.cz.

Z ČECH DO ANGLIE:
cesta tam a zase zpátky



Je květen, venku kvetou šeříky a my si připomínáme jedno velké výročí: před 75 lety skončila 2. světová válka. Ještě než v září 1939 začala, rozhodlo se plno Čechoslováků utéci z naší země a jít bojovat proti nacistickému Německu, které tehdy chtělo ovládnout svět. Někteří putovali složitými cestami na západní frontu (do Francie a Británie), bojovali na Blízkém Východě nebo na východní frontě. Ale zlu se postavili i u nás, v tzv. domácím odboji. Statečných Čechoslováků bylo mnoho, můžeme na ně být pyšní. A když už máme to výročí, pojďme si alespoň jeden příběh připomenout.



JIŘÍ PAVEL KAFKA se narodil 2. května 1924 v Praze. Bylo to v době první republiky, kdy Československo existovalo pět let a 2. světová válka byla ještě daleko. Jeho rodina byla židovského původu, Jiří v Praze vychodil obecnou školu a gymnázium. Rodičům došlo, že pro Židy nebude v Československu bezpečno - zvláště poté, co naše území okupovalo v březnu 1939 nacistické Německo a stali jsme se Protektorátem Čechy a Morava. Adolf Hitler, německý kancléř a diktátor, chtěl ovládnout velkou část světa a dosáhnout toho, aby z něj zmizeli všichni Židé. Které, naprosto zvráceně, považoval za podřadné.

Na konci června roku 1939 posadili rodiče Jiřího a jeho bratra do tzv. Wintonova vlaku, což jim pravděpodobně zachránilo život. (Nicolas Winton, Brit a dnes bychom řekli humanitární pracovník, takhle zachránil téměř sedm set převážně židovských dětí). Jiří byl v té době teenager, bylo mu patnáct let. Bratři se v Anglii dostali do tábora pro uprchlické děti, kde se prý měli fajn a hráli hodně fotbal. Později se jejich tatínkovi podařilo do Anglie vycestovat také, maminka ale zůstala doma. Jiří začal v Anglii chodit na střední školu, moc ho to ale nebavilo. V osmnácti letech se mu konečně podařilo vstoupit do československé armády, která byla součástí té britské. Asi tři měsíce sloužil v pozemní armádě, absolvoval základní výcvik a poté jej vybrali do RAF (Royal Air Force neboli Britského královského letectva). Byl zařazen jako střelec a radista (ten, co obsluhuje vysílačku) ve 311. peruti, ve které sloužil až do konce války. Po válce se vrátil do Československa a shledal se s maminkou, která přežila holokaust (tedy pronásledování a hromadné vraždění Židů tehdejším nacistickým Německem). Dva roky po válce odjel Jiří zpět do Anglie. A bylo lépe, že Československo opustil. Po násilném převratu v únoru 1948 získali absolutní moc v našem státě komunisté. Většina hrdinů, kteří za války sloužili na západní frontě, byla – místo oslavy a vděku – tímto režimem tvrdě pronásledována, jen proto, že „přišli ze západu“ a měli demokratické smýšlení. Jiří Pavel Kafka výslechům a věznění naštěstí uniknul. V Anglii se oženil a měl rodinu, se kterou později osm let žili v Izraeli. Po sametové revoluci se vrátil zpátky do Prahy. „Nerad o tom vypravuji jako o nějaké hrdinné epizodě,“ shrnul pro Paměť národa svoje vyprávění o životě. Dnes se s ním pořád můžete potkat, žije se svou druhou ženou v Praze.

Paměť národa je internetová sbírka osudů 20. století (*www.pametnaroda.cz*). Je v ní uloženo více než 10 000 jmen lidí, kteří přežili holokaust, válečných veteránů, odbojářů, politických vězňů, disidentů, ale i těch, kteří totalitním režimům sloužili. Z Paměti národa vycházejí další články, knihy, výstavy, filmy nebo dokumenty či komiksy, a také vzdělávací projekty (např. *Příběhy našich sousedů* či workshopy pro školní třídy). I vy můžete pomoci zachovat Paměť národa pro budoucí generace, na webu: *podporte.pametnaroda.cz*. Děkujeme.

LATERNA MAGIKA,
muzikály, Pilates – svět tanečníka Ondry Martiše

Zavřená divadla „uvěznila“ v nedobrovolné domácí karanténě řadu umělců, herců, pěvců i tanečníků. S pomocí nových technologií se všichni snaží zůstat v kontaktu s diváky, streamují se záznamy představení i živá vystoupení o několika málo lidech za přísných bezpečnostních opatření. Mnoho tanečníků a souborů se pustilo do vysílání tréninků a cvičení pro veřejnost, mimo jiné i tanečníci Laterny magiky, která je součástí Národního divadla a pravidelné lekce na *Facebooku* zavedla už v samých počátcích nouzového stavu. Jedním z nejaktivnějších „vyučujících“ je Ondřej Martiš, který do Laterny magiky přišel před dvěma lety z plzeňského Divadla J. K. Tyla. Má za sebou brněnskou konzervatoř, angažmá v Jihočeském divadle a vystupuje také na pražské muzikálové scéně. Život plný pohybu, který se teď tak trochu zastavil:

Co vás přivedlo z repertoárového divadla do souboru Laterny magiky?
Není to žádná pohádka, ale realita – konkurz! A to do inscenace *Zahrada*. Měl jsem štěstí, že zrovna odcházel tanečník a já jsem ho mohl zastoupit ve všech inscenacích.

Jak jste se vy sám dostal k tanci? Pocházíte z umělecké rodiny?
Nene, jsem umělecká ovce rodiny. Párkrát táta řekl, že vlohy pro balet mám po něm, to myslel spíš ve vtipu.

Jakým všem tanečním stylům se věnujete?
Primárně je to Contemporary, Ballet, Jazz. Baví mě i Street Dance, mám kamarády, kteří jsou v něm skvělí. Málokdy se mi stane, že někdo ukáže něco, co nejsem schopný napodobit, a to skvěle umí právě tahle parta lidi :-D :-D :-D. Jazz Dance se nejčastěji užívá v muzikálových produkcích, také ho učím v jednom plzeňském tanečním studiu. Muzikály jsou samozřejmě také zastavené, jinak vedle Laterny magiky působím nejvíce v nich, aktuálně v muzikálech *Mefisto*, *Tarzan* nebo *Vlasy*.

Jak vypadá takový všední den tanečníka, když zrovna není nouzový stav?
Budík kolem osmé, potom následuje pořádná snídaně, hygiena, v 10 hodin trénink a pak zkouška. Pak se to odvíjí od dne v týdnu a od toho, jestli večer hrajeme. Když ano, tak další cesta vede často domů, kde čeká i šlofíček :-D, když ne, tak se učí, nacvičuje a případně zkouší někdy i na mnoha místech až do večera. Moc volných dnů obyčejně nebývá, a když ano, tak volím relax, saunu, film a vaření a pečení se svojí spolubydlící.

Jsou přerušené přípravy nové premiéry Laterny magiky. Jak probíhaly, co je na nich v Laterně magice jiné v porovnání s jinými divadly, jimiž jste již prošel?
Největším rozdílem je především projekce všude kolem vás. Je to téměř nepopsatelné, teprve až když to tanečník vyzkouší, potom pochopí. Vnímaní jeviště je dost jiné. Jsou věci, které musí být přesné jak technicky, prostorově, tak i časově. To je asi nejzásadnější rozdíl. Osobně si myslím, že jsme fajn parta, takže o zábavu na zkouškách máme postaráno. Premiéra nové taneční inscenace *Bon Appétit!* měla být už na začátku dubna, choreografie je hotová, zkoušeli jsme už na jevišti ve scénografii, když to přišlo. Nyní je odložená na začátek září, doufáme, že budeme pokračovat v červnu a v srpnu.

Na facebookových trénincích Laterny magiky učíte techniku Pilates. Jak jste se s ní setkal a čím vás tak zaujala?
Cesta k Pilates byla celkem dlouhá a klikatá. První vlaštovkou byla moje úžasná kamarádka Maruška a zbytek už není tak veselý, různé rehabilitační techniky a lidi, kteří mě posunuli správným směrem. A zaujala mě především tím, jak funguje. Její účinky může při správném cvičení cítit opravdu rychle každý. Je důležité čerpat z kvalitního zdroje. Metoda je populární a to přináší i kvantitu – nekvalitní lekce a lektory. Já si vytvářím certifikaci ve studiu Simply Pilates Jiřího Janečka.

Je Pilates vhodný i pro děti, mohou podle vašich videí cvičit s rodiči, existuje případně speciální varianta?
Jsou verze Pilates pro děti. Existuje pár



foto: Jakub Fulín

nadšenců, kteří se tomuto tématu věnují. Já to považuji za velmi náročné a snad i nemožné. Pro děti je to těžko uchopitelné. Sám bych asi začínal až okolo 15 let.

Pracujete s dětmi i jako taneční pedagog? Už jste narazil na nějaký talent?
Jen velmi málo pracuji jako pedagog s profesionály. Většina mých lekcí je pro širokou veřejnost a zde jsem našel svoji skupinu lidí, kterých si velmi vážím, a považuji za talenta každého, kdo se mnou drží krok v lekcích, které nepovažuji za snadné.

Na jaké představení byste pozval do Laterny magiky, až se otevřou divadla?
Pro mě je srdcová záležitost *Human Locomotion* (má to tak víc tanečníků z Laterny). Vybrat jen jednu inscenaci je pro mě těžké. Každá je jiná a každá je originální. *Kouzelný cirkus*, *Zahrada*, *Cube*… Tohle je další rozdíl oproti dalším divadlům, repertoár je velmi rozmanitý.

Nouzový stav se protáhl trochu déle – jak snášíte karanténu?
Zjistil jsem, že jsem závislý na pohybu. Nedá se se mnou mluvit, když se jen válím. Cvičím tedy každý den Pilates, běhání, kolo, dlouhé procházky. Je to určitý divadelní detox :-D :-D. Už se ale těším zpět do divadla na kamarády, kolegy a jeviště.

MINDFULNESS PRO DĚTI



Pro děti je mnohdy náročné vyznat se ve svých emocích a vnitřním světě. Ruku na srdce, po měsíci doma v karanténě toho bude dost i na nás, dospěláky. Vybrali jsme pro vás pár tipů a triků, které jsou zábavné, dojemné a pohladí malého i dospělého. Využijeme k tomu technik mindfulness (dále jen MF).

Mindfulness (do češtiny se překládá jako všímavost nebo bdělá pozornost) pomáhá dětem i dospělým lépe se soustředit na to, co právě děláme, co se děje okolo nás nebo v nás. Je výborným pomocníkem, když se chceme uklidnit, zmírnit vztek, hněv i strach.

Uvidíte, že když zařadíte MF techniky do vašeho každodenního života, dostanou děti díky vám šanci zvládat všechny náročné situace lépe. Vy možná budete napjaté situace řešit s větším klidem a lehkostí. Proč? Protože si společně budete vlastně jen hrát.

Na pomoc si vezmeme tři velké pomocníky – náš dech, naše tělo a všech pět smyslů. Víte, jaké to jsou?

DECH

Dech je náš nejlepší kamarád. Víte proč? Protože je stále s námi a můžeme se na něj kdykoli spolehnout. Tak ho opečovávejme a vážme si ho. Kde na těle ho najdeme? Cestuje nebo je stále na stejném místě? Vždycky, když se nebudeme cítit ve své kůži, obraťme svou pozornost k našemu dechu. Říkáme tomu, že se "ukotvíme", a bude nám hned lépe.

Dechový a myšlenkový ping-pong

Lehneme si na bříško a posíláme si pingpongové míčky naším dechem. Připojíme také nějakou myšlenku, kterou chceme tomu druhému sdělit. Nemusíme ji říkat nahlas.

Nadechování a vydechování myšlenek

S nádechem nadechneme všechno, co máme rádi, a s výdechem vydechneme všechno, co rádi nemáme.

Malování dechu

S nádechem namalujeme barevnou čáru nahoru, při výdechu zase dolů. Opakujeme kolikrát chceme. Vznikne nám tak mistrovské dílo našeho dechu.

Tančící plamínek svíčky

Zapálíme si doma svíčku. Zkusíme do ní foukat tak, aby se její plamínek roztančil, ale nezhasl.

JÓGA

Co je to jóga? Všechno, co děláme vědomě. Tedy i když sedíme, stojíme, ležíme nebo běžíme. Proto je jóga báječným prostředkem pro to, když chceme, aby se nám mindfulness dostala víc "pod kůži". Když si budeme vědomi toho, co dělá naše tělo, lépe se nám potom bude pracovat s naší myslí. A platí to i naopak.

Zrcadlo

Pustíme hudbu a stoupneme si s někým naproti sobě. Nejdříve kopíruji pohyby toho druhého, potom on kopíruje pohyby mé. Co mi je příjemnější?

Otravné myšlenky

Všech našich otravných myšlenek jsme se zbavili tak, že jsme je prostě ze svého těla vytřepali. A hned je nám lépe!

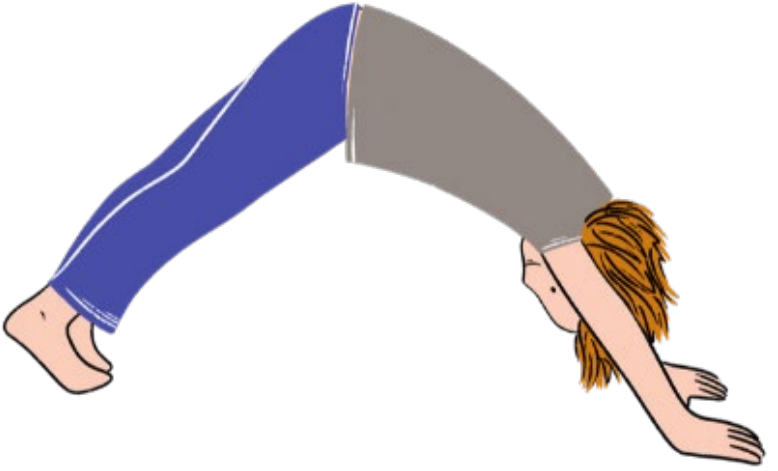


Jaká barva je v jednotlivých částech mého těla?

Namalujeme si na papír panáčka a zkusíme všechny části těla vybarvit barvou, jakou se právě teď cítíme. Pak si panáčky doma porovnáme. Proč je má hlava zelená a maminky červená?

VNÍMÁNÍ VŠEMI SMYSLY

Prohřejeme svoje dlaně,
olejíček dáme na ně.
Přičuchneme, přivoníme,
možná něco uslyšíme.
A co to bude, moji milí?
Možná to, jak srdce bijí.
Zavřeme si naše oči,
ať svět se bez nás chvíli točí.
My užíváme každou
chvilku,
i když trénujem
násobilku.



Naslouchání
Posadíme se s rodičem, babičkou nebo třeba kamarádem naproti sobě. Nastavíme si budík na 2 minuty. Nejprve necháme toho druhého vypovídat, aniž bychom mu do toho skákali. Pak máme šanci zase my. Téma je úplně na vás – může to být o zvířátkách, o tom, co máme na tom druhém rádi nebo co nás třeba trápí. Důležité je se nepřerušovat a naslouchat si.

Poslouchání ticha
Kde všude kolem nás slyšíme ticho? Je nahoře nebo dole? Jak ticho zní? Jaké zvuky kolem sebe a kde slyšíš? Zkus nehodnotit, jestli se ti líbí nebo ne, jen zopakovat zvuk, který slyšíš.

Co vidím
I na známé cestě nebo třeba v kuchyni nebo obýváku se snažíme najít a uvidět něco nového. Zvládneš pět věcí?

Nesmíme také zapomenout na laskavost. Slýcháváme, že je potřeba být laskavý ke druhým lidem. Co ale laskavost sám k sobě? Přijmout naše pocity i emoce a naučit se s nimi skamarádit. Jedině tak totiž můžeme nabídnout kupu laskavosti ostatním. Když se budeme mít rádi a budeme si vážit sami sebe. Možná nám k tomu pomohou tyto techniky:

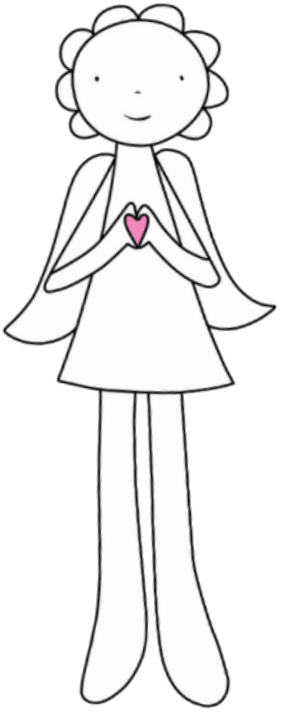
10 prstů vděčnosti
Pro každý prstík říkáme jednu věc, za kterou jsou ve svém životě vděční. Vytvořte si doma krásný společný rituál, který můžete opakovat třeba na konci každého dne nebo hodiny.

Ochranná bublina
Když vám v okolním světě nebude dobře, představte si, že nafouknete obrovskou bublinu, do které se krásně vejdete. Je přes ni vidět ven, ale nikdo k vám do ochranné bubliny nemůže, pokud vy sami nebudete chtít.

Silácká sklenice
Až budete ráno pít vodu, čaj nebo džus, představte si, jakou kvalitou ji obohacujete. Když je ve vás třeba strach nebo obava z návštěvy zubaře, vložte si do sklenice sílu a odvahu. Pak ji vypijte až do dna a uvidíte, že to pomůže.

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 plných 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



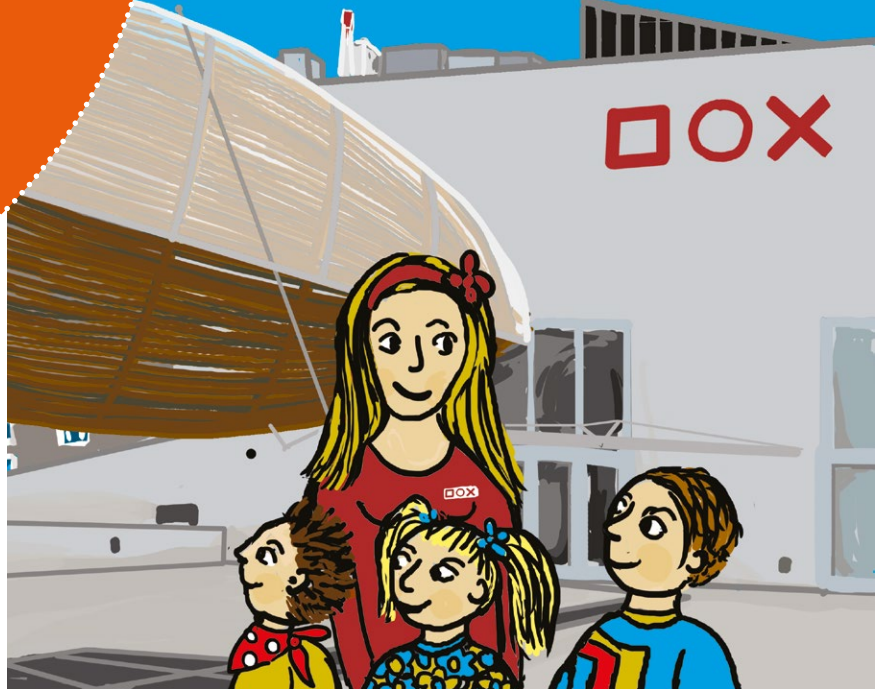
s nimi sdílíte pohyb a radost z něj. Hýbejte se stejně jako ony, napodobujte je a smějte se s nimi. Je to nejlepší způsob, jak proniknout do jejich pocitů a přijmout prožitek přítomného okamžiku.

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.

WHAT IS on the cover?



We have decided to devote the year 2020 to the museums and galleries of Prague. One after the other, we will introduce you to some of those that are ideal for a family visit with children of various ages. The state of emergency will end at some stage and the world will keep on turning, and so we decided to keep going with the series, to entice you to some of the places you might think about going to in the future.
And don't be surprised that you don't find the buildings of the National Museum in any issue – we devoted the whole of 2018 to them. If you would like to see how Petra Cífková depicted them on our covers, take a look at the News section at our website, *www.sdetmivpraze.cz.*

TAKE THE CHILDREN TO THE MUSEUM

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

DOX CENTRE FOR CONTEMPORARY ART

A FAIRY TALE ABOUT A FACTORY, AN AIRSHIP, AND A SOFA

Time for a bit of guesswork! **What was the building that is now the DOX gallery previously used for?** Builder Antonín Žižka constructed a machinery factory in the working-class district of Prague Holešovice more than one hundred years ago. The buildings were of typical industrial appearance – tall windows with arches and areas of brick and plasterwork alternating on the facades. Machinery was first made in the factory, followed by aeroplane parts and finally keys and locks. People came and went, the machinery clattered, thundered, and spat out parts, until the commotion gradually came to an end and everything fell silent. Mr. **Leoš Válka**, who had recently returned from Australia, was wandering round the silent and abandoned factory a few years later and decided to breathe life into the place again. **Together with architect Ivan Kroupa he transformed the one-time factory into the great DOX Centre for Contemporary Art back in 2008.**

But that is not all! The **airship Gulliver**, made almost entirely out of wood by Leoš Válka and architect Martin Rajniš, landed on the DOX roof in 2016. This 42-metre long structure of steel and wood was inspired by the elegant shapes of 100-year old airships and took its name from the hero of the fantastical adventure tale written in the 18th century, Gulliver's Travels. There is a diverse range of exhibitions or screenings to be seen at DOX, or you might prefer to listen to book readings and discussions with authors in the airship. All good things come in threes, in this case the recent DOX + project, a large auditorium dressed up from the outside as an upholstered sofa, which is used for theatre, performances, concerts, and other events that have nothing to do with creative art whatsoever.

DOX FOR CHILDREN

DOX offers families with children and schools a variety of creative and educational programmes all year round to develop creative and critical



If you would like to support DOX Gallery in these troubled times, you can contribute to the collection at the donio.cz platform.

thinking. We organise creative family workshops, clubs, day camps, workshops at festivals not taking place at DOX, and more. **What about right now, though, when we are closed?** We have found new ways of bringing children to the gallery. We regularly organise **Saturday online family workshops** and have created **Gallery Through Play,** *a cycle of creative tasks for parents and children alike***.** Every Tuesday we publish a new worksheet, inspired by one of the exhibitions staged at DOX over the 11 years of its existence. Follow us at our DOXlab *Facebook profile* or at *www.dox.cz*.

COMPETITION TO WIN A GIFT BAG WITH A SURPRISE FROM DOX

What is the name of the third of the creative tasks in the Gallery Through Play cycle and which exhibition does it relate to?
You will find the answer at the DOXlab Facebook profile or at www.dox.cz.

PBIS
Dance Challenge

Our Dance teachers set the whole PBIS community a PBIS Dance Challenge. Families and staff were asked to learn choreography of "We're All In This Together" from High School Musical. Here is the final result put together with everyone's submissions. It was a great community challenge.



PRAGUE BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

You can watch the video here



STABILO® POINT 88

The instantly recognizable STABILO® point 88 fineliner is a timeless classic, with over 3 billion pieces sold and loved by so many all over the world. No matter whether you wish to structure your texts, underline, take notes or write full texts, our wide range of 47 brilliant colors, including 6 neon shades will have you covered. There will always be the ideal shade for your needs. An 0.4mm line width and excellent quality make this a product you can rely on and enjoy using every day. For drawing you can create intricate details; for writing you can go really small with your font size. It is also perfect for use with rulers and stencils, making it ideal for precise work, structuring texts and taking notes.



The STABILO point 88 is the perfect companion for schoolchildren, students and professionals. First released in 1977, this product is appreciated around the globe for its quality and usability. In Europe it's the most popular fineliner available. The famous hexagonal body shape of the STABILO point 88 makes it very comfortable to grip. Thanks to the long cap-off time you won't have to worry if you accidentally leave it off.
#studywithpoint



P.S. Soon you can join a competition on STABILO´s Facebook page to win point 88. Stay tuned!
www.stabilo.cz

inzerce

BRITISH SCHOOLS OVERSEAS
PENTA INTERNATIONAL
EXCELLENT IN EVERY CATEGORY
2020

PBIS byla vyhodnocena jako „vynikající ve všech kategoriích".

PRAGUE BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

www.pbis.cz

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



Bonus pro naše čtenáře - 15 % slevu na všechno od Weledy s kódem: "sdetmi15" (uplatníte při objednávání v košíku) platný do 30. 6. 2020.



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

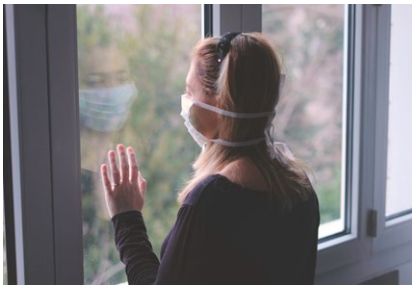
60 let

Měsíčkový kojenecký olej

NEJŠETRNĚJŠÍ PŘÍRODNÍ PÉČE PRO VAŠE DĚŤÁTKO



STRACH *je náš trenér*



Každá emoce má jako vše dvě strany mince. Strach je užitečný, chrání nás a ukazuje naše limity, které jsme díky tomu schopni posouvat. Může však nad námi převzít moc a být zlým pánem. Zrádné je na něm i to, že je nakažlivý a může být zneužit k manipulaci, což platilo ve středověku a platí to i dnes. Různé podoby strachu ovlivňují naše chování a rozhodování, aniž si to mnohdy uvědomujeme. Jak se s tím popasovat?

ZDRAVÉ A SILNÉ TĚLO JE ZÁKLAD

Strach je spolu se vztekem nejstarší emocí na Zemi. Byl součástí už dinosauřího mozku, z něhož se vyvinul i lidský. Zajišťuje pud přežít a spouští v těle stresové mechanismy, které nás připravují na útěk či boj. Strach nás může také paralyzovat. Pokud nenastane odpovídající reakce a následné uvolnění, organismus zůstává v napětí. A to je vyčerpávající. Podle tradiční čínské medicíny strach přímo ovlivňuje centrum životní síly, které je uloženo v ledvinách. Dlouhodobý strach a s ním spojený stres nás tedy nechává v sebezničujícím módu, což se časem odrazí i na zdraví, především na imunitě. A platí to i naopak, oslabené ledviny představují špatný předpoklad pro odolnost vůči strachu.

Energii ledvin ubližuje chlad, hluk, alkohol, cukr, stimulanty, chemické léky, nevhodný pitný režim a špatné vztahy s nejbližšími. Posilují je potraviny tmavé barvy, fazole, vývary, spánek, adaptogenní houby a byliny. Nezaměňujme to však s posílením imunity jako takové. Každý konstituční typ vyžaduje svůj přístup, např. plnější typy potřebují především generální úklid těla v podobě očistné kúry a více než reishi se pro ně hodí maitake.

STOP PANICE

Pouze 2 % naší mozkové aktivity jsou vědomá, zbytek řídí nevědomí. Narozdíl od plazů však máme i šedou kůru mozkovou, centrum racionálního myšlení. To je potřeba aktivovat a nenechat se převálcovat emocemi, tak zvaně vzít rozum do hrsti. Nejdůležitější je přesně si pojmenovat, čeho se obáváme, a následně vyhodnotit. Co nejhoršího se nám může stát? O co díky strachu přicházíme? Stojí nám to zato? Jsme schopni pokrýt případná rizika?

ODVÁŽNÉMU ŠTĚSTÍ PŘEJE

Máme-li z něčeho (i nevědomě) velký strach, často si to do života přivoláme, abychom touto zkušeností prošli a zjistili, že to dokážeme zvládnout anebo že vůbec není v naší moci cokoli ovlivnit, a tudíž je zbytečné mít z toho obavy. A tím se stáváme silnějšími. Opakem strachu je odvaha a ta se dá trénovat. Máte strach říkat ne? Trénujte v obchodech, nenechte se přesvědčit ke zbytečné koupi. Bojíte se výšek? Začněte chodit na lezeckou stěnu. V současné době jsme zvyklí na dostatek všeho a jsme zhýčkaní. Vystavováním se určitému krátkodobému diskomfortu (půsty, otužování, fyzická aktivita) se zocelujeme i na psychické úrovni.

Přeji nám všem, aby nás strach brzdil pouze tam, kde je to potřeba.



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.

Daily Shake BIO NUPREME 200 g

Smoothie s adaptogeny, bylinami a extrakty pro každodenní přísun energie, pohody a podporu imunity. Doplněk stravy.

K dostání v drogeriích dm a na www.nustore.cz.





inzerce

pkf prague philharmonia

Těšíme se na Vás!



DE1 koncerty pro děti

Cesta k pramenům

so 17. 10. 2020 10.00 & 12.00

Dvořákova síň Rudolfina

VSTUPENKY ON-LINE

www.pkf.cz/koncertyprodetivrudolfinu

generální partner

hlavní partner

mediální partner

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

MINISTERSTVO KULTURY

KB

HYUNDAI

S DĚTMI V PRAZE

LÉTO V ČESKU *budiž pochváleno*

Všechno zlé je k něčemu dobré, zní jedno z osvědčených mouder našich babiček. A tak během letošního léta, kdy cestování za hranice bude pravděpodobně velmi omezené, třeba nečekaně s dětmi objevíme místa, na která při dovolených u moře nebo v Alpách už čas nezbýval.

Chcete si letošní rodinnou dovolenou opravdu užít? Hledáte klidné zázemí, nádhernou přírodu i zábavu pro děti? Tak pak už si stačí jen vybrat, jestli vám do pomyslné rodinné kroniky lépe zapadnou výlety po Krkonoších (z hotelu Horizont v Peci pod Sněžkou), nebo romantika, kterou se může pyšnit okolí Máchova jezera (hotel Port). Do hotelů vás pozvou přímo jejich maskoti - horská chlupatá koule (dobře, tak yetti, pardon) Peci a žabák Porty.





NA HORÁCH A U VODY

HOTEL HORIZONT v Peci pod Sněžkou
Prázdniny na horách, jedna noc zdarma (27. 6. - 30. 8.)

- Ubytování na 7 nocí s polopenzí formou bohatého bufetu
- Platíte však pouze za 6 nocí s polopenzí
- Animační programy pro děti i dospělé každý den
- Volný vstup do bazénu, vířivky, sauny a posilovny
- Karta hosta se spoustou slev a výhod
- Free wi-fi i parkování

www.hotelhorizont.cz

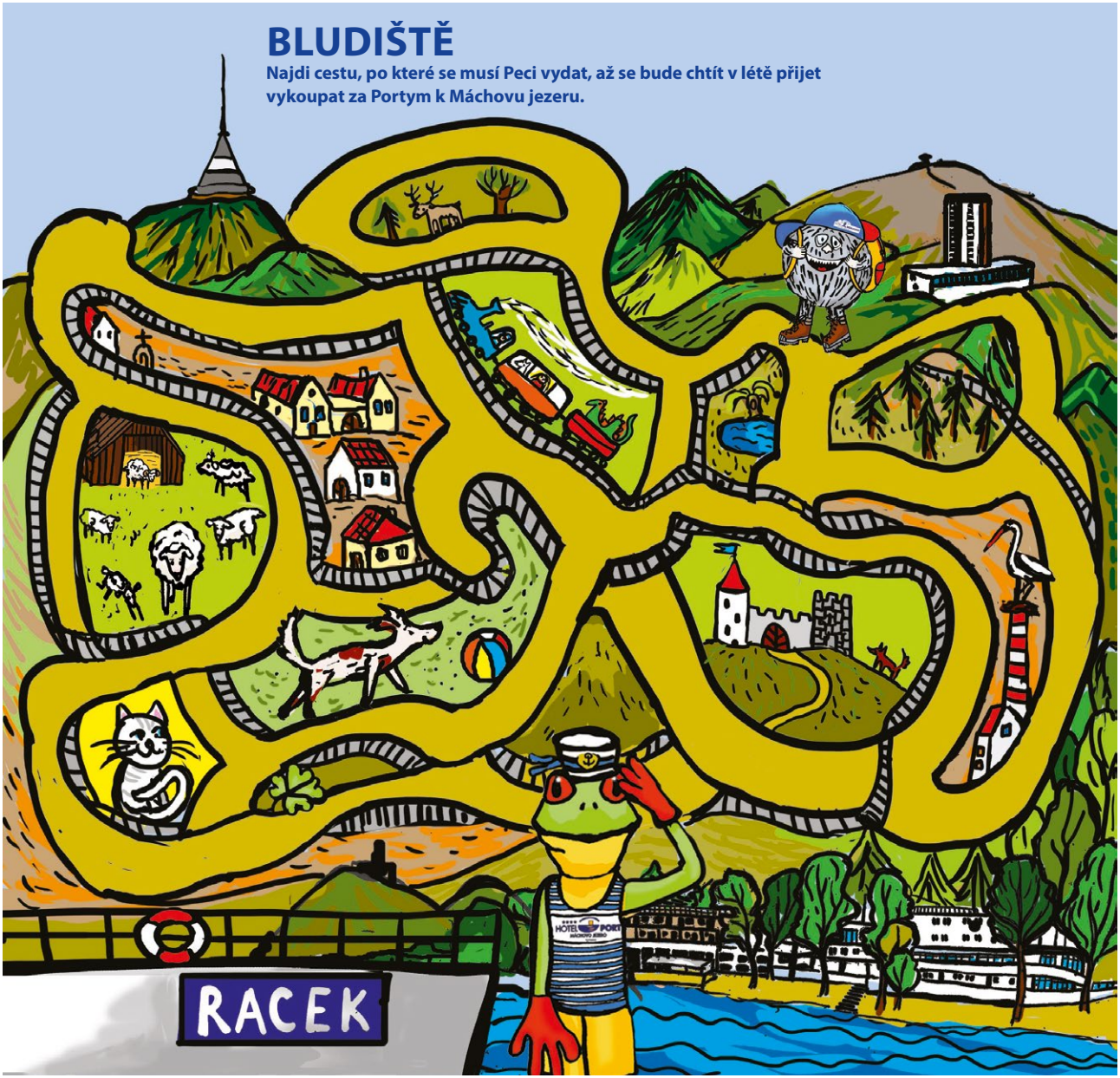
HOTEL PORT na břehu Máchova jezera
Léto jako u moře, 7 nocí za cenu 6 (28. 6. - 23. 8.)

- Ubytování na 7 nocí se snídaní formou bohatého bufetu
- Platíte však pouze za 6 nocí se snídaní
- Fit & Fun animační programy pro děti i dospělé každý den
- Sportovní a vodní půjčovna a venkovní sportoviště zdarma
- Volný vstup do vnitřního a venkovního bazénu, vířivky a bylinkové páry
- Zapůjčení her v rámci ALBI herny
- Free wi-fi i parkování

www.hotelport.cz

BLUDIŠTĚ

Najdi cestu, po které se musí Peci vydat, až se bude chtít v létě přijet vykoupat za Portym k Máchovu jezeru.



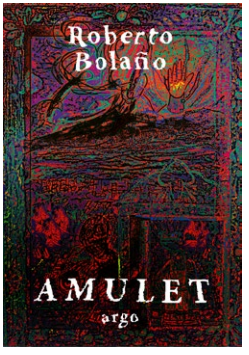
SOBECKÉ CHVILKY bez dětí

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.

KNIHA AMULET–ROBERTO BOLAÑO



Román z univerzitních toalet. Vypravěčkou je Auxilio Lacouture, uruguayská básnířka a „matka všech mexických básníků", která se v září roku 1968 při policejním zásahu na mexické univerzitě schovala na toaletách, kde přečkala několik dnů. Čas strávený na záchodě filozofické fakulty se stane tunelem času, který ji přenáší do minulých let v Mexiku i do těch, která má ještě před sebou.

Vydává Argo

KNIHA TVÝMA OČIMA - PETER HØEG

Cesta do hlubin mozku.Tři bývalí spolužáci se po letech setkávají za dramatických okolností: když se Simon pokusí o sebevraždu, hledá pro něj jeho přítel Petr pomoc v neuropsychickém zobrazovacím centru, kde je ředitelkou jejich dávná kamarádka Lisa. Na klinice vyvinuli ojedinělou metodu skenování mozku, která umožňuje dostat se do nejhlubšího vědomí člověka skrývajícího potlačená tajemství a zasunuté vzpomínky. Lisa sama však po autonehodě ztratila paměť. Petr a Lisa se spolu začnou scházet a společně se vracejí k dávným zážitkům, kdy už jako malé děti uměli nacházet cesty do lidského vědomí. Díky tomu se Lise paměť pomalu vrací, ale tyto výpravy se dotýkají nejen vědomí jednotlivců, ale také kolektivního vědomí komunit.



Vydává Argo

UMĚNÍ DLOUHÉHO STOLETÍ VIRTUÁLNĚ



Národní galerie Praha a nadační fond Bohemian Heritage Fund společně připravily interaktivní virtuální prohlídku expozice 1796–1918: Umění dlouhého století, která zahrnuje některá z nejvýznamnějších děl ve sbírkách galerie. Virtuální prohlídka je přístupná zdarma z webu Národní galerie Praha. Virtuální prohlídka je dostupná na *www.ngprague.cz* od úterý 28. 4., a to i po znovuotevření galerie. Ve **360° rozhraní** bude možné procházet celou expozicí a interagovat s vybranými stěžejními díly, které si lze prohlédnout v detailu či se o nich dozvědět více informací.

PROJEKT MOJE KINO LIVE



Projekt Moje kino LIVE vznikl v polovině března jako odpověď na uzavření kin spojené s pandemií koronaviru. Iniciovala ho spřátelená kina Aero, Bio OKO, Světozor a nové butikové kino Přítomnost z Prahy, Bio Central z Hradce Králové a Univerzitní kino Scala z Brna. Po pár dnech se ke sdílenému vysílání připojila další kina z celé České republiky a každý týden se přidávají další, v současné chvíli jich je 34. Diváci si tak sami mohou vybrat, které kino chtějí koupí vstupenky podpořit.
www.mojekinolive.cz

SHAKESPEARE V ORIGINÁLE

Jedna z nejslavnějších a nejstarších divadelních scén Globe na svém YouTube kanálu spustila streamování *premiér těch nejznámějších her Williama Shakespeara*. Například od 11. května můžete vidět Mackbeatha. Pozor shlédnutí je vždy s časově omezenou platností.
www.shakespearesglobe.com



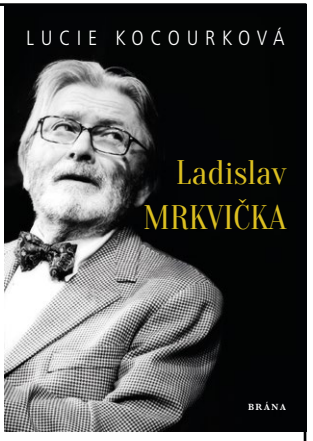
EPHRAIM KISHON: NEJLEPŠÍ POVÍDKY Z CEST

Pestrá směs zážitků z nejrůznějších zemí několika kontinentů a řady důmyslných tipů a rad nezbytných na cesty. Jak tedy uniknout všem možným zádrhelům a jak vyzrát na domorodce a domorodkyně i na své nejbližší?
Čte Viktor Preiss. Na 2 CD nebo ke stažení.
www.radioteka.cz



TIP NA KNIHU

LADISLAV MRKVIČKA – autorizovaný životopis



Herecký bouřlivák s velkým smyslem pro spravedlnost, drobná postava, ale nezkrotný temperament, člověk, který si nikdy nechtěl nechat diktovat. Ladislav Mrkvička byl často obsazován do rolí kriminálních vyšetřovatelů a žokejů, ale ztvárnil také množství vážných postav na divadelních prknech a jeho rozhlasové četby a audioknihy byste mohli poslouchat celé týdny. Kariéra oblíbeného herce, držitele Ceny Thálie za celoživotní mistrovství a čerstvě také Českého lva zmapovaná v jediném životopise, který vyšel minulý rok k jeho 80. narozeninám!

Rosa Mitnik

JOU JOU

SHARK IN THE PARK



„Spolupráce na kolekci To je moje mi dělá velkou radost. U žraloků máme rádi detail a kvalitu. Bylo mi tedy jasné, že spolu s Rosou a Janou vytvoříme oblečení, které bude lidi bavit.“, říká Barbora Zajíčková, majitelka ležérní oděvní značky Shark in the Park.

Na začátku byla něžná pamětní knížka To je moje - interaktivní deník malého člověka. Následovaly dětské kufry na vzpomínky, měkké peřiny nebo festovní plechové hrnečky na ranní kakao.

A dnes pro 100% české léto v premiéře společně šijeme nová barevná trika a kolové sukně – pro děti i pro maminky. Lehké jako vánek, milé retro s jablíčkem k nakousnutí.

Napsala Rosa Mitnik. Ilustrovala Jana Nachlingerová.







@rosamitnik

www.rosamitnik.cz

mitnik_rosa

ZELENINA KRÁLŮ

Květen je už léta tradičně měsícem chřestu. Tato jemná a vzácná zelenina nese botanické jméno Asparagus, které je odvozeno od starořeckého „pučet“ nebo „vyrůstat“. Historie chřestu sahá až do antických řeckých a egyptských kuchyní, kde byl vždy považován za velikou lahůdku. Naopak na dalekém východě jej Číňané a perští lékaři používali jako léčivou rostlinu. Ostatně prý i otec evropské medicíny Hippokrates velebil jeho vzácné účinky. Nicméně první skutečný recept na pokrm z chřestu se nám dochoval až z doby Kristova narození.

Chřest se stal zeleninou králů – od rytířského francouzského krále Františka I. až po krále Slunce Ludvíka XIV., který si jej údajně od svých zahradníků žádal denně. A také své královské pěstitele nutil hledat způsob, jak tyto jemné křupavé jarní výhonky dodávat na jeho vybraný stůl po celý rok. Panovničtí zahradníci snad i pod pohrůžkou utětí hlavy tak nalezli cestu, jak oklamat přírodu, a začali chřest pěstovat tak zvaně pod teplou vrstvou, což se nám osvědčuje dodnes. Pěstování chřestu se výrazně rozšířilo kolem roku 1750, kdy se největšími velkopěstiteli stali Holanďané, Francouzi a Němci. A i u nás se pěstovalo ve velkém – zejména v okolí Ivančič na Moravě. Taky až do padesátých let minulého století byl právě ivančický chřest považován za nejlepší v Evropě a pro některé byl dokonce známější než samo plzeňské pivo.
Oblíbená zelenina je dodnes vzácná i pro svou velmi krátkou sezónu. Začíná se uřezávat v polovině dubna a podle tradice by se měl poslední chřest sklízet 24. června – na svátek sv. Jana. Po tomto datu už se chřestové hlavice nechávají odpočinout, aby měly dostatek síly k regeneraci před zimou.
Chřest obsahuje 2 až 3% bílkovin, sacharidy, vlákniny, provitamin A, vitamíny skupiny B, velké množství vitamínu C, vitamín E a kyselinu listovou. Z minerálních látek pak nejvíce obsahuje draslík a fosfor, dále hořčík, železo a vápník.

Chřest může být výborným předkrmem, přílohou i hlavním jídlem. Asi nejznámější úpravou je vařený chřest přelitý horkým máslem, případně sypaný orestovanou strouhankou či parmazánem a jedna z nejoblíbenějších polévek je pak chřestový krém. A protože se chřest výborně snoubí se všemi druhy zeleniny, je výborný i do salátů.

V české kuchyni najdeme i další zajímavou chřestovou specialitu – vyzkoušejte!

Smažený chřest



Suroviny pro 4 porce:

500 g chřestu
2/3 vody na uvaření
1/3 bílého vína
sůl
2 vejce
10 dkg mouky
10 dkg strouhanky
olej

POSTUP
Čistý a ve slané vodě s vínem uvařený chřest důkladně scedíme. Obalíme v mouce, vajíčku a strouhance a smažíme na rozpáleném oleji. Podáváme s bramborovou kaší a přepuštěným máslem nebo listovým salátem.

Czech Specials

DOMÁCÍ ROZPOČET POD TLAKEM.
*Přinášíme **9 tipů**, jak se vyhnout výbuchu*

Koronavirová situace nejspíš dolehne i na domácí rozpočty. Pokud nemáte dostatečné rezervy, pravděpodobně budete mít problém. Jak uspořit a kde hledat rezervy, radí finanční poradce Partners Lukáš Urbánek.





Lukáš Urbánek
Finanční poradce Partners
www.partners.cz

Základním doporučením pro zdravé osobní finance je vytváření rezerv. Záchranný plán má být koncipovaný alespoň na šest měsíců. Kdo rezervy nemá, bude se pravděpodobně muset zadlužit. Nelze počítat s tím, že za měsíc bude všechno v pořádku a nějak se vše zvládne.

1. OMEZTE VÝDAJE

Tušíte-li, že bude hůř, prioritou číslo jedna je omezení všech výdajů. Hlavně výdajů za zbytečné věci, které vám sice udělají krátkodobě radost, ale dlouhodobě nebudou mít na vaši finanční kondici žádný pozitivní dopad. Mezi tyto výdaje lze zařadit jakékoliv nákupy zboží (nový mobil, sportovní potřeby, oblečení, cigarety), dovolené a doplacení záloh na dovolené, nové auto či rekreační nemovitost.

2. PLAŤTE KARTOU

Použít hotovost na úhradu nákladů napadne asi každého, to je jasné. Co je ale potřeba si uvědomit, že v dnešní době nemusí být hotovost nejlepší rezervou. Zaprvé je bezpečnější platit kartou a zadruhé nelze všechny výdaje hradit hotovostí. Pokud tedy hrozí nedostatek finančních prostředků na účtu, třeba na splátku hypotéky, zajistěte, aby zůstatek na účtu byl.

3. OMEZTE SPOŘENÍ

Spořit je sice fajn, ale nemusí to být za každých okolností. Pokud víte, že by v rozpočtu mohly chybět zdroje, je řešením všechny platby na spořicí nástroje omezit. V dnešní době není potřeba intenzivně spořit na důchod, když nevíte, jestli příští měsíc zvládnete zaplatit složenky. Ne všechny platby však můžete vypnout bez poskytnutí informace protistraně. Zde doporučuji konkrétní kroky konzultovat se svým finančním poradcem.

4. ČERPEJTE REZERVY VE SPRÁVNÉM POŘADÍ

Pokud předešlé kroky nevedly k požadovanému výsledku, bude nutné sáhnout do rezerv. Ti zodpovědnější, kteří nějaké rezervy mají k dispozici, by měli postupovat následovně: nejdříve použít krátkodobé rezervy a konzervativní spoření. Akciové investice bude lepší v dnešní době vzhledem k vysokým ztrátám zachovat. To by ale neměl být problém, protože pokud někdo investuje do akcií, má obvykle pohotovostní rezervu vyčleněnou.

Nejprve využijte běžný účet, poté spořicí účet, dále zvažte (z důvodu delší výpovědní lhůty) vypovězení stavebního spoření, ukončení termínovaných vkladů, výběr z fondů peněžního trhu. V případě, že to nebude ztrátové, budou následovat investice do konzervativních dluhopisů, nemovitostních fondů a smíšených fondů. Máte-li v držení dlouhodobé akciové portfolio, je možné v poslední řadě využít i tuto rezervu.

5. ODLOŽTE SI SPLÁTKY

Sněmovna schválila vládní návrh o odložení splátek, který se týká téměř všech úvěrů (hypoték, spotřebitelských a podnikatelských úvěrů). Máte se splácením potíže? Stačí, když ve svém internetovém bankovnictví nebo přímo na hlavní stránce banky vyplníte jednoduchou žádost a zvolíte variantu odkladu splátek na 3 nebo 6 měsíců.

Banka nezkoumá příjmy ani jejich pokles. Zajímá ji pouze vaše dosavadní pozitivní platební morálka. Pokud nemáte splátky

po splatnosti déle jak 30 dní, odklad umožní. Myslete však na to, že jde o přerušení splácení, nikoliv o odpuštění splátek. Kdo problém se splácením nemá a nechce odklad využít, nemusí. Nejde o plošný odklad všech úvěrů.

6. KONTOKORENTY A KREDITKY

Disponujete-li schváleným kontokorentem nebo kreditkou v kapse, možná přišel čas na jejich použití. Určitě nejde o výhodné úvěry, ale na překlenutí krátkodobého nedostatku a na pokrytí nejzákladnějších výdajů v domácnosti lze v této době takový úvěr doporučit. Čím dříve bude splacen, tím lépe.

7. KDYŽ ÚSPORY NESTAČÍ

Začíná přituhovat. Pokud jste nuceni číst ještě tyto řádky, protože předešlé rady moc nepomohly, nezbývá nic jiného, než se správně zadlužit. Správně znamená levně a bezpečně. Zde je na místě upozornit, že nejbezpečnější úvěr poskytne banka. Určitě se vyhněte všem nebankovním institucím, které budou chtít využít současné situace.

Jaké úvěry v bance zvolit? Nejjednodušší bude spotřebitelský úvěr, u kterého není potřeba zajištění nemovitostí a stačí prokázat dostatečnou bonitu (schopnost splácet) a dobrou úvěrovou historii (bez záznamu v registrech). Pro porovnání jednotlivých variant lze použít ukazatel RPSN (roční procentní sazba nákladů) nebo si jednoduše spočítat náklady ručně. Spotřebitelský úvěr lze kdykoliv splatit s minimálními poplatky. Z pohledu bezpečnosti je lepší zvolit delší splatnost s nižší splátkou. Výši úvěru volíme tak, aby nám kompenzoval očekávaný propad v příjmech + navýšení o výdaje se splácením.

Další možnost souvisí s úvěry na bydlení. Tyto úvěry lze refinancovat a zároveň navýšit. Jde již o složitější proces, ale může se jednat ve výsledku o nejlevnější řešení. Tuto variantu ovšem nejlépe konzultujte s odborníkem – finančním poradcem.

8. DLOUHODOBÉ REZERVY

Většina dlouhodobých rezerv, pokud nejsou v držení dlouhodobě, je aktuálně ve ztrátě. Není to špatně. Tyto výkyvy se na finančním trhu dějí a s těmito událostmi by se mělo počítat. Jak se zachovat tedy bude záležet na konkrétní situaci. Zvažte případné ztráty způsobené prodejem cenných papírů a náklady spojené s případným úvěrem. Toto je již „vyšší dívčí“ a nikdo by se do takových úvah neměl pouštět sám. Konzultace s investičním poradcem je na místě.

9. ODKUPY Z ŽIVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ

Máte-li ve svém finančním portfoliu rezervotvornou pojistku, možná vám vznikne nárok na mimořádný odkup. V krajním řešení na odkupné v případě ukončení pojistné smlouvy. To ale neznamená, že je dobré vypovědět pojistku. Naopak. V době nouze je pojištění daleko více zapotřebí než kdykoliv předtím. Pokud totiž nemáte žádné rezervy, je pojištění poslední záchrana v případě změny zdravotního stavu.

Dále se nabízí, že nám do klína spadne nějaká úleva ze strany státu a situace nebude úplně kritická. Tak i tak je ovšem potřeba počítat s časovou rezervou a opravdu kalkulovat s tím, že se může jednat o dlouhodobější situaci, která vyžaduje zodpovědný přístup. Štěstí přeje připraveným.



5 RECEPTŮ na rychlý a dobrý oběd pro celou rodinu



Taky už vám posledních pár týdnů jde hlava kolem z toho, jestli zrovna plníte roli rodiče, učitele, zaměstnance, zábavního konferenciéra nebo kuchařky věčně hladových krků? Vše za vás nevyřešíme, ale můžeme vám alespoň kuchtění usnadnit 5 výbornými recepty.

Co si budeme povídat. Vařit doma každý den je náročná sportovní disciplína a i těm nejodolnějším po čase dojde inspirace. Vaření se tak může změnit v pěknou bojovku. Vyzkoušejte tuhle osvědčenou pětku:

1. ŽAMPIONOVÝ KRÉM - jednoduchá krémová polévka, která s opečeným pečivem dokáže zahnat menší hlad.



Na 4 porce budete potřebovat: 10 středních žampionů, 200 ml smetany na vaření, 700 ml vody, špetka soli, špetka bílého pepře, 1 hrudku másla (25 g) + starší pečivo na opečení.

Kouzlo receptu tkví v jeho jednoduchosti, rychlosti a hlavně, že ho děti mají moc rády. V hrnci nechte rozpustit hrudku másla a osmažte na ní 2-3 minuty žampiony na plátky. Přilijte vodu, osolte, opepřete a nechte houby 5 minut provařit ve vroucí vodě. Poté rozmixujte dohladka a přidejte smetanu. Máte hotovo.

2. QUESADILLAS - zapečené tortilly plné sýra. Tohle je jedno z jídel, které baví připravovat i děti. Buď je můžete zapojit rovnou do přípravy ingrediencí a nebo si vše nachystejte do mističek a s dětmi plňte samotné tortilly. Experimentujte a přidejte cokoliv, co vám chutná.



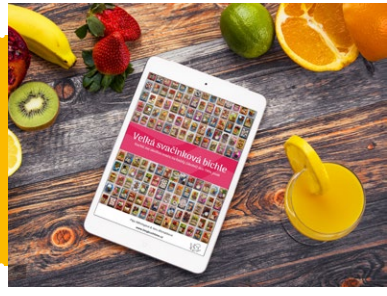
Na 4 porce budete potřebovat: 2 kuřecí prsa, 100 g choriza (nebo pro děti slaniny), 500 g čedaru či goudy, 8 tortil, 4 hrsti baby špenátu, 1 lžíce oleje, 500 ml bílého jogurtu, 1 stroužek česneku.

Kuřecí prsa nakrájejte na nudličky, osmahněte na troše olivového oleje a v závěru přidejte prohřát i chorizo (či slaninu). Na pánev (bez oleje) dejte tortillu a na jednu její polovinu pokladte maso, nahrubo nastrouhaný sýr, špenát a hned přehněte napůl. Tortilla zezlátla? Obraťte ji a nechte opět zezlátnout. Sýr se krásně zapeče. Podávejte s bílým jogurtem, který můžete ochutit např. česnekem či bylinkami.



VELKÁ SVAČINKOVÁ BICHLE

Pája a Veru jsou autorkami Velké svačinkové bichle. Kuchařky se 190 svačinkovými recepty, na každý (školní) den jiný. Nemusíte nic plánovat ani vymýšlet, stačí otočit stránku a máte recept na nutričně vyváženou výbornou svačinku ze sezonních surovin. Recepty parádně poslouží i jako inspirace na snídaně či lehké večeře. Stáhněte si 66 stránkovou ukázku na www.svacinkovabichle.cz/ukazka



3. KUSKUSOVÝ SALÁT SE ZELENINOU A HROZNOVÝM VÍNEM - kuskus je podobně jako quinoa skvělým pomocníkem v kuchyni. Velmi rychle z něj vykouzlíte skvělé jídlo na mnoho variací. Bezvadně tak například zrecyklujete zeleninu, kterou máte zrovna v lednici nebo třeba zbytky pečeně, načatý sýr, jogurt, olivy aj. Nebojte se ho vyzkoušet i nasladko.



Na salát pro 4 budete potřebovat: 2 hrnky kuskusu (340 g), 4 hrnky horké vody (100 ml), sůl, 4 rajčata (200 g), 2 okurky (800 g), 3 hrstě hroznového vína (250 g) , 60 g balkánského sýra, 4 ks jarní cibulky (140 g), 1 lžíce olivového oleje (20 g).

Kuskus nechte nakypět v horké vodě s troškou soli a lžičkou olivového oleje. Nakrájejte si zeleninu i hroznové víno. Zchladlý kuskus smíchejte se zeleninou, vínem, nadroleným balkánem a trochou olivového oleje. Hotovo.

5. CUKETOVÝ NÁKYP - Ač recept uvádíme na 6 porcí, zde se určitě můžete rozšoupnout a upéct nákypu celý velký pekáč. Skvěle chutná i za studena a můžete ho tak využít třeba i na večeři.

Na nákyp je potřeba: (forma 40 x 28, 6 porcí), 4 cukety (1,5 kg), 4 střední brambory (320 g), 4 lžíce hladké mouky (60 g), 2 stroužky česneku (10 g), 1 lžička majoránky (10 g), 300 g sýra eidam či gouda, 200 g libové šunky, 4 vejce M, 1 kypřící prášek (12 g), sůl, olivový olej a strouhanka na formu.

Nastrouhejte nahrubo cuketu a najemno brambory. Lehce osolte, aby pustila voda a tu vyždímejte. Přidejte prolisovaný česnek, nakrájenou šunku a sýr. Přimíchejte mouku s kypřícím práškem a žloutky. Z bílků vyšlehejte sníh a opatrně vmíchejte do těsta. Dochuťte majoránkou a přendejte do vymazaného a strouhankou vysypaného pekáčku. Pečte do zezlátnutí zhruba 30 - 40 min na 180 °C.



Slané nákypy jsou obecně bezvadným plnidlem hladových žaludků. Vynikající jsou také varianty z květáku, brokolice, dýně či brambor. Všechny suroviny jsou většinou dobře dostupné a vydrží dlouho.

4. LÍVANCE S BROKOLICÍ A RICOTTOU - slané lívance? Neobvyklá kombinace, ale zkuste je a zamilujete si je. Jsou lehké a skvěle chutnají třeba i na svačinu (pokud nějaké zbydou). :)



Na 4 porce potřebujete: 800 g brokolice, 500 g ricotty, 2 celé vejce M, 6 lžic hladké mouky (90 g), 1 kypřicí prášek (12 g), 2 stroužky česneku (5 g), špetka soli (5 g), olej na smažení. Na krém: 200 g polotučného tvarohu, 2 lžíce citronové šťávy (5 ml), sůl a pepř.

Malé růžičky brokolice uvařte v páře do měkka a rozmixujte nebo rozmačkejte vidličkou. Přidejte ricottu, kypřící prášek, mouku, utřený česnek a celé vajíčko. Směs promíchejte a smažte lívanečky na malém množství oleje. Podávejte s krémem z tvarohu a troškou citronové šťávy.

CO VAŘIT O VÍKENDU?

#vicnezkucharka - Chytré plánování a nakupování

Další projekt autorek tohoto článku. Hledáte inspiraci na víkendové kuchtění? Přesně tohle vám #vicnezkucharka elegantně vyřeší. Jednoduše nastavíte požadovaný počet porcí a vytisknete nákupní seznam. Nakoupit a vařit budete muset sami, ale vše ostatní vyřešily za vás. :-)
www.vicnezkucharka.cz



DOBROU CHUŤ! PÁJA A VERU

Napsaly: Pavlína Mähringová a Veronika Břicháčková
Fotky: archiv Velké svačinkové bichle, Tomáš Mähring

NA CO SE *(snad)* TĚŠIT *(nejen)* V LÉTĚ ?





7 x PROČ JE FAJN MÍT HRNEK ZE SMALTÉRIE



1/ Hrnek si pomaluješ tak, jak chceš.
2/ Hrnek je absolutní originál, druhý stejný nenajdeš v celém vesmíru.
3/ Hrnek si můžeš se pomalovat se všemi, koho máš rád.
4/ Hrnek je skvělý dárek.
5/ Hrnek je v podstatě nezničitelný.
5/ V hrnku si můžeš uvařit čaj, nebo do něj sbírat borůvky.
6/ Hrnek je krásná vzpomínka.
7/ Hrnek se dá použít i na jiné zajímavé věci, zjisti to.
Hrnek si můžeš pomalovat ve Smaltérii, hned ho vypálíme a je tvůj! Smaltérie začne fungovat ve velmi omezeném provozu už v květnu!
www.smalterie.cz

PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY S MUŠKOU



Mateřská umělecká školka MuŠka v Praze 10 Petrovicích v létě opět pořádá příměstské tábory pro děti ve věku od 3 do 7 let. Letní umělecká školka je velmi oblíbená nejen u dětí ze školky, ale také u dětí, které MuŠku ve školním roce nenavštěvují. I letos pro vaše děti připravili krásný a bohatý program. Tábory probíhají v tematických týdenních cyklech vždy od pondělí do pátku od 8:00 do 18:00.
www.muskaskolka.cz

LETNÍ KEMPY S CUKRÁŘSKOU AKADEMIÍ IF CAFÉ IPPA



Během týdenního kempu se dozvíte spoustu věcí, jako je třeba výroba italských těstovin, croissantů, ochutnáme šunky a sýry. V Paříži se podíváme na zoubek křupavoučkým bagetám, slaným koláčům a francouzské cukrařině. V Americe zkusíme nejpatrovější burger světa a Donuty, které by nám záviděl i Homer Simpson. V České republice si upečeme ty nejnadýchanější buchty a troufneme si i na pořádnou svíčkovou. Abyste ale po kempu mohli vyrazit do světa, naučíte se i pár frází, které vám zaručeně pomůžou si objednat nějakou dobrotu.
A protože bude léto, venku bude krásně, určitě se zajdete podívat na výrobu mozzarelly, pečiva nebo zmrzliny. Rodiče, nesmutněte! Každý den vám děti připraví i malou ochutnávku toho, co za den vytvořily.

Obecné informace

Dětský kemp je vhodný pro děti od 7 do 15 let, budou pracovat samostatně i ve dvojicích. Každý den se začíná v 9:00 a končí v 16:00. Během kurzu budou mít děti zajištěný pitný režim, drobné občerstvení a samozřejmě svačinky a pořádný oběd. Kemp bude probíhat pod vedením zkušených lektorů a cukrářů z IF CAFE.
www.ifcafe-ippa.cz

LETNÍ PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY
pro děti ve věku 3 - 15 let

KIDSJOY

SPORTJOY

Hlavním cílem našich příměstských táborů je nalezení způsobu, jak dětem a mladistvým ukázat, že volný čas se dá strávit zábavně, kreativně a v pohybu.

2 950 Kč / dítě

2 750 Kč / sourozenci



- Zábavný program každý všední den od 7:30 do 18:00 hodin, pro děti od 3 do 15 let
- Oběd, ovoce a pitný režim po celý den (zajistíme bezlepkovou stravu a kontrolu pro diabetiky)
- Výlet plný her, zábavy a pohybu
- Kvalifikovaný tým lektorů z řad absolventů a studentů Pedagogické fakulty UK
- Ranní a odpolední hlídání
- Táborové tričko, diplom a medaile
- Pronájem prostor a sportoviště, sportovní vybavení, výtvarné materiály a veškeré doplňkové vybavení

Získejte 300 Kč slevu s kódem SDETMIVPRAZE

SPORTJOY, z.s. | info@sportjoy.cz | +420 777 851 655 | **www.sportjoy.cz**

KIDSJOY, z.s. | info@kidsjoy.cz | +420 777 851 655 | **www.kidsjoy.cz**





Snižujeme kapacitu na 30 dětí a garantujeme 100 % vrácení peněz, pokud by se tábory nekonaly. Nemusíte se bát přihlásit.



DIVADLO BRAVO

Do prestižního pražského divadla se brzy vrátí život. Na své si přijdou děti i dospělí.

Pokud byste chtěli podpořit vznik nového divadla Bravo, zapojte se do sbírky na www.hithit.cz/divadlobravo. A na youtubovém kanálu si můžete pustit několik videí známých osobností, které kampaň podporují.

Bývalé Branické divadlo se mění na Divadlo BRAVO! Novocirkusoví nájemci Losers Cirque Company přesouvají premiéru akrobaticko-pantomické podívané pro děti na podzim. Na provoz divadla můžete přispět v crowdfundingové kampani.

Prestižní divadelní spolek Losers Cirque Company se měl veřejnosti ukázat v roli nových nájemců již v polovině března a zároveň představit svoji vizi unikátní alternativní scény pantomimy a nového cirkusu. Touto dobou se na prknech Branického divadla mělo téměř po dvou letech pusta a prázdna opět hrát. Bezpečnostní opatření to ale nedovolila.

Lůžři tedy přeplánovali svá představení na podzim - a to včetně žhavé novinky s názvem MiMJOVÉ. Rodinné představení vzniklo ve spolupráci s hvězdným mimem Radimem Vizvárym

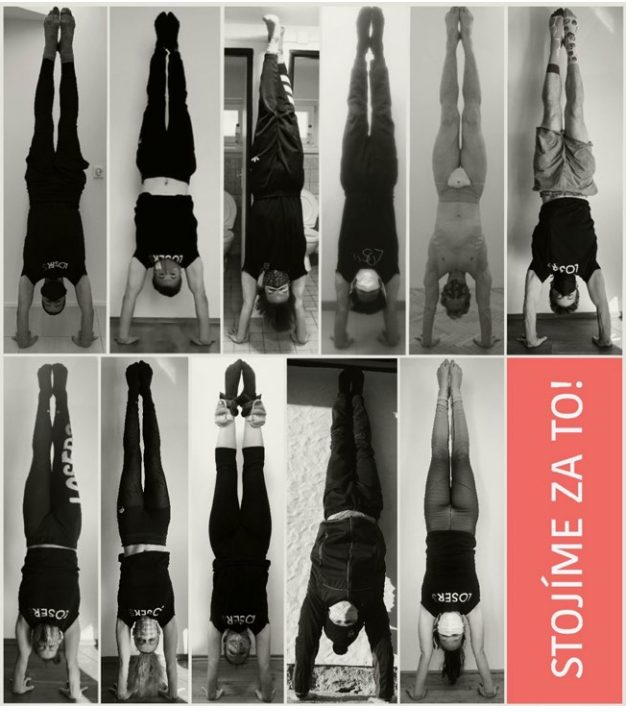




a je nabité bláznivými akrobatickými triky. Pozor, malé diváky prý čeká překvapení OBŘÍCH ROZMĚRŮ!
Co se tedy na Praze 4 plánuje? Zakladatelé spolku Petr Horníček a Zdeněk Moravec by prý rádi navázali na slavnou éru pantomimy v Branickém divadle a působení Pražské pětky. Na sociálních sítích je v tomto snažení podporují zvučná jména, jako například David Vávra (divadlo Sklep), Michal Caban (Baletní jednotka Křeč), Daniel Špinar (Národní divadlo) a mnoho dalších populárních osobností. V divadle BRAVO! se budou konat i koncerty, komunitní akce, představení pro základní školy i pohybové dílny. Dětským představením plánujeme vyhradit každou neděli.

V současné chvíli probíhají v divadle intenzivní úklidové práce, drobné stavební úpravy a instalace základního technického vybavení, které zde zoufale chybí. Zda proběhne ambiciózní rekonstrukce prostoru, která byla plánovaná na léto 2020, můžete ovlivnit i vy. Do 8.5. probíhá na adrese *www.hithit.cz/divadlobravo* sbírka, v níž Lůžři nabízejí výměnou za příspěvek na Divadlo BRAVO! odměny v různých hodnotách (od VIP vstupenek na představení Losers Cirque Company, oblečení na trénink až po odpoledne s akrobaty ve fast foodu). Vstupenky na podzimní představení jsou v prodeji přes systém GoOut.

Za motto sbírky si Lůžři zvolili přání: “Chceme, aby Braníkem opět znělo BRAVO!” a věří, že novou scénu se jim podaří vybudovat i v této zvláštní době.







SAMOLEPKY MÍSTO ŠKRTANCŮ

Mezi námi se to dnes hemží online kalendáři a aplikacemi, do kterých zapisujeme připomínky, co všechno a kdy máme udělat. Mobily nám tak často "pípají" od rána do večera. Je ale i zábavnější způsob, jak zajistit, abychom vše důležité stíhali.

I já jsem si vyzkoušela nejrůznější elektronické propojení - a to jak pracovní, tak i to rodinné. Ale stejně. Stále mě nejvíc baví papír a tužka. A pár pastelek. A nějaké samolepky. A ten krásný pocit, když zasednu ke svému papírovému diáři a s rozvahou si do něj zapíšu vše nutné.

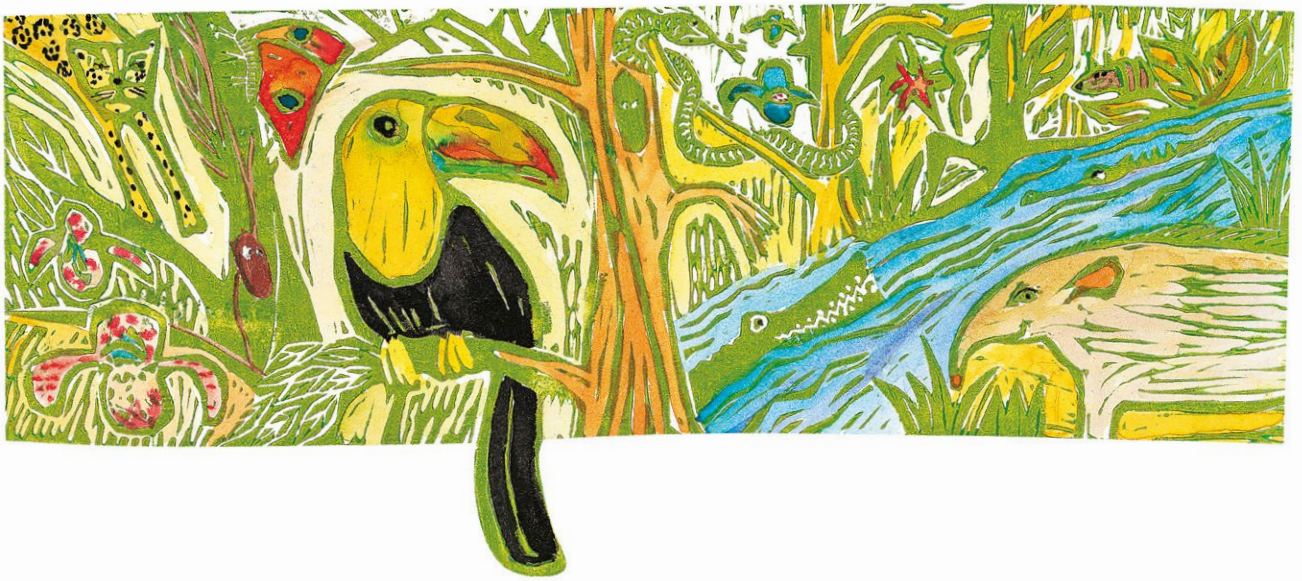
Jak to tak bývá, mám kolem sebe spoustu kamarádů se stejným „postižením" a se stejnou láskou k voňavému papíru a grafitu či plnícímu peru.

Rozjezd v letošním diáři byl dobrý. Ale už od poloviny března se to nějak všechno zvrtlo. Abychom nemuseli všechny naplánované schůzky a povinnosti v diáři škrtat, vymysleli jsme si řešení. Místo škrtanců místa přelepujeme bílým proužkem samolepky. Vznikne tak čistý prostor, kam si pak zapisujeme, co bychom rádi. Prostě takové malé životní radosti. Nebo možná postřehy.



A kamarádi mi dovolili, že mohu jejich nápady vzít a podělit se o ně s vámi. Zde jsou věty místo škrtanců (psáno bez jakékoliv důležitosti, jen tak, jak jsem různě listovala asi v 10 poskytnutých diářích)–třeba vás inspirují:

- Udělám si seznam knih a filmů, které chci číst a vidět.
- Do konce roku napíšu pohledy. Každému, koho mám ráda. Aspoň jeden pohled. Musím sehnat jiné než mailové adresy!!!
- Častěji budu říkat svým nejbližším, že je mám ráda.
- Budu si do vázy trhat luční kvítí.
- Najdu si 3 zajímavé workshopy. A zaplatím si je. A půjdu na ně. Jedním z nich určitě bude květinová vazba.
- Každý měsíc zařadím do našeho jídelníčku jedno nové jídlo, které jsem ještě nevařila.
- Uklidím si fotky (a nejen fotky) v mobilu i v počítači.
- Usměju se, když se budu chtít vztekat.
- Protřídím si spodní prádlo a opravdu už něco vyhodím.
- Smířím se s tím, že do těch kalhot a sukní uložených už několik let v horní polici



opravdu nezhubnu. Zbytečně tam zabírají místo.

- Krabice se všemi nepoužívanými nabíječkami a rozbitým sluchátky poputuje do elektrického odpadu.
- Projdu všechny propisky v domácnosti a vyhážu každou, která nepíše.
- Přeberu ručníky a ložní prádlo. Tolik toho fakt nepotřebujeme.
- Protřídím krabici s milostnými dopisy ze střední školy. A třeba nic nevyhodím.
- Pravidelně si aspoň jednou za dva měsíce vyčistím štětce na líčení.
- Pořídím si šperkovnici.
- Promyslet si nápad a touhu po tetování.
- Tancovat!
- Na plochu počítače si dát hezkou fotku.
- Dopřeju si masáž.
- Přerovnám si kabelky.
- Zálohovat PC
- Víc chodit do hor.
- Nebudu při praní nechávat v kapse papírové kapesníky
- Po běhání si budu mýt boty.
- Budu si promazávat kůžičku kolem nehtů.
- Mýt obrazovku a klávesnici.
- Nebudu líný.
- Zúčastním se závodů veteránů.
- Koupím si gramofon a zprovozním krabici gramofonových desek. Ty jsou někde v krabici u babičky na půdě schované pod vrstvou prachu. Sklenku vína si dám při poslechu Wericha, Vodňanského, Grossmanna...



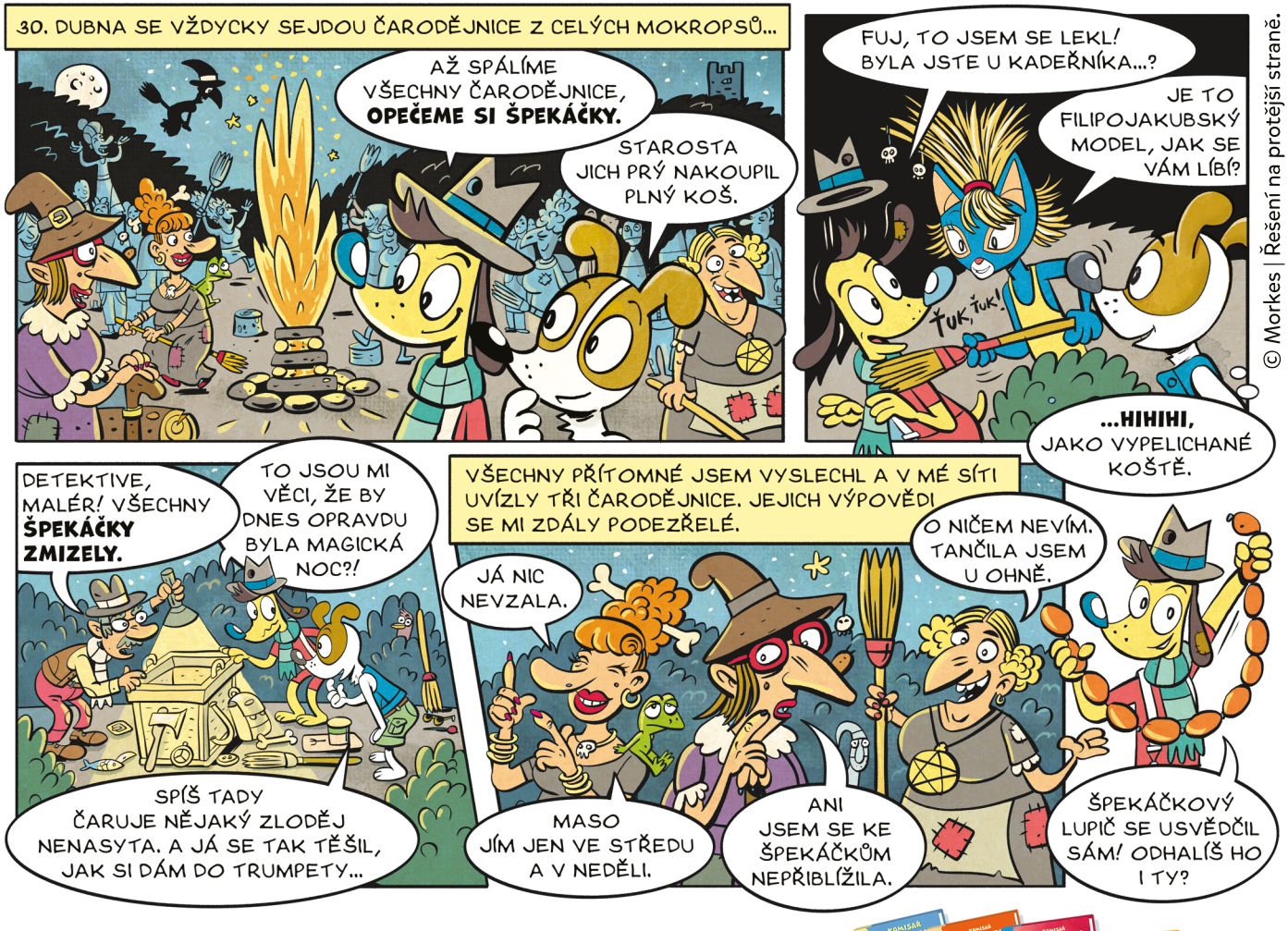
Vaše Štěpánka Štrougalová, maminka 4 dětí a majitelka Baby Clubu Juklík, www.juklik.cz

DETEKTIV VROUBEK

& čokoládový beránek

DETEKTIV VROUBEK
SLUŽBA VE DNE V NOCI!
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

Lámete si hlavu, jak přivést své děti k četbě? Představujeme vám knihy, které děti zaujmou a zároveň podpoří přirozený 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

DETEKTIV VROUBEK – ŘEŠENÍ:
Kradla čarodějnice s bradavicí. Lhala, že se ke špekáčkům ani nepřiblížila, na místě činu ale ztratila přezku z klobouku.

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

www.stabilo.cz

STABILO®



Kreslí na různé povrchy
(dřevo, karton, sklo, kůže, plast, kov, černý papír a další hladké povrchy)

Ideální pro malování na okna – lze snadno setřít

18 barevných odstínů

XXL

STABILO® woody 3 in 1

MULTIFUNKČNÍ PASTELKA,
VODOVKA A VOSKOVKA V JEDNOM
IDEÁLNÍ PRO DĚTSKÉ RUCE DÍKY SVÉ TLOUŠŤCE
NELÁMAVÁ TUHA XXL O PRŮMĚRU 10 mm

