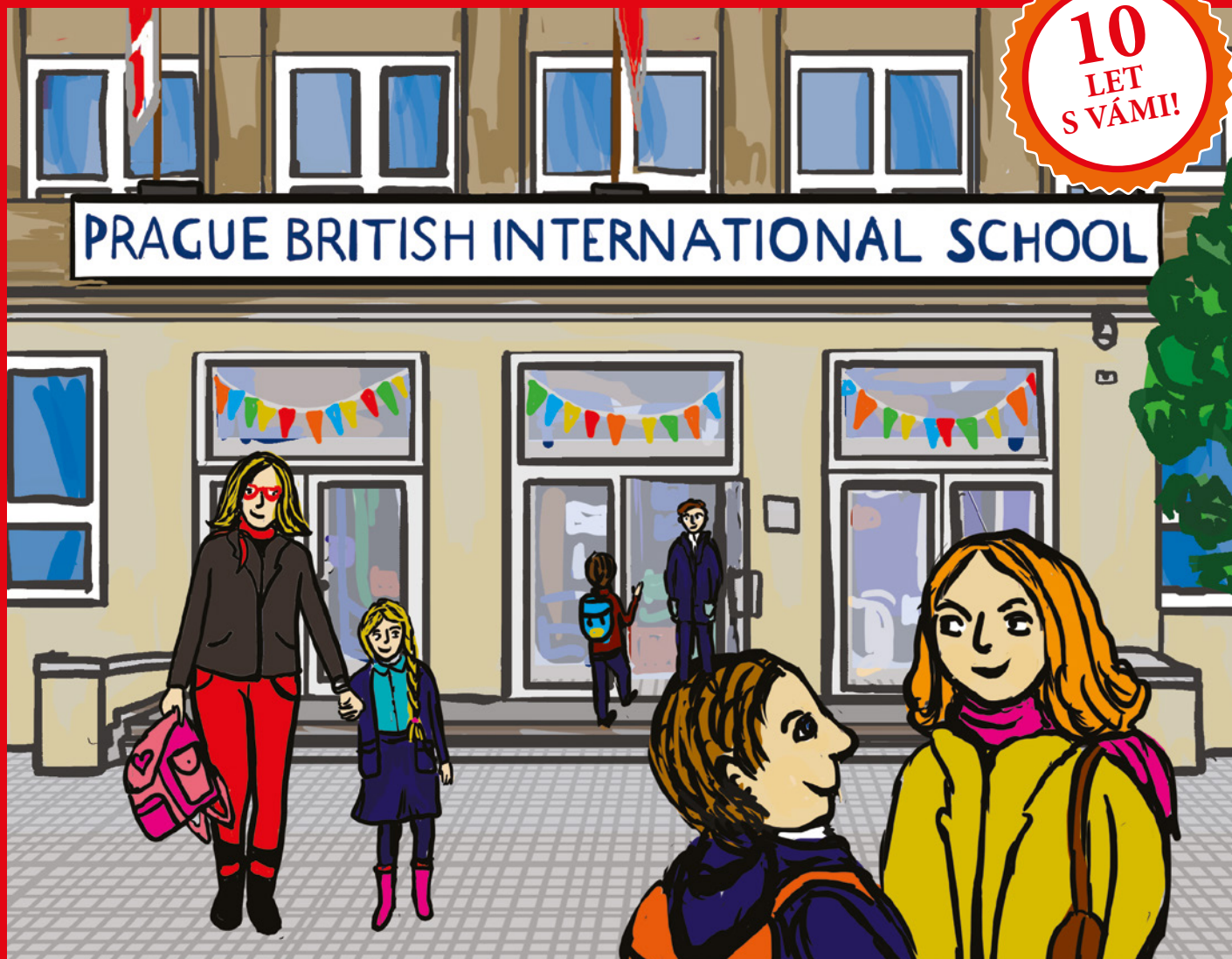


s dětmi v praze

...když chcete s rodinou ustát zrychlené tempo města

10
LET
S VÁMI!





radost & energii^{z hor}
z vody

★★★★
HOTEL HORIZONT
PEC POD SNĚŽKOU

+420 499 861 111
www.hotelhorizont.cz



★★★★
HOTEL PORT
MÁCHOVO JEZERO

+420 487 809 711
www.hotelport.cz

To nejkrásnější umění

Jestli se neurazíte, že je to brzy – prozradím vám ten nejhezčí vánoční dárek, který jsem kdy darovala. Vlastně tři dárky. Ve výjimečné době a za opravdu málo peněz. Při podzimní procházce lesem jsem nasbírala, co se dalo – větve šípků a jiných bobulovin, svázala je reznou nití a okolo vázy s divokým pugetem posadila všechny tři naše děti, aby podle předlohy namalovaly kytici svoji babičce.

Zatímco nejstarší analytický syn se do A3 pustil nejdříve tužkou a celou siluetu květiny si pečlivě načrtnul, aby až posléze sáhl po paletě s temperami, ten prostřední prvňáček do toho šel po hlavě. Nebral v potaz žádně z rad staršího bratra, ať si šípky alespoň maličko naskicuje žlutou temperkou. Z čisté ruky všemi barvami šel na to! Namaloval modrou vázu, zelené stonky a karmínové plody růže. Ač ve skutečnosti byla vystavovaná kytice o dost hojnější, našemu Mikulášovi se i střídmějšími větvičkami podařilo šikovně obsáhnout celý výkres. To nejmladší dcera byla ze společné práce nejdřív trochu nešťastná. Když jsem jí ale pomohla s obrysem vázy, dál už se nebála a pustila se do červených šípků s takovou vervou, že jich nakonec bylo dvakrát tolik, zářily na dálku a živá energie přírody z nich přímo čísel.

Všechny děti se na závěr na list ze skicáku podepsaly a já pro ta neoriginálnější umělecká díla zakoupila v nejbližším hobbymarketu ty nejjednodušší dubové rámečky. Vše jsme nakonec pečlivě zabalili, ovázali pentlí a darovali mojí mamince pod stromeček. Protože takový triptych nikde jinde neuvidí. Stejná romantická předloha, a přesto tolik jiné osobité zpracování, jiný temperament v tazích štětce i jiná dynamika uchopení prostoru. Stejná byla jen skleněná váza a veliká láska k babičce. A pustíte-li se do díla také, přeji vám teď v listopadu správnou dávku invence, která potěší u prarodičů na zdi nad gaučem po celý rok.

Rosa Mitnik

Časopis S DĚTMI V PRAZE je tu 10 LET.

SLAVTE S NÁMI...

SLEDUJTE NÁS NA



A DOZVÍTE SE VÍC

DĚKUJEME ZE VAŠÍ PŘÍZEŇ

WWW.SDETMIVPRAZE.CZ



- 4 / Rozhovor s Bárou Polákovou
- 8 / Listopadový pelmel
- 15 / Téma: Otuzování
- 16 / Co je na titulce?
- 18 / Vánoční tipy
- 22 / Dvojnásobný Ježíšek
- 27 / Svačíme s bichlí – Arašídové máslo
- 28 / Za hranice pražských dnů – rozhledny
- 29 / Mák jako slovanská pochoutka
- 30 / What is on the magazine cover?
- 35 / Až půjdete kolem – Nový svět
- 36 / Speciální potřeby dětí pohledem rodiče
- 37 / Paměti národa pro děti – Václav Malý
- 38 / Oříšková sezóna
- 41 / U vody i na horách
- 42 / Šli Prahou – Antonín Holý
- 44 / 7 rad, jak zvládnout děti i práci
- 46 / PRODĚLALI JSTE COVID-19, pomozte zachránit druhé – právě vy!
- 48 / Téma: JAK ZÍSKAT VÍC ENERGIE a být spokojený
- 52 / Na hlavu se nestavíme – divadlo Bravo
- 53 / Distribuční místa

Vydává: S dětmi v Praze, s. r. o. © 2020 | **redakční okruh:** Kristýna Hadačová, Martina Lvovská, Petra Cvejnová, Rosa Mitnik, Filip Sedivý, 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. 11. 2020. Na distribučních místech zdarma. Předplatné zajišťuje jménem vydavatele firma SEND Předplatné. Inzerce a produkci zajišťuje firma S dětmi v Praze, s. r. o. Kopírování a rozšiřování jakékoliv části tohoto časopisu je bez souhlasu vydavatele nepřipustné. Příští číslo vychází 1. 12. 2020.

Vzhledem k termínu uzávěrky časopisu a zejména k nastalé epidemiologické situaci vás laskavě prosíme, abyste si podrobnosti akcí, na které se chystáte, pro jistotu ověřili na webu, který je u nich uveden. Nemůžeme bohužel odpovídat za změny, ke kterým v mezičase dojde.

LISTOPAD 2020



Rozhovor s **Barborou Polákovou**

Žena mnoha rolí. Jak ve filmech, ve kterých hraje, tak i v životě. Herečka, zpěvačka a autorka vlastních písní a videoklipů, která se stará o vlastní značku oblečení. A k tomu je také maminkou dvou dcer, pětileté Ronji a tříleté Riky. Právě jim se po pracovní náročném období teď Barbora Poláková věnuje především. Ale také plánuje návrat na divadelní jeviště po dlouhé době nebo vymýšlí nové formy a realizace pro svou hudbu.



Krajina ve stínu, Bábovky a také Prvok, Šampón, Tečka a Karel. Tři filmy, ve kterých hrajete a které už měly nebo budou mít premiéru během těchto čtyř měsíců. Každá vaše role ve zmíněných filmech byla jiná. Byla vám některá z nich bližší?

Každá je jiná a moje práce je, abych si každou oblíbila tak, aby byla mojí nejoblíbenější. Tak na to neumím bohužel odpovědět. Bližší mi může být spíš nějaký žánr nebo způsob práce.

Kdybyste měla pozvat ve dvou třech větách na Krajinu ve stínu, historický film o osudech lidí ve vesnici v pohraničí v dramatickém období od 30. do 50. let minulého století?

Mrzí mě, že teď už se nepodíváte na film v kině. Takový film je nejlepší na velkém plátně, tak kdyby se vám to někdy poštěstilo, určitě běžte. Je to důležitý film, který nás drží ve vědomosti. A připomíná, jak důležité je neustále opečovávat vlastní morální hodnoty.

Jak byste nalákala diváky na Bábovky, film podle knihy Radky Třeštíkové?

Mám radost, že film se těšil velké návštěvnosti. I přesto, že už to bylo v době, kdy bylo jasné, že se bude příhuškovat. Moje kamarádka mi napsala, po tom, co film viděla, že děkuje, že si od

teď bude užívat každou vteřinu s dětmi. Myslím, že každý si odnese něco jiného.

Podle knihy Patrika Hartla, který film i sám režíroval, byl natočen Prvok, Šampón, Tečka a Karel. U knihy jsem se dobře bavil. Budu se stejně bavit i v kině?

Ještě jsem film neviděla a moc se těším. S Patrikem se mi pracovalo moc hezky. Každopádně byste neměl mrkat, jestli mě nechcete prošívnout.

U Bábovek jste se před filmem podílela na audioknize, ale v jiné roli, než jste ztvárnila ve filmu. Byla to spíše výhoda nebo nevýhoda?

Ani jedno. Bylo to tak daleko od sebe, že jsem stihla zapomenout. Poslouchala jsem ale Janu Plodkovou, která namluvila postavu Karolíny, kterou jsem hrála, a to pro mě bylo určitě obohacující.





Pro Bábovky jste také vytvořila titulní píseň, Polo Vina. Jak těžké nebo jednoduché je napsat takovou skladbu?

Napsali jsme ji s Davidem Hlaváčem a nejdůležitější pro nás bylo zjistit, s čím Radka knihu psala. Tak jsme si dali schůzku a povídali a povídali. Vznikla první verze, pak druhá a třetí už je singl Polo Vina. Mám tu píseň ráda, funguje hezky i živě. Dokonce jí pochválil i náš technik Švadla, což je největší punkáč, takže jeho pochvala je pro nás úplně nejvíc.

Jak moc vám chybí vystupování s kapelou a před živým publikem, což v posledních měsících skoro nejde?

Jasně, že chybí. Ale ne tak, abych se z toho hroutila. Myslím hodně na lidi z kapely a budu přemýšlet nad tím, co dál. Napadají mě různé nové formy a na jejich realizaci se moc těším.

Jste ženou, která zvládá mnoho rolí. Zpěvačka, herečka, tvoříte videoklipy, staráte se o vlastní značku Pod'si, jste maminka. Jak je složité všechno zorganizovat, zvládnout?

Je důležité si to jen dobře naplánovat. Holčičky chodily zatím do školky tři dny v týdnu a za tu dobu se toho dá stihnout šíleně moc. Teď už mám zase práce méně, tak je nechám úplně doma a budeme pořád spolu. Je to úžasný čas a vidím, jak rychle rostou, tak si to chci teď užít, co to jde.

Co jsem o vás slyšel a četl, přijde mi, že vás vystihuje pořekadlo – Všechno jde, když se chce. Díváte se na nejen pracovní věci tímto způsobem?

No jasně, však jak se to říká? Kdo nechce, hledá důvody, kdo chce, hledá způsoby – tak to přece je. Když se pro něco rozhodnu, snažím se pro realizaci dělat maximum. Samozřejmě nejtěžší je to rozhodnutí, protože u těch projektů moc není cesta zpět. A taky je důležitý moment, kdy si musíte přiznat, že jste se rozhodli špatně. Třeba jsem nepustila ven už dva klipy. Z toho jeden nebyl ani moc levný. Musela jsem to zaplatit, ale bylo to pro mne samozřejmě víc než pustit ven špatnou práci.

K čemu míří vaše nápady a energie pro příští týdny a měsíce?

Pracujeme s Davidem Hlaváčem na nové desce, chtěli bychom ji vydat příští rok na podzim, tak uvidíme, jestli stihneme. Potom začnu zkoušet po pěti letech představení. Bude to na Jatkách s Davidem Novotným, v režii Viktora Tauše.

Návrat na divadelní jeviště po takové době, jak moc to může být složité?

Složité to určitě nebude, už se hrozně těším. Ve dvanácti letech jsem našla letáček, kde zvali děti, aby přišly do divadelního kroužku, a od té doby hrají. Pět let byla moje první pauza v životě. První tři roky

mi to nevadilo, další dva už se mi začalo stýskat. S Davidem se známe z Dejvického divadla, kde jsem zkoušela právě naposledy. Tak se na něj i na Viktora prostě těším, což jakoukoliv složitost vytlačí.

Naznačíte alespoň trochu, o jaké představení půjde?

Hra se jmenuje Vrahova hygiena a scénář vychází ze stejnojmenné knihy Amélie Nothomb.

Mají už vaše dcerky za sebou nějakou hereckou zkušenost? Případně dovolila byste jim vynechat ji, pokud by vás některý režisér oslovil, aby si zahrály ve filmu, seriálu? Nebo vy sama si je vzala do svého videoklipu?

Ne. Na to je dost času. Jestli vůbec ten čas někdy přijde. Pro mě je podstatné, aby dělaly v budoucnu to, co je bude bavit. A směřovat je nikam nechci, spíš jim ukázat i něco jiného, aby měly co největší rozhled.

U svých dvou synů, když někam lezou nebo zkoušejí něco nového, mám tendenci nenechat je, vždyť si mohou ublížit. Ale nechci je omezovat, jen ať si to vyzkouší, není nad vlastní zkušenost. Zarazíte se někdy podobným způsobem?

Zatím se mi to daří docela vyvažovat. A navíc holky nejsou tak divoký. Nechají si spoustu věcí vysvětlit.

Před rokem jste prozradila, že chcete založit restauraci pro děti. Jak je tento váš nápad daleko?

Ne, né. Já řekla jen, že mám spoustu nápadů, a tohle byl jeden z nich. Otevřela jsem obchod, to mi teď na nějakou dobu jistě jako zkušenost bude stačit.

Obchod „Pod si“ v Korunní ulici na Vinohradech. To je docela daleko od toho, co především děláte, byť na svých stránkách máte e-shop s kolekcí vlastního oblečení. Co vás přimělo letos v létě pustit se do této akce?

Původně jsem nabídku mít vlastní obchod, odmítla. Pak se mi ale zalíbila představa kamenného obchodu, protože do té doby jsme vozili merch jen po koncertech. Které se tedy stejně ruší. Ale také je to elegantnější způsob, jak si cokoliv vyzkoušet. Myslím i pro mimopražské dívky a ženy. My bychom za nimi stejně teď nedorazily a ony si můžou udělat výlet za námi. Dál je úžasné, že můžu spojovat ostatní značky, se kterými jsem buď spojená delší dobu, nebo které se mi prostě líbí.

Před obchodem jste v létě pořádala koncerty, lekce tance, akce pro děti a výtěžek jste předala Centru Paraple. Máte v plánu to zopakovat, třeba příští rok?

Místo vstupenek posílali diváci DMSky přímo do Centra Paraple. Máme velkou radost, přišlo víc než osmdesát tisíc korun, přičemž polovina z toho jsou trvalé platby. Což je velký úspěch. Moc děkuju všem, kteří přišli. Promyšlíme adventní čtvrtky, samozřejmě uvidíme, jak se situace vyvine.



VLASTNÍ ZNAČKA „POD SI“ A K NÍ OD ZAČÁTKU ČERVENCE OBCHOD NA PRAŽSKÉ ADRESE KORUNNÍ 41.

Barbora Poláková k vlastní kolekci oblečení přidala jakýsi **showroom** pro malé přírodní a české značky. Samozřejmě nemůže chybět **Weleda**, jejíž je zpěvačka a herečka ambasadorkou. „Jsem ambasadorka Weledy a jsem na to hrdá. Je to přesně ten případ, kdy podporujete něco, čemu naprosto věříte. Tuto značku jsem objevila s prvním těhotenstvím, je to sto let stará firma, která původně byla pouze farmaceutická. Už pět let máme jejich skinfood, sprchové gely, olejčky, pasty, tonikum do vlasů a objednávám z Německa i léky. Asi před rokem se ozvali, jestli bych chtěla být jejich ambasadorem. To byl sen!“





LISTOPADOVÝ *pelmel*

Situace je taková, jaká je a znovu se mění každým okamžikem. Bohužel vám stejně jako na jaře nemůžeme ani tentokrát předložit klasické kalendárium, ale přesto jsme pro vás vyhledali několik inspirativních tipů na zpestření listopadových dní. Dávejte na sebe pozor a vyhlízejte lepší zítřky :-)

CHVALSKÝ ZÁMEK

Chvalský zámek je opět zavřený, ale to neznamená, že si nemůžete užít trochu zábavy po svém! Připravili pro vás každý týden nové soutěžení, kterého se může zúčastnit každý z vás z domova. Po dobu, kdy bude zámek uzavřen, najdete každé pondělí na [facebookových stránkách](https://www.facebook.com/chvalskyzamek/) zámku jednu hádanku, úkol nebo otázku, na kterou budete moci do konce týdne



odpovědět. Na začátku dalšího týdne pak vždy vyberou dva výherce a odhalí se nový soutěžní úkol. Můžete tak společně, kousek po kousku, objevovat skvělý svět Leonarda da Vincí. Tak pojďte na to!

NENECHME JE ZMIZET! ČERVENÉ KVĚTY MÁKU POMÁHAJÍ NEZAPOMENOUT NA VÁLEČNÉ VETERÁNY

Na stovkách míst po celém Česku si lidé budou moci od začátku listopadu pořídit vlčí mák a vzdát tak úctu lidem, kteří na válečných frontách, v odboji i v novodobých konfliktech bojovali za svobodu a demokracii. Veřejnou sbírku u příležitosti mezi-



národního svátku - Dne válečných veteránů pořádá již šestým rokem nezisková organizace Post Bellum. Tento svátek se slaví po celém světě, zejména v anglosaských zemích, a jeho datum připadá na den ukončení první světové války. Vlčí mák, který je symbolem Dne válečných veteránů, pokrýval tehdy hroby vojáků padlých na západní frontě. Sbírkou je možné podpořit také on-line na [denveteranu.cz](https://www.denveteranu.cz), či nákupem vlčích máků na eshop.pametnaroda.cz. Výtěžek sbírky umožní zdokumentovat a uchovat vzpomínky válečných veteránů ve veřejně přístupném archivu Paměť národa, aby jejich jedinečné příběhy nezmizely. V letošním ročníku ale bude velká část vybraných financí využita na přímou sociální pomoc hrdinům, kteří ji v době koronavirové krize nejvíce potřebují. www.denveteranu.cz



FOK ZAHAJUJE NOVOU SÉRII ROZHOVORŮ FOK ON

Symfonický orchestr hl. m. Prahy FOK navazuje na své jarní on-line aktivity a opět připravuje pro publikum pestrý program. Na svém [YouTube kanálu Pražští symfonikové](#) FOK začne od středy 4. listopadu živě vysílat nové díly rozhovorů FOK On dramaturga Martina Rudovského se zajímavými hosty a živý-

SYMFONICKÝ
ORCHESTR
HL. M. PRAHY
PRAGUE SYMPHONY ORCHESTRA



mi hudebními ukázkami. Čas vysílání od 18:15 není náhodný, odkazuje na oblíbená setkání s umělci před koncerty. Hosty prvního listopadového setkání s názvem Hudbou spojeni se stanou houslista Ivan Ženatý a klavírista Martin Kasík. Po skončení setkání bude FOK zveřejňovat nahrávky svých dřívějších koncertů.

HRAČKOTÉKA JEDE DÁL!

Hračkotékový eshop jede dál a výdejní okénko funguje od 9 do 14 hodin. Těší se na vás aspoň na virtuální návštěvě na www.hrackoteka.cz



inzerce

PRVNÍ ONLINE KONFERENCE PRO RODIČE A UČITELE MŠ



RŮST Společně

9.–13. listopadu
2020

Více než 16 hodin inspirativních rozhovorů

Jak porozumět chování a vrozeným potřebám u našich dětí?
Jak pracovat s dětmi se speciálními potřebami, kterých přibývá?
Jak podpořit motivaci, pozornost, radost z učení či samostatnost?
Jak si udržet nadšení a elán při práci s dětmi a vyhnout se vyhoření?
Kde hledat inspiraci a jak pomoci rozvinout dětský potenciál?

Odpovědi na tyto i mnoho dalších otázek uslyšíte
během naší online konference!

Registrujte se na webu
www.RustSpolecne.cz



OSLAVTE LISTOPADOVÝ SVĚTOVÝ DEN TOALET ZAKOUPENÍM ZÁCHODU PRO POTŘEBNÉ NA SKUTEKNYDAREK.CZ

Záchod. Pro nás samozřejmá součást života, ovšem téměř jedna miliarda lidí na světě stále žádný záchod nevládní a chodí vykonávat potřebu do křoví. To způsobuje znečištění vody,



kteřou používají na pití a vaření, roste tak následné riziko nakažení cholerou, úplavicí, tyfem... Alarmující fakta připomíná Světový den toalet, který letos připadá na čtvrtek 19. listopadu. Pomozte tuto situaci změnit s charitativním e-shopem společnosti Člověk

v tísni SkutecnyDarek.cz – nákupem darovacího certifikátu ZÁCHOD v hodnotě 600 Kč přispějete na program pomoci VODA v rámci sbírky Skutečná pomoc. Darujete-li záchod, dáváte lidem nejen zdraví, ale i důstojnost.

www.skutecnydarek.cz/p/zachod

V LISTOPADU VYCHÁZÍ NA DVD 3BOBULE A SCOOB!

3Bobule

Po mnoha sklizních... Honza (Kryštof Hádek) a Klára (Tereza Ramba) se stali rodiči dvojčat a majiteli vinařství. Všední starosti je však odcizily a momentálně žijí odděleně. Toto je příběh renesance jejich lásky v překrásné krajině jižní Moravy. Pro Kláru s Honzou nastává rozhodující čas vinařského roku – vinobraní. Honza se za dramatických okolností po letech setkává s kumpánem Jirkou (Lukáš Langmajer). Ten se nadšeně hrne do návštěvy Moravy, aby pomohl se sklizní, které samozřejmě vůbec nerozumí. Zatají přitom Honzovi, že svého pubertálního syna Kubu, který cestuje s nimi, unesl,

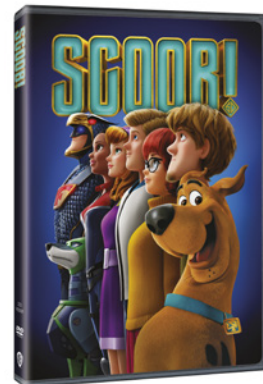


a k tomu utíká před dluhy, které stihl nasekat za dobu, co se neviděli. Honza s Klárou mají sami problémů nad hlavu. Vedle manželství řeší, jak pomoci krachujícímu vinařství a zamezit krádežím ve vinicích. Klára navíc bojuje s úklady zaměstnance Humpala a předsudky okolí, které nevěří, že coby žena může dělat kvalitní víno a překročit stín svého otce (Václav Postránecký)... V prodeji na DVD, Blu-ray a kompletní trilogie.

SCOOB!

V prvním celovečerním animovaném dobrodružství Scooby-Dooa zjistíte, jak se seznámil s Shaggym a jak spolu založili Záhady s.r.o. Po stovkách vyřešených případů musí teď ale Scooby a jeho tým přijít na kloub nejprekérnější záhadě všech dob. Prima parta brzy zjišťuje, že pravým klíčem k záhadě může být právě Scooby. V prodeji na DVD.

www.magicbox.cz



VYŠEL VÝROČNÍ KATALOG NEJLEPŠÍ KNIHY DĚTEM. ZORIENTUJTE SE V TĚCH NEJNÁPADITĚJŠÍCH KNIŽNÍCH POČINECH PRO MLADÉ I NEJMENŠÍ ČTENÁŘE!

Výroční katalog Nejlepší knihy dětem vyšel koncem října již poosmé, a stejně jako v předchozíchročnících nabízí kurátor-ský výběr toho nejnápaditějšího, co se v posledním roce na českém knižním trhu v oblasti původní tvorby pro děti a mládež urodilo. Uzavření knihkupectví v březnu a dubnu během celostátní karantény sice zastavilo vydávání knižních novinek, ale jen načas, a během podzimní sezóny se většina titulů se zpochybněním na knižní pulty dostává. A i když jsou nyní knihkupectví opět uzavřena, knihy je stále možné objednat a nakupovat přes webové stránky nakladatelů nebo knižních distributorů.



Katalog vychází 2. listopadu v tištěné podobě, která bude k dostání zdarma v knihkupectvích, zájemci ho ale již v těchto dnech spolu i s předchozími ročníky najdou na internetové adrese www.nejlepsiknihydetem.cz

MILÍ PŘÍZNIVCI HER,

vzhledem k vývoji současné situace byly potkávací městské hry pro více týmů prozatím bohužel stále pozastaveny. Pokud aktuální nařízení dovolí, společnost Neohrano.cz nabízí 2 akce v přírodě, vždy pro 1 tým (= 1 rodina), bezkontaktní, bez dalších týmů:

NOČNÍ CESTA - NOVÉ

- individuální start po setmění v termínu dle dohody
- více než dobrodružná hra, nabízejí tentokrát zážitek zcela jiným směrem
- akce v lese u Prahy

LESNÍ POKLAD

- individuální start v termínu dle dohody, polodenní akce
- denní „bojovková hra“
- akce v lese u Prahy

www.neohrano.cz

BOTANICKÁ ZAHRADY HL.M. PRAHY V TROJI

I v této složité době se snaží veřejnosti zahradu přiblížit nejen pomocí fotografií a videí, ale i zábavnými vzdělávacími kvízy, které budou pravidelně zveřejňovat na [Facebooku](https://www.facebook.com/botanickezahradypraha). Ilustrace vycházejí z edice nazvané Botanická v malíku, která zájemcům přibližuje zajímavost ze světa rostlin.



AUTOKINO STRAHOV

I v době, kdy jsou klasické kinosály uzavřené, si filmoví fanoušci mohou užít projekce snímků na velkém plátně. [Autokino Strahov](http://AutokinoStrahov), jediné aktuálně fungující kino v Praze, nově promítá každý den. Program najdete zde.



Redakční tip

DEZINFEKČNÍ GEL NA RUCI PROTI VIRŮM A BAKTERIÍM – JEMNÝ

Jemný dezinfekční gel na ruce poskytuje efektivní, a přesto velmi šetrnou očistu, kterou ocení zejména dětská a citlivá pokožka. Účinnost proti bakteriím, plísním a obaleným virům včetně COVID-19 a chřipky je ověřena Zdravotním ústavem. Unikátní receptura spojující výjimečnou funkčnost a extra šetrnou péči obsahuje 70% lihu a antiseptický výtažek z tea tree. Navíc je obohacena o zklidňující a zjemňující panthenol a ovesný beta-glukan, regenerační allantoin a cenný ovesný a mandlový olej pro výživu, zvláčnění, ochranu a hydrataci pokožky a podporu její přirozené bariérové funkce. Nepostradatelný pomocník do MHD, nákupních center, škol, veřejných budov, parků a dalších míst s vysokou koncentrací lidí je vhodný i pro častější použití. Dezinfekční antibakteriální a virucidní gel neobsahuje barviva ani dráždivý peroxid vodíku, rychle se vstřebává, nelepí a je doprovázen příjemnou bezalergenní vůní. Gel v roztomilém balení s obrázkem veselého prasátka 100 ml vyčistí Vaše ruce na jakémkoliv výpravě či výletu, a napomůže tak k nejlepší možné prevenci. Vhodný k použití pro děti již od 3 let za dohledu dospělých. Upozornění: Dezinfekční gel není kosmetickým přípravkem, jedná se o označený biocid. Používejte biocidy bezpečným způsobem. Před použitím si vždy přečtěte označení a informace o přípravku.

www.manufaktura.cz



Organizátoři zajistí, aby akce proběhla co nejbezpečněji s ohledem na pandemii koronaviru. Opouštět vozidla je povoleno pouze v případech nutných. Vstupné na všechny projekce a kulturní akce je 350 Kč za jeden automobil.

www.autokinostrahov.cz

HUDEBNÍ ZVĚŘINEC

Ačkoliv je Národní muzeum v těchto dnech pro veřejnost uzavřené, stále v jeho objektech probíhají přípravy na nové výstavy a nejinak tomu je i v Českém muzeu hudby. Tam nyní vznikla nová výstava s názvem Hudební zvěřinec, která vás zavede do úžasného světa, kde se hudba prolíná s říší zvířat.



Pokud vás zajímá, kde všude se můžete v hudbě setkat se světem zvířat, pak si určitě nenechte ujít tuto novou výstavu určenou pro děti i dospělé. Již sám název napovídá, výstava se zaměřuje především na hudbu a hudební nástroje, kde je hlavním pojítkem zoologický námět. Stranou nezůstane ani divadlo, různá knižní vydání zpěvníků a ilustrace s hudebními a zvířecími motivy.

Tuto novou výstavu budete mít možnost navštívit hned po znovuotevření objektů Národního muzea.

Již nyní se můžete zúčastnit online vernisáže této výstavy na

[FB Národního muzea](https://www.facebook.com/narodnimuzeum).

DESÁTÝ ROČNÍK KNIHOMÁNIE ZAČAL 21. ŘÍJNA 2020

KNIHOMÁNIE je každoročně vrcholem knižní sezóny. Jejím hlavním cílem je nabídnout čtenářům to nejlepší, co přináší podzemní knižní trh, a také podpořit knihkupce v kamen-



ných prodejnách. Letošní nabídka 10. ročníku přináší 26 novinek od 18 nakladatelů. Z nich si mohou čtenáři vybírat od 21. října do 22. listopadu 2020 v téměř 300 knihkupectvích po celé České republice. I tentokrát jsou v nabídce zajímavé tituly různých žánrů české i světové literatury – thrillery, historické romány, životní osudy, kuchařky, populární naučná literatura i knihy pro děti. A samozřejmě i letos zákazníci obdrží ke každé zakoupené knize dárek – knihu 222 křížovek. Více informací k jednotlivým titulům a také ke konkrétnímu průběhu akce s ohledem na epidemiologickou situaci najdete na www.knihomanie.cz.

UMĚNÍ BÝT DOMA

Umění (být) doma je jedním z nových online programů Národní galerie Praha. Inspirujte se uměleckými díly a tvořte přímo u vás doma. Tyto hravé výzvy jsou úplně pro každého. Vše potřebné naleznete doma. Každou středu vám přinášejí na FB jednu výzvu, která vás bude motivovat k tvůrčí práci.

www.ngprague.cz

BACKSTAGE

Divadla jsou zavřená, ale možná tam není takový klid, jak by si leckdo myslel. Úplně nová indoorová hra se pro vás chystá v černém Divadle Image. Tajemná cesta do hlubin a zákulísí se spoustou úkolů pro malé i větší, vám nechá nahlédnout do míst, kam se jen tak někdo nepodívá a kde se budete možná maličko bát a hodně moc bavit.

Již brzy na www.imagetheatre.cz

RŮST SPOLEČNĚ - ONLINE KONFERENCE PRO RODIČE A UČITELE MŠ

Jak zvládnout toto náročné období s dětmi doma, nevyhořet a zároveň pomoci dětem v jejich rozvoji? Udělejte si i v této



PRVNÍ ONLINE KONFERENCE

RŮST SPOLEČNĚ

pro učitele MŠ
a rodiče dětí
předškolního věku

Registrujte se
na webu

9. - 13. listopadu 2020

WWW.RUSTSPOLECNE.CZ

zvláštní době čas na svůj osobní růst a vzdělání! Připojte se k online konferenci pro rodiče a učitele MŠ, která bude probíhat od 9. 11. do 13. 11. Čekají vás rozhovory se zkušenými odborníky na rozličná témata – výchova, vrozené potřeby, dětská motivace, pozornost, radost z učení, samostatnost, komunikace... a ještě víc!

V rámci konference účastníci uvidí více jak 16 hodin inspirujícího obsahu, mohou se těšit na bonusy, slevy a prostor k diskusi. Konference bude dostupná i po skončení programu, účastníci se k videím mohou kdykoliv vrátit.

www.rustspolecne.cz

TIP Z NÁRODNÍHO FILMOVÉHO ARCHIVU

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 zvědavost a zájem kreativně objevovat své okolí. DVD vydal Národní filmový archiv s je možné ho zakoupit na eshop.nfa.cz



PEČEME S IPPA CAFÉ

Stýská se Vám po čase stráveném v kavárnách a chybí Vám oblíbené dortíky? Vytvořte si pravou kavárenskou atmosféru doma... S cukrářskými výzvami od IPPA Café, které pravidelně najdete na instagramovém účtu, totiž vykouzlíte ty nejlahodnější dezerty nejen Vy, ale i Vaše děti. Tak vzhůru do pečení! #pecemesippou

<https://www.instagram.com/ifcafe/>

STABILO EASYCOLORS

Už vám docházejí nápady, jak zabavit děti v deštivých podzimních dnech? Probuďte v nich malé umělce spolu s ergonomickými pastelkami STABILO EASYcolors. Speciálně navržené úchopové plošky dítě intuitivně vedou ke správnému držení tužky a uvolněnému psaní a kreslení. Dostupné jsou navíc ve variantě pro praváky i pro leváky a se svým intenzivním výdejem barvy jsou ideálním společníkem na každou kreativní chvíli.

www.stabilo.cz



KNIHA PÍSMENKOVÁ POLÍVKA

Písmenková polívka získala Zvláštní cenu poroty v prestižní soutěži o nejlepší evropskou učebnici. Obsahuje 28 básniček a související doplňkové otázky a činnosti. Navazuje na dlouhou tradici didaktických říkanek, které konkrétní písmenko na malé ploše čtyřverší zmnožují, a pomáhají tak dětem v jeho zapamatování. Takový postup s sebou ale vždy nese i nebezpečí, že texty budou nepřírozané, zjevně účelové a vytráti se z nich všechna poetika dětského světa. Tomuto riziku Písmenková polívka spolehlivě odolává: plní uvedené didaktické cíle a současně zůstává plnohodnotnou dětskou literaturou. Respektuje zájmy dnešních dětí, hovoří k nim jejich jazykem a srozumitelně popisuje jim známý svět.

Vydává Fraus



110. NAROZENINY KARLA ZEMANA

Dne 3. 11. 1910 se v Ostroměři narodil jeden z nejvýznamnějších českých režisérů, scenáristů a výtvarníků Karel Zeman. Oslavte jeho 110. narozeniny a darujte k Vánocům poukaz na



vstupné do Muzea Karla Zemana se speciální narozeninovou slevou 40%. Poukaz je platný do konce února 2021 a přijde Vám na e-mail v elektronické podobě. S koupí ale neváhejte - tato akce platí od 3. 11. do 15. 12. 2020.

Expozici muzea ocení jak dospělí, tak především děti, které si mohou vše osahat a vyzkoušet: vznést se na létajícím stroji, projít se po Měsíci vedle Barona Prášila nebo ovládat ponorku z Vynálezu zkázy. K vidění jsou i originály loutek nebo nepublikované fotografie ze života Karla Zemana. V Muzeu si také můžete vytvořit vlastní animovaný film s karlozemanskou estetikou a koncem roku 2020 bude v expozici Muzea umístěn nový interaktivní trik, díky kterému se stanete hvězdou jednoho z filmů Karla Zemana a proletíte se na dělové kouli jako baron Prášil.

V nabídce najdete vstupenky pro dospělé, děti, seniory i studenty a rodiny.

www.muzeumkarlazemana.cz

YOUTUBE KANÁL „MONKEY'S DOMÁCÍ TĚLOCVIČNA“

Na YouTube kanálu „MONKEY'S domácí tělocvična“ uvidíte tipy na pohybové aktivity pro děti nejen pro toto divné období. Najdete tu inspiraci na zábavné cvičení, hry doma i v přírodě nebo třeba atletickou rozcvičku pro nejmenší.

www.monkeysgym.cz



Neváhej a skoč

Cítit se fit a cítit se zdravý je teď největší hodnotou nás všech. A ať už si zakládáte na vyvážené stravě nebo pravidelném sportovním tréninku, všichni se myslím shodneme, že nedílnou součástí péče o spokojený organismus a dobrý imunitní systém je otužování.

Epidemiologická situace nás s mužem na sklonku léta přivedla k premiérovému rozhodnutí upustit od pravidelného vypouštění našeho venkovního bazénu a nechat v něm vodu i přes zimu – právě abychom se v jeho chladném, a ještě chladnějším objemu uvnitř mohli až do jara tužit. Plán byl jednoduchý, až se večer setmí, odhodíme zábrany i svršky a nakráčíme dovnitř. Nejdřív do půl stehna a po chvíli se potopíme až po ramena. Žádné šilené pohyby, zbrklosti či hysterický řev. Jen vlastní rozhodnutí, pevná vůle a zdravé odhodlání. A jak dlouho vůbec vydržíme ve vodě? V řádu jednotek minut, ale jak teď v listopadu teplota klesá níž, naše doba se zkracuje. A jestli je nám uvnitř zima? Paradoxně vůbec. Je potřeba překonat úvodní okamžik chladu, aby se vám následně po těle rozlil pocit – jak bych to popsala: ani studený, ani teplý, prostě takové akorát **tělesné blaho**. A když pak vystoupíte z vody ven, nastupují k té zdravé rauti ještě vyplavené hormony štěstí a vám se vaše úvodní odvaha mnohonásobně vrací.

A jak správně postupovat, nemáte-li k dispozici venkovní vodní plochu a přesto byste rádi s otužováním začali? Z hlediska času počítejte se dvěma adaptačními týdny, protože přibližně po čtrnácti dnech je naše tělo schopné se chladu přizpůsobit. Lékařští odborníci radí se otužovat zásadně ráno, takže si možná z naší rodiny neberte příklad, přesto mějte na paměti, že důležitá je především pravidelnost. **Začínáte-li s otužováním**, měli byste se denně sprchovat studenou vodou. Nejlepší je začít vlažnou, postupně ji ochlazovat, a pod studenou vodou pak vydržet jednu až tři minuty.

A rozhodně **z rituálu studené sprchy nevynechte ani vaše děti**. Podstatné je však vědět, že při sprchování bychom ani my, ani děti neměli stát na jednom místě, ale stále se pohybovat. Rozhodně se nedoporučuje sedávat koupel ve studené vodě. A pro udržení dobré nálady i pod studeným deštěm vody doporučuji si s dětmi vybrat oblíbenou rodinnou písničku,

SEDM ŠTASTNÝCH PRAVIDEL OTUŽOVÁNÍ

1. Postupnost
2. Pravidelnost
3. Ohled na věk
4. Bezpečnost
5. Zdravotní stav
6. Dlouhodobé provozování
7. Zodpovědný přístup



řikanku nebo vlastní lázeňský pokřik, kterým si dáte jasně a hlasitě najevo, že jste tady na to spolu, a kterým utužíte jak kolektivního ducha, tak váš zdravý organismus. Po koupeli se utřete suchým ručníkem a dokonale osušení můžete doplnit ještě zahřívacími cviky. Rozhodně si ale na otužování s rodinou vyhradte dostatek času, protože tužit se ve shonu a stresu v žádném případě dobře neprospěje ani vaši psychice, ani následnému celodennímu rozpoložení.

Hlavním přínosem otužování je vybudování **silné obranyschopnosti organismu**. Staříte se proto otužili, kterým se budou vyhýbat nejen virová onemocnění, otužováním se totiž snižuje i riziko vzniku vysokého

krevního tlaku či zlepšuje stav alergie. Buďte při otužování trpěliví a na jaře si zdraví povíme!

Rosa Mitnik

OTUŽOVÁNÍ JAKO PODPORA IMUNITY

Podepsala bych vlastní krví, že otužování je tou nejlepší prevencí nejen před podzimními chmurami jako jsou rýmy, kaše a chřipky. Mnohem lepší než řešení léky, jako následku. Kromě toho, že je nemocný „blokován“ z běžných oblíbených činností, léky často velmi zatěžují peněženku a nehledě na to, že se zpravidla zakrátko celá věc opakuje. To „vyblokování“ mi na každé nemoci vadí nejvíce. Nemoc není nic příjemného a přístup prevence je mi přirozenější, stejně jako při našem trénování, kdy se při opravování chyb plavce soustředíme na jejich příčinu, nikoliv až na následek. I to je důvodem, proč jde u nás plavání tak hladce. Už samotné pravidelné plavání otužuje, ale pozor na přechod z bazénu ven při chladném či větrném počasí. Vždy je potřeba si opravdu dobře vysuší vlasy, případně vzít čepici. Takovou „otužovací koupel“ je i pravidelná turistika na čerstvém vzduchu, zejména v zimním období. Nikdy není špatného počasí, jen špatně zvolené oblečení. Časté větrání místnosti, mírné vytápění, sprchování se pod studenou vodou, plavání v chladnějších přírodních vodách, saunování, kryoterapie atd. Samozřejmě vždy postupně a po malých krůčcích. Toto všechno považuji za tu správnou cestu, kterou mám sama moc ráda.

Pevně zdraví a chuť do otužování Vám přeje Gabriela Minaříková, zakladatelka a hlavní trenérka Plavecké školy a oddílu Swim Smooth. P.S. Někdy u nás na lekcích ahoj :)

www.swimsmooth.cz

ZNÁTE I. PLAVECKÝ KLUB OTUŽILCŮ PRAHA?

Ti se celoročně věnují kondičnímu otužování i sportovnímu zimnímu plavání v Praze – Braníku. Zúčastňují se plaveckých soutěží, kdy ta nejstarší nese název Memorál Alfreda Nikodéma, který se s mohutnou diváckou kulisou pravidelně pořádá na 2. svátek vánoční na Vltavě před Národním divadlem. Více o jejich aktivitách se dočtete na <http://www.otuzilci-praha.cz/cz/>.

CO JE NA titulce?

Slavíme 10 let časopisu

V září tohoto roku to bylo přesně 10 let, kdy jste mohli v ruce držet první vydání časopisu S dětmi v Praze. A tak slavíme!!! Jak? Máme různé nové nápady a budeme vás s nimi seznamovat v průběhu celého našeho desátého roku. Začali jsme hned titulní stránkou, která je pro náš časopis moc důležitá. V každém vydání po celých deset let jste si mohli prohlédnout nějaké místo v Praze v podobě kresby skvělé Petry Cífkové. Opravdu každá titulka byla (a bude) originál. A nyní jsme se rozhodli v následujících číslech časopisu představovat na titulce nějaký náš srdcový projekt, místo, akci nebo našeho partnera, který je nám prostě blízký a provází nás mnoho let. V každém vydání vás samozřejmě čeká také soutěžní otázka s možností zajímavé výhry. Tak nás určitě sledujte! V listopadovém vydání najdete jednu z budov **Prague British International School** s názvem **Vlastina Campus**. Tato britská mezinárodní škola je partnerem časopisu již osm let. Jsme na tuto spolupráci velmi pyšní a rádi bychom vám je více takto představili.



PRAGUE BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL – *Vlastina Campus*

Jedna ze tří budov Prague British International School s názvem Vlastina se nachází v klidné městské části Liboc na Praze 6. Cesta z centra Prahy trvá přibližně 15 minut.

HISTORIE BUDOVY

Škola s původním názvem Dolní Liboc byla otevřena v roce 1959 a nabízela místa žákům nejen z bezprostředního okolí, ale také z Ružyně a Vokovic. Již před jednašedesáti lety nabízela moderní zázemí včetně tělocvičny, jídelny a družiny. Počítalo se i s ubytováním zaměstnanců a ve východním křídle pro ně byly vybudovány dvě bytové jednotky a garsoniéra. V podzemní části se dokonce nacházejí kryty pro 450 osob. Budova slouží studentům nepřetržitě od roku 1959 a jejími dveřmi prošlo již několik generací.

JAK ŽIJE VLASTINA TEĎ?

Od roku 2007 budova poskytuje zázemí britské mezinárodní školce a škole (Prague British International School) a její sesterské bilingvní Česko Britské Základní Škole. Navštěvuje ji kolem 350 dětí ve věku od 3 do 14 let, které pocházejí z více než 30 zemí. Budova je zrenovovaná a disponuje nejmodernějším vybavením. Kromě venkovního a vnitřního zázemí pro tělesnou výchovu zde naleznete odborné učebny přírodních věd, chemie, výtvarné výchovy i jazykové laboratoře.

Odehrává se zde spousta divadelních a muzikálových představení ve špičkově technicky vybavené multifunkční místnosti. Učebna s velkým zrcadlem slouží k tréninkům baletu či současného tance, ale i jógy v rámci zájmových



PRAGUE BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL

A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

kroužků. Music – učebna hudební výchovy - je odhlučněna a připomíná zkušebny profesionálních hudebníků. Do přestavěných ubytovacích jednotek byla umístěna knihovna a menší učebny pro podporu angličtiny a výuku dalších jazyků. ExtraTime, neboli družina, nabízí pestré aktivity pro děti všech ročníků.

V blízkosti školy se nachází přírodní rezervace Divoká Šárka, jeden z nejrozsáhlejších pražských parků. Děti sem chodí poznávat přírodu v rámci mnoha předmětů, ale konají se zde i zájmové kroužky a aktivity letního příměstského tábora.

Prague British International School a její sesterská škola Česko Britská Základní Škola jsou součástí rodiny celosvětové sítě prémiových škol sdružených v NORD ANGLIA EDUCATION (NAE). NAE zastřešuje 68 prvotřídních mezinárodních škol se sídly ve 29 zemích a zajišťuje vzdělávání více než 66 000 studentů ve věku od 2 do 18 let.

NAE je pro školu zárukou partnerství s dalšími světovými vzdělávacími institucemi, jako je Juilliard School, celosvětově uznávaná umělecká škola, Massachusetts Institute of Technology (MIT), nebo UNICEF.

Po absolvování 9. ročníku mají studenti možnost pokračovat ve studiu na PBIS v budově na Libuši, aby dokončili program IGCSE (10. a 11. ročník) a mezinárodní maturitu (12. a 13. ročník).



Soutěž o pobyt na PBIS Summer Fun Camp 2021 (letním příměstským táboře)

Více informací najdete **ZDE**:

Nachází se v budově Vlastina (Vlastina campus) místnost Visual Arts Studio? Náповědu naleznete na webových stránkách <https://www.nordangliaeducation.com/schools/prague/british-international>

Svou odpověď zašlete na emailovou adresu soutez@sdetmivpraze.cz.

Třicátá správná odpověď vyhrává třídenní pobyt včetně stravování pro jedno dítě na letním příměstském táboře PBIS Summer Fun Camp - termín si může výherce zvolit.

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

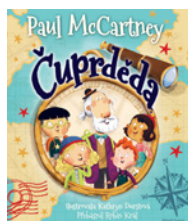
MILÝ JEŽÍŠKU, PŘEJU SI!

Ať se nyní děje okolo nás cokoliv, Vánoce se přesto blíží. Možná budou plná omezení, ale jistě je, že budou! A že si je určitě s dětmi užijete. Nebudte nešťastní, že stále nevíte, čím letos pod vánočním stroměčkem překvapíte! V dopisu vašich dětí pro Ježíška najdete jistě spoustu přání a nápadů. Ne všechna jim je možné splnit. Pokud hledáte inspiraci na dárky, kterými je potěšíte, přinášíme vám několik našich tipů.



KNIHA ČUPRDĚDA - PAUL MCCARTNEY

Čuprděda je báječný nevšední dědeček s kapsami plnými kouzelných triků. Takového dobrodruha jen tak někde nenajdete. Díky jeho zázračnému kompasu se čtyři vnučata bleskově vypraví na cestu kolem celého světa. Pojďte se spolu s nimi svězt na hřbetech létajících ryb, utíkat před stádem bizonů i před mrazivými lavinami. Autorem téhle krásné knížky je čuprděda Paul McCartney. Vydává Mladá fronta

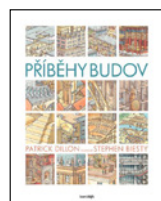


KNIHA DENÍK MALÝCH RADOSTÍ

Jedná se o deník pro děti k rozvoji pozitivního myšlení a emoční inteligence, který děti vyplňují hravou formou po dobu 70 dní a tvoří si tak nový pozitivní návyk. Cílem je, aby Deník u dítěte podpořil osobní růst, budování kvalitních vztahů, pozitivních životních návyků a poté, co dítě skončí s vyplňováním, dávalo se na svět trochu jinou-pozitivnější optikou. Deník byl vytvořen, protože ač je téma pozitivního myšlení velmi populární zejména u dospělých a na trhu existuje spousta nástrojů k jeho rozvoji a v podstatě „přeprogramování“ naší mysli, nic takového neexistuje pro děti. Má však velký smysl jej rozvíjet už od raného dětství, kdy si osvojujeme důležité životní návyky a vzorce chování.



www.denikmalychradosti.cz



KNIHA PŘÍBĚHY BUDOV - PATRICK DILLON

Obrazově bohatá kniha pro zvědavé děti o tom, jak a proč se staví domy. Jak se vyvíjela světová architektura od starověku až k Centre Pompidou? Jak je možné, že domy vůbec drží pohromadě? Poutavé vyprávění Patricka Dillona doplnil mimořádně podrobnými ilustracemi Stephen Biesty. Kniha provádí čtenáře vývojem architektury od dob, kdy lidé žili v jeskyních, přes období slavných pyramid, barokních staveb, až po operu

v Sydney, či Chrysler Building v New Yorku.

Vydává Grada



HRA GRANNA BLOOM TOWN

Bloom Town je desková hra pro celou rodinu, ve které budete budovat své město. Jako starosta nově vznikajícího města nemáte snadný úkol. Záleží totiž jen na vás, zda vznikne velká metropole s mrakodrapy, nebo menší kouzelné městečko plné zeleně. Splňte očekávání občanů a postarejte se, aby se město pod vašim vedením těšilo přízni svých obyvatele! Tato strategická hra je vhodná pro 2-4 hráče od 8 let.

www.pygmalino.cz

HRA KOLIK JE HODIN?

Tato dobře navržená hra vyburcuje děti ke správnému nasazení. Hráči musí pohybovat hodinovými ručičkami na hodinách tak, aby zobrazili čas popsany na kartičkách. Kartičky mají obtížnost od hodin až po minuty. Tak, kdo bude první?

www.mamiee.cz



LALABOOM - HRAČKA, SE KTEROU DÍTĚ ROSTE!

Originální stavebnice s designem inspirovaným přírodou. Vede k objevování prostřednictvím smyslu a schopností každého dítěte. Lalaboom získalo prestižní ocenění Správná hračka 2020.

www.toypex.cz



LAHVIČKA CAMELBAK

Lahvička na pití CamelBak Eddy je milý a praktický dárek, který bude sloužit ještě dlouho poté, co vánoce skončí. Lahvička je ze zdravotně nezávadného silikonu, snadné použití i pro menší děti, neteče. Lze mít v myčce. Náhradní náustky i brčka se dají dokupovat. Mnoho barevných motivů.

www.outdoorbaby.cz



RODINNÝ PLÁNOVAČ 2021

Čas někdy běží jak splašený kůň, ale zkrotit se dá. Může plynout i hezky v klidu, jen vše šikovně naplánuvat. S Rodinným plánovačem 2021 to zvládnete snadno a hravě. Každý z rodiny má v plánovači své políčko, takže bez problémů sladíte všechny kroužky.



ky, návštěvy, povinnosti i výlety. S rozsmápnými ilustracemi Andrey Tachezy navíc každý problém vyřešíte s nadhledem.

www.hrackoteka.cz; www.agatinsvet.cz



DOMÁCÍ RODINNÝ PLÁNOVAČ 2021

Plánovač, který Vám pomůže (nejen) v rozletu

Vychází již 15. rok!

Proleťte se rokem 2021 bez zbytečných starostí! Rodinný chaos zkrátíte hravě a s přehledem, protože v plánovači má každý člen domácnosti své vlastní políčko. Díky linorytům Petry Cífkové přiletí k Vám domů celé hejno roztodivných ptáků - ať už velkých, zpěvných, pestře zbarvených. V plánovači

najdete také dvě papírové kasičky, se kterými se děti naučí šetřit. Vychází již 15. rok!

www.hrackoteka.cz; www.agatinsvet.cz

OVERAL D1913 BJORNEN MULTICOLO

Dětská zimní kombinéza zateplená dutým vláknem s kapucí s koženinou odolná větru i vodě. Systém EXTEND SIZE s prodlužovacími rukávy a nohavicemi, zajišťuje, že oblečení roste společně s dítětem a vydrží mu tak na delší dobu. Jedná se nejprodávanější model kombinézy značky Didriksons v posledních 3 letech. Opravdu můžete zůstat v klidu s vědomím, že Vaše dítě je v suchu a v teple:-)

www.didriksons.cz



LOGOPEDICKÝ PLÁNOVAČ SE SAMOLEPKAMI 2021



Šikovný pomocník pro rozvoj řeči nemůže chybět v žádném dětském pokojíčku ani v žádné školce. Příběhy na obrázcích Michaely Bergmannové děti vesele provedou každých měsícem v roce. A k říkankám od zkušených logopedek Ilony Eichlerové a Jany Havlíčkové se děti budou vracet zas a znova. Jsou totiž vtípné a milé. V plánovači najdete také 380 samolepek, které si děti nalepí pokaždé, když pilně cvičí logopedii, případně jako jinou odměnu. Důslednost

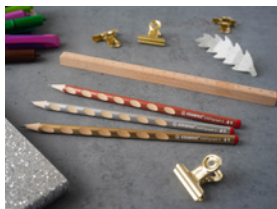
a správná výslovnost se naučit dá. A je to i hravě!

www.hrackoteka.cz; www.agatinsvet.cz

VÁNOČNÍ DÁREK PRO ŠKOLÁKY

Novinka na trhu **STABILO EASYgraph S metallic** s brilantním metalickým designem je dostupná ve zlaté, stříbrné a měděné barvě.

Tužka se pohodlně drží díky svému trojhrannému ergonomickému tvaru a její extra-tenké tělo s úchopovými ploška-



mi z ní činí první ergonomickou tužku vhodnou jak pro praváky, tak pro leváky. Komfort pro dětské ruce v období, kdy se učí psát, je klíčový pro vývoj jejich psacího stylu. Výsledkem je úhledné, čitelné písmo. Tenká tuha o průměru 2,2 mm a tvrdosti HB zajišťuje precizní psaní i do užších rádků a na čtverečkovany papír. Praktické žluté nebo červené značení na konci tužky signalizuje levou nebo pravou variantu.



www.stabilo.cz

PETIT BATEAU X DEYROLLE: POJĎME NA PROCHÁZKU DO LESA

Tři roky po první spolupráci se Deyrolle a Petit Bateau znovu spojili a společně vytvořili limitovanou kolekci, aby přenesli na všechny generace krásy přírody. Po kolekci 2017 určené k ochraně ohrožených druhů ve světě, se oba francouzské módní domy rozhodli uvést na výsluní ekosystém, na kterém jim záleží, jenž je okouzující a zároveň tajemný, dobře známý a nedoceněný: náš les.

www.petit-bateau.cz



KNIHA BÁSNIČKY PRO VAŠE OBRÁZKY - PETR SOUKUP

Tato unikátní knížka zábavnou formou rozvíjí kreativitu dětí. Na úvodní stránce je proto uveden pouze Petr Soukup – autor textů a vedle něj si děti (za předškoláky tak učiní rodiče) coby ilustrátoři dopíší své vlastní jméno.

Básničky pro vaše obrázky nejsou pouhým pracovním sešitem, ale opravdovou knihou s pevnou vazbou a velkým formátem, který dává dětským obrázkům dostatek prostoru. Kniha rozhodně není určena jen dětem, které už umějí číst. Básničky jsou krátké, ideální pro společné chvíle, kdy rodiče či prarodiče dětem předčítají a pak je mohou nechat radostně vyřadit s pastelkou či barvičkami. Na podzim příštího roku je v plánu výstava s básničkami Petru Soukupa a obrázky malých spoluautorů.

shop.petrskoukup.cz; 2market.cz





VÁNOCE *nejsou jen pro děti!*

I my dospělí píšeme Ježíškovi.... A pokud nevíte, co si pod stromeček přát nebo naopak hledáte inspiraci na dárky pro dospělé ve vaší rodině, zde jich několik najdete:

KRÁSNÝ PLÁNOVAČ 2021



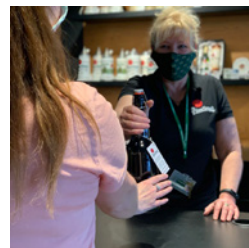
„...polovina života jsou jenom sny, snad proto je život tak sladký.“ Čingiz Ajmatov. Plánujte svůj čas krásně, dovolte si to každý den. S ilustracemi Andrey Tachezy a inspirativními citáty to bude snazší, než tušíte. Vyzkoušejte Krásný plánovač 2021... a váš stůl už se nepodívá po jiném.

www.booktok.cz

DÁRKY PRO MILOVNÍKY PIVNÍHO MOKU

Milovníky i milovnice lahodného pivního moku, především značek Pilsner Urquell, Gambrinus, Kozel, Birell a Radegast můžete potěšit stylovým oblečením, praktickými doplňky do domácnosti, užitečnými drobnostmi či dárkovým poukazem na jedinečné zážitky. Radost pod vánočním stromčkem je zaručena!

www.eshop.prazdroj.cz



MACHROVACÍ PLÁNOVAČ 2021



Plánovač, díky kterému si elegantně zamachrujete 365 dní v roce. U každého dne v něm najdete tři události, které se staly právě TENTO DEN v minulosti. Přečtěte si u snídaně zajímavé, nezapomenutelné, ale i trochu kuriózní zprávy... a budete celý den v obraze. Ideální dárek každého MACHRA ve Vašem okolí.

www.hrackoteka.cz; www.agatinsvet.cz

DÁRKOVÉ BALENÍ GHÍ PRO FAJNŠMEKRY

Čtyři degustační skleničky čistého máselného tuku s chutí a vůní másla, ale s jinými vlastnostmi a složením. Ghí má vysoký kouřový bod 250 °C, takže se nepřepaluje, je dobře stravitelné a obsahuje vitamíny A, D, E, K. Navíc je bez mléčné bílkoviny a mléčného cukru, takže si ho mohou dopřát i lidé s alergií na některou z těchto složek. Skvělým tipem nejen pro nejrůznější příležitosti, kdy chceme překvapit něčím kvalitním a originálním, je proto Dárkové balení ghí – obsahuje 4 různé příchutě po 125 ml: Ghí se skořicí a vanilkou, Ghí s chilli, Ghí s levandulí a Ghí s konopím.

www.ceskeghicko.cz



CHAKRA BROWWAY

Symbol propojení všeho živého, růstu a radosti v nádherném designovém náramku „Strom života“ z kolekce Chakra Browway.

www.browway.cz



OSVŽUJÍCÍ SET PRO MUŽE

Pečujte o mužskou pokožku s pánským sprchovým gelem a hydratačním krémem pro muže od Weledy. Sprchový gel má lehkou gelovou konzistenci a svěží kořeněnou vůni. Hydratační krém je speciálně přizpůsoben potřebám mužské pleti. Lehce se vstřebává, zjemňuje pleť a chrání ji před nepříznivými vlivy.

www.weleda.cz





LEVANDULOVÁ RELAXAČNÍ PÉČE

Relaxujte po dlouhém stresujícím dni s levandulovým sprchovým krémem a levandulovým zklidňujícím olejem Weleda. Sprchový krém velmi šetrně čistí pokožku a zároveň ji intenzivně pěstí. Levandulový olej

skvěle poslouží pro zklidňující masáž před usnutím, kdy uvolňuje svalové i vnitřní napětí a navozuje pocit zklidnění a relaxace.

www.weleda.cz

VÁNOČNÍ KOLEKCE ELKA

Tento rok ELKA Lounge představuje vánoční kolekci pod heslem "S námi to zvládnete". Spálené cukroví, nezabalené dárky, rozjařená děť. Reagují tak na letošní situaci, mnohdy únavnou a nejistou dobu. Nechtějí nabízet zákazníkům vidinu dokonalé rodiny, poukazují na opravdové hodnoty vánočních svátků - blízkost těch, které máme rádi, klid a duševní pohodu. A právě k tomu neodmyslitelně patří trenýrky pro celou rodinu. ELKA totiž ví, že tím správným měkoušem letos rozdáte pod stromečkem nejen úsměv.

www.elka-underwear.cz



TRIKO CRAFT ADV FUSEKNIT COMFORT BLOCKED

Pokud jsou pro vás parametry funkčnosti a design stejně důležité, pak je tato řada funkčního prádla pro vás ideální volbou. Díky atraktivnímu designu uděláte v tomto prádle parádu i po lyžovačce v Apré ski baru. Mimo to, je neobyčejně pohodlné, což má na svědomí bežešvé torzo v kombinaci s ergonomicky uzpůsobenými švy. Funguje stejně dobře samostatně v mírně chladných podmínkách nebo jako podvlékačí vrstva v chladnějším počasí.

www.craft.cz



PONOŽKY FUSAKLE Z UNIKÁTNÍ ČESKO-SLOVENSKÉ KOLEKCE S IKONICKÝMI MÍSTY OBOU ZEMÍ

Speciální Česko-slovenská kolekce ponožek oblíbené značky Fusakle udrží nohy v teple a suchu a navíc potěší všechny, kteří ve společném státě Čechů a Slováků vyrůstali anebo jej znají z hodin dějepisu. Ponožky, ale také trička, zdobí charakteristická místa České a Slovenské republiky, jako je Karlův most, Michalská věž, staroměstský orloj, Spišský hrad, Špindl, Košice, Sněžka, Bratislavský hrad. Součástí kolekce jsou originální tematické dárkové tuby a konzervy na vybrané kousky.

www.fusakle.cz



RŮŽOVÁ PĚSTICÍ PÉČE

Zahalte se do ženské květinové vůně s růžovým harmonizujícím sprchovým krémem a růžovým pěstícím olejem Weleda. Sprchový krém pomáhá udržet pokožku hebkou, zatímco opojná vůně růže damascénské promění sprchování v jedinečný zážitek. Růžový pěstící olej dodá pokožce pružnost a hydrataci. Růžový set potěší každou slečnu i ženu.

www.weleda.cz



DVOJNÁSOBNÝ JEŽÍŠEK

Vynásobte letos Ježíška! Pořídte svým blízkým voucher na příjemnou aktivitu nebo krásný dárek, uděláte jim tím určitě velkou radost a zároveň podpoříte v této nelehké době českou firmu podle vašeho výběru. Třeba se necháte inspirovat našimi tipy:



DÁRKOVÝ VOUCHER DO DIVADLA STUDIO DVA

V programu pražského divadla Studio DVA naleznete nejen bravurní komedie s Evou Holubovou, Bobem Kleplem, Karlem Roden, Ivanou Chýlkovou, Monikou Absolonovou, ale také oblíbené hudební projekty, či představení s hereckými legendami jako je Petr Kostka, Zlata Adamovská, Daniela Kolářová, Marta Vančurová, Petr

Štěpánek a mnoho dalších. Pokud si nejste jistí, jaké představení vybrat, můžete svým blízkým online pořídít dárkový voucher v hodnotě 500 nebo 1000 Kč. Zakoupený poukaz si doma jednoduše vytisknete. Platnost je 1 rok. Využijte jedinečné příležitosti darovat nezapomenutelný zážitek, kterým potěšíte své milé a zároveň podpoříte divadlo.

www.studiodva.cz



DÁRKOVÝ POUKAZ DO DIVADLA BRAVO

Nejlepší dárek k narozeninám nebo k Vánocům? Lůžří mají jasno: je to dárkový poukaz do Divadla BRAVO! Pořídít ho můžete z klidu domova a sami si ho vytisknout (tuto možnost zkrátka ocení i ti, co dárky řeší na poslední chvíli). Obdarovaný si pak sám snadno určí konkrétní představení a datum, kdy se do Divadla vydá, poukaz má platnost jednoho roku.

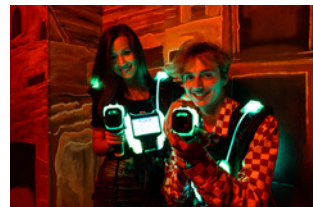
www.divadlobravo.cz



JEDINEČNÝ ZÁŽITEK V MERCURIA LASER GAME

Chcete nadchnout své dítě? Darujte mu jedinečný zážitek v největším laser game centru v ČR – v Mercuria Laser Game. Můžete vyzkoušet pobočky na Braníku, na Holešovicích nebo Na Příkopě.

www.mercurialaser.cz



POVĚSTE SI NA RAMENO IKONU

Ručně šité kabelky z designové látky. Stylové vlčí máky v karmínově červené zahřejí už pohledem. Radost jménem Rosa Mitnik.

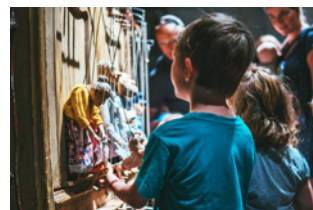
www.rosamitnik.cz



JATKA78 VYHLAŠUJÍ KONKURZ NA PARTÁKY!

Máte rádi divadlo Jatka78? Pak se můžete stát jedním z Patroňů78 a podpořit jej malým pravidelným příspěvkem. Divadelníci vás poté jako správného partáka pozvou do zákulisí a ukáží vám, jak se rodí ta nejkrásnější představení.

www.jatka78.cz



DARUJTE ZÁŽITEK V RESTAURACÍCH AMBIENTE!

Co takhle zažít brazilské churrasco, hostinu v Kuchyni, dát si české maso v Kantýně, navštívit znovuotevřený Čestr nebo třeba zajít na pivo do Lokálu? Pořídte svým blízkým dárkovou kartu platnou ve všech podnicích Ambiente. Na limitovaných deskách jsou letos ilustrace



Pozoruhodných surovin Téry Šiklové. Dárkovou kartu můžete nabít na libovolnou hodnotu od 300 Kč a pořídíte ji [online](https://www.ambiente.cz) nebo v kterékoli restauraci [Ambiente](https://www.ambiente.cz).
www.ambi.cz/

DÁRKOVÉ POUKÁZKY NA PLAVÁNÍ

Darujte zdraví. Podpořte tělesnou kondici se Swim Smooth! Vyberte některou z plaveckých skupin či zvolte špičku nabídky, a to individuální plaveckou lekci s video analýzou. Nezáleží na tom, jestli Vám je 5 nebo 100 let. Udělejte radost sobě či svým blízkým originálním a aktivním dárkem pod stromečkem. Plavte hladce, plavte dobře, rychle a s radostí.

www.swimsmooth.cz



FOTOGRAFICKÉ A FILMOVÉ WORKSHOPY

U filmové společnosti Free Cinema si můžete zakoupit voucher na jejich jednodenní fotografické a filmové workshopy. Voucher je vhodným dárkem pod stromeček obzvláště pro ty, kteří se těší, že si snad konečně příštím rokem vynahradí zrušené akce v roce 2020. Free Cinema

nabízí jarní a letní termíny kurzů analogové fotografie pro dospělé a pro děti (Malí fotografové), kurzů filmového herectví taktéž pro dospělé i děti, kurzů výroby camery obskury a následné práce s tímto jedinečným vynálezem a také nových originálních kurzů Inkodye, kde se seznámíte s fotografickou technikou na textilu.

www.freecinema.cz



TIP NA DÁREK PRO CELOU VAŠI NEBO JAKOUKOLIV SPŘÁTELENOU RODINU

Předplatné S dětmi v Praze do vlastní schránky. A už vám žádná akce neunikne. O dárkový vánoční voucher si pište na redakce@sdetmivpraze.cz

www.send.cz

www.sdetmivpraze.cz





TIP NA VÁNOČNÍ DÁREK PRO CELOU VAŠI NEBO JAKOUKOLIV SPŘÁTELENOU RODINU

S dětmi v Praze do vlastní schránky!

Máte rádi náš časopis a už Vás nebaví čekat, jestli na Vás zbyde?

- Chcete být 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?
- Chcete se zbavit starostí se sháněním
S dětmi v Praze na distribučních místech?

Tak neváhejte a předplaťte časopis
S dětmi v Praze své rodině nebo svým blízkým.

Využijte
možnost
předplatného!

Časopis objednávejte
na **www.send.cz**

- Za kolik? 444 Kč za 10 vydání 10 ročně
(máme letní a zimní dvojčíslo)
- Poznámka: Časopis bude ve Vaší schránce
nejpozději poslední den předchozího měsíce.

Dárkový poukaz
na roční předplatné časopisu S dětmi v Praze



Pro aktivní roční předplatní prozím kontaktujte redakci časopisu na
emailové adrese redakce@sdetmivpraze.cz

O dárkový vánoční voucher
si můžete napsat na email:
redakce@sdetmivpraze.cz

**S DĚTMI
V PRAZE**





Užijte si podzim spolu – protože vše, co potřebujete, je láska a čaj s medem.

České plechové hrnečky z kolekce To je moje ilustrovala výtvarnice Jana Nachlingerová a jejich hravě poetický motiv vychází se stejnojmenné pamětní knížky. Připijte si třemi a půl deci na zdraví! A neopomeňte ani holčičku uvnitř, ta vás postaví na nohy.



VÁNOCE SE



Vánoce se pomalu, ale jistě blíží. Už máte vybraný dárek? STABILO jako přední výrobce psacích potřeb má v portfoliu několik produktů, se kterými jistě potěšíte své blízké. Nebyly by to Vánoce, kdyby se kolem nás vše netřpytilo. Tak pojďme vybrat produkty, které zazáří i na papíře.



Vyberte si z 8 krásných metalických barev **STABILO Pen 68 metallic** s kovovými odlesky, které každé tvoření posunou na další úroveň. Zlatá, stříbrná, měděná, metalická modrá, zelená, fialová, růžová a světle zelená. 8 trpytivých barev, které díky vynikajícímu krytí a snadnému nanášení vyniknou i na tmavém papíře či kartonu. Díky preciznímu hrotu šíře M (1,4 mm) zvládnete i detaily. Od přání vyrobených s láskou až po jmenovky, menu a pozvánky pro přátele a rodinu: **STABILO Pen 68 metallic** je ideální fix na dekorace, kreslení a lettering, který dodá výtvarným dílům speciální a oslňující šmrnc.



S Pen 68 metallic můžete začít ihned pracovat, není potřeba je před použitím rozpisovat, nebo protřepávat. Náplň na vodní bázi je bez zápachu ve srovnání s produkty s náplní na bázi alkoholu. To umožňuje tvořit kreativní díla zcela bez rozptylování.



Pro menší umělce má STABILO v portfoliu produkt **STABILO® Trio® DECO** také v osmi barvách. Metalický vláknový fix usnadní vybarvování větších ploch: díky robustnímu hrotu XL s šířkou stopy 3 mm má rychlý výdej barev na světlém a tmavém podkladu. **STABILO Trio DECO** je ideální pro děti a díky ergonomické trojhranné úchopové zóně perfektně sedí v malých dětských rukách. Metalické vláknové fixy dodají trpytivý efekt všem kreativním nápadům a také jsou skvělým dárkem pro všechny umělecké nadšence!



SVAČÍME S BICHLÍ

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 často parádně poslouží i jako inspirace na snídani či lehké večeře. Nyní v každém čísle S dětmi v Praze najdete jeden recept od holek.

Listí padá, dny se zkracují a sníh ještě v nedohlednu. Do těchto chladných dnů je podle mě naprostá nutnost si dopřát něco dobrého, výživného a třeba i sladkého. **Co třeba arašídové máslo?** Máte ho rádi? Pokud jste k němu lehce skeptičtí, pojďte si ho zamilovat. Jeho příprava je víc než jednoduchá. :)

Na přípravu budete potřebovat (na 4 porce):

160 g nesolených arašídů, špetku soli (3 g).

Na dozdobení ovoce: borůvky, banán, nektarinky či broskve (celkem cca 170 g) popř. ovocnou marmeládu + 8 plátků celozrnného toastového chleba (160 g)

Ke svačince si buď zvolte variantu toustáku čerstvého či ještě lépe opečeného, protože pak nádherně křupe.

JDEME NA PŘÍPRAVU! Arašídové máslo je na přípravu více než jednoduché. Jediná šlamastika je s mixováním, na které budete potřebovat výkonný mixér (jednou jsem to zkoušela tyčákem a chudák to už nerozdýchal).

Na pánvi si dozlatova opražíme oříšky (není potřeba tuk) a ty rozmixujeme s troškou soli dohladka. Mixování bude chvíli trvat a máslo je hotové ve chvíli, kdy je dokonale hladké. ALE! Jestli máte rádi lehké křupání oříšků, pohlíďte si konzistenci a nechte ji lehce hrudkovatou. Ach!

Máslo je nejlépe v lednici.

Ke svačině sendvič připravíme tak, že plátek toastu potřeme arašídovým máslem. Poskládáme ovoce dle chuti – výborný je banán či borůvky. Vynikající je i varianta s nějakou domácí marmeládou (ideálně rybíz). Druhou částí sendviče přiklopíme a svačinka je hotová.

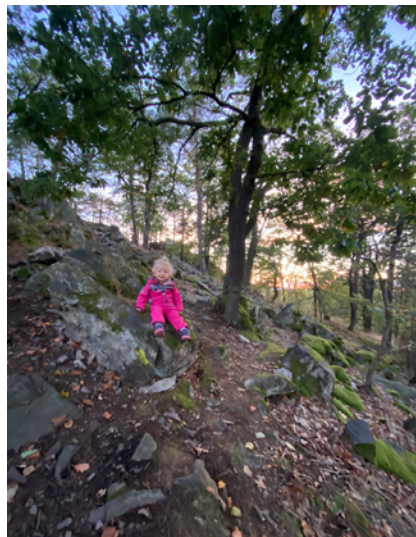
**TIŠTĚNOU KNIHU SI MŮŽETE ZAKOUPIT
V PŘEDPRODEJI NA STRÁNCE:
WWW.SVACINKOVABICHLI.CZ/
SVACINKOVABICHLI**



Napsaly: Pavlína Mähringová a Veronika Bricháčková, fotky: archiv Velké svačinkové bichle, Tomáš Mähring

Tip na výlet

Roční období ani současná situace velkému výletování příliš nenahrávají. Co takhle ale zkusit vyrazit na nějakou přírodní zajímavost nebo si užít trochu nahledu při výšlapu na rozhlednu? Naše republika má takových skvostů, na které se můžete vypravit s celou rodinou i v listopadu, nespočet. Vytipovali jsme pro vás pár míst s krásnými výhledy – přírodními i vybudovanými – které se nacházejí do hodinové dojezdové vzdálenosti od Prahy.



VRCH BABKA V BRDECH

Pěší výlet na jeden z ikonických vrchů Brd v části Hřeben začíná na parkovišti mezi Řevnicemi a Mníškem pod Brdy. Na vrchu Babka se vám naskytne krásný výhled na okolní vršky a děti ocení i "schovávačku" v jeskyni těsně pod vrcholem. Cesta na Babku vede pouze lesem, takže si užijete krásnou a klidnou procházku. Tam a zpět nachodíte lehce přes 4 km, takže výlet zvládnou i děti. Pro nejmenší vezměte klidně kočárek – až na pár

ROZHLEDNA VESELÝ VRCH

Výlet na ocelovou 42 metrů vysokou rozhlednu začíná v obci Mokrsko nedaleko Slap a dohlédnete z ní na celou Slapskou přehradu. Na rozhlednu dojdete po žluté turistické trase, celkem prudké a kamenité cestě, která ale měří jen 1 kilometr. U parkoviště v Mokrsku se nachází dětské hřiště.

posledních metrů je cesta zpevněná, a tedy vhodná pro terénní kočárky. Pokud vám budou síly stačit, můžete si cestu prodloužit ještě o zhruba 1 kilometr a opačným směrem z parkoviště vyjít i na vršek Skalka – poutní místo a dominantu Mníšku pod Brdy. I tady nasajete příjemnou atmosféru a pokocháte se výhledy.



ROZHLEDNA MÁMINKA

Pár kilometrů od Berouna se v obci Hudlice (mimo jiné rodné místo spisovatele a obroditele Josefa Jungmanna) nachází rozhledna Máminka. Dojdete k ní z centra obce za 1,5 kilometru po modré turistické trase. Máminka je součástí Křivoklátské vrchoviny a za jasného počasí je z ní opravdu skvostný výhled na Křivoklátsko a Berounsko.

Když budete mít štěstí, můžete dohlédnout až na krušnohorský Klínovec nebo liberecký Ještěd. Rozhledna Máminka, která byla postavena v roce 2015 je zajímavá i svojí podobou, pochází totiž z pera renomovaného architekta Martina Rajniše.

ZBOŘENÝ KOSTELEČ

Zřícenina hradu se nachází nad městečkem Týnec nad Sázavou a dojdete sem příjemnou 3kilometrovou procházkou. Z hradu, který byl dříve královským (pochází z roku 1341), budete mít krásný výhled na řeku Sázavu, Týnec a okolí. Z hradu se dodnes zachovalo pouze torzo a věž hláska, i tak je ale výstup na něj příjemným zážitkem.

Michaela Fialová Rozšafná



MÁK JAKO SLOVANSKÁ POCHOUTKA

Prý rostlina radosti nebo květina úlevy – to jsou jména, která údajně již před třemi tisíci lety byla dávána máku. Co však víme s jistotou je, že mák se cíleně pěstoval již šest tisíc let před naším letopočtem a staří Sumerové, Arabové, a později Řekové i Římané mák, ale především opium vyrobené z nezralých makovic, používali k léčení a tišení bolesti jako sedativum.



V české kotlině se tato olejovina pěstovala už v době středověku, a to převážně v klášterních zahradách, kde ho tamější mniši používali k péči o nemocné, ale i v kuchyni, jak se můžeme dočíst v dobových kuchařských knihách. Velké rozšíření máku se u nás v Čechách spojuje se začátkem 19. století, kdy ve Středomoří bohužel výrazně pomrzly olivovníky a mák začal plnit nově i svou roli významné olejiny. A dnes je Česká republika největším evropským pěstitelem a vývozcem máku.

Věděli jste, že v jedné zralé makovici najdeme až na třicet tisíc makových semínek? A právě ty jsou opravdu vynikající, nutričně hodnotnou potravinou, která obsahuje mnoho stopových prvků. Jejím složením ale vévodí vápník, dále obsahuje vysoké procento hořčíku, fosforu, draslíku a sodíku. A navíc – mák je jako zásadotvorná potravina i velice vhodnou protivahou naší překyselující stravy.

Ve světových kuchyních se vyskytuje asi sto padesát druhů máku, zatímco u nás v Česku se pěstuje především mák se šedými, modrými, hnědými a bílými semínky. Hnědý mák chutná řekněme po slunečnicovém semínku, mák bílý – tolik oblíbený v orientální Indii – má jemnou oříškovou chuť. A kdybychom se rozhodli hledat mák jako nejtýpější surovinu v dobrých receptech, byla by to právě slovanská kuchyně, kde se z máku hojně vaří a peče. V ruské, polské a i zmíněné naší české kuchyni je to řada sladkých jídel jako jsou nudle s mákem, bramborové šišky, pirohy nebo moučníky, jako jsou štrůdlé, makové dorty, makovce, buchty nebo svatební koláče. Všichni víme, že u nás se mákem sype i pečivo, a horkým trendem minulého léta byla i vynikající maková zmrzlina. A co byste teď řekli na zprjemnění si rodinné podzimní snídaně staročeskou makovou bábovkou.

Maková bábovka

SUROVINY NA 4 PORCE:

Maková bábovka

Suroviny:

125 ml mléka

mák

4 lžíce medu

muškátový oříšek

10 g vanilkového cukru

150 g másla

150 g cukru

sůl

3 vejce

270 g polohrubé mouky

1 prášek do pečiva

65 ml smetany

máslo a mouka na vymazání formy

POSTUP:

- 1. Jemně umletý mák** vložíme do kastrolu s mlékem. Přidáme med, trochu nastrohaného muškátového oříšku a vanilkový cukr. Za občasného míchání dobře povaříme.
- 2. Do mísy** vložíme máslo, cukr, špetku soli, vejce a třeme do pěny. Poté přidáme mouku smíchanou s práškem do pečiva a zalijeme smetanou. Promícháme.
- 3. Do formy**, vytřené syrovým máslem a vysypané moukou, vlijeme poloviční dávku těsta. Na něj vložíme předem uvařený mák a zalijeme zbytkem těsta. Naplněnou formu vložíme do středně vyhřáté trouby a zvolna pečeme 40–45 minut.



OCHUTNEJTE ČESKO!

What's on the magazine cover?

This September marked the month in which the very first edition of S dětmi v Praze magazine was published exactly 10 years ago. That certainly calls for a celebration!!! But exactly how do we plan to do this? Well, we have a few different ideas and will be letting you in on the details over the course of the whole of our tenth year.

We started straight away with the cover, something which is very important for our magazine. There, every edition has been adorned by a depiction of a specific location in Prague, this being in the form of a drawing created by our wonderful illustrator Petra Cífková. Each and every magazine cover really was (and in future will be!) an original. In the 2020 editions of the magazine, we decided to devote each magazine cover to a project we hold close to our hearts, a place, an event or a partner which we simply have an affinity for and which has accompanied us for many years.

A competition question of course awaits you in each and every edition, giving you the change to win an attractive prize. So make sure to follow us!

In the November edition, you will find one of the buildings of the **Prague British International School** known as the **Vlastina Campus**. This British international school has been a magazine partner for eight years now. We are extremely proud of our collaboration and would like to give you a little more information about it here.



PRAGUE BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL – *Vlastina Campus*

One of three buildings operated by the Prague British International School called Vlastina is located in the quiet city district of Liboc in Prague 6. You can get there from the centre of Prague in about 15 minutes.

HISTORY OF THE BUILDING

The school, originally called Dolní Liboc, opened its doors in 1959 and offered places not only to local pupils, but also to children from Ruzyně and Vokovice. The school already offered modern facilities including a gym, dining hall and after-school club 61 years ago. Accommodation was also provided for employees there and two flats and a studio flat were created in the east wing for them. The underground part of the building even houses shelters for 450 people. The building has been used by students without interruption since

1959 and several generations have already passed through its doors.

WHAT IS LIFE LIKE AT VLASTINA TODAY?

Since 2007, the building has provided a home to the Prague British International School and its affiliated bilingual primary school, Česko Britská Základní Škola. The school is attended by around 350 children between the ages of 3 and 14 who come from more than 30 different countries. The building has been renovated and has state-of-the-art equipment at its disposal. Apart from outdoor and indoor facilities for PE, you will find here specialist classrooms for natural sciences, chemistry, art and language labs.

A lot of theatre and musical performances are given here in a multifunctional room equipped



PRAGUE BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL

A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

with the latest technology. A classroom with a large mirror is used for ballet practice or contemporary dance, but also for yoga within the framework of after-school activities. Music – the music room – is sound-proofed and is reminiscent of the studios used by professional musicians. The converted flats are now home to a library and smaller classroom providing support for English and tuition of other languages. ExtraTime, as the after-school club is known, offers a varied range of activities for children of all ages. The Divoká Šárka nature reserve, one of the largest parks in Prague, is located close to the school. Children come here to learn about the natural world during tuition of various subjects, but the after-school club also uses the park and activities are held here within the framework of the Summer Fun Camp. The Prague British International School and its affiliated school, Česko Britská Základní Škola, are members of a global network of premium schools associated under the banner of NORD ANGLIA EDUCATION (NAE). NAE operates 68 first-rate international schools based in 29 countries and provides education to more than 66,000 students between the ages of 2 and 18. For the school, NAE provides a guarantee of partnership with other global educational institutions such as the Juilliard School, a globally recognised art school, the Massachusetts Institute of Technology (MIT) and UNICEF. After graduating from the 9th year, students have the option of continuing their studies at the PBIS in the Libus campus, allowing them to complete the IGCSE programme (10th and 11th year) and International Baccalaureate (12th and 13th year).



Competition to win a place at the PBIS Summer Fun Camp 2021.

For more details, SEE

Is the Visual Arts Studio located in the Vlastina building (Vlastina campus)? The answer can be found on the following website <https://www.nordangliaeducation.com/schools/prague/british-international>

Send your answer to the following e-mail address:
soutez@sdetmivpraze.cz.

The thirtieth correct answer we receive will win three days at the PBIS Summer Fun Camp including meals for one child - the winner can choose which dates they would like attend.



**PRAGUE BRITISH
INTERNATIONAL SCHOOL**
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

All children are natural scientists - we just need the right environment to inspire their curiosity

All children are natural scientists – we just need the right environment to inspire their curiosity, writes Tom Collins, STEAM Leader at the Nord Anglia British International School of Chicago, Lincoln Park

How to get primary pupils into science

After spending more than 15 years teaching science to children, as both a specialist and class teacher, here are four ways I've found that can foster a curiosity-laden environment for your young charges.

1. Find science in everything

I've collected rocks since I was 6. Not a collection of fine jewels and gems. Actual grey rocks. Whether children collect rocks, stamps, leaves or little plastic dragons, they are being scientists.

Without thinking, they are grouping and classifying, taking careful observations and describing, comparing and contrasting. Science is everywhere, and scientific behaviours are in everything we do. From measuring and observing reactions when baking, to formulating conclusions after being presented with facts and figures in the evening news.

One of the best things we can do for our students is to recognise, support and hone these scientific skills in all areas of their lives.

2. Let them lead the way

Science is curiosity.

We must let children explore and have ownership of their exploration.

One way to achieve this is to involve the class from the beginning.

Approach a unit of work with a genuine interest in what the children already know, and what they want to find out.

Letting them lead the conversation brings out their genuine interest in topics and constructs a shared medium-term plan for their learning journey. For example, watching children explore battery-operated electronic toys, taking them apart and short circuiting them, may reveal an insatiable curiosity around circuits.

They might ask questions like "why do both lights light up?" or "why does this turn it off and on?"

You can then plan a learning journey that incorporates their ideas but furthers their understanding of circuits and electricity. More importantly than all of this, it helps you get to know them, their interests and what makes them tick.

3. Answer their questions in the right way

"That's a good question!" has become my favourite initial response to children.

It both validates their question and gives me some breathing space to compose my answer.

I don't shy away from using tricky vocabulary and explanations – I've yet to meet a child who doesn't love new, complicated-sounding words, and anyone who has heard a four-year-old try to say *Parasaurolophus* will know this, too!

Sometimes their questions can be answered right away, sometimes they can't. Never be put off saying "I don't know" – showing your vulnerability tells children that it's OK to not know everything.

Push the question back to the class, admit when you don't know the answer and commit to finding out.

And this commitment is key. If the question goes up on the shared medium-term planning, then you show validation of their question, and commitment that you will find out together.

4. Let them fail

Children fail, just as we all do. But we must help children fail and nurse them through the shame and embarrassment of it to help develop their resilience and future willingness to think outside of the box with critical minds.

Every year I show the effervescent reaction between vinegar and a rock containing calcium carbonate, and then set children the challenge to perform an acid test on a rock they have found in their garden.

Excitedly, the children hypothesise that their rock will: "fizz more!", "explode!" or "change colour!"

Their eventual realisation that the world has not ended because their hypothesis was disproven (because their rock is perhaps granite), gives me an opportunity to coach them through the feeling of failure, and the importance of learning from it.

Give your class permission to fail and make sure they are failing forward through your dialogue and feedback.

Scan this code
to view the original article.



Tom Collins is a primary science specialist teacher, and Steam departmental leader at the British International School of Chicago – Lincoln Park

This article originally appeared in Times Educational Supplement on 25 August 2020.



PRAGUE BRITISH
INTERNATIONAL SCHOOL
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

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

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



PRACTICAL COMPANION, STYLISH ACCESSORY

The new **STABILO swing cool Pastel** is ideal for trend-oriented school children, students and everyone who's on the move. These flat pocket-sized highlighters in subtle, trendy pastel colors are also perfectly complemented by the white caps and practical, white clips. The STABILO swing cool Pastel's ten colors are absolute eye-catchers. Whether touch of turquoise, milky yellow, pink blush, lilac haze, creamy peach, hint of mint, cloudy blue, dash of lime, cherry blossom pink or mellow coral red: the subtle shades are the perfect complement to striking neon colors. These pocket-sized highlighter pens offer 4-hour dry-out protection. The chisel tip with two line widths – 1mm and 4mm – makes them perfect for highlighting texts of various sizes as well as for drawing lines of different thicknesses.

www.stabilo.cz



inzerce



*Discover
our school*

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

LEARNING TO WRITE, *made simple*

Scientists say that learning to write is one of the key aspects of a child's development, but it can also be one of the most challenging.

This fun pen is the first ergonomic rollerball for left or right-handers, uniquely designed for children as they learn to write. It has been designed to help children over the age of six take their first steps towards clear, legible writing. The ergonomic, non-slip grip prevents muscle fatigue and writing pain, enabling an optimal writing experience. The ease with which the ink glides across the paper means learning to write is something all children can enjoy. In a range of trendy colours, there is a design for every child to love.

STABILO has a bumper package of resources to help you support your child with their early writing skills. Based on extensive research undertaken by experts on behalf of STABILO, our EASY Start products help young children practice and develop the fine motor skills that are the building blocks for learning to write.

Is your child's handwriting all over the place? If they're struggling to keep it neat they probably just need a bit more practice to familiarise themselves with the shapes of letters and the flow of words.



1. First up, your pen or pencil should be held in the “tripod” grip between the thumb and the first two fingers – this is the same for both left and right handers. Our EASY range has an ergonomic grip to help your child get the hang of it.

2. It's important to keep the sizing of handwriting consistent so that it isn't all up and down on the page. A helpful way to learn this is to highlight alternating lines on your paper and ask your child to keep the main body of each letter within the highlighted section, and the tails of letters in the non-highlighted section.

3. Next is maintaining consistent spacing between words so they don't all jumble together. A fun and easy way to do this is to use your index finger in between words. Again, it's a case of practising until the spacing comes naturally.

Learning to write in the most stress-free way with this ergonomic and refillable rollerball – especially designed with children in mind.





AŽ PŮJDETE *kolem...*

Praha je městem krásné architektury, zajímavých lidí, ale i zvláštností, o kterých málokdo ví. Právě na tyto podivnosti a netušené příběhy chceme v tomto článku upozornit. Text je přizpůsoben pro snadné porozumění dětmi.

Na Hradčanech nedaleko pražské Lorety se nachází **Nový Svět**. Jméno je odvozeno od skutečnosti, že toto území bylo původně za hradbami a až Karel IV. jej „nově“ připojil k Hradčanům. Jde o jedno z nejkrásnějších zákoutí města a jediné místo v Praze, kde najdeme roubenou chalupu. Pokud sem přijdete Černínskou ulicí, objeví se přímo proti vám.

Dnes je zde romantický hotel **U raka**. A raci tu prý kdysi opravdu byli. Původně dům vlastnili řezníci a přes dvorek tu protékal potok Brusnice. (Ten je dnes v rourách pod zemí.) Později zde bydlela chudá švadlenka Josefina Rabochová, za kterou chodíval spisovatel **Jakub Arbes**. Líbila se mu, ale moc se mu do ženění nechtělo, měl rád svobodu. Nakonec se ale vzali a byli spolu šťastní. O tom svědčí i to, že měli čtyři děti. Arbes o tomto místě napsal romaneto (napínavou povídku) „Zázračná madona“.

Po polovině minulého století si dům koupili dva nerozluční přátelé a další spisovatelé **Arnošt Lustig** a **Ota Pavel**. Šťěstí jim však

nepřinesl. První z nich v roce 1968 emigroval a druhý psychicky onemocněl a velice brzy ve 42 letech zemřel. Roubenka pak začala chátrat.

Na začátku 90. let dřevěnou chalupu napadla dřevokazná houba. Nový majitel ji musel částečně rozebrat a ve spolupráci s památkáři některé části postavit znovu. Výsledek je ale obdivuhodný.

Romantické místo však stojí za návštěvu nejen kvůli roubence. Okolí má neopakovatelnou atmosféru i proto, že zde svého času bydleli různí umělci, kteří nebyli s režimem příliš zadobře. V protějším „trojdomku“, do kterého vedou jediné dveře a jehož součástí je nejmenší dům v Praze, zase bydlel výtvarník **Jiří Anderle**.

V ulici je i malebná kavárnička s vyhlídkou na potok Brusnici či skvělé dětské hřiště. Až půjdete kolem, rozhodně se stavte.

Pokud chcete slyšet i další zajímavosti spojené s historií Prahy, podívejte se na www.praha-jak-ji-neznate.cz a pojďte s námi na hravé prohlídky známých i méně známých koutů města.

SPECIÁLNÍ POTŘEBY

děti pohledem rodiče

Návyky, dobré i zlé, patří k dětství. U dětí s ADHD a jinými speciálními potřebami je to však o něco více náročné s návyky pracovat. Navíc některé ze zlovyků mají podle posledních zpráv i negativní vliv na příznaky ADHD. Dobrou zprávou je, že si můžeme pomoci důsledností a zdravým životním stylem.



Děti s ADHD pravděpodobněji méně pijí, tráví více času zíráním na televizi, do mobilů nebo herních konzolí, špatně usínají, musí si stále s něčím hrát, okusují si nehty, hrají si s vlasy, mluví při jídle, jsou nepořádní. A jistě bychom toho našli ještě víc.

Jak z toho ven? Je třeba pochopit, že některé z těchto špatných návyků jsou pro děti uklidňující rituálem. S okusováním nehtů a nebo jiným motorickým neklidem rukou pomůžou různé fidget hračky (typ hračky, která uvolňuje stres – pro inspiraci se podívejte [sem](#)) nebo třeba speciální přívěsky, které zaměstnají ruce dětí.

Správnou cestou, jak na některé zlovyky, je zdravý životní styl. Vyvážená pestrá strava, žádné sladké limonády, koly, sladkosti. U jídla si stanovte pravidla. Mluvení u stolu zkuste eliminovat formou hry, kdy si předáváte figurku a kdo ji má, ten mluví po vymezenou dobu. Při jídle žádná televize ani mobil. To platí i při učení. Televizi sledovat jen po vymezený čas (nařídte si časovač). A televize nepatří v žádném případě do dětského pokoje zejména dětí se speciálními potřebami. Mobil nechat doma vypnutý. Zaveďte domácí povinnosti, jasně k nim vybízejte, chvalte děti za pomoc.

A nakonec přichází spánek. Důležité je vyhnout se konfliktům před spaním. Před spaním také nedohánějte školní povinnosti. Žádné sledování pohádek na tabletu, žádné napínavé filmy nebo sladké nápoje. Večer si prostě udělejte dostatek času pro přípravu na spánek. Přečtěte pohádku, popovídejte si a pro klidné spaní můžete také vyzkoušet [aromaterapii](#).

PŘÍŠTĚ: A JE TU ŠKOLA



Mgr. Markéta Laube, MBA, zakladatelka Mamiee.cz

PAMĚTI NÁRODA PRO DĚTI

Každý měsíc vám představujeme v tomto seriálu zajímavý osud, který se váže k výročí nebo k nějaké části našeho 20. století. Věříme, že vás budou zajímat! 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.**

LISTOPAD 1989

Dnes vám budeme vyprávět příběh Václava Malého, který na největší demonstraci sametové revoluce na Letné 25. listopadu 1989 přivedl téměř miliónový dav k modlitbě Otče náš. Sametová revoluce ukončila v listopadu 1989 vládu jedné strany — Komunistické strany Československa, která se držela u moci násilím přes 41 let. Její pád odstartoval 17. listopadu 1989 zásah proti studentům na Národní třídě, které komunistická policie zbila pendrekem. Studenti, kteří nikdy předtím nesměli projevit svůj názor, vyhlásili stávkou a požadovali vyšetření zákroku. Jako první je podpořili divadelní herci, následovali je disidenti v čele s Václavem Havlem, kteří založili Občanské fórum, a přidali se i obyčejní lidé. Každý den jich přicházelo demonstrovat na náměstí všech měst více a více. Požadovali svobodné volby a konec vlády jedné strany. Jejich protesty vyvrcholily 27. listopadu generální stávkou, do které se zapojilo 75 procent obyvatel Československa včetně dělníků. Studenti stávkou ukončili na konci prosince 1989, když se stal prezidentem disident Václav Havel. Komunistický režim definitivně padl.

PŘÍBĚH VÁCLAVA MALÉHO

Václav Malý se narodil v září 1950 v Praze a vystudoval bohosloveckou fakultu v Litoměřicích. Povolání kněze se mohl věnovat jen krátce – po podpisu Prohlášení Charty 77 mu státní moc odebrala souhlas s výkonem duchovní služby. Jako kněz tak působil tajně – v soukromí sloužil mše, navštěvoval věřící a ve Výboru na obranu nespravedlivě stíhaných



pomáhal těm, které státní moc šikanovala. Kvůli tomu byl sám zatčen a ve vězení strávil sedm měsíců a poté pracoval jako topič v pražských hotelech a podporoval disidenty mimo Prahu, kteří proti komunistickému režimu bojovali často osamocení. Do kostela se mohl vrátit jako kněz až po sametové revoluci, do které se zapojil především jako moderátor nejrůznějších setkání a mluvčí Občanského fóra. Václav Malý popsal, jak se cítil před tím, než na Letenské pláni začal před téměř miliónovým davem odříkávat modlitbu Otče náš: „Vnitřně jsem váhal a nebyl jsem si vůbec jistý. Ale nakonec jsem si řekl: „Risknu to.“ Nedělal jsem si žádné iluze, že všichni budou Otčenáš umět, ale dojemně bylo, že někteří ales-

poň otevírali ústa. Bylo to hop nebo trop. Ale ten risk se mi vydařil.“ V roce 1997 se stal biskupem a jako své biskupské motto si zvolil slova „pokora a pravda“.



Paměť národa je sbírka příběhů lidí, kteří zažili dramatické okamžiky 20. století v naší zemi. Je přístupná každému na www.pametnaroda.cz. Vzpomínky pamětníků zaznamenávají i žáci základních škol v rámci projektu Příběhy našich sousedů. Příběhy z Paměti národa můžete číst pravidelně v **Magazínu Paměti národa**, na **Facebooku** či **Instagramu** nebo sledovat na **YouTube**. **Paměť národa existuje díky podpoře soukromých dárců. Pokud považujete zachování vzpomínek na minulost za důležité, můžete vstoupit do Klubu přátel Paměti národa nebo jinak podpořit na podporte.pametnaroda.cz.**

OŘÍŠKOVÁ SEZÓNA

Zásobíte se na zimu ořechy? Dobře děláte! S klesající venkovní teplotou je žádoucí obohatit jídelníček o tuky a ořechy mají nejen je, ale i velký podíl bílkovin, vlákniny, antioxidantů, vitamínů, minerálních látek a stopových prvků. Právem jsou označovány jako superpotraviny. Jejich konzumace má však i svá úskalí. Na co bychom si měli dát pozor?

VÍCE NEZNAMENÁ LÉPE

Ořechy jsou energeticky velmi výživné a není radno ani potřeba sníst jich denně více, než co se nám vejde do hrsti. Ono také dříve nasbírat a vylouskat půl kila ořechů vyžadovalo větší úsilí než jen výlet autem do supermarketu, a na to bychom neměli zapomínat. Navíc ořechy sice obsahují prospěšné tuky, ale i ty méně zdravé (omega-6), a proto při nadměrné konzumaci mohou přispět k vysoké převaze vůči omega-3 mastným kyselinám, což vede ke vzniku zánětlivého prostředí. Zvláště to platí pro ty, kteří nekonzumují kvalitní živočišné zdroje omega-3 nebo jsou závisláky na arašíděch.

NENÍ OŘECH JAKO OŘECH

Pomineme botanické dělení na ořechy pravé a nepravé, každý druh zkrátka disponuje unikátním složením, a proto je nejlepší je střídat. Nejvíce vitamínu E mají mandle a spolu s kešu patří mezi nejméně tučné, nejvíce bílkovin mají



arašidy, nejméně sacharidů lískové a pekanové, největší obsah a zároveň nejlepší poměr omega-3 a 6 tuků vlašské ořechy a navíc obsahují melatonin přispívající k dobrému spánku, para ořechy mají nejvíce významného antioxidantu selenu a stačí jich sníst pouze pár kusů. A takto bychom mohli pokračovat.

SEZAME, OTEVŘI SE

Pro dobrou stravitelnost je nejvíce důležité, aby byly vhodně upravené. Obsahují tak zvané antinutrienty, které jim umožní přezimovat, ale pro naše trávicí enzymy působí jako stopka a znemožňují např. vstřebávání železa nebo hořčičku. Zaplácat se syrovými ořechy tedy není vůbec moudré. Ideální je nejdříve je alespoň na 8 hodin namočit a poté nechat volně ale dokonale vyschnout nebo usušit při nízkých teplotách do cca 40 °C. Vodu je vhodné obměnit nebo lze pokračovat v namáčení do stádia klíčení. Tepelná úprava jako smažení či pražení přispívá k peroxidaci (žluknutí) tuků a zkracuje jejich životnost. Tradiční asijské kuchyně se krátké tepelné úpravě nevyhýbají, ale volí kvalitní tuky jako přepuštěné máslo (ghí), které tento proces zpomalují. Pro přípravu v troubě dáme ořechy na pečící papír na 10-15 min při 120 °C a občas promícháme. Vhodná kombinace pro konzumaci je se zeleninou, jelikož vitamíny A a C zvyšují stravitelnost.

NENÍ TA TYČINKA DIVNĚ CÍTIT?

Kromě známého zápachu žluklých ořechů u nich hrozí vysoká koncentrace plísní, zvláště

u těch dlouho či nevhodně skladovaných. Neměly by být vystaveny světlu a vlhku. Produkty dochucené solí a cukrem jsou pastí na spotřebitele, která výrazně snižuje jejich přínos pro zdraví. Zvolte raději domácí přípravu a dochucovadla jako med nebo kvalitní sójovou omáčku či umeocet z obchodu zdravé výživy. Praktická jsou 100% ořechová másla, která lze využít pro přípravu krémů, nepečených dezertů, smoothie, dipů, pomazánek či ořechových mlék. V lednici vydrží a jsou kdykoli po ruce. A pokud si přeci jen chcete zamlsat, volte produkty s obsahem alespoň 70 % ořechů a bez palmového oleje. Navíc se blíží Mikuláš, tak zkuste své děti překvapit zdravější variantou dobrot, úspěch zaručen!

100% oříšková másla a krémy NUPREME

Zdravé mlsání máme v NUPREME rádi. Proto jsme připravili řadu oříškových krémů bez aditiv, přidaných cukrů či barviv, pouze do třech produktů přidáváme kvalitní čokoládu...mňam :-). ... které byste si vybrali? Mandlový krém, Kešu krém, Arašídové máslo, nebo Arašídové máslo s mléčnou, hořkou či bílou čokoládou. **Kupte na nustore.cz se slevou 20 % na celý nákup, použijte kód SDP2020.**



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.



DÁRKOVÉ BALÍČKY NUPREME



NA ZAHŘÁTÍ

Představte si nápoj, který vás prohřeje, pohladí vaše chuťové pohárky, provoní celou místnost, pohladí po duši a k tomu navíc prospěje vašemu tělu. To jednomu udělá radost, ale ještě větší radost je radost z darování :-). Zvláště pro podzimní a zimní období jsme proto připravili dárkový balíček, ze kterého si lze připravovat chutné a zdravé teplé nápoje, vyrobené z pečlivě vybraných surovin v BIO kvalitě. Kakaový nápoj s macou si můžete libovolně přisladit kokosovým cukrem. A známý ájurvédský poklad Golden Mylk s kurkumou a tím správným kořením dochutíte k dokonalosti pomocí kokosového cukru, případně medu a kokosového oleje. Vše zabalené v kartonu s přelepkou a uložené na dřevité vlně.

[Klikněte zde pro více informací](#)

BIO & RAW

Dárkovým balíčkem si můžete udělat radost sami nebo potěšit své blízké :-). Jeho složení vykouzlí úsměv na rtech nejen příznivcům zdravé stravy, ale třeba i hospodyňkám a kuchařkám, které jistě ocení pečlivě vybrané suroviny v BIO a RAW kvalitě: kokosový olej, chia semínka, kokosový cukr a himalájskou sůl. Každá šarže všech produktů dovezených z jiných kontinentů je navíc testována v nezávislých laboratořích a výsledné analýzy lze stahovat na nustore.cz/analyzy. Vše zabalené v kartonu s přelepkou a uložené na dřevité vlně.

[Klikněte zde pro více informací](#)



SHAKE & SLIM

Pro sportovce nebo jen pro ty, kteří chtějí zhubnout, pročistit tělo, dobít energii, získat více času a nebo pro ty, kdo chtějí udělat radost svým blízkým. Daily Shake, synergický nápoj v BIO kvalitě, nabízí živiny hned ze 34 organických ingrediencí a můžete si jej kdykoliv, třeba v práci, před či po tréninku, připravit v shakeru, který je součástí balíčku. Daily Shake zahrne vaše tělo živinami a uspokojí jej tak, že nebude myslet na kdejaké pamlsky a cukrovinky. A kdyby to pořád úplně nefungovalo, tak si do shakeru přidejte Pineapple Cleansing. Špičkový a hlavně chutný instantní nápoj z chia semínek plný vlákniny. A to jak té ve vodě rozpustné tedy prebiotické, tak i nerozpustné. Vlákna pomůže naplnit vaše břicho, ale i pročistit zažívací trakt či nakrmit střevní mikroflóru. Vše zabalené v kartonu s přelepkou a uložené na dřevité vlně.

[Klikněte zde pro více informací](#)

ZDRAVÉ MLSÁNÍ

Mlsáte rádi? A máte pak černé svědomí, když neodoláte? Pak je tento balíček to pravé pro vás nebo třeba pro vaše blízké, které takovýmto dárkem jistě potěšíte. Mlsání bez výtce totiž možné je :-). Pralinky z kvalitní čokolády, Beauty Bons, jsou slazené extraktem ze škrobu, maltitolem. Plněné jsou peptidy collagenu pro ten správný beauty efekt, prebiotickou vlákninou pro dobré zažívání a syrovátkovým proteinem pro vyživení svalů. Energy Bons vás naopak nabijí energií z kvalitních kávových zrn zabalených ve stejné čokoládě jako Beauty Bons. Balíček pak doplňují instantní teplé nápoje v BIO kvalitě plné macy, kakaa, kurkumy a vybraného koření. Vše zabalené v kartonu s přelepkou a uložené na dřevité vlně.

[Klikněte zde pro více informací](#)



ČOKO BOX

Víte, že většina čokolád, i těch hořkých, jsou plné rafinovaného cukru? Pokud milujeme kakao a čokoládu, je to špatná zpráva. Ale dobrou zprávou je, že existuje řešení :-). Dárkovým Čoko boxem uděláte radost sobě i vašim blízkým. Pralinky z kvalitní čokolády, Beauty Bons, jsou slazené extraktem ze škrobu, maltitolem. Plněné jsou peptidy collagenu pro ten správný beauty efekt, prebiotickou vlákninou pro zlepšení zažívání a syrovátkovým proteinem pro vyživení svalů vašeho těla. Energy Bons vás naopak nabijí energií z pražených zrn špičkové kávy Tupinamba Suprema, zabalených ve stejné skvělé čokoládě jako Beauty Bons. Balíček pak doplňuje instantní teplý nápoj v BIO kvalitě plný macy a kakaa. Vše zabalené v kartonu s přelepkou a uložené na dřevité vlně.

[Klikněte zde pro více informací](#)

HOTEL HORIZONT V PECI POD SNĚŽKOU

Vánoce pod Sněžkou (21.–27. 12.)

- Ubytování na 4 nebo více nocí s polopenzí formou bohatého bufetu
- 24. 12. slavnostní štedrovečerní večeře formou servírovaného čtyřchodového menu, s návštěvou Ježíška a vánočním dárkem
- Živá hudba a večerní program každý den
- Vánoční jarmark a tvořivá dílna pro děti i dospělé
- Animační programy pro děti i dospělé
- Karta hosta se spoustou slev a výhod (např. 30% sleva na jízdenku Lanové dráhy Sněžka)
- Volný vstup do bazénu, vířivky, sauny a posilovny
- Free wifi i parkování



Zimní pobyt (1. 1.–28. 3. 2021)



- Ubytování na 5 nebo více nocí s polopenzí formou bohatého bufetu
- 30% sleva na zapůjčení lyžařského vybavení

- Skibus od hotelu až na sjezdovky
- Animační programy pro děti i dospělé
- Karta hosta se spoustou slev a výhod (např. 30% sleva na jízdenku Lanové dráhy Sněžka)
- Volný vstup do bazénu, vířivky, sauny a posilovny
- Free wifi i parkování

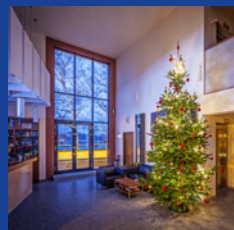


WWW.HOTELHORIZONT.CZ

HOTEL PORT NA BŘEHU MÁCHOVA JEZERA

Vanilkové Vánoce (22.–27. 12.)

- Ubytování na 3 nebo 4 noci s polopenzí formou bohatého bufetu
- Slavnostní servírované tříchodové štedrovečerní menu
- Lahev vína pro 2 osoby u štedrovečerní večeře + dárek
- Vánoční welcome drink při příjezdu
- Domácí vanilkové rohlíčky v pokoji
- Parafinový zábal rukou
- Masáž zad a šíje (pouze v balíčku na 4 noci)
- Večerní plavání při svíčkách
- Sportovní půjčovna zdarma
- Volný vstup do bazénu, vířivky a bylinkové páry
- Free wifi i parkování



Podzimní víkendy s dětmi ZDARMA

- Ubytování na 1 nebo 2 noci se snídaní formou bohatého bufetu
- Děti do 15 let na přistýlce zdarma, v doprovodu 2 dospělých osob
- Půjčení her v rámci ALBI herny
- Sportovní půjčovna zdarma
- Volný vstup do bazénu, vířivky a bylinkové páry
- Free wifi i parkování



WWW.HOTELPORT.CZ

CO SI NENECHAT UJÍT?

DÁREK PRO RADOST

Potěšte své nejbližší poukazem na pobyt na horách nebo u vody, tedy v našich známých partnerských hotelích Horizont v Peci pod Sněžkou či hotelu Port na břehu Máchova jezera. Voucher na pobyt s polopenzí můžete doplnit o jakékoliv další hotelové služby, přesně na míru tužbám, zvyklostem a potřebám těch, které chcete obdarovat, a to včetně prarodičů. Personál obou hotelů vám rád poradí se správným výběrem.





MANUFAKTURA



EXTRA JEMNÁ DĚTSKÁ KOSMETIKA



VYTVOŘENA S LÁSKOU
K DĚTEM, MAMINKÁM A PŘÍRODĚ



barviv, ropných olejů, sulfátů
parabenů, PEG emulgátorů

s ovesným beta-glukanem
bezalergenní parfemace





ŠLI PRAHOU

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.

Antonín Holý

První zářivý den roku 1936 se v Praze narodil Toník Holý. Jeho tatínek pracoval jako dělník a maminka se starala o domácnost. Od mala bylo Toníkovou velkou zálibou experimentování s různými věcmi a smíchávání rozličných látek. Už od osmi let se díky zajímavé knížce, kterou s kamarádem našel na půdě, věnoval chemii. Při experimentech si občas popálil ruce, ale to ho neodradilo od chuti věnovat se chemii celý život.

Toník vystudoval gymnázium v pražském Karlíně a potom odešel studovat chemii na Karlovu univerzitu. Věnoval se takzvané organické a posléze i takzvané biorganické chemii a často zkoumal látky, které se používají k léčení. Byl velice chytrý a dokázal pracovat s úplně miniaturními částěčkami a pospojovat je tak, aby z nich vznikly významné léky pro pacienty s různými nemocemi.

Jako významný vědec Antonín Holý hodně cestoval do zahraničí a předával si cenné zkušenosti a poznatky s ostatními badateli. S jedním takovým belgickým vědcem si předali zajímavé poznatky o nějakých takových maličkatých částěčkách účinných proti virům a mnohokrát se jejich pokusy osvědčily jako správné. Znamená to, že podle nápadů Antonína Holého jednou vznikne možná celosvětový lék proti nemocem, ale k takovým objevům vede velice dlouhá cesta a takové zkoumání trvá mnoho a mnoho let. V některých částech světa se ale už nyní využívají Holého léky na neštovice, žloutenku nebo lék, který zlepšuje život pacientům s vážnou nemocí AIDS. Mnoho času a úsilí věnoval Holý také výzkumu léku na leukémii a rakovinu. O svých poznatcích vydal 450 knih a 60 patentů. Je nesmírně obdivuhodné, že léky z dílny



Antonína Holého pomáhají a ještě zřejmě dlouho pomáhat budou stovkám milionů lidí na celém světě. Kromě toho, že byl Antonín Holý velmi úspěšný vědec, na kterého musíme být pyšní, byl také pokorný a skromný člověk. Celý život prožil se svou ženou, s níž se oženil ve 24 letech a se kterou vychoval dvě dcery. Zemřel v Praze v roce 2012 a milované chemii se věnoval až do svých posledních dní.

Michaela Fialová Rozšafná

Hravá vánoční inspirace

lalaboom™

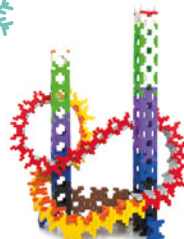
Veselé objevování

- originální stavebnice pro nejmenší s designem inspirovaným přírodou
- vede k objevování prostřednictvím smyslů a schopností každého dítěte
- rozmanitá kombinace barev i povrchů
- snadná manipulace díky jednoduchému systému



Zábavné stavění

- vzdělávací stavebnice umožňující stavět do všech směrů
- rozvíjí matematické a geometrické dovednosti, prostorovou představivost a soustředění



Quut

Hračka i praktický pomocník

- hračky pro použití v každém ročním období, dovnitř i ven, do zahrady i do sněhu, do písku i do vody



Hračky pro dětskou fantazii

- originální designové hračky, které rozvíjejí dětskou představivost a fantazii
- podporují kreativní myšlení, zlepšují jemnou motoriku



Více informací na:

www.TOYPEx.cz

Kreativní tvoření

- výtvarné a kreativní tvoření pro malé i velké
- prstové barvy, modelovací hmoty na sklo, odlehčené modelíny
- vypratelné, ekologické a bezpečné pro děti



7 RAD, JAK zvládnout děti i práci

Paní učitelky, kuchařky, manažerky, přítelkyně, milenky... Snad nikdy nebylo tolik rolí, ve kterých jsme se ocitly – během jednoho dne, z minuty na minutu. A při tom všem většinou ještě potřebujeme udělat z domu všechno, čím bychom jinak trávily čas v práci. Jak to všechno zvládnout, nezbláznit se, a naopak i z téhle divoké doby vytěžit maximum, radí Štěpánka Štrougalová, maminka 4 dětí, choť jednoho manžela a majitelka Baby Clubu Juklík.



Za normálních okolností bych řekla, že cesta je uvědomovat si, po čem toužíme, a umět věci pojmenovat. Jenže v současné době nemáme mnohdy ani čas na to si něco uvědomovat... A proto jsou mé první rady jiné: Uvědomte si, že ne vše musí být hotovo najednou. A že říct si o pomoc rozhodně není výraz slabosti. Jsme matkami, manželkami, kamarádkami, také dcerami, sestrami..., ale hlavně jsme úplně obyčejnými ženami. Nezapomínejte, že sebedestrukce nevede k ničemu dobrému. Pokud se naučíme najít harmonii mezi povinnostmi, radostmi (ano, i ty lze v téhle době najít...) a především odpočinkem, bude svět okamžitě růžovější.

1. PLÁNOVACÍ DESETIMINUTOVKA

V současné době opravdu velké množství maminek alespoň částečně pracuje. I s dětmi doma, kterým musí pomáhat s výukou. I s neustálým vařením apod. pokud všechno chtějí stihnout, je organizace času to nejdůležitější, co musí udělat. A to nejen tak halabala, ale opravdu téměř do minutky je nutné promyslet si celý den. Věnujte proto denně alespoň deset minut poctivému plánování. Usnadní vám to chod dnů dalších. Zautomatizování přípravy dalšího dne se vyplatí dělat pravidelně – ideálně večer nebo ráno.

2. NEŠETŘETE NA SVÉM JÍDLĚ

Výběr potravin, vaření a chystání jídla vůbec pro děti i manžela zabere spoustu času. Nikdy ale nezapomínejte ani na sebe! I vy, jako maminka, budete potřebovat dostatek energie. A tu rozhodně ne získáte nekvalitním rychlým stravováním...

3. NEOBĚTUJTE SE DRUHÝM, MYSLETE TAKÉ NA SEBE

Ženy mají tendenci „obětovat“ se ostatním. To ale dlouhodobě rozhodně nevede ke spokojenosti.

žádné strany. Poctivě si naplánujte čas jenom pro sebe. Uvidíte, kolik vám tato pravidelnost dodá energie. Pokud máte úplně malinké miminko, stačí si užít i krásných dvacet minut. Stačí malá procházka, klidná sklenka dobrého vína s pár stránkami oblíbené knihy. Naučte se hýčkat tyto okamžiky a nebude čtyřicet hodin denně za nepostradatelnou.

4. ŘEŠTE JEN ZÁSADNÍ PROBLÉM

Během dne narazíte na spoustu neplánovaných překážek, můžeme je nazvat slovem problém. Zkuste řešit jen ty, které opravdu ohrožují klidný chod života. Uvidíte, kolik volného času najednou získáte. A i váš mozek bude rád, že nebude v takovém záprahu. Vždyť je vlastně jedno, co si vaše dítě ráno obleče. A že si na večeri dáte chleba s máslem místo rajské. Je to těžké, ale naučte se vidět nečekané překážky jako výzvy. Situace se jenom změnou pojmenování stanou řešitelnější.

5. ZATÁHNĚTE VČAS ZÁCHRANNOU BRZDU

Nestíháte? Padá vám doma i v práci vše na hlavu? Koš se špinavým prádlem přetéká a termíny v práci hoří? Máte pocit, že jenom vy dokázete uvařit a uklidit nejlépe? Věřte i ostatním a delegujte úkoly. Budou možná trošku jinak provedené, ale za zkoušku to určitě stojí. A jen tak mimochodem – pokud hravou formou nabídnete nějakou práci dětem, budete překvapeni, jak zodpovědně ji udělají. A dokonce i s radostí.

6. NEBUĎTE OTROKEM SVÉHO MOBILU

V dnešní době je víceméně nemožné nepropadnout mobilnímu šílenství. Zvonění mobilu, pípání SMS zpráv či oznamovacímu tónu příchozích mailů. Pokud máte vymezený čas s dětmi, odložte mobil. Nakoukněte, kdo volá,

a pokud to zrovna „nehoří“, vyřídíte tento hovor později. Užijte si danou chvíli a nenechte se vtahovat do dalších informací. Nejvíce vás totiž naplní žít intenzivně danou chvílí a nerozptylovat svoji pozornost mezi dalšími deset věcí.

7. HÝČKEJTE SAMA SEBE

Ano. Ano. Ano. Tento bod je jeden z nejdůležitějších. Vymezte si čas nejen pro děti, manžela, povinnosti, ale se stejnou pečlivostí plánujte čas i pro sebe. Ne nadarmo se říká „šťastná maminka = spokojené dítě“. Je důležité si ale uvědomit, že některé sny si nelze splnit hned. Pokud si je přesně pojmenujete a sepišete kroky, které k jejich dosažení povedou, jste jim výrazně blíže. Pomůže vám i vymezení časové osy: Chci se naučit anglicky – za týden od tohoto dne si vyberu internetový kurz angličtiny, za měsíc budu umět tolik a tolik, za rok se bez problémů domluvíím na dovolené a za dva roky zvládnu pohovor v angličtině v nové práci...



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

Farming Simulator 19

PREMIUM EDITION



Rozšíření Platinum



Balíček Alpine Farming



Balíček s výbavou Kverneland a Vicon



DLC John Deere Cotton



DLC Bourgault



Balíček s výbavou Anderson Group



V PRODEJI OD 12. LISTOPADU

V PRÉMIOVÉ EDICI NAJDEŠ SKVĚLOU FARMÁŘSKOU HRU FARMING SIMULATOR 19, 2 ROZŠÍŘENÍ, 8 DLC A VELKÝ BAREVNÝ ARTBOOK.

PS4 XBOX ONE PC FOCUS GIANTS Playman

Výhradní distribuce v České republice a na Slovensku: Playman s. r. o., Brněnská 700/25, 500 06 Hradec Králové, Česká republika Farming Simulator – Premium Edition © 2020 GIANTS Software GmbH. Vydavatel a distributor: GIANTS Software. Farmářský simulátor. GIANTS Software a jeho logo jsou ochranné známky a registrované ochranné známky společnosti GIANTS Software. Všechna práva vyhrazena. Veškeré další názvy, ochranné známky a logo jsou majetkem příslušných vlastníků.

TENTO PRODUKT NAJDEŠ V PRODEJNÁCH JRC

VÍCE ZJISTÍŠ NA WWW.JRC.CZ

PRODĚLALI JSTE COVID-19, pomozte zachránit druhé – právě vy!

Věděli jste, že lidé, kteří překonali onemocnění COVID-19, mohou nyní pomoci těm s vážným průběhem nemoci? **Mohou darovat krevní plazmu.** Za určitých podmínek se u pacientů po prodělaném onemocnění vytvoří protilátky, které se nacházejí v plazmě, a ta nyní může velmi pomoci dalším pacientům. V současné chvíli se tato léčebná metoda používá jak u nás, tak v mnoha jiných zemích.

A jaké jsou podmínky darování plazmy? Darovat plazmu můžete, pokud jste měli jako COVID pozitivní vyšší teplotu než 37,5 stupňů, suchý kašel nebo dušnost, jste ve věku 18 až 60 let, vážíte více než 50 kg a jste v dobrém zdravotním stavu. Přednostně jsou vybíráni muži a z žen ty, které nebyly dosud těhotné (po těhotenství se totiž mohou vytvořit protilátky proti bílým krvinkám). Tzv. hyperimunní krevní plazma od rekonvalescentů byla v minulosti s úspěchem používána u řady jiných virových, ale i bakteriálních infekcí, včetně horečky ebola nebo ptačí chřipky. Její aktuální použití představuje způsob pasivní specifické imunizace s léčebným efektem, což znamená přímý přenos protilátek proti dané nemoci.

Jak přibývá pacientů s COVID-19, přibývá i požadavků na rekonvalescentní plazmu, což vytváří **potřebu dostatečného počtu dárců.** Důležité je ale vědět, že přestože vhodného dárce lze odebírat opakovaně, po čase – zpravidla do tří měsíců – se množství protilátek snižuje, a proto potřeba hledat nové dárce zůstává stále aktuální. Zároveň vyléčený člověk musí splňovat obecné podmínky pro dárce krve. Plazma se odebírá metodou plazmaferézy, kdy buněčné složky krve jsou převedeny zpět do krevního oběhu dárce. K odběru se využívají speciální přístroje, tzv. separátory, a jeden odběr trvá asi 45 minut, při čemž se odeberou dvě až tři jednotky plazmy.

TAK MYJME SI RUCI A DRŽME SI VŠICHNI PALCE!

JAK NA TO?

Pokud vás tato výzva zaujala a máte chuť se do programu darování Covid rekonvalescentní plazmy zapojit, **prečtěte si prosím podmínky a vylučující kritéria dárce krve**, tím pomůžete lékařům transfuzních stanic s prvním předvýběrem.

Dále prosím kontaktujte transfuzní stanici ÚHKT- darce@uhkt.cz, ÚVN- ohbk@uvn.cz,

FTN darci@ftn.cz, popřípadě jinou transfuzní stanici ve svém okolí.

Do emailu prosím napište telefonní kontakt a popište stručně průběh nemoci.



**DĚKUJÍ VÁM
ZDRAVOTNÍCI PEČUJÍCÍ
O PACIENTY S COVID
A JEJICH PACIENTI.**



DOMÁCÍ RODINNÝ PLÁNOVAČ 2021

Proletíte se rokem 2021 bez zbytečných starostí! Rodinný chaos zkrátíte hravě a s přehledem, protože v plánovači má každý člen domácnosti své vlastní políčko. Díky linorytům **Petry Cífkové** přiletíte k Vám domů rovnou celé hejno roztočivých ptáků - ať už velkých, zpěvných nebo pestře zbarvených. Vychází již 15. rok!

(30 x 30 cm; na zavěšení)



RODINNÝ PLÁNOVAČ 2021

Čas se někdy řítí jak splašený kůň, ale zkrátit se dá. Může plynout i hezky v klidu, jen vše šikovně naplánovat. S Rodinným plánovačem 2021 to zvládnete snadno a hravě. Každý z rodiny má v plánovači své políčko, takže bez problémů sladíte všechny kroužky, návštěvy, povinnosti i výlety. S rozsmáhlými ilustracemi **Andrey Tachezy** navíc každý problém vyřešíte s nadhledem.

(24 x 24 cm; na zavěšení)



LOGOPEDICKÝ PLÁNOVAČ 2021

Šikovný pomocník pro rozvoj řeči nemůže chybět v žádném dětském pokojíčku ani v žádné školce. Příběhy na obrázcích **Michaely Bergmannové** děti provedou každým měsícem v roce.

A k říkankám od zkušených logopedek **Ilony Eichlerové** a **Jany Havlíčkové** se děti budou vracet zas a znova. Jsou totiž vtipné a milé. V plánovači najdete také **380 samolepek**, které si děti nalepí pokaždé, když pilně cvičí logopedii, případně jako jinou odměnu.

(24 x 24 cm; na zavěšení)



scrum
*AGE

» WWW.BOOKTOOK.CZ » WWW.AGATINSVET.CZ » WWW.HRACKOTEKA.CZ

Při odkupu většího množství kalendářů, zvýhodněná cena (pište na pkopplova@gmail.com)



JAK ZÍSKAT VÍC ENERGIE *a být spokojený*

Je tisíc důvodů, proč mít špatnou náladu, proč být unavení. Proč tomu prostě propadnout. Na druhou stranu, v jakékoliv době můžeme udělat něco pro to, abychom se cítili líp. Abychom měli víc energie. Nečekejte na zázraky, nebo až přijde to vaše „až“... Tady je můj návod, jak být v životě spokojený. Malinko práce to je, ale vážně to funguje!

Těchto 15 rad jsem dávala dohromady posledních deset let. Tedy, obrazně řečeno... Je to totiž přesně 10 let, kdy mě trápil velký syndrom vyhoření, který se promítl do velkých bolestí zad, do výhrězů plotýnek a časem až do fyzické paralyzovanosti. Doktoři mi kromě nabídky operace tehdy moc nepomohli, a tak jsem začala zkoušet různé techniky cvičení a za několik let si ty plotýnky vážně „vycvičila“ tak, že dnes mě

záda nebolí (ačkoliv, přiznávám, každý den pracuju na tom, aby to takto zůstalo...). Jakmile ale přišel v minulosti větší stres, okamžitě jsem záda pocítila, a ne málo. Začala jsem se proto zajímat i o psychosomatiku a o to, jak stres ovlivňuje stav těla. Načetla jsem tisíce knih, nadívala desítky přednášek, navštívila bezpočet workshopů... A nakonec si vytvořila seznam věcí, které když dodržuju, je mi dobře, stres zvládám mnohem lépe

a bolesti zad přicházejí taky minimálně. Jsou to ryze praktické věci, ale fungují bezvadně. Tady je máte a kéž jsou i vám k užítku.

1. ZAČNĚTE DEN RANNÍM RITUÁLEM

Léta začínám den stejně. A je jedno, jestli jsem doma, na dovolené někde mezi medvědy v rumunských horách... Ranní rituál by vás měl pozitivně naladit na celý den a ten můj se

skládá z několika jednoduchých věcí, které mi zaberou 15 až 20 minut.

2. POŘÁDNĚ SE JEŠTĚ V POSTELI PROTÁHNĚTE

Ještě v posteli se pořáááádně protáhnou do všech stran a zívnu si, abych protáhla po noci ztuhlé tělo. Mate vás to zívání? I v obličejí máme svaly, které je potřeba probudit... Pak pomyslim na jednu věc, na kterou se ten den vážně těším. Může to být cokoliv – schůzka s někým milým, činnost, kterou ráda dělám, dobrá snídaně, vůně kafe... A když nemůžu najít nic lepšího, tak se prostě těším až si umyju zuby...

3. NAKOPNĚTE SE VODOU S CITRONEM

Tohle dělám léta a skvěle to funguje. Pro lepší imunitu i zažívání začínám každé ráno pitím vlažné, v zimě spíš teplé, vody, do které vymačkám trochu citronu (tak, aby ten nápoj byl poživatelný a udělal vám radost – ne budil hrůzu). Protože pitný režim často nestíhám dodržovat tak, jak bych měla, piju tohoto moku po ránu půl litru. Ne najednou, ale po několika locích, než přejdu k dalšímu kroku ranního rituálu.

4. ZACVIČTE SI

Já vím – nudááááá! Jasně, kdo by se dokopal po ránu cvičit? No, nesmíte si hned představovat hodinovou tabatu... Mě právě ta bolest zad dokopala k tomu, že vážně deset let každé ráno cvičím. Mám několik sestav od 5 do 20 minut, proti bolesti zad, proti bolesti zad a na posílení břicha, proti bolesti zad a ramen a na posílení břicha...

A když už takhle pravidelně cvičím, protože jsem dnes už mimo jiné i sportovní trenérka, založila jsem facebookovou skupinu (www.facebook.com/groups/zuzica), kde se mnou mohou cvičit i ostatní lidé. V současné době cvičím od 8 do půl 9, ale jsou tam i různé pěti a deseti minutovky, aby si to své našel i ten najzanepřázněnější člověk.

Pro ty, kdo Facebook nemají, jsem na mém webu Zuzica.cz natočila několik cvičících videí a to protahovací je pro vás zdarma zde. A proč cvičit? Protože vás nebude nic bolet! Protože už desetiminutové cvičení uklidňuje mozek, zvyšuje hladinu hormonů štěstí a okamžitě tak zlepšuje náladu (zkuste to, ať víte, že si nedělám srandu...). A pozor, když vydržíte, zjistíte, že díky pravidelnému cvičení budete mít lepší nejen kondici, ale i paměť, budete rozhodnější, pozitivnější, zkrátka: budete mít víc energie. Tak praví aktuální průzkumy vědců...

5. MEDITUJTE

Ne, tohle není žádná ezoterika. Nepředstavujte si levitující vyhublé dlouhovousé staříky...

Já se k meditaci dostávala roky, ale dnes vím, že je to něco, co funguje víc než cokoliv jiného

a stačí “být sám se sebou” pět deset minut denně...

Před lety jsem strávila téměř rok v Indii, kde jsem pracovala. Různé meditační ášramy tam tehdy byly velice “in”, a tak jsem jich taky několik navštívila. A nic. Bylo mi kolem dvaceti a strašně mě to nudilo...

Jak čas ale plynul a hlava se mi zanášela, zjistila jsem, že na mě naprosto blahodárně působí čas v kostele, v přírodě..., tam, kde je klid, kde můžu být chvíli sama se svými myšlenkami – a po chvíli vlastně bez myšlenek. Čistá hlava...

A přesně to je ono! Cílem meditace není nic ezoterického, ale prostě si jen na chvíli úplně vyčistit hlavu. Věci pak lépe plynou, jste líp připraveni na neustálé změny, neberete si tak nálady lidí kolem a vy tu náladu máte taky nějak lepší, protože jste zkrátka nad věcí. Jasně, nefunguje to vždycky, to by ani nešlo.



Ale čím častěji, tím lépe...

A mně v tomhle pomáhá jedna aplikace, kterou si pouštím každé ráno na 10 minut na závěr svého ranního rituálu. Jmenuje se Headspace a vymyslel ji Brit, který je původně sporták, později buddhistický mnich a nakonec, aby toho nebylo málo, cirkusák, Andy Pudicombe.

Vřele doporučuji jeho knihu Uklidte si v hlavě i výše zmíněnou apku. Je v angličtině, ale ta je velice jednoduchá a kromě pár ryze praktických rad na začátku se v ní moc nemluví, maximálně nějaké to "Breathe"...

6. DÝCHEJTE

A když už jsme u toho dýchání, tak to je ta věc z ranního rituálu, kterou si snažím udržet i po celý den. Dávám si pozor na to, abych nedýchala hrudníkem, nezvedala ramena až ke krku (ah, ten stres), ale dýchala pěkně bránicí a břichem.

Návod, jak na to, najdete zde.

Plně klidové dýchání skvěle pomáhá při stresu, ale taky parádně posiluje břišní svaly, masíruje vnitřní orgány, zlepšuje trávení i spánek – zkrátka vám rozhodně udělá dobře.

7. SNÍDEJTE

S tímhle bodem bojuju už léta jako s ničím jiným. Roky jsem si dala ráno vodu, kafe a pak až někdy přišel oběd...

I teď je pravda, že den začínám vodou, pak si udělám ranní rituál, dám si kafe a teprve pak snídám. Ale je pravda, že den s ní je prostě jiný, lepší. Obzvláště, pokud je zdravá. Protože nemám po ránu moc času, většinou stihnu nakrájet banán, zasypat ho mandlovými lupínky a polít medem. Jedna minuta to je a mňam!

A abych motivovala i vás, vědci praví, že zdravá snídaně dodá energii, zlepší krátkodobou paměť a pomůže nám se soustředit při všem, co nás hned po ní čeká.

8. STANOVTE SI ČAS, KDY SKONČÍTE S PRACÍ

Já vím, že v době home officů, učení se s dětmi a vyvažování celé rodiny to není nic

jednoduchého a zase spadneme do nočních směn... Ale za normálního života – a to i na volné noze – jsem se už naučila, že „king“ je ten, kdo nepracuje po nocích a o víkendech. To je totiž ten největší zabiják energie a toho skutečného života vůbec... A věřte, nikdo to zpravidla neocení.

Pevně si proto snažím stanovit, kdy skončím. A vážně to udělám. Práce bude vždycky, ale večery s dětmi, partnerem, rodinou a přáteli třeba ne.

Ono to stanovení konce pracovní doby, věřte – mám to vyzkoušeno – vede k tomu, že budete mnohem výkonnější, efektivnější, věci budete lépe plánovat, bez výčitek někdy i delegovat u některých prostě zjistíte, že je úplně zbytečné je dělat...

Můj oblíbený Parkinsonův zákon navíc říká: "Práce nám narůstá podle toho, kolik jí dopřejeme času..."

9. ODMĚŇTE TĚLO VEČERNÍM PŮSTEM

Že si protiřečím? Nenechte se mýlit! Naše tělo jede na plný výkon a taky si potřebuje odpočinout, zejména od jídla. A pozor: podle vědců více než jedna třetina zkonsumovaných kalorií spadá do času po 18. hodině! Dopřejte proto svému metabolismu čas na regeneraci a nechte ho odpočinout.

Mně se moc líbila kniha Jíst jako Buddha (krátký souhrn z ní najdete zde). Podle ní se řídím pravidlem 6+1, které by se dalo shrnout takto: 6 dnů v týdnu nejím po 18. až 19. hodině (podle toho, jak rychle stihnu nachystat společnou rodinnou večeři, která je jedním z nejlepších rituálů vůbec) a pak už jen piju vodu nebo bylinkové čaje, bez cukru samozřejmě (a občas hřeším skleničkou vína, abych úplně jako ten Buddha zase nebyla).

A sedmý den "prasím", což znamená velké dlouhé večere doma, s kamarády v restauraci, zmrzliny u telky s dětmi apod. Vyzkoušejte to, tělo se vám odmění skvělým pocitem (a menším břichem) už druhý den...

9. ŘÍKEJTE ANO!

Tohle je vlastně hra... Zpravidla ji hraju s dětmi, které mají ty nejšílenější nápady. A taky nejlepší. Projdem se v louži? Sjedeme ten kopec po zadku (ve sněhu samozřejmě). Zhoupneme se na houpačce? Budeme ještě chvilku pozorovat toho kosa? Nepůjdeme na řetízka?

Nekoupíme si psa? No, musím říct, že tady kvůli našim častým cestám na "ano" zatím nehraju...

A někdy taky říkám "ano" šíleným nápadům: Nechcete ty vlasy nabarvit načerveno místo té blond, co už máte deset let? Nepřebrodíme tu řeku? Nepřespíme dnes venku? Nepoletíme zítra do Maroka?

Věřte, že ty šílené nápady vlastně nejsou ani v nejmenším šílené. Jsou nejlepší na celém světě! A do smrti na ně budete vzpomínat!



10. JDĚTE VEN

Jo, už to dál ani nečtíte a prostě běžte ven. Udělá vám to líp než všechny medikamenty a chytré články dohromady... I půlhodinová procházka (v jakémkoliv počasí) totiž okamžitě zlepší náladu! Je prokázáno, že náš mozek potřebuje kyslík a světlo, aby nastavil správné tělesné biorytmy. Díky tomu budeme hnedle veselejší, optimističtější a energičtější.

11. NEPŘEŽYKUJTE MYŠLENKY

Tohle není žádná legrace. Skutečně existuje něco, čemu se říká ruminace, a přeložit by se tohle slovo dalo jako "přežvykování myšlenek". A známe to všichni. Jakmile nás něco trápí, pořád to donekonečna omíláme, zatěžujeme tím sebe i okolí. A dost možná se vlastně ani nejedná až o tak strašlivou věc nebo osobu. Spíš si to všechno svým věčným probíráním zveličujeme...

A jaká je proti tomu obrana? Velice jednoduchá: prostě se sebrat a jít něco dělat. Fyzicky. Hned.

12. VYZKOUŠEJTE 21DENNÍ VÝZVU

Víte, proč jsme nespokojení? Protože si pořád na něco stěžujeme a nic nám není dost dobré. Myslíme si, že se nám tím uleví, ale ono to tak není. Jen prohlubujeme svou nespokojenost... Když ale změníme to, co říkáme, změníme to, jak myslíme, a tím se změní celý náš život (cituji z níže uvedené knihy...). Jo, zní to naprosto vymývačsky, ale něco na tom je.

Zkusit si to můžete v praktickém cvičení, kdy si nasadíte jakýkoliv (nejlépe hezký) náramek a zkusíte si 21 dnů nestěžovat (to je doba, za kterou se utuží nový návyk nebo se zbavíte zlovyky, což stěžování rozhodně je...). No, ono to většinou na 21 dnů není, a když si postěžujete, náramek musíte přendat z jedné ruky na druhou, takže zpočátku se docela zapotíte...

U mě to bylo 5 (!!!) měsíců, ale stálo to za to. Dnes náramek stejně z jedné ruky na druhou minimálně jednou za den přesunu, ale hned

si uvědomím, že stěžováním jsem si jen zhoršila náladu, a pak se chovám sporádněji a pozitivněji...

Pokud se chcete do tohoto užitečného pokusu taky pustit, přečtěte si knihu Willa Bowena Svět bez stížností a začněte 21 denní výzvu (návod, jak na to, najdete zde).

13. DOBROVOLNIČTE, BUĎTE UŽITEČNÍ

Ne, neznamená to vstoupit do dámského klubu a začít šít... Dobrovolničit se dá jakkoliv a vlastně jsem takhle nazvala jakoukoliv činnost, kterou uděláte něco dobrého pro druhé. Protože nic vás tak nenaplní, jako dobrý pocit, že jste užiteční, že něčemu dobrému nebo někomu pomáháte. A jak můžete dobrovolničit? Co chodit dětem do knihovny číst pohádky? Co brát lidi s sebou běhat? A co nabídnout nemocným souseďům, že jim nakoupíte?

A úplně nejvíc užiteční budete, když se budete pravidelně vídat se svými přáteli a budete jim po ruce v jakékoliv chvíli. Když budete pravidelně volat rodičům a prarodičům a hlavně je pravidelně vídat. Jo, někdy to dá zabrat..., ale tohle jsou ty chvíle, kvůli kterým tady jsme.

14. DĚLEJTE VÍC TO, CO VÁS BAVÍ

Ovšem nemyslím tím ležení na gauči a civění na telku... Začněte tím, že si na papír do jednoho sloupce sepišete věci, které vás baví, a do druhého ty, které vás nebaví, které nesnášíte.

Budete překvapeni, co se ve které skupině ocitne. Budete mít naprosto jasno v tom, které věci byste měli omezit, delegovat nebo nedělat vůbec a kterým byste se naopak měli věnovat víc.

Já si tohle cvičení dělám tak jednou za rok a vždycky si vyberu pár nejdůležitějších věcí, které mě baví – a vymyslím si jasné kroky, jak to změnit, dokonce si i časově stanovím termíny. A věřte, že zpravidla to pak vážně dodržím a něco změním. Krůček po krůčku dělám více věcí, které mě baví a zbavuju se těch, při nichž mi není dobře.

15. UDĚLEJTE SI ČAS NA CHVILKU VDĚČNOSTI

S předchozím bodem souvisí i tento. Zvykla jsem si na to, že každý večer pomyslím na jednu až tři věci, které se mi ten den podařily, líbily, za které jsem vděčná...

A tuhle hru hraju večer v postelích i s dětmi. Většinou překvapí tím, za co jsou vděčné ony, a vám dojde, že ty malé věci jsou většinou ty největší...

Zuzana Rybářová



O AUTORCE

Zuzana Rybářová pomáhá lidem od bolesti zad a stresu. Je sportovní trenérkou metody DNS (Dynamická Neuromuskulární Stabilizace), kterou založil a neustále vyvíjí profesor Pavel Kolář. Vystudovala Fitness základ a Bodystyling ve Škole fitness profesionálů FISAF.cz a absolvovala mnoho školení a kurzů zaměřených na bolest zad. Zajímá se ale také o relaxační techniky, které dokáží ulevit tělu i hlavě. Letité bolesti zad jí vedly k tomu, že se stala profesionálem a dnes pomáhá od bolesti druhým. Vede živé kurzy Bodystylingu a Zdravých zad, pořádá online lekce a přednáší o zdravém životním stylu. Na svém webu Zuzica.cz píše o novinkách v boji proti bolesti zad i stresu, které zpravidla zkouší na vlastní kůži (a především žádá). **A vy si s ní můžete hned zdarma zacvičit díky videu Protážení pro pružné tělo.**

NA HLAVU SE NESTAVÍME

- i když vlastně ano

Akrobaté **Losers Cirque Company** se snaží období, které je pro kulturu těžké, zvládnout s lehkostí sobě vlastní. Jak se žije v covidové době profesionálním Lůzrům? Zakladatel souboru **Petr Horníček** v krátkém rozhovoru nastínil současnou situaci.

Bývalé Branické divadlo (nově s názvem Divadlo BRAVO!) bylo otevřeno pouhý měsíc, než jej dočasně uzavřela další vlna bezpečnostních opatření. Diváci měli možnost vidět stěžejní kousky z repertoáru domácí akrobatické skupiny Losers Cirque Company a také přijít na premiéru rodinného představení MiMJOVÉ, vůbec první premiéru v divadle.

“Máme za sebou slavnostní předání divadla, které se skvěle podařilo. Přišli nás podpořit ti, kteří naši tvorbu znají, ale i místní z Braníka. Příjemně nás překvapilo, jak silná místní komunita je a jak vřele nás přivítali,” říká Petr Horníček, zakladatel Losers Cirque Company. *“Na jedničku dopadla i premiéra MiMJU, už teď se těšíme, až kostýmy zvířat v nadživotní velikosti opět vytáhneme,”* dodává.

Nový cirkus je velmi fyzicky náročná disciplína a umělci si nemohou dovolit dát si jen tak pauzu. Tréninky (i když v podobě odpovídající současným opatřením) musí probíhat i nadále, aby performeři neztratili formu. *“Nově jsme divákům umožnili sledovat naše tréninky živě, o streamu se vždy dozví na našem facebooku. Je to pro nás úplně nová zkušenost, hledáme ale způsoby, jak i v těchto dobách zůstat v kontaktu s diváky,”* říká Petr.

V živých vstupech lidé mohou v reálném čase komunikovat s akrobaty, poslat jim vzkaz, pozdravit je - nebo třeba poprosit o salto na kameru.



Lůzři realizovali také pásmo akrobatických čísel a krátkých představení členů souboru.

V dubnu letošního roku soubor spustil sbírku na rozjezd divadla, ve které si mimo jiné přispěvatelé mohli “zakoupit” i vlastní židli, která ponese jejich jméno. Poptávka po označených sedačkách zůstala i po ukončení sbírky, proto se akrobaté rozhodli možnost přispět divadlu obnovit, tentokrát na portále Donio. *“Pomoci souboru ale může úplně každý. Jsme rádi za každé doporučení známým, za každé sdílení nebo sledování na sociálních sítích, to je v dnešní době také strašně důležité,”* tvrdí Petr. Na co se akrobaté a umělci obecně těší nejvíce, není těžké uhodnout.

“Pevně věříme, že se v co možná nejkratší možné době opět s diváky bezpečně sejdeme v divadle a budeme pro ně hrát,” přeje si Petr Horníček. Podpořit činnost souboru nebo provoz divadla může každý přes portál Donio.cz. Lidé si mohou vybrat, jestli podpoří činnost spolku a jednotlivé členy Losers Cirque Company, nebo přispějí na provoz kulturního stánku v Braníku. *Více informací na: www.donio.cz/LosersCirqueCompany*

ČASOPIS JE ZDARMA *k vyzvednutí každý měsíc na těchto místech:*

PRAHA 1

- **Hugo chodí bos**
Reznická 1374/12
- **Hračkotéka**
Školská 34
- **Viabel architekt pro děti**
Klimentská 52
- **Mateřská škola Duhovka, s.r.o.**
Cihelná 2/635, Malá Strana
- **Cafe NONA** – 3. patro Nové scény
Národní divadla, Národní 1393/4
- **Divadlo Archa**
Na Poříčí 26
- **Divadlo Minor**
Vodičkova 6
- **Maxíkova školka**
Politických vězňů 912/10
- **Kino Ponrepo**
Bartolomějská 291/11
- **Divadlo Bez zábradlí**
Jungmannova 31
- **Divadlo Image**
Národní 25
- **PALLADIUM**
náměstí Republiky 1078/1
- **Uměleckoprůmyslové museum v Praze**
17. listopadu 2
- **Muzeum Lega Národní 362/31**
Praha 1
- **Smalterie**
Karmelitská 269/28
- **Muzeum Karla Zemana**
Saský dvůr – Saská 3

PRAHA 2

- **Kavárna Maluj**
Korunní 2456/98
- **Knihkupectví Meander**
Vratislavova 7
- **Výtvarná škola**
Balbínova 28
- **Neviditelná výstava**
Novoměstská radnice,
Karlovo nám. 1/23
- **Kiddum**
Mánesova 88, Praha 2
- **Dětská skupina Labuťátka pod Vyšehradem**
Vratislavova 12

PRAHA 3

- **Ateliér Kreativního malování**
Koněvova 1905/167
- **Foxíkova školka a jesle**
U Zásobní zahrady 15
- **KLC Kryštof**
Korunní 127, Praha 3
- **Nová Trojka** Jeseniova 519/19

PRAHA 4

- **Divadlo Dobeška**
Jasná II
- **Cafe Periferie**
Branická 49
- **DAG, z.s.**
Pod Terebkou 1139/15
- **Magic Castle**
Areál zámku Kunratice Golčova 1/4
- **Prague British International School**
K Lesu 2
- **La Terra Coffee**
Antala Staška 378/60
- **Baby Office** Pod Višňovkou 1662/25
(budova B3, 6. patro)
- **Agátin svět**
Pujmanovské 1221
- **Rodinné centrum U Motýlků**
Golčova 24/7
- **Herníčka Lumpík**
Křesomyslova 17C
- **Mortimer English Club**
Michelská 76
- **Zahradní restaurace Jezerka**
Na Jezerce 2a/1451
- **The Little gym Chodov**
Chemická 951
- **The International Montessori School of Prague** Hrudičikova 2107/16
- **MŠ Urbánkova, Urbánkova 3374**
- **Školka Pelíšek**
U Krčského nádraží 86/38
- **Psychologická poradna a dispenzář - PhDr. Petr Beroušek**
Donovalská 2222/31

PRAHA 5

- **Villa Luna Praha**
Radlická 751/113E
- **Baby Club Juklík**
U Jezera 2031
- **The Little Gym**
Drtinova 8
- **TOBOGA Fantasy Praha**
Skandinávská 5a
- **Maxíkova školka**
U Jezera
- **Ekoškolka Rozárka**
Nový Zličov 16/3159
- **Portheimka – Museum skla**
Štefánikova 68/12

PRAHA 6

- **Agátin svět**
Eliščova 12
- **Ateliér Kreativního malování**
Terronská 958/61
- **BASIS Beginners Prague - International Preschool & Kindergarten**
Nad Tejnkou 391/10
- **Foxíkova školka a jesle BŘEVNOV,**
Loutkářská 2324/2
- **Park Lane International School***
Norbertov 130/3
- **Mateřská škola Duhovka, s.r.o.**
Pevnostní 6
- **Základní škola Duhovka, s.r.o.**
Nad Kajetánkou 134/9
- **OUTDOORBABY**
Jaselská 34
- **Café Záhorský**
Eliščova 1
- **Dráčkova jazyková školka Strahov**
Chodecká 2
- **Maxíkova školka**
Zvoníčková 5
- **Monkeys Gym - OC Šestka**
Fajtlava 1090/1
- **Riverside Early,** Chitussiho 14
- **Riverside Primary school,** Roztocká 9

PRAHA 7

- **Kavárna Kumbál**
Heřmanova 12
- **Gelateria & Caffé Amato**
Heřmanova 61
- **Kuráž**
Veletřní 48, Letná
- **Kavárna Alchymista**
Jana Zajíce 7
- **Restaurace Vozovna Stromovka**
Královská obora
- **Ekoškolka Rozárka**
Pod Havránkou 12/2
- **Tvorba store**
Veveřkova 721/28

PRAHA 8

- **Anglický klub, s.r.o. a Mortimer English club**
Služská 27
- **Agátin svět**
Sokolovská 67
- **Pro malé dobrodruhy**
Pobřežní 380/2
- **Kasárna Karlín,**
Prvního pluku 20/2

PRAHA 9

- **JINOHRÁTKY**
Starokolínská 425, Újezd nad Lesy

- **Monkeys Gym** Galerie Harfa,
Českomoravská 2420/15a, 2.patro
- **Divadlo Horní Počernice**
Votuzská 379/11
- **Chvalský zámek**
Na Chvalské tvrzi 857

PRAHA 10

- **Koala Café s.r.o.**
Dolnoměcholupská 209/17
- **Lipa Preschool Vinohrady**
Na Trebešíně 3374/39b
- **Baby club Juklík**
Připotoční 1337
- **Školka Muška**
Edisonova 27
- **Anglická škola a školka Kryštof**
Olešská 3391/14
- **Mateřská škola umělecká Muška**
Edisonova 27
- **Solná jeskyně Zahradní Město**
Jabloňová 8

ZA PRAHOU

- **Anglická škola a školka Kryštof**
Sadová 61, Černošice
- **Centrum volného času Měšice**
Nosticova 590, 250 64 Měšice
- **Funpark Žirafa**
Obchodní 106, 251 70 Čestlice
- **Sokolovna Průhonice**
Říčanská 118, Průhonice
- **Hotel Port**
Valdštejská 530, Doksy

Časopis je zdarma přidáván do zápilek:

- www.svetbedynek.cz
- www.agatinsvet.cz
- www.mamiee.cz



Svět Bedýnek
Kousek Cech přímo na Vaš stůl

AGÁTIN SVĚT
agatinsvet.cz

Rosteme spolu
Mamiee



WELEDA

Since 1921

NEJŠETRNĚJŠÍ PŘÍRODNÍ PÉČE PRO VAŠE DĚTÁTKO

MAMINKAMI
NEJ-
DOPORUČOVANĚJŠÍ
DĚTSKÁ
KOSMETIKA
V ČR



Měsíčková péče pro dětskou pokožku



100%
Certifikovaná
PŘÍRODNÍ
PÉČE

