

s dětmi v praze

...když chcete s rodinou ustát zrychlené tempo města





radost & energii^{z hor} z vody

Krkonošské kopce,
krásná krajina s jezerem
i naše hotely
tu pro vás zůstávají ...

★★★★
HOTEL HORIZONT
PEC POD SNĚŽKOU

+420 499 861 111
www.hotelhorizont.cz



★★★★
HOTEL PORT
MÁCHOVO JEZERO

+420 487 809 711
www.hotelport.cz

Srdce na dlani

List A4 barveného papíru přeložte napůl a položte na něj svou levou ruku. Tak aby hrana vašeho malíčku přímo kopírovala přeloženou hranu listu. Ruku obkreslete a dvojmo vystříhněte. Když všech deset vystřižených prstů před sebou nyní rozložíte, uvidíte otevřené dlaně. Na ně už stačí jen vystihnout a vlepit papírové srdce, dopsat upřímný vzkaz, vložit do obálky a je hotovo. A když tyto řádky teď přečtete vašim dětem, mají návod na přání ke Dni matek. Nenáročné na materiál, nenáročné na pomůcky, přesto milionové.

A že ta letošní oslava druhou květnovou nedělí bude pořádná! Omlouvám se za jadrnost, ale naše tradiční maminkovské „prádlo a žrádlo“ poslední rok obohatila ještě intenzivní role domácí paní učitelky, volnočasové vychovatelky, umělecké šéfky či sportovní trenérky. Často teď pracujeme z domova a k tomu umně žonglujeme s dalšími dvěma míči – péče o domácnost a distanční výuka dětí. A samozřejmě ještě láska a láska a láska. Je toho dost a to se musíme oslavit, na to se nesmíme jen tak zapomenout! A tak jestli vám můžu radit, řekněte svým dětem závěs, ať vám samy vyrobí přání pro maminku. Křivé střihy nůžkami, víc než dost tuhého lepidla i gramatické chyby v textu, to všechno k tomu patří, to všechno se pak jak na nástěnce v kuchyni, tak v našich srdcích ještě dlouho vyjímá a dojmá. Skutečná papírová vzpomínka za tu často zcela neviditelnou mateřskou péči.

A vůbec neváhejte stejné přáníčko vyrobit i vy pro vaši maminku. Vždyť i babičky za poslední rok dostaly tolik zabrat. Omezení kontaktů, setkávání v roušce, popíjení kávy přes respirátor. Váhání, jestli se vůbec potkat. Stres z cestování, obavy z očkování. Potlačované slzy, zatímco vnoučata rostou před očima jako z vody. Proto i babičky si zaslouží osobitou gratulaci, krásný autorský výrobek, který si hrdě vystaví za kalendář. Tak ať už budete slavit spolu nebo online, s chlebičky nebo přes aplikaci Whatsapp, tento rok si dejte opravdu záležet. Děkujte nahlas a do očí, a koho můžete, silně obejměte, děcka i seniory - ať pěkně slyší vaše srdce.

Zamilovaný květen přeje Rosa Mitnik

**POKUD NÁS CHCETE
PODPOŘIT A MÍT KAŽDÝ MĚSÍC
JISTOTU, ŽE VÁM ČASOPIS
DORAZÍ AŽ DO VAŠÍ POŠTOVNÍ
SCHRÁNKY, MŮŽETE SI NÁS
PŘEDPLATIT.**



DĚKUJEME ZA VAŠÍ PŘÍZEŇ.



- 4/** Rozhovor se Štěpánem Kubištou
- 8/** Dubnový pelmel
- 14/** Příměstské tábory – léto 2021
- 16/** Knižní mišmaš
- 18/** Co je na titulce ?
- 20/** Téma: Léto bude !
- 24/** Šli Prahou – Jan Nepomucký
- 25/** Czech specials
- 26/** Tipy na výlety do přírody v Praze
- 27/** Být stále mlád – výživa pro krásnou pleť
- 28/** Až půjdete kolem – Medvědec
v Jelením příkopě
- 30/** What is on the magazine cover ?
- 34/** Rodičovství je jízda
- 35/** Paměti národa pro děti
- 36/** Den maminek
- 38/** Restart těla i mysli se Zuzicou

KVĚTEN 2021

Vydává: S dětmi v Praze, s. r. o. © 2021 | **redakční okruh:** Kristýna Hadačová, Martina Lvoňská, Petra Cvejnová, Rosa Mitnik, Filip Sedivý, Michaela Fialová Rozáňná, Zuzana Rybářová
výtvarník: Petra Cífková | **redakce:** redakce@sdetmivpraze.cz | **grafické zpracování:** Tomáš Houzar
marketing a inzerce: martina.lvoňska@sdetmivpraze.cz, +420 603 422 601;
petra.cvejnova@sdetmivpraze.cz, +420 725 483 485 | **ekonomka:** Zdeňka Lipková
distribuce: Věra Hraníčková | **web:** www.sdetmivpraze.cz | **evidenční číslo:** MK ČR E 19777

Vychází 1. 5. 2021. 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. 6. 2021.

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.

Rozhovor se Štěpánem Kubištou



Jatka78, multifunkční prostor v pražských Holešovicích, se za pouhých sedm let své existence stala pojmem nejen v domácím divadelním prostředí. Velký podíl na tom má jejich ředitel a spoluzakladatel celého projektu Štěpán Kubišta. Vystudoval produkci na DAMU, zahrál si hlavní roli v pohádce Čert ví proč, šéfoval Nové scéně Národního divadla. Dnes velkou část své energie věnuje startu Azylu78, tedy šapitó, které se snad od konce května stane dočasným domovem nejen novocirkusového Cirk La Putyka.

Text: Filip Šedivý

V jaké fázi jsou přípravy na Azyl78 poté, co jste si v březnu na pražském Výstavišti vyzkoušeli postavit šapitó?

Přijely dva obrovské kamióny plné plachet, sloupů, tyčí a kolíků. Všechno jsme postavili, zjistili jsme, co chybí, co by bylo potřeba upravit, a odeslali jsme už jen jeden malý nákladák zpátky do Itálie. Očekáváme, že na začátku května dorazí zpátky a 8. května začneme stavět znovu.

A 24. května se chystáme otevřít.

Jak těžké je v současné situaci vše chystat, když nevíte, zda budete moci vytáhnout oponu?

Pouze jsme došli k rozhodnutí, že to tak musíme udělat. Jelikož se slovo 'nevím' stalo v posledním roce příliš častou součástí našich životů, je potřeba ho zkoušet nahrazovat jinými výrazy. V případě, že situace nebude příznivá pro to, k čemu jste se rozhodli, je lepší rozhodnutí změnit, než neustále pokračovat v neví.

Výrobu šapitó pro 500 až 800 diváků jste si zadali v Itálii. Jak jste s ním při první zkoušce byli spokojeni?

Bylo to super. Je to nejkrásnější stan, který jsme kdy viděli. Je zvenku bílý a zevnitř černý, aby se mohlo hrát i přes den. Od začátku jsme počítali, že bílá barva je takovým malířským plátnem, které Lukáš „Musa“ Musil doplní po postavení svojí velkoformátovou malbou.

Jak bude velká?

Bude pokrývat celou plochu šapitó. Lukášův výtvarný styl jsou takové linie, lineární tvary – těmi to bude pokryto. Nebude to tak, že by byla celá plocha naplněna nějakými barevnými ornamenty.

Jestli můžete prozradit – kolik takové šapitó stojí a jak velký prostor potřebujete pro jeho uskladnění?

Je to prostor zhruba 200 metrů čtverečních skladu. Pokud jde o cenu, základní stan bez dalšího technického vybavení stál necelých pět milionů.

To tedy není na postavení doma na zahradě, navíc při rozměrech 30 metrů na šířku a 15 do výšky...

Když už máte takhle velkou zahradu, tak možná jo.

Až situace dovolí a věřme, že to přijde co nejdříve – kdo bude pod šapitó Azylu78 vystupovat?

Především soubory, které jsou obvykle k vidění u nás na Jatkách78. V první řadě Cirk La Putyka, Dekkadancers, kteří do stanu připravují premiérový projekt se skupinou Tata Bojs pod názvem Velký třesk. Nebude chybět představení Amerikánka. Bude možnost vidět soubory, které u nás hostují, třeba divadlo Vosto5. Neobvyklé je, že jsme Azyl78 poskytli také souborům, které moc na Jatkách neuvidíte. Jde o pražská divadla, třeba ABC, Pod Palmovkou, Na zábradlí. Konec prázdnin bude patřit divadlu Minor a jeho inscenaci Zátopek. Divadelní paleta bude poměrně široká a barevná, ale zároveň počítáme i s koncerty, třeba Anety Langerové. Hodně prostoru dostane i tanec, dojde na premiéru sóla jednoho ze zakladatelů Dekkadancers Štěpána Pechara s názvem Muž z Malty. Vystupovat bude Pražský komorní balet a další taneční soubory.

Program tedy bude pořádně nabitý. Nabídnete i několik představení denně?

Nebude to obvyklé, ale nějaké dvojáky plánujeme. Program máme rozprostřený do poměrně dlouhého časového úseku, chceme začínat 24. května a končit na závěru září.



Projekt šapitó vznikl i kvůli plánované rekonstrukci hal 7 a 8 v holešovické tržnici, ve kterých jste doma. Už probíhá?

Ukončena je rekonstrukce, která vedla k rekolaudaci prostor na divadlo. V současné době se chystáme začít další fázi příprav na velkou rekonstrukci. Pokud bych byl optimista, do dvou let bychom ji mohli spustit.

Bude to tedy ještě běh na dlouhou trať. Až budete v cíli, co by měla rekonstrukce přinést?

Neměla by zásadním způsobem změnit prostory. Jsme s nimi spokojeni tak, jak jsou. Mají pro nás dostatečnou velikost a paradoxně

to, jak byly rozděleny pro jatka, dost vyhovuje i divadlu, protože se jedná o rozlehlou přízemní a vysokou budovu. Nemusíte chodit nikam do podzemí, není zde více úrovní – prostě je vše tak, jak to pro divadlo má být.

Proč tedy plánujete velkou rekonstrukci?

Protože zároveň je dům ve špatném stavu, co se týče střech, rozvodů, vytápění a tak dále. Proto by se rekonstrukce měla postarat zejména o to, aby se dům stal funkčním po stránce obyvatelnosti. Ale rádi bychom, pokud nám to bude schváleno, například zvedli nad jevištěm střechu, když už se bude dělat nová, abychom získali vyšší inscenační prostor.

Jatka78 fungují od konce roku 2014, kdy jste spustili zkušební provoz. Za tu dobu, i když poslední rok je vaše fungování výrazně omezené – jak jste spokojení s tím, co jste vybudovali?

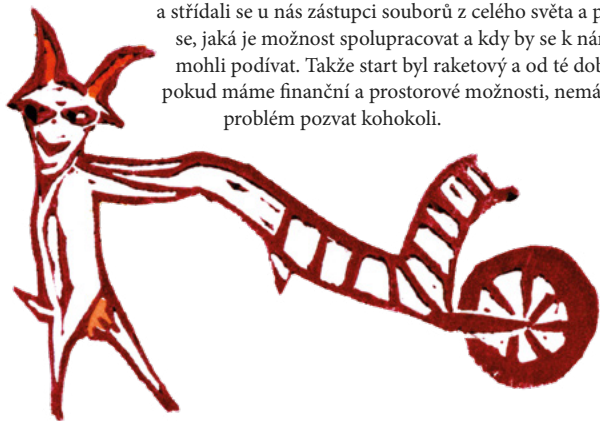
Když se ohlédneme, můžeme nekriticky říct, že něco se nám povedlo. Vybudovali jsme jedno z největších divadel v Praze, co se týče počtu inscenací, premiér a diváků. A to na zelené louce, bez toho, že bychom byli zřízeni ministerstvem kultury nebo magistrátem. Zároveň ale s obrovskou svobodou toho, že si můžeme dělat, co chceme – to je skvělé. Na začátku nás podpořilo velké množství firem, ale hlavně naši diváci, kteří s námi jdou dál. Neměli jsme problém zaplnit hlediště, což byl skvělý pocit. A na většinu našeho programu jsme si dokázali sami vydělat z příjmů ze vstupenek.

Navíc nabízíte vystoupení nejen domácích, ale také řady zahraničních souborů....

Podařilo se nám vytvořit obrovskou síť spolupracujících umělců, divadel a souborů nejen v Česku, ale po celém světě. Říkáme tomu mezinárodní divadlo. Inscenace se tady tvoří, ale také se jezdí jenom ukázat hotové. Vybíráme si je na různých mezinárodních přehlídkách a tvořily poměrně velkou část naší dramaturgie. Bohužel musím mluvit v minulém čase, protože poslední rok se nedá považovat za funkční divadlo. Každopádně mezinárodní kontext je hodně důležitý v tom, co se nám povedlo.

Jakou tedy mají Jatka78 reputaci v zahraničí?

Výbornou, vůbec pro nás není těžké dostat k nám zahraniční hvězdy. Hned na začátku se i shodou náhod podařilo, že v rámci našeho residenčního programu u nás soubor Svalbard Company vytvořil premiéru inscenace, za kterou okamžitě získal několik mezinárodních ocenění. Svalbard Company to všude prezentovali jako představení vytvořené a premiérované v úplně novém prostoru Jatka78 v Praze. Když jsme po nějaké době přijeli na festival novocirkusového umění do švédského Stockholmu, stačilo nám jenom stát opření u baru a střídali se u nás zástupci souborů z celého světa a ptali se, jaká je možnost spolupracovat a kdy by se k nám mohli podívat. Takže start byl raketový a od té doby, pokud máme finanční a prostorové možnosti, nemáme problém pozvat kohokoli.



Už více než rok, s krátkou přestávkou, nehrajete přímo před diváky. Stále cítíte ze souboru, že má energii, motivaci a touhu to zvládnout, byť vidět světlo na konci tunelu není jednoduché?

Vnímám to tak, že součástí naší práce je být kreativní. Obvykle se kreativita uplatňuje ve zkušebně nebo na jevišti, teď se jen rozšířila z procesu příprav i na distribuci výsledku směrem k divákům. Jak k nim obsah dostat. Musím říct, že jakkoli je doba složitá, svým způsobem tísnivá a neradostná pro nás divadla a kulturu obecně, je zároveň hrozně inspirující a dává příležitost někam se posunout, něco vymýšlet a tvořit jiným způsobem.

Až se lidé budou moci vrátit, předpokládáte, že se jejich chování směrem k divadlům změní?

Zcela určitě bude těžší dostat diváka do divadla. Minimálně na začátku. Bude to trvat a není zřejmé, že se to povede v počtech, na které jsme byli zvyklí před covidem.

Z jakého důvodu?

Za jeden si můžeme i sami. Vymyslely se a našly jiné cesty, a některé docela atraktivní, jakým způsobem dostat obsah k divákům. Myslím, že budou pokračovat třeba virtuální realita, přenosy prostřednictvím streamů nebo televizního vysílání. Věřím, že divadla a umělci, kteří mají kreativitu jako své hlavní poslání, budou dál vymýšlet cesty k divákovi. I když přímý kontakt při představení nebo koncertu bude hlavní a prioritní, doufám, že se nevzdají ani ostatních cest. Tím pádem ale bude pozornost diváka roztříštěnější.

Než se budeme moci vrátit do hledišť, kde je možné vaše představení vidět?

Zejména na filmnazoivo.cz, což je internetová platforma našeho projektu Naživo, který vznikl ve spolupráci Jatek78 a společnosti Heaven's Gate, kterou jsme zahájili v loňském roce. Je tam možnost zhlédnout naše představení, která neustále přibývají. A nejsou to jenom naše inscenace, ale i dalších divadel. Zároveň jednáme s Českou televizí, že se stane jedním z koproducentů projektu.

Ať už na Jatka nebo pod šapitó Azylu – na která představení mohou vyrazit rodiče se svými dětmi?

Máme výhodu, že nový cirkus a fyzické divadlo obecně je atraktivním formátem i pro rodiny s dětmi. Takže představení pro ně je celá řada. Od Cirku La Putyka, ale i dalších souborů. Zároveň plánujeme, pokud to situace dovolí, náš pravidelný program namířený přímo na děti, který se jmenuje Ukončete výstup, dveře se otvírají. Je to celý den věnovaný dětem, kdy se střídají pohádky, naše akrobatické workshopy a další aktivity. Je to taková příprava pro děti na prázdniny. Zároveň můžu pozvat na poslední týden v srpnu, kdy bude v Azylu78 vystupovat divadlo Minor se svou opravdu krásnou inscenací Zátok. Bude toho pro děti celá řada.



PŘIROZENÁ OCHRANA OD SAMÉHO ZAČÁTKU



Měsíčková péče již od narození

Stejně, jako si instinktivně vytváříme s miminkem pouto, tak i přirozeně hledáme nejcitlivější produkty pro péči o něj. Díky Měsíčkové řadě bude zdravá a hebká pokožka miminka dělat radost vám oběma.

CHRÁNÍ A PEČUJE

- ✓ Něžná péče přírody vhodná již od narození
- ✓ 0 % umělých barviv, vůní a konzervantů
- ✓ Doporučován porodníky

WELEDA. I VY JSTE PŘÍRODA.
www.weleda.cz



YEARS OF CONNECTING
PEOPLE WITH NATURE

WELEDA

Since 1921

baby



KVĚTNOVÝ pelmel



VÝSTAVA PRO CELOU RODINU

Deset zastavení na Rohanském a Libeňském ostrově představuje krajinu řeky s divokou přírodou a lidmi, kteří jsou spjatí s pamětí místa, jeho historií i kulturou. Nečekejte panelovou výstavu, právě naopak. Zakotvili tam pro vás loď a postavili molo v místě bývalého karlínského přístavu. V městské divočině si budete moci ochočit dřevěná zvířata nejrůznějších tvarů a seznámit se s místní krajinou. Přírodní škola Eduarda Štorcha ve vás probudí badatelského ducha a u kavárny Kolety je pro vás připravena hra s verši. Na každém stanovišti čeká pro děti úkol spojený s místem a pro dospělé zajímavé informace, film, rozhovory k poslechu či instalace. Různorodost interaktivní výstavy představuje rozmanitý charakter Rohanského a Libeňského ostrova, součásti Prahy 8. Seznámí vás tak s územím, které v následujících letech čeká postupná proměna. Navštívit ji můžete od 15. dubna do 31. srpna 2021.

www.campuj.online

OČKOVÁNÍ PROTI COVID-19: OTÁZKY A ODPOVĚDI – ÚT 11. 5.

Online webinář s praktickými lékaři MUDr. Vítem Vokrouhlíkem a MUDr. Petrou Řeháčkovou na téma očkování proti COVID-19. Proč ano a kdy ne, jak očkování probíhá, typy vakcín a další informace. Rezervace nutná. 18.30 – 20.30

www.nova-trojka.cz

VYPADÁVÁŠ – FESTIVAL JEDEN SVĚT

Internetové připojení, zapnuté webkamery, neustálé klikání myši a snaha alespoň na chvilku vidět ty, kteří jsou na druhé straně obrazovky. „Vypadáváš“ se stalo jedním z nejčastějších slov, která provázejí setkání lidí zprostředkovávaná technickými možnostmi internetu. Kdo vypadává pouze z videokonferencí a kdo z běžného života? Jaké výzvy s sebou přinesl přechod do online prostředí a jaké



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.

je naše místo v nové realitě? Tím se bude zabývat dvacátý třetí ročník Mezinárodního festivalu dokumentárních filmů o lidských právech Jeden svět, který proběhne z důvodů současné pandemické situace od 10. května do 6. června online po celém Česku. Jeden svět tak bude letos opravdu jen jeden. Když školy nemohou vyrazit do kin, rozhodl se tým přenést Jeden svět do tříd nebo alespoň do online výuky. Filmy budou k dispozici na vzdělávacím portálu JSNS. CZ a opatřeny informačními materiály a zajímavými aktivitami, jak s dokumenty pracovat přímo v hodinách.

www.jedensvet.cz

8. 5. PŘIJĎTE NA JARNÍ JÓGOVOU HERNÍČKU PRO DĚTI OD 1,5 DO 3 LET S RODIČI

Přijďte si užít parádní dopoledne v Karlíně od 9.30 do 11.30 s vašimi nejmenšími. Společně si zacvičíte, zrelaxujete a vytvoříte jarní umělecké dílko. Setkání probíhá v malé skupince rodičů s dětmi. V ceně 550 Kč za rodiče a dítě jsou zahrnuty antigenní testy pro rodiče i dítě.

<https://www.littlebubbles.cz/udalosti-a-akce>



CHVÍLE NEPOHODLÍ PRO DOBROU VĚC. I LETOS SE POBĚŽÍ ZA HRDINY 20. STOLETÍ

Pro Paměť národa se letos poběží jednotlivě nebo s rodinou na tratích, které budou připraveny od 20. do 23. května v oboře Hvězda a dalších 13 místech po celé republice. Všichni, kteří se vydají na trať za hrdiny 20. století, udělají dobrou věc nejen pro své zdraví, přispějí také na další natáčení příběhů 20. století. Každý běžec má možnost věnovat symbolicky svůj běh osobnosti, která jej inspiruje. Běhá se za letce RAF, politické vězně nebo například inspirativní babičku.

www.behpropametnaroda.cz

Národní  divadlo

UVÁDÍME
NA NOVÉ
SCÉNĚ

laterna
magika



Premiéra
již brzy

NOVÉ FILMY NA TELEVIZI MINOR

Televize Minor opět rozšířila nabídku animovaných filmů pro děti. Kromě nových snímků v kategorii pro Předškoláky a Školáky přibyla nová kategorie Pro otrlého diváka, pochopitelně dětského. Ve filmotéce nyní najdete zhruba stovku titulů a každý měsíc přibudou další. V nejbližší době se diváci také mohou těšit na sérii večerníčeků divadla Minor. Předplatné začíná na 65 Kč za měsíc.

www.minor.cz/televize-minor

SOUKROMÉ VYCHÁZKY PRO RODINY S DĚTMI

Taky už se těšíte na jaro? Vezměte své děti na zábavnou vycházku po Praze. V okamžiku, kdy budou povoleny akce pro 5 a více osob, začínáme pořádat soukromé vycházky pro rodiny s průvodcem.

www.praha-jak-ji-neznete.cz

VYBĚROVÁ MULTIMEDIÁLNÍ RETROSPEKTIVA ILUSTRÁTORKY, VÝTVARNICE A FILMAŘKY GALINY MIKLÍNOVÉ

V galerii Villa Pellé chystají květnový program a pevně doufají, že tentokrát bude možné jej uskutečnit! V rámci doprovodných programů se kromě tradičních tvůrčích dílen s autorkou Galinou Miklínovou s lektory Ateliéru Pellé můžete těšit na besedy

s nezapomenutelnými autory knih: Evu Papouškovou, Petra Stančíka či Alenu Mornštajnovou. Všechny tyto autory a jejich knihy spojují krásné ilustrace Galiny Miklínové, které doprovází Lichožrouty ve výstavě.

www.villapelle.cz

(NEJEN) KVĚTEN NA CHVALSKÉM ZÁMKU

Online soutěž pro děti s LEONARDEM DA VINCI

Každý týden přidáváme nový soutěžní úkol a oceňujeme 2 výherce! Stačí zodpovědět aktuální hádanku na našich FB stránkách a zařadíme vás do slosování o balíček s Leonardovým hlavolamem a rodinnou vstupenkou na náš zámek. Soutěž potrvá do znovuotevření výstavních prostor.

23. 4.–20. 5. | FACEBOOKOVÁ SOUTĚŽ o top čarodějnické

foto – Zapojte se do soutěže o titul nejlepší čarodějnice tohoto roku a soutěžte s námi o ceny společnosti MojeParty.cz. V pátek 21. 5. vyvěsíme všechny soutěžní fotografie na zámecký FB a spustíme víkendové hlasování.

17. 4.–31. 8. PUTOVNÍ HRA S OHNIVKOU aneb

10 let přátelství se zámeckou vílou

je v plném proudu! Navštivte 5 z našich výletních tipů, pošlete důkaz víle Ohnivce a těšte se na slibované překvapení. Více o putovní hře se dočtete na webu zámku.

31. 7. Hradozámecká noc pro děti na Chvalském zámku

Nenechte si ujít netradiční zážitek v polovině prázdnin, který vás doslova vtáhne do pohádkové země skřítků, víl a strašidel. Navštívit můžete komentovanou prohlídku se skřítkem ze zámeckého podzemí, divadelní představení souboru Buchty a loutky a k tomu ochutnat dobroty, na kterých si pochutnávají i samy pohádkové bytosti.

www.chvalskyzamek.cz



POJĎME VYBARVIT LÉTO JASNÝMI BARVAMI!

Chcete, aby Vaše dítě prožilo letní prázdniny aktivně a užitečně? Je nejvyšší čas přihlásit ho na náš **letní tábor Nak Nak pro děti od 3 do 12 let!**

V Nak Naku máme již připravený program pro mladé objevitele. Každý týden se ponoříme do nového, neznámého světa: **archeologie, angličtiny, vesmíru, hudby a tance, kinematografie, kresby a v neposlední řadě divadla.**

Každé dítě vyzkouší různé role, naučí se spoustu zajímavých věcí a najde si skutečné přátele. Počet míst je omezen!

Více informací najdete na www.naknak.cz



každé zvládnuté dovednosti. Kniha je receptem, jak si ve vodě hrát, a přitom se učit dobře plavat. Všem příspěvovatelům prostřednictvím hithit.cz/ moc děkujeme.

www.hithit.com/jak_naucit_deti_plavat_hladce

ROZKVELTÉ JARO S WORKSHOPY MUSEA SKLA PORTHEIMKA

Po dlouhé zimě se konečně v plné parádě hlásí o slovo jaro, příroda se zelená, rozkvetá a ani Portheimka nezůstává pozadu! Přijďte si k nám 22. května vyrobit krásný a zároveň praktický samozavlažovací květináč na workshop Jarní výsadba, který si navíc budete moci rovnou osadit řízký rostlin. Že se na velké pěstování necítíte? Na své si přijdou i ti milovníci květin, kteří zahrádkaření zrovna neholdují. Během workshopu Ledové květy inspirovaném probíhající výstavou Alena Matějka – Omnia budeme 29. května vyrábět nádherné květinové dekorace, které nepotřebují žádnou péči, a přesto nikdy neuvadnou.

www.museumportheimka.cz

PLAVECKÉ KEMPY NA OTEVŘENÉ VODĚ SE SWIM SMOOTH – JIŽ OD KVĚTNA!

Plavání není jen o bazénu. Naučte se plavat a užívat si plavání na otevřené vodě. Staňte se všestrannými plavci nebo dokonce i plaveckými mistry. Pojeďte si s námi užít jedenodenní anebo dvouodenní plavecký kemp na Slapech. Plavání na otevřené vodě je krásné, ale ne každý jej má v krvi a ví, jak na něj. Setřeste obavy z hloubky, tmavého, velkého a neohraničeného prostoru. Pojeďte se



s námi naučit plavat na otevřené vodě bezpečně a s radostí.

www.swimsmooth.cz/plavecky-kemp-na-otevrene-vode

CAMERA OBSCURA

Víte, že foťák si můžete vyrobit doma například z krabice od bot, krabičky od čokolády nebo plechové krabičky od bonbonů? Ukážeme vám jak. Vyrobtě si s námi camera obscura, dírkovou komoru a vraťte se s námi v čase o více jak sto let. Uvidíte, jak se tehdy fotilo a jaká překvapení na fotografie čekalo při vyvolávání. Do krabice se udělá malá dírka, kterou se na protější vnitřní stranu promítá obrácený obraz okolí. Tento postup objevili už v 5. století př. n. l. v Číně a nyní ho s dětmi vyzkoušíme i my. S vyrobenou camerou obscurou pak můžete lehce zaznamenávat svět kolem sebe. Děti si během

workshopu camera obscura vyrobí, budou s ní fotit a fotky rovnou i vyvolávat. Workshopem provede fotografka a cestovatelka Bára Doleželová.

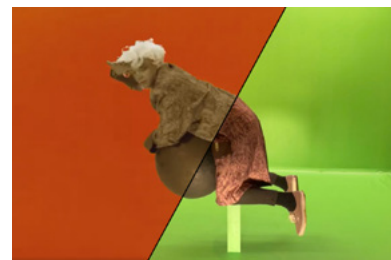
www.freecinema.cz

BACKSTAGE

9. 5. 2021 od 14, 15, 16 a 17 hod.

Zcela nová indoorová hra pro děti i dospělé, která vás zavede do zákulisí opuštěného černého divadla. Pro dosažení cíle a odměny budete muset postupně vyřešit 10 úkolů. Projdete tajemným a kouzelným bludištěm chodeb, skladů kostýmů a rekvizit, hereckých šaten, dostanete se na jeviště i pod něj. Budete hledat, luštit, hádat, přemýšlet, postupovat podle mapy a možná se maličko bát, ale určitě se budete velmi dobře bavit. A neodejdete s prázdnou! Jako dárek získáte kupón na nákup vstupenek na jakékoliv představení Divadla Image s 50% slevou. Hra je určena pro rodiny a malé skupiny (2 – 6 hráčů). Délka trvání cca 50 minut.

www.imagetheatre.cz



CO NOVÉHO V MUZEU KARLA ZEMANA?

V Muzeu Karla Zemana na vás čeká, vedle letních příměstských táborů, nový trik V kůži barona Prášila, který vás přenesení až na filmové plátno, dále originální loutky z filmů Karla Zemana, včetně zkušební

Tip redakce

Maxi-Cosi Pearl 360

Autosedačka pro dítě/batole otočná o 360° bude pohodlně a bezpečně sloužit několik let. Od narození do 4 let. V kombinaci s otočnou základnou FamilyFix 360 pro rychlé a snadné umístění dítěte a jednoduché ovládání. Otáčení jednou rukou v rozsahu 360° a technologie ochrany při bočním nárazu G-Cell.

www.maxi-cosi.com



loutky Brontosaura z Cesty do pravěku, a konečně můžeme přivítat také návštěvníky se sluchovým postižením – nechali jsme totiž celou expozici přeložit do českého znakového jazyka, a tak se k nám může vypravit už opravdu každý.

www.muzeumkarlazemana.cz

VELKÁ RODINNÁ HRA - VÝLET DO PTAČÍ ŘÍŠE S JARUŠKOU

15. 5.–1. 6. 2021

Jaruška už tuší, že jsi pěkný ptáček. Tak nechytej doma lelky a vylet z hnízda ven. **Vydej se na expedici za ptáky našich lesů, vod a luk.** Vezmi na pomoc rodinu či kamarády. Objevíš mnoho zajímavého a ptáčky po cestě nejen uvidíš, ale i uslyšíš. Nepropásni správný čas 15. 5.–1. 6., ať nemáš po ptáčkách. Hra je bezkontaktní, odehrává se venku mezi Horními a Dolními Počernicemi. Materiály ke hře získáte online. Je určena pro předškoláky a žáky 1. stupně ZŠ jako praktické doplnění školní výuky, zejména prvouky a hudební výchovy. Mumraj z.s.; Mezilezí 2058/6; Praha 9; www.domumraje.cz

ÚTERNÍ ATELIÉRY PRO TEENAGERY

V průběhu školního roku pořádá Národní galerie Praha ve Veletržním paláci pravidelné výtvarné ateliéry pro děti a teenagery. V online podobě úterních ateliérů pro teenagery jsme se zaměřili na formy

inzerce

výtvarného umění, které čerpají inspiraci zejména z prostředí domova, lidských vztahů a veřejného prostoru. Právě tato témata je mnohem snazší uchopit v prostředí svých "osobních bublin".

Není potřeba žádných specifických výtvarných materiálů, ale postać nám věcí, které nás obklopují v naší každodennosti. Jednotlivé lekce budeme věnovat vybrané umělecké osobnosti. Přiblížíme si její tvorbu i pohled na svět umění. Pomohou nám odkazy na videa či rozhovory. Domov se stane naším vlastním ateliérem. Online úterními ateliéry pro teenagery vás provází lektorka NGP a umělkyně Tereza Beranová.

www.ngprague.cz



RODINNÉ CENTRUM TUČŇÁK NAK NAK

"Tučňák" není jen vývojové centrum pro děti. Je to prostor pro radostné zážitky, nové objevy a rozvoj dětských talentů. Děti to u nás musí hlavně bavit. A rodiče u nás dostanou čas pro sebe, ať už na práci nebo naopak na odpočinek. V centru jsou dodržována všechna bezpečnostní pravidla: Mini-skupiny 3-6 osob. Čištění a úklid prostor a pravidelné větrání. Měření teploty zaměstnanců a hostů. Proč se k nám přidat? Protože pro Vaše dítě máme ty nejneobvyklejší aktivity! Pomůžeme dětem objevit jejich talent. Naučíme etiketu malé princezny. Zaujmeme angličtinou. Prozkoumáme neznámo a necháme zaneprázdnit i ty neposedné děti! Pomůžeme Vašemu dítěti bezpečně a zábavně prozkoumávat svět! Pospěšte si a zaujměte místo ve své věkové skupině.

www.naknak.cz

CO ČÍST S DĚTMI? INSPIRUJTE SE VÝBĚREM KNIHOVNÍKŮ!

Ročně v České republice vyjde na dva tisíce knih pro dětské čtenáře a čtenáře. Jak se v takovém množství vyznat a vybrat tu pravou? Čtení dětem nabízí knihovníci připravené seznamy knížek pro čtenáře od předškoláků po 9. třídu základní školy, ale také seznamy vybrané poezie, čtení pro dyslektiky i tematickou skříň. Ptáte se, co najdete ve školce nebo nových sourozencích. Čtete dobře.;

<https://ctenidetem.knihovny.cz/>

ROZSYPANÉ OBRAZY FRANTIŠKA KUPKY

Až do konce května se můžete zúčastnit naší interaktivní, samoobslužné a bezkontaktní hry pro rodiny s dětmi od 6 do 13 let,



VÝLET DO PTAČÍ ŘÍŠE
s Jaruškou

Nechytej už doma lelky a vylet z hnízda ven! Vydej se na expedici za ptáky našich lesů, vod a luk. Objevuj, poslouchej a zkoumej všemi smysly. Nepropásni správný čas, ať nemáš po ptáčkách.

15. 5. – 1. 6. 2021
Cena: 70 Kč za tým
Trasa: Z Dolních do Horních Počernic (4 km pěšky nebo na kole)
www.domumraje.cz/akce





kteřá se odehrává v okolí Musea Kampa. Jejím cílem je zprostředkovat umění offline způsobem v době uzavřených galerií, podpořit dětskou fantazii a podnítit jejich vlastní tvořivost. Více informací včetně materiálů ke stažení naleznete na www.museumkampa.cz/rozsypaneobrazy.

RODINNÁ DÍLNA V MUSEU KAMPA

22. 5. od 15 hodin

V případě otevření musea se na vás těšíme na tradiční sobotní rodinné dílně, při které děti i dospělí prozkoumají aktuální výstavu, na jejichž základě se pak sami pustí do vlastního tvoření. Téma dílny bude upřesněno. V případě uzavření musea se akce nekoná!

www.museumkampa.cz

JARNÍ NOVINKY Z MEANDRY

Nakladatelství Meander vydává devět jarních novinek, které na pulty knihkupectví (a samozřejmě do online eshopů) dorazí už v květnu. Rozhodně se máte na co těšit. Kromě očekávané Veverky z Vamberka od Markéty Pilátové



inzerce

také nejmenší čtenáře osloví již třetí pokračování leporela od dvojice Nejedlý & Plachý - Prasátko. Na své si přijdou i malí zahradníci - novinka Květolelo od Terezy Marianové navodí pořádnou jarní atmosféru plnou rozkvétající přírody.

www.meander.cz

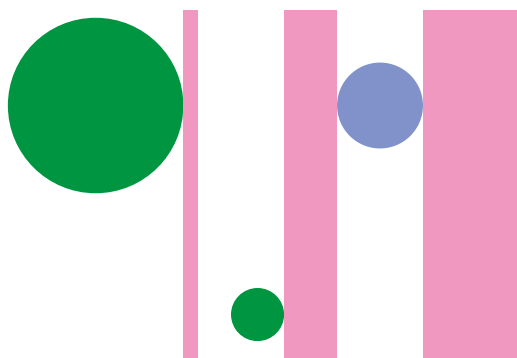
PRVNÍ PODCAST SVÉHO DRUHU: MEANDRY DĚTSKÉ LITERATURY

Nakladatelství Meander spustilo v dubnu první podcast o dětské literatuře u nás. Moderující Jakub Pavlovský si zve nejrůznější hosty a debatují o vážných problémech i radostech dnešního literárního světa pro děti. Dětské knížky jsou totiž zdrojem kvalitní zábavy, jejich čtení podporuje rozvoj učení, zvědavost, soustředění, ale taky učí děti spisovný jazyk. Co je však nejdůležitější, díky knižním příběhům a ilustracím tráví rodiče spolu s dětmi nenahraditelný čas. Při vymýšlení názvu podcastu se inspirovali knihou Meandry a metamorfózy dětské literatury, jejíž autorkou je Svatava Urbanová, česká literární historička, teoretička a kritička zabývající se zejména literaturou pro děti a mládež. Mezi prvními hosty je třeba Veronika Hejlíková, Jana Segi Lukavská nebo třeba Jana Čenková.

Zdarma k poslechu přes Spotify nebo Apple.

PROLOMIT TICHŮ 28. KONCERTNÍ SEZONA 2021•2022

pkf  prague philharmonia



D/E Koncerty pro děti

Předplatné v prodeji od 3. května 2021!
Rudolfinum, Dvořákova síň

Těšíme se na Vás!

ZJISTIT VÍCE

www.pkf.cz/koncertyprodativrudolfinu

Hlavní město Praha přispívá v roce 2021 na činnost PKF—Prague Philharmonia částkou 10,4 mil. Kč.

generální partner

hlavní partner

hlavní partner cyklu D/E

mediální partner



MINISTERSTVO
KULTURY



KB

HYUNDAI

TTT
NADACE ČEZ



**I léto v Praze bude prima!
I když budete muset být
v práci, vaše děti si mohou
na letních příměstských
táborech užít pohodu,
legraci a ještě se něco
nového naučit.**



LETNÍ PŘÍMĚSTSKÝ MUMRAJ PRO DĚTI 3–8 LET

2.–7. 8. 2021

Ani v Praze se během prázdnin nemusí vaše děti nudit. Využijte Letní příměstský Mumraj – tábor a školičku pro děti od 3 do 8 let v Praze 9. Letošní téma je „Pohádkové dobrodružství“. Děti čeká týden plný zábavy, her, hudebních i výtvarných aktivit završený karnevalem a cestou za pokladem. V průběhu týdne si také děti vyzkouší unikátní létající síť. Tábor probíhá v rodinném prostředí, max. 15 dětí, 2 lektorky v každé skupině.

www.domumraje.cz/akce

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR FLEXIBLE SPOT

19.–23. 7. 2021

Sportovně pohybový příměstský tábor, na kterém si vaše děti vyzkouší akrobacii, jógu, kondiční cvičení, sportovní hry a tanec. Předchozí zkušenosti s danými aktivitami nejsou nutné. Cena zahrnuje pedagogický dozor, pitný režim, stravu 3x denně a návštěvu aquaparku. Místo: Kasárna Karlín, Praha 8 - Karlín

www.flexiblespot.cz

PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY LITTLE BUBBLES

Přihlašování na příměstské tábory Little Bubbles je v plném proudu. Každý týden prázdnin čeká na děti jedno tematické dobrodružství plné pohybu, venkovních aktivit, angličtiny, hudby a tvoření. Přihlašte své děti

na tábor, který vedou učitelé ze školky a zkušební lektori jógy pro děti. Letní dobrodružství jsou určena pro děti od 3 do 8 let a děti jsou ve skupinkách maximálně 6 dětí.

www.littlebubbles.cz/camps

FOTBALOVÉ LÉTO

12. –16. 7. 2021

Fotbalová rodina každoročně pořádá Letní příměstský kemp pro hráčky bez ohledu na věk, klubovou příslušnost či fotbalové schopnosti. Obzvláště letos půjde především o radost z pohybu a posílení lásky ke sportu, zejména tedy k fotbalu. Místo konání: ABC Braník, Za Mlýnem 12, Praha 4.

www.fotbalovarodina.cz

LETNÍ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR, UČÍME SE ANGLIČTINU HUDBOU“

9. - 13. 8. 2021

Chcete, aby si vaše děti broukaly anglické písničky každý den?

Pro Vás je připraven tábor s bohatým programem za účasti profesionálních lektorů a rodilých mluvčích angličtiny. A na co se můžou děti těšit? Zpívání, tvoření, sportování, vaření a mnoho dalších dobrodružství při celodenním pobytu v přírodě. Děti si formou zábavy a legrace zahrají vlastní muzikál se závěrečným vystoupením pro rodiče. Hurá v létě za angličtinou.

Max. 30 dětí ve věku od 5 – 12 let. Místo: ZŠ Jižní, Praha 4 - Spořilov

www.melodyenglish.cz

LETNÍ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR V KNIHAŘSKÉ DÍLNĚ

5.– 9.7, 16. – 20. 8.

Vzhůru nohama, vesmírná mise.

Děti vzhlednou (a možná i vzlétnou) ke hvězdám a dalším vesmírným tělesům a jevům. Dílna se promění v interiér kosmické lodi a děti a lektori v její posádku. V plánu je podniknout různé mise a vyzkoušet si různé výtvarné a grafické techniky i experiment s papírem a knižní vazbou. Vzniklé deníky budou záznamem týdenního stavu beztlíže, tedy sbírkou dílčích uměleckých dílek. Zároveň knihy poskytnou prostor a podněty pro další samostatnou hru a poznávání kosmu. Část každého dne strávíme v přílehlé Stromovce. Kapacita omezena na 8 dětí. Pro děti od 6 do 12 let.

www.reformat.cz

PŘÍMĚSTSKÝ (NEJEN) IT TÁBOR 1 12.–16. 7. 2021

Hravou formou se děti během příměstského tábora seznámí se základy robotiky a programování. V pěti dnech okusí svět programátorů a programátorek - poznají, co dělají lidé pracující na testerských, vývojářských, kodérských či designérských pozicích i jaká cesta vede k vynálezům. Vyzkouší si 3D tisk. Czechitas tábor je určen pro děti od 8 do 12 let. Pro zvidavé holky i kluky, které zajímá, jak věci fungují, a kteří se nebojí měnit svět. Vstupní znalosti: Úplní začátečníci

Místo konání: Czechitas Praha, Václavské náměstí 11, Praha 1

www.czechitas.cz

PŘÍMĚSTSKÝ (NEJEN) IT TÁBOR 2 23 – 27. 8. 2021

Děti se během příměstského tábora hravou formou seznámí se základy robotiky, programování a bezpečného pohybu v online světě. V pěti dnech okusí svět programátorů a programátorek. Vytvoří si digitální hodiny, naprogramují svoji vlastní hru či postaví pohyblivého robota. Vyzkouší si 3D tisk. Dozvědí se, co znamenají slova jako algoritmus, program či blok, nebo jaká nebezpečí číhají na sociálních sítích.

Czechitas tábor je určen pro děti od 8 do 12 let, které již o světě IT mají jisté povědomí. Ať už se jedná o ty, které již v Czechitas absolvovaly jednodenní workshopy, půlroční kroužek, CzechITas tábor pro začátečníky nebo se o informatiku zajímají ve svém volném čase. Zkrátka zvědavé holky i kluky, které zajímá, jak věci fungují, a kteří se nebojí měnit svět. Místo konání: Czechitas Praha, Václavské náměstí 11, Praha 1

Vstupní znalosti: Pokročilí začátečníci
www.czechitas.cz

POŠLETE DĚTI NA PRÁZDNINY DO VESMÍRU

Hvězdárna a planetárium hl. m. Prahy pořádá v době letních prázdnin čtyři příměstské astronomické tábory pro děti od 7 do 12 let. Děti se na táboře seznámí s vesmírem, vyrobí si kosmickou váhu, otočnou mapu, raketu z PET láhve a mnohé další. Navštíví hvězdárnu (nebo planetárium) a prozkoumají Stromovku, Petřínské sady i Ďáblický háj. Samozřejmě zhlédnou i některé astronomické pořady v planetáriu či na hvězdárně.

www.planetum.cz

LETNÍ PŘÍMĚSTSKÉ PLAVECKÉ TÁBORY SE SWIM SMOOTH

2. – 6. 8. 2021; 16. – 20. 8. 2021

Nejzábavnější plavecké tábory pro všechny děti, které milují vodu. Na výběr jsou dva termíny a dvě různá tematická zaměření. V termínu 2. – 6. 8. 2021 se děti budou učit kraul, znak, prsa a motýlek. V termínu 16. – 20. 8. 2021 se jako novinka představí mermaiding tábor, na kterém si mohou dívky splnit pohádkový sen být mořskou pannou a chlapi delfinem. V kostýmku a s monoploutví se budou učit vlnit na mnoho způsobů. Ve Swim Smooth se učí plavat hladce, rychle a dobře podle vlastní hravé a systematické metodiky. Samozřejmostí je celotáborová hra, pestrá a zdravá strava, zkušený a usměvavý tým trenérů.

<http://www.swimsmooth.cz/primestsky-tabor>

LETNÍ PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY V DIVADLE IMAGE

Chtějí si Vaše děti vyzkoušet, jak se připravuje opravdové divadelní představení?

Postavit se na jevišti a ukázat všem, co dokážou? V divadle Image si tenhle sen mohou beze zbytku splnit. Letní příměstské tábory v samém srdci Prahy se zaměřením na divadlo, tanec a cirkusové umění. Na závěr každého turnusu se mohou rodiče těšit na krátké představení na jevišti Divadla Image.

www.image theatre.cz

LETNÍ ATELIÉRY V NÁRODNÍ GALERII PRAHA

Pokud máte doma děti či teenagery s nevybitým tvůrčím elánem, využijte ojedinělou příležitost na červenec a srpen - letní ateliéry v Národní galerii Praha. Dětem nabízí možnost tvořit v blízkosti originálů uměleckých děl, hledat tak bližší vztah k umění skrze vlastní zkušenost. Poznat galerii jako prostředí, které je díky svým bohatým sbírkám plné umělecké inspirace a obohacení, nabízející prostor pro poučení, třibení kritického myšlení, rozjímání i umělecký zážitek. Ateliéry probíhají tvůrčí, inovativní a hravou formou. Odkryjí dětem i teenagerům příběhy uměleckých děl nejen výtvarnými, ale i divadelními a improvizacími prostředky. 5denní letní ateliéry se každoročně konají ve výstavách a ateliérech NGP i v jejich přílehlém okolí vždy od 10 do 16 hodin. Programy připravujeme pro různé věkové skupiny od 7 do 16 let. Konkrétní nabídku letních ateliérů pro rok 2022 najdete na webových stránkách NGP.

www.ngprague.cz

LÉTO V DOXU

19. - 23.7.2021, 26. - 30.7. 2021,
16. - 20.8. 2021

Objevit v sobě umělce může být skvělé letní dobrodružství. Přihlaste děti na letní příměstské tábory plné kreativity. Centrum současného umění DOX je rozlehlý labyrint, ve kterém je možné se schovat před horkem a objevit mnohá osvěžující překvapení! Pro děti od 6 do 12 let. Kontakt: jiri@dox.cz

www.dox.cz



KNIŽNÍ mišmaš

CO MAJÍ SPOLEČNÉHO ZVÍRATA A LIDÉ

Pavla Hanáčková

Dokáže postavit obrovské obydlí, se svými druhy čile komunikuje, a ještě zastane řadu povolání – od zásobovače přes údržbáře až po chůvu. Hádejte, kdo to je? Kdepak, člověk to není. Je to termit! Lidé mají se zvířaty zkrátka společného mnohem více, než je na první pohled patrné. Ponořte se s dětmi do světa, kde si na podobnosti mezi zvířaty a lidmi důkladně posvítíme. V mnoha ohledech se totiž od našich zvířecích kamarádů máme ještě co učit!

Vydává B4U Publishing



ZÁHADA NEPROVEDITELNÉ LOUPEŽE

Robert Santiago

A je tu nový zapeklitý případ pro Fotbaláky! Tentokrát je v sázce osud celého klubu. V Malé Seville probíhá světová výstava Poklady starověkého Egypta. Na slavnostní zahájení se vypravilo snad celé město. A právě tehdy se stane něco neuvěřitelného,

nepředstavitelného, nemožného... Před zraky všech někdo ukradne ten nejzáhadnější klenot! A jako náhodou zrovna ve chvíli, kdy si faraonovu komnatu prohlíží i naše parta. Jak Fotbaláci prokážou svou nevinu? Zvlášť když tým Soto Alto nyní chybějí peníze a hrozí mu zánik. Mají snad tyto dvě věci něco společného? Fotbaláci hrají o čas. Pokud chtějí svůj tým zachránit, musejí okamžitě zjistit, kdo má loupež na svědomí.

Vydává Host Brno



POZORUJEME ROSTLINY LESA A JEHO OKOLÍ S JENÍČKEM A MAŘENKOU

Sabina Konečná, Lenka Adamová

Unikátní mix známé pohádky a poutavé encyklopedie. Nedaleko hlubokého lesa žili, byli maminka, tatínek a jejich dvě děti, chlapec Jeníček a děvčátko Mařenka. A protože byli Jeníček a Mařenka odjakživa neposedové, jednoho dne se v lese ztratili a zabloudili až k babě Ježibabě! Jaké rostliny během svého putování viděli a jak to s nimi dopadlo? To a také mnoho zajímavých informací o lese, poli i louce se s dětmi dočtete v bohatě ilustrované publikaci, která je unikátním spojením pohádky a encyklopedie.

Vydává Albatros



PĚTA SE UČÍ MLUVIT -

Křtos Joanna, Galewska-Kustra Marta

Seznamte se s Pětou a jeho veselou rodinkou! Krásně ilustrované lepoprelo se stane oblíbeným průvodcem při prvních krůčcích v mluvení. Soustředí se především na zvukomalebné výrazy

a samohlásky, které používají už roční děti. Kniha má záměrně jednoduchou formu a je doplněna krásnými ilustracemi, které dítě motivují, aby pojmenovávalo objekty a opakovalo zvuky, což přirozeně vývoj jeho řeči podporuje.

Vydává Pikola



SERIÁL

SPECIÁLNÍ POTŘEBY

děti pohledem rodiče

UČÍME SE JINAK

Všechny děti potřebují lásku a povzbuzení. U dětí s poruchami učení může pozitivní motivace zajistit, že se u nich objeví silný pocit vlastní hodnoty, sebevědomí a odhodlání pokračovat, i když to pro ně může být ve škole těžké. **Vášim úkolem jako rodiče není „vyléčit“ poruchu učení, ale dát svému dítěti sociální a emocionální nástroje, které potřebuje k řešení problémů.**

Porucha učení není nepřekonatelná. Abyste tomuto problému porozuměli, budete se tak trochu muset stát odborníkem na učení vlastního dítěte. Možná budete v pokušení hledat jinou školu, jiné učitele - to nejdůležitější ale je porozumět problému. **Pokud se u dítěte prokáží specifické poruchy učení, má nárok na úlevy - ať v podobě používání podpůrných pomůcek při výuce nebo testu nebo např. prodloužení doby pro písemku.**

Každý (nejen ten, kdo má poruchu učení) má svůj vlastní styl učení. Někteří lidé se učí nejlépe viděním, čtením, jiní poslechem a jiní tím, že dělají. Je vaše dítě vizuálním žákem, sluchovým žákem nebo kinestetickým žákem? Jakmile zjistíte, jak se nejlépe učí a pamatuje, můžete podniknout kroky k zajištění toho, aby byl typ učení posílen ve třídě i během domácího studia.

Vizuální styl učení:

Dítě se učí nejlépe viděním nebo čtením. Používejte knihy, videa, počítače, vizuální pomůcky a kartičky. Dělejte si podrobné, barevné rozlišené nebo zvýrazněné poznámky.

Vytvářejte obrysy, diagramy a seznamy. Používejte kresby a ilustrace (nejlépe barevné).

Sluchový styl učení:

Dítě upřednostňuje poslouchání výkladu. Učte se s dítětem nahlas, čtěte poznámky. K zapamatování používejte slovní asociace a slovní opakování.

Kinestetický styl učení:

Nejlépe se učí, když se pohybuje. Při učení nechte dítě zkoušet a dotýkat se věcí, o kterých se učí. Provádějte experimenty. Učte se formou hraní rolí nebo vytváření modelů.

Používejte paměťové hry a výukové karty (např. z jedné strany napsat příklad z násobky, z druhé strany výsledek). Studujte s hudbou hrající na pozadí.

A hlavně myslte spíše na životní úspěch svého dítěte než na ten školní. Jde o to, že úspěch v životě nezávisí na akademickém vzdělání, ale na věcech, jako je být zdravý, ochota požádat o pomoc a zároveň pomáhat, schopnost vytvářet zdravé vztahy s ostatními a další vlastnosti, které se nedají tak snadno vyčíslit jako známky a výsledky zkoušek.

inzerce



Kolekce To je moje • Česká trička a kolové sukně



www.rosamitnik.cz



@rosamitnik



mitnik_rosa

CO JE NA titulce?

Slavíme 10 let

V září loňského roku to bylo přesně 10 let, kdy jste mohli v ruce držet první vydání časopisu S dětmi v Praze. Děkujeme vám tímto za vaši přízeň. I když nezažíváme zrovna jednoduché měsíce tak jako vy všichni, chceme toto výročí slavit až do dalšího září :-).

Začínáme hned titulní stránkou, která je pro náš časopis velmi důležitá. V každém vydání po celých deset let jste si mohli prohlédnout nějaké pražské místo v podobě kresby naší skvělé ilustrátorky Petry Cífkové. Opravdu každá titulka byla (a bude!) originál. Od září jsme se rozhodli věnovat každou titulní stránku časopisu nějakému našemu srdcovému projektu, místu, akci nebo našemu partnerovi, který je nám prostě blízký a provází nás mnoho let.

V každém vydání vás samozřejmě čeká také soutěžní otázka s možnostmi zajímavé výhry. Tak nás určitě sledujte!



LETNÍ SCÉNA AZYL78

V nepředvídatelné době a po kulturní hladovce si všichni zasloužíme útočiště. Pro milovníky divadla včetně naší celé redakce jim bude třeba **šapitó Azyl78** z naší titulní strany. **Jedná se o nový projekt pražského divadla Jatka78, domovskou scénu novocirkusového souboru Cirk La Putyka.**

V létě bude v Praze jen málo míst, kde se bude tak dobře stanovat všem, co jim živá kultura chyběla a zároveň rádi tráví čas venku. Jen si představte, jak příjemné odpoledne a večer vás čeká pod stromy, na trávě, odkud se pak můžete s přáteli přesunout a sejít se na tribuně okolo manéže. Ať už vás láká činohra, nový cirkus, hudba nebo tanec, to své si tu najde každý. Novou scénu Azyl78 spolu s cirkusovou vesničkou okolo ní najdete v parkové části na Výstavišti Praha v zadní části hned vedle Stromovky.

DIVADLO NAPŘÍČ ŽÁNRY I VÍCE

Jeviště za manéž mění a v kruhu plném tvořivé energie se sejde více jak 14 diva-

delních souborů a umělců. **A tak si tu předávají štafetu Cirk La Putyka, berlínský Analog, Tata Bojs & DEKKADANCERS, Amerikánka Viktora Tauše, Městská divadla pražská, Divadlo pod Palmovkou, Divadlo Na zábradlí, Divadlo Minor, VOSTO5, Pražský komorní balet, PKF – Prague Philharmonia, Divadlo Husa na provázku, Divadlo Letí, Studio Ypsilon, Aneta Langerová a další.** Chystají se v něm také filmové projekce, koncerty i každoroční akce divadla Jatka78, jako jsou divadelní běžecký závod Velká holešovická a **dětský den Ukončete nástup, dveře se otvírají.** Bohatý doprovodný program – koncerty, autorská čtení, křty knížek, nabídnou i divadelní bar, který bude otevřený celý den.

STAN POMALUJE NA MÍSTĚ VÝTVARNÍK LUKÁŠ MUSIL

Šapitó, které si divadelníci nechali vyrobit na míru od zkušených cirkusových mistrů v Itálii, bude pořádný obr s kapacitou pro 500 až 800 diváků. Uvnitř bude černé, díky

tomu bude možné zkoušet a hrát i za denního světla. **Zvenku pak bílou plachtu pomaluje a stejně jako v případě interiérů Jatek78 na ni svůj rukopis vtiskne umělec Lukáš Musil, dříve známý jako Musa.** Stan tak bude sám o sobě uměleckým objektem s rozměry 30 metrů na šířku a 15 metrů na výšku.

ŠAPITÓ S PŘÍCHUTÍ SVOBODY

Myšlenka na koupi vlastního divadelního šapitó přišla i z důvodu plánované rekonstrukce hal 7 a 8 v Pražské tržnici, v nichž Játka78 sídlí od svého vzniku v roce 2014. **Během doby, kdy bude proměna domovské scény probíhat a areál Pražské tržnice se kompletně revitalizovat, najdou domovské soubory divadla střechu nad hlavou právě v Azylu78.** Nabízí jim svobodu hrát kdekoli – v Praze, Brně, Ostravě, ale klidně i v Berlíně. Letos je ideální příležitost si vše vyzkoušet a přizvat i hostující divadla, pro která bude útočištěm po složitém období a umožní jim přivítat diváky v bezpečnějším prostředí, než jsou čtyři stěny kamenných divadel, zároveň však pod střechem. Zprávou o svých plánech chtějí divadla pustit k vám divákům trochu naděje a radosti. Je jasné, že se vše může ze dne na den měnit, důležitým faktem však zůstává, že **#kulturunezastavis.** Hned, jak to půjde, bude se v Azylu78 hrát. Játka78 plánují tuto letní scénu provozovat od konce května do konce září. Více sledujte na jejich webu a sociálních sítích.

DIVADLO JATKA78

Mít vlastní prostor, který by umožňoval zkoušet, trénovat a hrát pod jednou střechem, byl dlouholetý sen principála Cír-



ku La Putyka Rosti Nováka mladšího. Díky podpoře uměleckých přátel, několikaměsíční práci řady dobrovolníků a finančních příspěvků firem i jednotlivců se ho podařilo uskutečnit. **Dne 5. listopadu 2014 zahájila Játka78 dvouměsíční zkušební provoz, který jim ukázal cestu do budoucnosti.** Mezi únorem a dubnem 2015 proběhla crowdfundingová kampaň, do dnešního dne jedna z nejúspěšnějších v Česku, jejímž cílem bylo sehnat prostředky na částečné stavební úpravy prostor a nákup základního technického vybavení, které by umožnilo celoroční provoz. **Játka78 jsou divadlo, které vzniklo z potřeby lidí, doby a kulturní společnosti a jehož obliba a popularita stále roste.**

HISTORIE BUDOV V PRAŽSKÉ TRŽNICI

Divadlo sídlí v památkově chráněném objektu tržnice, kde se až do osmdesátých let porážela zvířata. Budovy v areálu nesou prvky secese a novorenesance a byly vybudovány v letech 1893-1895 podle návrhu architekta Josefa Srdínka pro Ústřední játku královského města Prahy. Svému účelu játky sloužila až do roku 1983, kdy byla přebudována na tržnici. Od roku 1993 je areál chráněn jako kulturní památka. Svůj specifický vzhled si Játka78 zachovala dodnes. Kombinace omítaného a režného zdiva, charakteristická pro tovární a nádražní stavby, zdůrazňuje industriální funkci areálu a slouží jako jednotící prvek všech zdejších staveb. Na původní využití haly č. 7 zareagoval tento kulturní prostor nejen svým názvem, ale i speciálním divadelním představením uctívajícím poražená zvířata, nazvaným Mše za duše.

Soutěž o dvě vstupenky pro dospělé na představení v Azylu 78 a dvě dětská trička Játka 78.

Jak se jmenuje představení, které zahájí letní sezonu v Azylu 78?

Nápovědu najdete na www.jatka78.cz

Svou odpověď zašlete co nejdříve na e-mailovou adresu soutez@sdetmivpraze.cz.

Výhru získá padesátá správná odpověď.

Informace o zpracování osobních údajů naleznete zde:

<http://sdetmivpraze.cz/informace-o-zpracovani-osobnich-udaju/>

Legrační kousky a psí kusy

Jak to bude o prázdninách? Jediná jistota je letní slunovrat 21. června 2021 a taky to, že léto bude přesně takové, jaké si jej sami uděláme. A co si s návodem na něj pomoci úryvkem z básně Lawrence Ferlinghettiho Svět je báječné místo?! Ferlinghetti v ní radí *dělat legrační kousky a milostné kousky a psí kusy*.

Ono zvíře je u dětí vždycky výborný nápad. A tak i když žádného domácího mazlíčka nevlastníte, ani si jako rodiče vlastnit nepřejete, navrhuji vyhlásit **měsíc červenec měsícem zvířete** a dělat všechno proto. Vybrat si v domácí knihovně knížky o zvířatech nebo se zvířetem na titulní straně. Do těch dosud nepřečtených se rovnou pustit a ty oblíbené si čtením znovu připomenout. Knihu džunglí i Maxipsa Fika. Kdo to miluje, ať vyrazí do ZOO. A kdo si chcete na něm zvíře i sáhnout, a třeba taky přiložit ruku k dílu, hledejte na internetu nejbližší koňské stáje nebo eko farmy, kde často kromě vyjíždky na koni nabízejí i možnost přičichnout si k životu na ranči, a s tou vůní to myslím vážně doslova!

A ve své básni L.F. pokračuje dál: *Zpívat smutné písničky a mít inspiraci a chodit sem a tam na všechno koukat a vonět ke kytkám a okukovat sochy*. A co byste řekli na to – **zahájit přípravu vašeho osobního herbáře?**

A myslet na něj začněte ještě dřív, než vyrazíte. Vezměte si s sebou pytlík na sebrané kousky, případně i šikovnou lopatku. Rostliny do herbáře se totiž správně mají sbírat celé, včetně přízemních listů a podzemních orgánů, nejlépe kvetoucí a plodné. Kořeny bychom měli vyprat nebo vydrolit z nich zeminu, případně cibule rozfíznout. Po návratu domů pak následuje fáze sušení, rostliny si rozložíme na novinový papír, jak chceme, aby rostlina byla rozložena v herbáři, sušíme mezi novinami nebo savým papírem, zatížené, třeba Velkým atlasem zvířat. A ve finále si vytvoříme kýžený list herbáře; rostlinu na papír lepíme ideálně bílou lepicí páskou, a chceme-li být úplně profi, opatříme ji i herbářovou etiketou, která by měla obsahovat jméno rostliny, lokalitu a datum sběru a jméno sběratele. To by i Ferlinghetti koukal – na tu naši voňavou krásu!

PRO LUČNÍ VÍLY A LESNÍ ŠPIONY

Jestli to s letním herbářem myslíte opravdu vážně, doporučuji značku Dobrý kohout neskáče. V jejich limitované edici s košíkem najdete speciálně navržený a ručně vyrobený herbářový set s krásným pevným papírem. Dvacet pět listů, v pevné vazbě, a navíc se dvěma páskami na přichycení vylišaných kytíček. Nádherný dárek nejen pro děti.

DIY – JAK UŠÍT PYTLÍK NA BYLINKY

Spojte herbář i snadné šití. Potřebovat budete dva čtverce bavlněné látky o straně 20 cm, půl metru dlouhý provázek, spínací špendlík, šicí stroj a nitě na šití. Oba čtverce nejdřív sešijte k sobě zrubu po jedné straně, v vzniklém obdélníku ušijte na horní delší straně tunýlek pro provázek, a nakonec obdélník přeložte na půl a sešijte zrubu dvě zbývající strany. Ve finále přetočte hotový pytlík na lícovou stranu, tunýlkem protáhněte provázek a je to! Přeji šťastný lov rostlin.

A jak ten jeho text pokračuje dál? *Libat lidi a dělat děti a nosit kalhoty a mávat klobouky a tančovat a chodit plavat do řeky a na pikniky uprostřed léta a prostě vůbec si to užívat*. A já bych se zastavila u těch kalhot a zkusila si **v létě s dětmi vytvořit vlastní oblečení**. Teplé počasí si říká o vzdušný model, proto jednoduchou halenu vytvoříte jen z obdélníku látky s otvorem na hlavu, který přepásáte v pase. A máte-li možnost šicího stroje, šla bych i s dětmi do jednoduchého šití. Ideálně plátěnou nestřečovou látku sešijte pod paží, ti pečlivější ji mohou cíc cíc stehem i začistit zevnitř. Nenáročná může být i půlkolová sukně do gumy, ale pokud se na složitější krejčovinu s dětmi na klíně necítíte, nechte je ušít praktické čelenky. Ať si vyberou bavlnu se vzorem podle svého gusta, ušijí obdélník o délce 80 cm, 12 cm široký. Ten po všech čtyřech stranách začistíte a slečny, ať jej nosí jako romantickou stuhu do vlasů, mladí mužové jako šikovní potítko na čele při letní bojovce, v lese či parku. Na pečlivosti šicího provedení nesejde, to nejdůležitější na osobně vyrobené parádě je vztah k ní. Autorský kousek totiž jen tak nezahodíte, své práce si každý váží – a o tom to je! Tak ať je vaše léto plné živočišné radosti, vůně přírody a společně strávených chvil. Ať nemíváte náladu pod psa, jste zdraví jako řípa, a nepanikařte, že to nyní s našimi prázdninovými plány vypadá všelijak. Protože proč stahovat kalhoty, když brod je ještě daleko!

Rosa Mitnik



Rok pohádkových příběhů

Na horách i u jezera. Poznejte spolu s námi Krkonoše a okolí Máchova jezera letos netradičně. Přečtěte si na stránkách S dětmi v Praze pohádky a legendy, které se k těmto dvěma místům vážou. Proč? Odpověď je snadná! Každé místo má přece o poznání větší kouzlo, když znáte jeho příběh. Vyrazíte se toulat s námi? Hotely Port u Máchova jezera a Horizont v Peci pod Sněžkou vám přitom poskytnou vřelý zázemí a poklidný komfort.



ŠERPOVÉ ZE SNĚŽKY

Legendy nemusejí být utopené v dobách pradávných, zajímavější možná bývají ty z doby nedávné. Patří k nim i příběh krkonošských nosičů, kteří zhruba sto let dopravovali náklad do nejvyšších a nejméně dostupných koutů Krkonoš. Kraj byl chudý, po horách dlouho nevedly sjízdné cesty, a tak se vše potřebné nosilo v dřevěných krosnách nebo vozilo na saních rohačkách. Na cestu se nosiči vydávali až šestkrát v týdnu.

„Krkonošští šerpové“ museli být neuvěřitelně silní a houževnatí, vždyť v létě cesta na Sněžku trvala zhruba čtyři hodiny, v zimě ale mnohem déle a často ji museli zdolávat doslova po čtyřech. Příběh posledního nosiče z Krkonoš, Helmuta Hofera, se uzavřel teprve nedávno, zemřel letos v dubnu v 88 letech. Sám se živil jako profesionální nosič do svých 20 let v roce 1953. Celý život bydlel v chalupě na Portáškách a spolupracoval také na obnovení stezky krkonošských nosičů. V jejich rodině se totiž řemeslo dědilo z generace na generaci - jeho otec Robert dokonce držel několik rekordů. V roce 1944 třeba od Obří boudy vynesl na vrchol Sněžky 160 kilogramů těžkou rouru pro meteorologickou stanici!

Tip na výlet: Z Velké Úpy můžete i dnes stoupat po trase, kudy sto let vynášeli nosiči náklady na Sněžku. Vyberte si jednu ze tří obnovených tras, všechny začínají u spodní stanice lanovky Portášky. Jedna z nich pak končí po téměř sedmikilometrovém stoupání na vrcholu Sněžky. Výzva?

Více na www.cestahorskychnosicu.cz.





LÉTO BUDE!!!

Chybí vám kultura? Stejně tak kultuře určitě chybíme my – diváci! A proto všichni společně – herci a zpěváci i diváci vyhlédají léto, které by snad mohlo přinést zlepšení epidemiologické situace a s ním i možnost otevření letních divadelních scén. Držme palce, aby to vyšlo, a už nyní si můžete vybírat, o které představení nechcete přijít.

LETNÍ SCÉNA MUSEA KAMPA

Premiéra hry **Werich 14.6.** odstartuje program **Letní scény Musea Kampa**. Divákům nabídne objevný pohled na život Jana Wericha a naváže na dosavadní divadelní aktivity na této scéně. **Meda Mládková**, zakladatelka Musea Kampa, byla přítelkyní Jiřího Voskovce a několik let bojovala o záchranu vily, v níž Jan We-

rich žil až do své smrti. O prázdninách se na **Letní scéně Musea Kampa** vrátí i divácký hit **Meda**. Novinkou v programu jsou koncerty: **10. 7.** vystoupí **Ondřej Havelka s Melody Makers** a **22. 7.** zahraje **Vlasta Redl a Jeho kapela**.

www.letniscenamuseakampa.cz

NOVÉ LETNÍ SCÉNY DIVADLA STUDIO DVA

Již 18. ročník Metropolitního léta hereckých osobností proběhne v Praze od 1. června do 31. srpna 2021 nejen na Letní scéně Vyšehrad, ale poprvé také na Letní scéně Výstaviště Holešovice a na nádvoří Libeňského zámku. Kromě osvědčených titulů z minulých let



a letního hitu **STARCI NA CHMELU** budou hlavním lákadlem open air hraní divadla Studio DVA chystané premiérové komedie Vše o mužích a Tři grácie z umakartu se Zlatou Adamovskou, Ilonou Svobodovou a Anežkou Rusevovou. Již po jedenácté jsou připravena také hudební setkání pod širým nebem, např. vystoupení Moniky Absolonové či Anety Langerové.

www.studiodva.cz

LÉTO VE ŠVANDÁKU: ZÁBAVA ZA KAŽDÉHO POČASÍ

Sedm zábavných inscenací nabídne v létě Švandovo divadlo. „Léto ve Švandáku“ se koná od 25. června do 10. července a pak od 16.

do 31. srpna. Na programu jsou oblíbené hity jako Pohřeb až zítra, CRY BABY CRY, Smrt mu sluší, Kdo je tady ředitel? i hororová novinka Ať vejde ten pravý. Na diváky se už těší Robert Jaškův, Michal Dlouhý, Luboš Veselý, Denisa Barešová a další. Hraje se za každého počasí: ve Velkém sále s moderní klimatizací.

www.svandovodivadlo.cz

OPEN HOUSE PRAHA 2021

Sedmý ročník festivalu otevřených budov se uskuteční v náhradním termínu od 2. do 8. srpna. O víkendů můžete zdarma prozkoumat desítky běžně nepřístupných budov a prostorů a v týdnu od 2. srpna proběhne další doprovodný program. Pro rodiny s dětmi



organizátoři připravili speciální komentované prohlídky, na které není nutné se předem registrovat. Vypravte se například do funkcionalistického paláce ARA, jednoho z letošních lákadla. Program bude zveřejněn na začátku června.

www.openhousepraha.cz

PRIMA HVĚZDNÉ LÉTO POD ŽIŽKOVSKOU VĚŽÍ

Více hereckých hvězd na žádné jiné letní scéně nenapočítáte, může hrdě tvrdit Prima Hvězdné léto pod žižkovskou věží, probíhající po celé prázdniny v malebném prostředí Mahlerových sadů. Komfortní letní scéna s unikátním zastřešením hlediště, které chrání jak před deštěm, tak před slunečními paprsky, opět nabízí prvotřídně obsazené komedie jako stvořené pro letní pohodu, koncerty i dopolední pohádky. Poprvé zde budou uvedeny např. komedie Pustte mě ven! s Ivou Janžurovou a Sabinou Remundovou či Hledám ženu, nástup ihned s Evou Burešovou a Markem Adamcem.

www.divadlokalich.cz



LETNÍ SCÉNA DIVADLA UNGELT

V letních měsících proběhne v malebném prostoru hradčanského Nového Světa 17. ročník Letní scény Divadla Ungelt. Ta divákům nabídne nejen zvýšený komfort (zrenovované hlediště s mobilním zastřešením, nové sociální zázemí),



ale především to nejlepší z repertoáru Ungeltu, včetně několika novinek. Jednou z nich je bláznivá groteska Slepice na zádech v hlavních rolích s Tatianou Dykovou a Vojtěchem Dykem.

www.divadlounge.cz

LÉTO V MĚSTSKÝCH DIVADLECH PRAŽSKÝCH

„Hrajeme i v létě!“, lákají letos mimořádné plakáty Městských divadel pražských. V červenci a srpnu se mohou diváci v divadlech ABC a Komedie těšit na Shirley Valentine se Simonou Stašovou, Smrt obchodního cestujícího s Miroslavem Donutilem, muzikál Lazarus s hudbou Davida Bowieho, muzikál Elefantazie s Tomášem Klusem nebo na novou hudební komedii Zítra swing bude znít všude s hudbou Ondřeje Havelky a Melody Makers. Na letní scéně v šapitó Azyl 78 představí zbrusu novou adaptaci Chaplinova filmu Diktátor a plánuje se i koncertní verze úspěšného představení Lazarus. Doporučujeme pro dospělé i rodiče se staršími dětmi.

www.mestskadivadlaprazska.cz



LETNÍ SCÉNA HARFA

Letní scéna Harfa spustila předprodej vstupenek na jubilejní desátý ročník divadelní přehlídky. Ta je pro letošní rok naplánována už od 5. června, poslední představení na střese obchodního centra Galerie Harfa bude odehráno 5. září.

V letošním roce se mohou diváci těšit na premiéru francouzské komedie 'Ani o den dýlí' v hlavní



roli s Lukášem Langmajerem, Denisou Nesvačilovou a Liborem Jeníkem. Součástí programu Letní scény Harfa jsou sobotní dopolední hry pro děti.

www.letniscenaharfa.cz

AZYL 78

Tata Bojs a taneční soubor DEKKADANCERS připravují audiovizuálně-taneční koncert Velký třesk!, jehož premiéra proběhne 15. června v Azylu 78. Dalším premiérovým lákadlem letní scény Jatek 78 bude pohybové představení Cirkus La Putyka Runners v režii Víta Neznala. Mezi novinkami se objeví také Muž z Malty, taneční one man show Štěpána Pechara nebo inscenace Diktátor Městských divadel pražských s Filipem Březinou v hlavní dvojroli. Šapitó na Výstavišti Praha poskytne od května do září útočiště celkem 14 divadlům a další živé kultuře. Multizánrový prostor nabídne více než 25 jedinečných formátů od nového cirkusu přes činohru po tanec a koncerty. Otevření je naplánované na 25. května. Předprodej vstupenek již běží.

www.jatka78.cz



POJĎTE S DĚTMI DO DIVADLA

Z celkem 11 pohádek si můžete vybrat v programu letošního ročníku Prima Hvězdného léta pod žižkovskou věží, tedy komfortní letní scény v zeleni Mahlerových sadů, které samy o sobě nabízejí dětem dostatek zábavy. Pohádky tu budou na programu po celé prázdniny každou sobotu od 10 hodin. Nemí třeba mít strach z letního pařáku nebo naopak deště, protože hlediště je zastřešené. **Těšte se na Maxipsa Fíka, Křemílka a Vochoomůrku, Včelí medvídky, Červenou Karkulku, Boba a Bobka, Jů a Hele či Karola a Kvída.**



Soutěž o vstupenky na pohádku dle vlastního výběru

Poslete do 30. května správnou odpověď na e-mail soutez@sdetmivpraze.cz na otázku:

Na Prima Hvězdném létě pod žižkovskou věží si zahraje také Josef Dvořák. Který ze slavných Večerníčků namluvil?

a/ Mach a Šebestová

b/ Maxipes Fík

c/ Křemílek a Vochoomůrka

Tricátá správná odpověď vyhrává 4 vstupenky pro celou rodinu dle vlastního výběru.

www.divadllokalich.cz

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 inspiroje, kam s dětmi v metropoli zavítat.

JAN NEPOMUCKÝ

Milé děti a rodiče, v příbězích o osudech slavných osobností se v tomto čísle podíváme o mnoho let dříve, než jsme zvyklí. **Připomeneme si totiž osobnost, která žila už před více než 600 lety.** Věřte tomu nebo ne, ale určitě jste se s ní i vy už několikrát setkali - jde totiž o nejznámějšího českého svätce a zemského patrona Jana Nepomuckého.

Jan nebo také Johánek se narodil kolem roku 1340 (z té doby nemáme mnoho pramenů, takže historici přesné datum narození pouze odhadují) v Pomuku, dnešním Nepomuku v západních Čechách pod kostelem Zelená hora. Jeho otec byl zřejmě soudce a Jan šel zpočátku v jeho šlépějích. **Vystudoval pražskou univerzitu a poté se živil jako notář.** Pocházel z věřící rodiny, což tehdy nebylo nic neobvyklého, stal se knězem a následně farářem v kostele sv. Havla na Starém Městě v Praze. Na čas si pak ještě "odskočil" vystudovat práva na univerzitu v italském městě Padova a po návratu do Prahy ho arcibiskup Jan z Jenštejna jmenoval generálním vikářem neboli správcem pražské arcidiecéze.

Možná teď některá slova neznáte, a není se čemu divit. V době středověku, kdy Jan Nepomucký žil, totiž fungovalo mnoho věcí úplně jinak než dnes. Tak jako máme různé kraje a okresy, tak tehdy se území našeho státu rozdělovalo na církevní oblasti. Fungovaly takzvané diecéze a větší než diecéze byly arcidiecéze. Hlavou každé diecéze byl biskup a v arcidiecézi byl nejvyšší postavený arcibiskup. Dneska už nám tyto tituly nepřijdou významné, ale tehdy byly. **Stejně tak byly v době 14. století velmi časté neshody mezi církví a panovníkem, členové katolické církve často vedli různé spory s panovníky a Jan se do jednoho takového také nešťastně zapletl.** U nás v té době vládl Václav IV., jemuž se Jan Nepomucký protivil a s jehož kroky často nesouhlasil. O tom, proč Václav Jana nesnášel, panuje mnoho legend a jedna z nich říká, že Jan odmítl královi prozradit tajemství, které mu prozradila královna při zpovědi v kostele.



Došlo to až tak daleko, že Václav nechal Jana mučit a on na následky mučení zemřel. Jeho mrtvolu shodili z Karlova mostu do Vltavy a tělo, které vyplavalo na břehy řeky, začali ostatní věřící uctívat. **V 18. století byl Jan Nepomucký prohlášen za svätého. Dodnes je vnímám jako patron mostů, vod, mlynářů, vorařů a ochránce proti povodním.**

V Evropě, ale i v Americe, Asii či Africe stojí stovky kostelů, kaplí a soch, které jsou Janu Nepomuckému zasvěcené. **V Praze na Karlově mostě stojí jeho slavná socha, pravděpodobně v místě, odkud byl shozen do Vltavy.** Stávala tam už od 17. století, úplně první podoba sochy ale byla dřevěná. Jan Nepomucký je vyobrazován se svatozáří z pěti hvězd, které odkazují na pět ran Kristových a na světla, která se objevila nad mrtvým Janovým tělem ve Vltavě. Zároveň připomínají pět písmen latinského slova „tacui“, které znamená „mlčel jsem“. Svátek svätého Jana Nepomuckého si v Čechách i po celém světě připomínáme 16. května.

Zajímavost: Protože jde o postavu, která žila před mnoha staletími, neznáme dnes přesnou podobu Jana Nepomuckého. Na světě existuje kolem 66 tisíc fiktivních vyobrazení svätého Jana, ale my vycházíme z podoby busty (socha hlavy), kterou odhalili před dvěma lety v jeho rodném Nepomuku při příležitosti 290 let od jeho svatořečení.

Michaela Fialová Rozšafná

KAUZA KRÁLÍK

Znáte zlidovělou filmovou hlášku z trilogie Slunce, seno, jahody „Zase králík?“ Výrok je to legendární, přesto – v českých domácnostech moc nezazní. U nás je totiž průměrná spotřeba králíčího masa velice nízká, pouhých dva a půl kilogramu na osobu ročně. Neměli byste chuť to změnit?! Vždyť lahodný králík na jarní talíř patří, stejně jako čerstvá zelenina a zelené bylinky.



Přitom králíci samotní mají velmi dávnou kulinářskou historii. Víme, že malé králíčky cíleně chovali a hojně konzumovali už staří Římané, ale u nás v české kotlině králíčí chovy začaly až po napoleonských válkách na začátku devatenáctého století. A až to možná někoho překvapí, byly to právě války, které do naší české kuchyně přinesly i mnoho nové gastronomické inspirace. Tehdejší strážníci znali králíka především divokého, který na naše talíře doputoval až ze vzdáleného Pyrenejského poloostrova. Protože právě na území historického Španělského království byl velmi oblíbenou lovnou zvěří, a to již od vzdálených dob pravěku. A také v sousední Francii a Itálii patří králík dodnes mezi nejceněnější gurmetské lahůdky.

A věděli jste, že králíčí maso patří k těm nejzdravějším? Je to především proto, že naši králíci – hlavně ti, kteří se chovají na venkově – se krmí jen přirozeně zelenou stravou bez chemických postřiků. A tím zdravá stránka králíčího masa nekončí! Maso králíka má dále nízkou kalorickou hodnotu, protože obsahuje 130 až 140 kcal na 100 gramů a také velmi vysoký obsah důležitých vitamínů B6 a B12, hořčíku i železa. A když si navíc uvědomíme, že v minulosti se králík spolu s rybami řadil mezi postní jídla, tím spíš je nám dnes jasné, že právě v dobách nedostatku potravy býval často jediným zdrojem kvalitního masa. Taký proto naši předci znali a uměli tolik jeho chutných úprav. Byl to vyhlášený králík na cibuli, na smetaně, s nádivkou, na černo nebo i vynikající králíčí smažená stehna. Zajímavou regionální specialitou právě z okolí Prahy, kterou vám tady dnes představíme, je pak chutný králík na bylinkách, s netradiční přílohou v podobě bramborové omelety a s červeným zelím.

SUROVINY NA 4 PORCE:

4 ks králíčích stehen, 1/2 hlávky červeného zelí
2 vejce, 400 g vařených brambor
sádlo, 300 g másla
směs zelených bylinek (petrželka, pažitka, majoránka)
sůl, kmín, pepř
1 polévková lžice medu
ocet

Králík na bylinkách, s bramborovou omeletou a červeným zelím



POSTUP:

Omytá a osolená stehna dáme péct na másle s hrstí bylinek. Mezi tím si na nudličky nakrájíme zelí, osolíme ho, opepříme, osladíme medem, ochutíme octem, podlijeme a necháme dusit. Jako přílohu si připravíme omelety. Kostky vařených brambor opečeme na sádle, přidáme kmín, rozšlehané vejce, osolíme, opepříme. Opečeme tak, aby byla omeleta vlhká.

OCHUTNEJTE ČESKO!



CzechSpecials



TIPY NA VÝLETY *do přírody v Praze*

Situace posledních týdnů a měsíců nás mnohé naučila kromě jiného také hledat nové možnosti pro cestování a výletování. Nebojte, nemusí to být jen formou prohlížení či sledování cestopisů :-). Už jste také přišli na to, kolik přírodních krás skýtá hlavní město Praha? Nabízíme vám tipy na výlety na některé z nich...

MINIZOO U STANICE PŘÍRODOVĚDCŮ NA SMÍCHOVĚ

I v době, kdy jsou zavřené zoologické zahrady, se můžete s dětmi v Praze vypravit za zvířátky. Stanice přírodovědců DDM hl. m. Prahy představuje oázu přírody a klidu nedaleko stanice metra Anděl. Součástí areálu je alpská zahrada, ve které si můžete prohlédnout klokany, kozy, prasátko, poníky, papoušky či lamu. Děti si některá zvířátka mohou samy pohladit. Další část představuje tropické terárium, které je domovem plazů včetně anakond, krajt, hrozných, želv či krokodýlů nilských. Populární jsou tady také klubovny s hlodavci, v nichž se chovají králíci, křečci, morčata nebo činčily. Děti si s nimi mohou hrát, hladit je a případně si i zakoupit mláďátka obyvatel stanice přírodovědců. Vnitřní expozice však nemají otevřeno (nejen při pandemii) pro veřejnost neustále, proto si před vaší návštěvou raději ověřte otevírací dobu na <http://www.ddmpraha.cz>. Součástí stanice je také dětské hřiště. Vstupné do venkovního areálu Stanice přírodovědců je zdarma, do skleníků a terárií se platí vstupné 20 Kč/dítě a 40 Kč/dospělý.

PRŮHONICKÝ PARK

Za jinou dominantu Prahy, na opačném okraji města, lze považovat také Průhonický park. Návštěva je tady doporučovaná zejména na konci května, kdy kvetou nádherné rododendrony. Roste jich tu kolem 8 tisíc. Délku procházky 250hektarovým parkem si můžete sami zvolit dle sil a nálady, ale klidně tu strávíte i celý den. Pro turistiku je v parku upraveno celých 40 kilometrů cest. V jarních měsících se těšte na pestrobarevnou škálu rostlin a velkou pastvu pro oči. A nebojte se do parku zavítat i spolu s dětmi – na webovkách <http://www.pruhonickypark.cz/cs/park/detem/> najdete několik tipů, jak je v parku zabavit. Můžete si mimo jiné stáhnout aplikaci Skryté příběhy a spolu s ní projít dobrodružně-pohádkovou trasu s úkoly.

KVĚTNOVÁ POVINNOST - PETŘÍN

Víme, že vám nyní nepředstavujeme něco přelomového, ale sáhněte si do vlastního svědomí - byli jste s dětmi v minulých letech na Petříně? Nebo ho tak nějak podjízďte tramvají, víte o něm, ale nahoru už jste nějakou dobu nevyšlápli? Zkuste to letos. Možná to bude o fous příjemnější, v čase Prahy bez turistů... Výhled, rozkvetlé stromy a přilehlé parčíky vás určitě nezklamou. Děti možná nadchne jízda lanovkou :-). Nahore se nachází několik dětských hřišť a občerstvení. A pokud bude otevřena rozhledna, vzpomeňte si, že právě letos slaví své 130. narozeniny. Dominanta Prahy byla postavena v roce 1891 v rámci Jubilejní výstavy jako kopie o kapku slavnější Eiffelovy věže.



Rádi objevujeme nová místa v naší republice - teď především v Praze a okolí. Chodíme a o výlety se následně podělíme na našem instagramovém účtu.

Můžete nás sledovat na @VandrujemsEmmou.

Michaela Fialová Rozšafná

Být stále mlád - výživa pro krásnou pleť

Velká pozornost je upřena k péči o pleť z vnějšku. Ne že by pravidelná kosmetická ošetření či obličejová jóga neměly význam, ale stejně tak je důležitá správná výživa zevnitř a zde by naše investice do krásy měla začít.



HYDRATACE

Člověk je ze 70 % tvořen vodou, proto správný pitný režim v podobě čisté vody je základ. Počítá se do něj i voda obsažená v zelenině či ovoci a polévky. Přírodní iontové nápoje jako kokosová voda, čerstvé šťávy ovocné a zeleninové nebo i ty připravené z instantních produktů ověřené kvality jsou také super, zvláště do teplého počasí, jelikož ochlazují. Poskytují i cenné antioxidanty, které brání předčasnému stárnutí pleti. Slazené limonády a pasterované džusy nejsou vhodné kvůli vysokému obsahu (ovocného) cukru. Jedno pivo či vinný střik jsou také povoleny, ale ve větším množství alkohol dehydratuje.

KŮŽE JE TŘETÍ PLÍCE

Podle tradiční čínské medicíny kůže souvisí s plicemi a tlustým střevem. Co z těla nevykloučí střevo, jde ven kůží. Jsou-li suché plice, je suchá i kůže. Káva, obilná káva, pražené potraviny, krekry, černý čaj, červené víno a samozřejmě cigarety plicí vysušují. Prospěšné jsou bílá i celozrnná rýže, oves, hrušky, moruše, bílá ředkev, mrkev, pastinák, petržel, kedlubna, chřest, řasy, houby, mandle, oleje a ghí, čerstvé kozi mléko, krůtí maso a med.

PRUŽNOST

Co je skutečně vynikající nejen pro pokožku, ale i imunitu, jsou vývary z kostí. Obsahují bílkovinu kolagen, který zaručuje elasticitu kůže. Existuje přes dvacet typů kolagenu, nejvíce jsou v těle zastoupeny typy 1 a 2. První typ je v kůži, kostech, šlachách, vazech



a sliznici trávicího traktu, je důležitý pro hojení a drží tkáň pohromadě. Obsahuje ho hovězí, ryby a vejce. Typ 2 formuje chrupavky, a je proto esenciální pro zdraví našich kloubů a nejvíce je ho v drůbeži. Populární jsou doplňky stravy s kolagenovými peptidy, což znamená, že vlákna kolagenu prošla hydrolyzou a jsou rozbita na menší řetězce, které jsou velmi dobře stravitelné. K tvorbě kolagenu v těle je nezbytný vitamín C.



Collagen Protein Bar NUPREME 50 g

Kolagenová tyčinka Nupreme si vás získá svou lahodnou návykovou chutí kokosu a slanečného karamelu. Vašemu tělu dodá 18 g bílkovin, z toho více než 6 g ve formě kvalitních kolagenových peptidů. A cukru se nebojte, každá tyčinka jej nemá více než 2,5 g.

Kupte na nustore.cz nebo v drogeriích [dm](http://dm.cz) za zaváděcí cenu 29,- Kč.



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.





Praha je městem krásné architektury, zajímavých lidí, ale i zvláštností, o kterých málokdo ví. Právě na tyto podivnosti a netušené příběhy vás chceme v tomto seriálu upozorňovat. Autorem článků je pražská průvodkyně a text je přizpůsoben tak, abyste si jej mohli číst se svými dětmi a třeba vás inspiroval k návštěvě známých míst pod dojmem nových informací.

AŽ PŮJDETE kolem...

Medvědinec v Jelením příkopě

Po poměrně dlouhé době se nedávno otevřel přístup do horní části **Jeleního příkopu pod Pražským Hradem**. Tento kus přírody uprostřed města obklopující potok Brusnici má neopakovatelnou atmosféru i historii. Místo zmiňuje už kněžna Libuše a dodnes tu najdeme i několik drobných staveb. Z těch moderních jmenujme především krásný Pleskotův tunel pod Prašným mostem, z těch starších domek pro medvědáře a zbytky medvědince.

Nechal ho v roce 1920 zřítit prezident T. G. Masaryk pro medvědy z Ruska, které dostal darem. První dva obdržel od užhorodského župana Ladislava Moyše a dalších pět od československých legionářů. Medvědy bylo třeba důstojně umístit, ale také předvést veřejnosti. Byl proto vystavěn výběh s umělou jeskyní obklopený příkopem. Dnes už jej připomínají jen dva pseudogotické portály a malá kamenná kašna s bronzovou hlavou medvěda.

Ve své době byli obyvatelé medvědince velice oblíbenou atrakcí. Jan Herben v Malých historkách o velkém muži například píše:

Pan prezident dostával od dětí psaníčka i dárky. Nejlip se mu však zalíbilo jedno psaní od moravských dětí, které často citoval. Děti mu totiž poslaly bečku medu a k tomu psaníčko: „Milý Tatičku, posíláme med pro Vaše medvídky, ale nedejte jim ho sežrat všechen. Lízněte si taky!“

Poklidný život v medvědinci však změnil rok 1942. Tehdy byl útočícími medvědy smrtelně zraněn medvěďář Peka a zasahující policie čtyři medvědy postřílela. Dva další pak byli převezeni do ZOO. Jedním z nich byla medvědice(!) Honzíček. Po válce byli pořízeni noví prezidenští medvědi, ale kvůli dalším nehodám byli přemístěni. Báł se jich především prezident Gottwald, ale odstranění byli až za prezidenta Novotného. Tehdy utekli díky prknu, které nějaký „dobrák“ položil přes příkop výběhu. Medvěd tak zaskočil prezidentovu manželku na vycházce v parku, a tak byl jejich osud zpečetěn.

Naproti medvědinci začíná strmá cestička k nově opravené Masarykově vyhlídce. Architekt Josip Plečnik ji zde zřídil pro prezidenta, který zde často a rád odpočíval pod lipou. Nabízí se odsud neobvyklý pohled na Petřín, Hradčany i Pražský hrad. Rozhodně si ho nenechte ujít.

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.



503668 **DROPEN**
větru i voděodolná bunda
s atraktivním potiskem



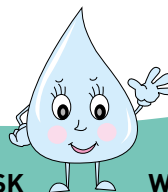
503585 **BLOCK**
větru i vodě odolná bunda
s prodlužovacími rukávy



503926 **LOVET**
pevnější softshellové
kalhoty



503733 **SLASKEMAN**
voděodolný set
z kvalitního PU



TOP PRODEJCI DIDRIKSONS1913

Vavrys-značková prodejna
DAVID sport
SPORT CENTRUM
Barbar shop
Smysl v pohybu
prodejna Symbol
Ski Penzion
Intersport

Bedřichov
Harrachov
Jabloučné nad Orlicí
Jeseník
Kladno
Krnov
Kvílda
Lipno nad Vltavou



Didriksons1913 CZ & SK

Vavrys-značková prodejna
K3 sport
HUDYsport
Happy Hill Sport
Outdoorbaby
Pro malé dobrodruhy
KK botičky
KM sport

Luhačovice
Nové Město na Moravě
Ostrava
Pec pod Sněžkou
Praha 6
Praha 9
Rapotín
Rychnov nad Kněžnou

WWW.DIDRIKSONS1913.CZ

C-store
RM Corporation
HOLAS SPORT - TURISTIKA
Pro děti
CYKLO CHLUBNA
MALL.cz
Sanasport

Třebíč
Třinec
Valašské Meziříčí
Zlín
Žďár nad Sázavou
eshop
eshop

What's on the magazine cover?

We are Celebrating our 10-year Anniversary

In September last year, it has been exactly 10 years since the first time you could get hold of the first issue of our magazine, *With Children in Prague*.

We would like to thank you for your interest and continued support. Even though the recent months have not been easy for any of us, we want to keep celebrating this anniversary until the September to come :-).

We will start with the cover page, which is very important for our magazine. In every issue throughout the past ten years, you were able to get to know some place in Prague through a drawing by our great illustrator, Petra Cífková. Indeed, every cover was (and will continue to be!) an original. In September, we decided to dedicate each cover page of our magazine to one of our heartfelt projects, such as a specific place, an event, or to give the space to our business partner, which grew very close to us and has been of great support for many years now.

Of course, in each issue you will also find a question for our competition with a chance to win an interesting prize. So be sure to follow us!



SUMMER SCENE AZYL78

In these unpredictable times and after having been starved of all things cultural, we all deserve a place of refuge. For theatre lovers, including our entire editorial office, this may be the **Azyl78 big top** you can see on our cover page. **This is a new project of the Jatká78 theatre in Prague, the home stage of the new circus ensemble, Cirk La Putyka.**

In the summer, there will be only a few places in Prague where it will be as easy as here to camp out for all who missed a live culture, at the same time enjoying spending some time outdoors. Just imagine how pleasant an afternoon and evening await you under the trees, on the lawn, where you can then move with your friends and meet in the stands around the arena. Whether you are attracted to drama, a new circus, music or dance, everyone will find something according to own taste. The new stage Azyl78, together with the circus village built around it, can be found in the park area at the Prague Exhibition Grounds (*Výstaviště*) in the back, right next to *Stromovka*.

THEATRE ACROSS GENRES... AND MORE

The stage is changed into an arena, where more than 14 theatre ensembles and artists come together in a circle full of creative energy. **And so the baton will be passed among Cirk La Putyka, Berlin Analog, Tata Bojs & DEKKADANCERS, Amerikánka by Viktor Tauš, Prague Municipal Theatres, Pod Palmovkou Theatre, Na Zábřadlí Theatre, Minor Theatre, VOSTO5, Prague Chamber Ballet, PKF - Prague Philharmonia, Goose on a String Theatre, Letí Theatre, Studio Ypsilon, Aneta Langerová and others.** There are also film screenings, concerts and annual events in the pipeline at the Jatká78 theatre, such as the Velká Holešovická theatre running competition and the **Children's Day, 'Stop boarding, the door opens'**. A rich accompanying programme - concerts, author readings, book launches, and so on will also be provided by the theatre bar, which will be open all day.

ARTIST LUKÁŠ MUSIL WILL PAINT THE TENT ON THE SPOT

The tent, which the theatre artists had made to measure by experienced circus masters in Italy, will be a real giant, with a capacity for 500 to

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

800 spectators. It will be black on the inside, thanks to which it will be possible to rehearse and perform even in daylight. **From the outside, the white canvas will be painted and just as in the case of the Jatka78 interiors, imprinted by the signature style of artist Lukáš Musil, formerly known as Musa.** The tent will thus be an art object itself, with dimensions of 30 meters in width and 15 meters in height.

TENT WITH A TASTE OF FREEDOM

The idea to purchase its own theatre tent also came due to the planned refurbishment of halls No. 7 and 8 at *Pražská tržnice (Prague - Holešovice Marketplace)*, in which Jatka78 has been based since its establishment in 2014. **During the time when the transformation of their home stage will take place and the area of the Holešovice Marketplace will be completely refurbished, the home ensembles of the theatre will find a roof over their head in Azyl78.** It offers them the freedom to play anywhere - in Prague, Brno, Ostrava, but perhaps also in Berlin. This year is an ideal opportunity to try out everything and invite guest theatres, for which it will be a refuge after a difficult period, allowing them to welcome spectators in a safer environment than the four walls of brick-and-mortar theatres - but under a roof, nevertheless. With the news of their plans, the theatres want to give the audience a little hope and joy. **It is clear that everything can change from one day to another, but the important fact remains that #kulturunezastavis (#youcantstopculture).** As soon as possible, Azyl78 will set to work. Jatka78 plans to operate this summer scene from the end of May to the end of September. Watch the space on their website and social networks.



JATKA78 THEATRE

Having own space, which would allow to rehearse, train and play under one roof, was a long-term dream of the principal of the *Circ La Putyka*, Rostá Novák Jr. Thanks to the support of his artistic friends, several months of work carried out by a number of volunteers and financial contributions from companies as well as private individuals, it has been made possible. **On November 5, 2014, Jatka78 commenced a two-month trial operation, showing the way forward in the future.** Between February and April 2015, a crowdfunding campaign took place, one of the most successful in the Czech Republic to date, the aim of which was to raise funds for the partial construction modifications of the premises and the purchase of basic technical equipment that would enable year-round operation. **Jatka78 is a theatre which arose from the needs of ordinary people in the current times and those of our cultural society, and its popularity keeps on growing.**

HISTORY OF BUILDINGS IN THE PRAGUE-HOLEŠOVICE MARKETPLACE

The theatre is housed in a listed building of the marketplace, where animals were slaughtered until the 1980s. The buildings within the complex bear elements of *Art Nouveau* and *Neo-Renaissance* and were built in 1893-1895 according to the design of architect Josef Srdínek for the Central Slaughterhouse of the Royal City of Prague. The slaughterhouse served its purpose until 1983, when it was rebuilt into a marketplace. Since 1993, the complex has been protected as a *cultural monument*. Jatka78 has retained its specific appearance to this day. The combination of plastered and grey masonry, characteristic of factory and railway station buildings, emphasises the industrial function of the area and serves as a unifying element of all of the local buildings. This cultural space reflects the original use of Hall No. 7 not only by its name, but also by a special theatre performance, when the slaughtered animals were honoured with a special theatre performance, *Mass for Souls*.

A competition for two adult tickets for a performance in Azyl78 and two children's T-shirts Jatka78.

What is the name of the opening performance, which will commence the summer season at Azyl78?

A clue may be found at www.jatka78.cz

Send your answer to the email address soutez@sdetmivpraze.cz

The fiftieth correct answer is the winning one!

Information on the personal data processing may be found here:
<http://sdetmivpraze.cz/informace-o-zpracovani-osobnich-udaju/>

DOBRO-DRUŽNÉ MIKROGRANTY

Nebaví vaše děti sedět pořád u počítače? Chybí jim kamarádi? Láká je možnost udělat něco hezkého pro sebe i pro druhé? Řekněte jim o Dobro-družných mikrograntech od Nadace Via! Prostřednictvím malých grantů do výše 2 000 Kč mohou žáci druhého stupně základních škol a studenti středního stupně vzdělávání realizovat venku se odehrávající projekty dle vlastního výběru, a potěšit tak své kamarády, vrstevníky nebo sousedy. Aktivitu je možné realizovat kdykoli v období od poloviny dubna do konce listopadu 2021.

Výzvou reagujeme na aktuální situaci, kdy děti a mladí lidé tráví dny před obrazovkou izolovaní od svých vrstevníků. To se může podepsat na jejich zdraví i duševní pohodě. Proto chceme děti a mládež podpořit k venkovním aktivitám a zároveň je povzbudit k péči o druhé a zájmu o místo, kde žijí. Spektrum aktivit, které podpoříme, je široké, od přípravy venkovních her, přes výrobu krmítek a ptačích budek až po organizaci úklidu okolí. „Přejeme si, aby měl každý dobrý nápad šanci na realizaci. Cílem je aktivizovat a podpořit děti a mladé lidi, aby pro druhé vymysleli aktivitu v offline prostředí a udělali tak radost sobě i jim. Zároveň v nich chceme probudit zájem o místo, kde žijí, a ukázat, že mohou pomáhat i těm, které neznají,“ říká manažerka programu Dobro-druzi Vendula Humlová.



Tip pro Dobro-druhy: Rádi byste se přihlásili, ale nenapadá vás, jaké venkovní aktivity byste mohli realizovat? 1. Zorganizujte společný úklid svého okolí. Z grantu můžete zakoupit pytle a rukavice pro všechny, kdo se budou chtít zapojit, nebo vytisknout letáčky, díky kterým se o akci dozví sousedé. 2. V řadě obcí ubývá přirozených míst k hnízdění ptáků. Vytipujte vhodná místa, kam umístit ptačí budky nebo krmítka. Můžete se poradit i v záchranné stanici, která u vás sídlí. Z grantu objednejte materiál na stavbu budek, můžete sáhnout i po předpřipravené „stavebnici“. 3. Připravte stopovačku pro děti, které si chodí hrát do blízkého parku. Vytvořte soubor očíslovaných karet s otázkami a na jejich zadní strany napište správné odpovědi. Z prostředků grantu karty vytiskněte a zalaminujte. V parku je připevněte na stromy a občas zajděte zkontrolovat, jestli je hra pořád kompletní.

O mikrogrant do výše 2 000 Kč se zájemci mohou přihlásit prostřednictvím jednoduchého dotazníku na stránkách programu Dobro-druzi, kde stručně popíšete svůj záměr. Nezletilí žadatelé potřebují podporu dospělého patrona. Může jít o rodiče, učitele nebo oddílového vedoucího. Odborná komise vybere k podpoře až 100 projektů, u nichž bude posuzovat jejich smysluplnost, promyšlenost, naplnění cílů výzvy a v neposlední řadě také respekt k přírodě i aktuálním koronavirovým opatřením. Žádosti budou hodnoceny průběžně. S realizací projektu není spojena žádná velká administrativa: do 14 dnů po ukončení aktivity je potřeba pouze vyplnit jednoduchou a krátkou zprávu o tom, co se vám povedlo, a zaslat nám alespoň 3 fotografie z průběhu aktivity. Jdete do toho s námi?


NADACE VIA

Více informací včetně
příhlášky naleznete na
www.nadacevia.cz/dobro-druzi.



PRAGUE BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL

A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

Parent Satisfaction Survey 2020/21

We asked our parents what they thought of us via our **Parents Satisfaction Survey** and...

98%	say that their first contact with the school was positive and welcoming
98%	trust that their children feel safe at PBIS
94%	feel that their children are happy at school
94%	say that their children have a good relationship with their teacher(s)
91%	say that their children receive a quality education from the school
90%	see that their children are making good progress at school
88%	believe that the school promotes healthy lifestyles to their children
86%	agree that the school provides a good virtual experience

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

www.pbis.cz



COME TO JOIN US FOR SPRING PLAYFUL NOON IN KARLIN FOR PARENTS AND THEIR KIDS 1,5 - 3 YEARS OLD.

We'll have yoga session, relaxation and arts&craft time together in a small group from 9:30 to 11:30 am. Antigen tests for Covid-19 are included in price 500 CZK per parent and child.
<https://www.littlebubbles.cz/udalosti-a-akce>



SIGN UP FOR SUMMER CAMP LITTLE BUBBLES!

Each summer holiday week will be full of different adventure, outdoor activities, music and arts&craft. Sign up your child for camp which is run by our experienced yoga and kindergarten lectors. Our summer adventures are open for children from 3 to 8 years old who are in small groups.

<https://www.littlebubbles.cz/camps>



AZYL 78

The Azyl78 Big Top will offer a base of operation for many theatres, ensembles, and other live performance artists. You can expect premiere shows, events, and certainly a one-of-a-kind outdoor activity. After all, actors, clowns, acrobats, dancers, filmmakers, musicians and you, the audience, are all connected by one belief that *#culturenever-stops!*

<http://www.jatka78.cz/en/azyl78>



inzerce

PAMĚTI NÁRODA PRO DĚTI

Každý měsíc vám představujeme v tomto seriálu lidský osud, který se váže k výročí nebo k nějaké části 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.

LEGIONÁŘSKÁ OBEC SLAVÍ 100. NAROZENINY. O JEJÍ OBNOVU SE ZASLOUŽIL GENERÁL TOMÁŠ SEDLÁČEK

Dne 22. května slaví 100 let od svého vzniku Československá obec legionářská, která sdružovala vojáky bojující v první světové válce za dosud neexistující Československo. „Bez Sokola by nebylo legií, bez legií by nebylo Československa!“ prohlásil u příležitosti vzniku samostatné Československé republiky prezident Tomáš Garrigue Masaryk. Legionáři se totiž často rekrutovali ze sokolských řad a při svém výcviku používali sokolské povely. Legionářská obec vznikla až dva a půl roku po konci války, protože až na konci listopadu 1920 se vrátili z bojišť všichni legionáři. Legionářská obec pečovala o válečné veterány a také pomáhala vdovám a sirotkům po čtyřech a půl tisících padlých legionářích. Hned od svého vzniku organizovala dětské prázdninové tábory v Kostelci nad Orlicí, Bystřici pod Hostýnem, Turnově a Železném Brodu, ale i v zahraničí. Pro veterány a jejich manželky vznikla zotavovna ve slovenských Tatrách. Svou činnost musela legionářská obec ukončit v roce 1939 v době nacistické okupace, podruhé legionářskou obec zlikvidovali po únoru 1948 komunisté. O legiích a legionářích se s výjimkou roku 1968 nesmělo mluvit, protože příliš připomínali demokratické prvorepublikové Československo a také kvůli jejich zapojení do bojů proti bolševikům. V době sametové revoluce už nežil ani jeden z legionářů z první světové války, a tak obnova obce trvala déle než například Sokola či Junáka. Z popela vstala v roce 1991 díky veteránům, kteří bojovali v druhé světové válce na západní frontě. Prvním předsedou obnovené Československé obce legionářské se stal generál Tomáš Sedláček.



Tomáš Sedláček se narodil 8. ledna 1918 do rodiny důstojníka a sám se stal vojákem. Po rozpuštění československé armády na začátku německé okupace začal pracovat jako úředník. **Vydržel to jen jeden rok, v dubnu 1940 se rozhodl pro útek z protektorátu tzv. balkánskou cestou.** „Byl jsem v předposledním transportu přes Středozemní moře do Francie, do vojenského ležení v La Agde, kde se formovala naše divize. Přidělili mne k prvnímu dělostřeleckému pluku.“ Po porážce Francie odplul s československou jednotkou do Velké Británie, kde absolvoval řadu vojenských kursů. **Když v rádiu zaslechl zprávu, že se v Buzuluku v Sovětském svazu formuje československá jednotka, odjel bojovat na východní frontu.** Nasadili ho do bojů v Dukelském průsmyku, odkud byl převelen na pomoc Slovenskému národnímu povstání, které ovšem skončilo krvavým potlačením. **Tomáš Sedláček a jeho druzi se poté museli vydat na ústup přes zasněžené vrcholy Nízkých Tater s Němci v zádech. Přezil a po válce se stal velitelem plzeňské posádky.** Oženil se a těšil se na klidný život armádního důstojníka v době míru. **Ke komunistům neměl příliš vřelý vztah, a když**

začali pronásledovat a věznit vojáky ze západní fronty, doufal, že jeho uchrání minulost bojovníka z východní fronty. V roce 1951 byl ale zatčen za údajné spiknutí. Mučili ho v neblaze proslulém Domečku, jak se nazývala vazební vojenská věznice v Kapucínské ulici v Praze. Odsoudili ho k doživotnímu vězení. **Propustili ho na amnestii v roce 1960.** Mohl pracovat pouze jako skladník. **Po listopadu 1989 se dočkal rehabilitace a povýšení do nejvyšší vojenské hodnosti armádního generála.** Zemřel 27. srpna 2012 ve věku 94 let.

Sbírkou Paměť národa spravuje nezisková organizace Post Bellum díky podpoře soukromých dárců. Pokud považujete zachování vzpomínek na naši minulost za důležité, vstupte do Klubu přátel Paměti národa nebo sbírku podpořte jinak na <https://podporte.pametnaroda.cz>.

Příběh Tomáše Sedláčka pochází ze sbírky **Paměť národa**, která obsahuje tisíce příběhů pamětníků a pamětnic dramatických okamžiků 20. století a je přístupná každému na www.pametnaroda.cz. Příběhy z Paměti národa můžete číst pravidelně v [Magazínu Paměti národa](#), na [Facebooku](#) či [Instagramu](#) nebo sledovat na [YouTube](#).

DEN MAMINEK

Den matek je den, kdy se vzdává pocta matkám a mateřství. Po celém světě se slaví v různých dnech. V Čechách je to druhou květnovou nedělí, letos to bude tedy 9. května. Vzhledem k tomu, co se ve většině domácností již v podstatě celý rok odehrává, si většina „multifunkčních“ maminek zaslouží svůj letošní svátek oslavit obzvlášť náramně. Pokud je to trochu možné, nechte je chvílku odpočinout. A níže najdete i pár tipů na hezký dárek. **Všechno nejlepší!**

PŘÍRODNÍ PÉČE TIERRA VERDE

Kaštanový šampon pro posílení vlasů s vůní pomeranče

Jemně pečující šampon pro posílení vlasů na bázi extraktu z mýdlových ořechů a tenzidů z kokosového oleje. Výtažek z kaštanu v biokvalitě zlepšuje prokrvení vlasové pokožky a působí proti vypadávání vlasů. Díky optimálnímu pH šampon nenarušuje a nevysušuje kůži.

Příjemně sladkou vůni šamponu dodává BIO esenciální olej z pomeranče. www.tierraverde.cz



Tradiční mýdlo z Aleppa s vavřínovým olejem 5 %

Nenápadné mýdlo s fascinující historií a jedinečnými účinky na pokožku, zrající 9 měsíců. Ručně vyráběné mýdlo ze syrského Aleppa, které je považováno za vůbec nejstarší pevné mýdlo na světě. A o cítěle nemá nouzi ani dnes, protože přirozeně pěstí, hojí a hloubkově hydratuje.

www.tierraverde.cz

LETNÍ KOLEKCE SVÍČEK YANKEE CANDLE

Yankee Candle vás v letní kolekci The Last Paradise unese do vzdálených míst, která oplývají voňavým ovocem a okouzlují magickými východy slunce. Kolekce Poslední ráj vás přenesne na místa, o nichž každý z nás sní. Poddejte se kouzlu svíček, které vám pomohou navodit příjemnou a uvolňující atmosféru s vůní citrusů, ananasu, jasmínu a mořského vánku.

www.yankeesvicky.cz



KOLEKCE ROSA MITNIK

Ručně šité kabelky a dámská trička šitá v Česku. Tím okouzlíte každou krásnou ženu, spokojeným mottem To je moje.

www.rosamitnik.cz

POTĚŠTE MAMINKU NOVOU SVĚŽÍ VŮNÍ

Toaletní voda z limitované edice My Kiwi Kiss od Yves Rocher vám pomůže naladit se na jarní náladu. Užijte si jaro naplno se svěží a šťavnatou vůní kiwi v kombinaci s pikantním zázvorem. Toaletní voda je vhodná na každodenní nošení a lze ji aplikovat i několikrát denně. Její lehké složení a nízký podíl alkoholových složek nezanechává skvrny na oblečení a můžete s ní provonět třeba i svůj šatník.

yves-rocher.cz



DÁREK NEJEN PRO MAMINKY

Potěšte ty, které si to nejen v posledních měsících zaslouží nejvíc :-). Náš přátelský hotel Horizont v Peci pod Sněžkou vám rád vystaví poukaz na pobyt se snídaní či polopenzí, který můžete doplnit o kteroukoli další hotelové služby. A co třeba třídní relaxační pobyt „Uvolněte se prosím“, nebo ještě delší „Krkonoše v pohorách?“ Personál hotelu vám rád poradí se správným výběrem. **OBJEVTE SVŮJ HORIZONT...**

www.hotelhorizont.cz



HAPPY SKIN

Dopřejte své pokožce speciální kúru s účinným extraktem z břízy bělokoré pro její regeneraci, zpevnění a vyhlazení. Březová tělová péče funguje jako prevence celulitidy a zároveň pomáhá zlepšovat její stav. Výsledkem pravidelného používání je zdravě vypadající, hladší a pevnější pokožka hebká na dotek. Bříza jako známý zkrášlující prostředek přispívá k detoxikaci organismu i pokožky. Extrakt plný účinných látek se získává z mladých březových lístků z jižních Čech.

www.weleda.cz



KNIHA DENÍK JÓGA MATKY - ŠÁRKA KONEČNÁ VOJÁČKOVÁ

Je rodinný život dostatečně duchovní? Odjet do Indie a přijet jako nový, osvěcený člověk je jedna věc. To jde skoro samo, to mi věřte. Ale jak kdysi řekl jeden moudrý muž, tou pravou sádhanou, tedy duchovní praxí, je rodinný život. A měl pravdu. Jak si vedu s malou v náručí, manželem odcházejícím brzy ráno do práce, hračkami po celém obýváku, velkým prádlem a neumytými okny? Vydejte se spolu se mnou za zdi jógových studií, na cestu za poznáním skutečné jógy.

Vydává Albatros



RESTART TĚLA I MYSLI SE ZUZICOU

SERIÁL

V tomto seriálu vám Zuzana Rybářová pomůže zbavit se bolesti i stresu. Naučí vás, jak správně dýchat, při ukázce jednoduché meditace zklidníte hlavu a pomocí návodného cvičení zjistíte, jak získat více energie a dělat to, co vás baví. Zároveň se ale naučíte správně nastavit své tělo, aby nebolelo, a získáte manuál, se kterým budete sedět, stát, chodit a hlavně žít mnohem veseleji a spokojeněji.



4. DÍL

JAK DĚLAT VÍC TO, CO VÁS BAVÍ

Tohle musím, tamto bych měla, ono je potřeba to udělat... Znáte to - pořád jsme k něčemu nuceni. Pravda je ovšem taková, že mnoho věcí po sobě chceme zbytečně. Šlo by je jednoduše delegovat, nebo třeba i nedělat. Svět by se nezbořil. Zato náš život by byl o mnoho lepší. Tady je tedy můj vyzkoušený návod na to, jak dělat méně to, co si myslíme, že musíme, a víc to, co nás baví a co je v životě skutečně důležité.

Přijde vám, že víc už toho stihnout nemůžete, že svět se hroutí, že máte v životě málo radosti a je to zkrátka jen samá povinnost? Tak to vás uklidním. Ono to takhle totiž zpravidla není. Je ošklivé (a bolestivé) si to přiznat: ale tohle si zpravidla děláme jen my sami. Nikdo jiný než my po nás nechce, abychom udělali ještě to a ještě tamto... Děláme to dobrovolně. A sami si tak můžeme i za to, jak se cítíme...

V životě se nám často nastrhává spousta činností, které vlastně nejsou tak důležité, jak si myslíme. Co je pro nás vlastně ale důležité? A čím skutečně trávíme svůj čas? To všechno zjistíte z jednoduchého cvičení. Já si ho dělám na začátku roku a pak každý měsíc. Zabere chvilku, ale otevře vám oči a nasměruje vás správným směrem. Vezměte si papír a udělejte si na něm dva sloupce:

1. Do levého napište deset (nebo i více) aktivit, které jsou ve vašem životě důležité, které vám dělají radost.
2. Do pravého pak napište deset (nebo i více aktivit), kterými jste v posledních čtyřech týdnech strávili většinu svého času.
3. Máte? Pak si v pravém sloupci zakroužkujte aktivity, které jste dělali rádi.
4. Do jaké míry se překrývají aktivity v pravém a v levém sloupci? Podle toho poznáte, zda trávíte svůj čas skutečně aktivitami, které jsou pro vás důležité.

Najednou budete mít naprosto jasno v tom, které činnosti byste měli omezit, delegovat nebo nedělat vůbec a kterým byste se naopak měli věnovat víc. A nyní si sepište, co změníte, kdy a konkrétně jak.

U činností, které vás baví, naplňují, je to poměrně jednoduché, ale přece jen to chce taky jasný plán. Pokud chcete mít víc času na děti, napište si, jak a kdy spolu budete trávit čas. Tak, aby to bavilo i vás:-) Pokud vás naplňuje běhání nebo cvičení (rozhodně je prospěšné a důležité), stanovte si pevně čas v týdnu, kdy a jak se jim budete věnovat apod.

Všechny tyhle aktivity si naplánujte, stanovte pevné termíny a nakonec si je každý týden znovu i zapište do rodinného (či jiného) kalendáře - stejně tak, jako tam píšete kroužky dětí, návštěvy lékaře, nebo manželův tenis. Co je psáno, to je dáno a věřte, že pak to skutečně dodržíte!

NECHÁM TO BÝT, ZMĚNÍM TO, PŘIJMU VĚCI, JAKÉ JSOU

Horší je to ovšem s činnostmi, které chceme omezit, nebo kterých se chceme úplně zbavit. Tady je dobré se zastavit a zeptat se sám sebe: "V jakých situacích se cítím být ve stresu? Co mi kradе nejvíce času a stojí mě nejvíce nervů? Čím zabírám čas a pak si to vyčítám?"

Mně pomáhá, když si pak tyto činnosti, situace, nebo i lidi určitým rozdělim si je do 3 skupin:



a) Nechám je být (členství ve spolcích, které mě už nenaplnují a berou mi spoustu času, zbytečné schůzky, které jdou vyřešit po mailu nebo telefonu, zvlášť v současné době...).

b) Změním je tím, že je omezím nebo deleguju (čas na sociálních sítích, každodenní vaření teplých večeří, hlavně domácí práce a nejrůznější pracovní činnosti...)

c) Přijmu je takové, jaké jsou a budu se snažit nad nimi dál zbytečně nepřemýšlet (nezbytné návštěvy některých příbuzných, povaha šéfa, nebo spolupracovníků...)

Věřte, že jakmile zjistíte, co je skutečně důležité, zjistíte i co všechno děláte zbytečně (i to, že někdo jiný to udělá líp). Krůček po krůčku tak začnete dělat víc věcí, které vám přinášejí radost, a zbavíte se těch, při nichž vám není dobře.

DENÍK VDĚČNOSTI JAKO ZPĚTNÁ VAZBA

Zda měníte věci k lepšímu, poznáte i podle toho, že sami začnete hledat čas a pouštět se do věcí, které vás posouvají k větší spokojenosti. Jako hezká zpětná vazba vám může sloužit třeba i tzv. deník vděčnosti, který doporučuji si vést (i proto, abyste se k němu třeba po roce vrátili a viděli, jak jste postupovali a co jste zažívali...).

A víte co? Udělejte to rovnou. Najděte si, nebo jděte a kupte si, skutečně hezký deníček. Dejte si ho vedle postele a dnes - poprvé - si najděte večer před spaním chvilku čas na to, abyste si do něj zapsali tři věci, které vám dnes udělaly radost, za které jste vděční, za které jste na sebe třeba i pyšní.

Naši mysl to nastaví na pozitivnější vnímání – a to nejen večer před spánkem, ale i v průběhu celých dalších dnů, protože budete přemýšlet,

co dalšího byste si na seznam vděčnosti mohli přidat. Budete najednou aktivnější a budete se pouštět do nových věcí, do nichž by se vám jinak nechtělo, anebo byste si na ně třeba netroufli.

Já jsem si tenhle skvělý zvyk převedla ještě na jedno milé každodenní cvičení, které dělám i s dětmi. Večer máme rituál, že si spolu leheme a každá řekne, co se jí ten den líbilo, za co jsme vděčné. Většinou jsou to úplně malé věci, nebo do kterých se nám moc ani nechtělo, ale ve finále rozhodně stály za to - jako zahrát si večer kanastu, jít se projít v dešti, uklidit spolu zahrádku a zpravidla i to, že jsme prostě spolu. Právě teď a naplno.

O AUTORCE:

Zuzana Rybářová pomáhá lidem od bolestí zad a stresu. Je pohybovou specialístkou, vystudovala metodu DNS, kterou založil a neustále vyvíjí profesor Pavel Kolář, Fitness základ, Bodystyling ve Škole fitness profesionálů FISAF.cz a absolvovala mnoho školení a kurzů zaměřených na bolesti zad a stres. Pořádá celodenní workshopy Restart těla i mysli, přednáší o zdravém životním stylu, vede živé i **online lekce cvičení**. Na webu **Zuzica.cz** píše o novinkách, které zkouší na vlastní kůži (a především záda). A vy si s ní můžete hned zdarma vyzkoušet **Relaxaci pro tělo i hlavu** ve videu, které pro vás odemkla.





nupreme COLLAGEN PROTEIN



NÍZKÝ OBSAH CUKRU



BEZ LEPKU



- **6100 mg** kolagenu
- jen **2,5 g** cukru
- **198 kcal**

KOUPÍTE V SÍTI DROGERIÍ



COLLAGEN
Beauty Bons



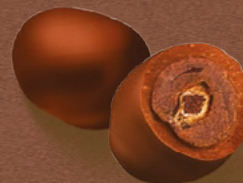
@nupreme_official

taste the future



nupreme

ENERGYBONS



ENERGYBONS
coffee beans in dark chocolate

www.nustore.cz