


# rodinka

magazín pro rodiny s dětmi do 18 let

NEPRODEJNÉ

 [www.facebook.com/rodinnepasy](http://www.facebook.com/rodinnepasy)



Výukové aplikace pro předškoláky a školáky ..... 6



VODA základ života ..... 18



Výkrmte si domácí kvásek a upečte chleba ..... 22

# Holááá, škola volááá...

strana 6

## Milé rodinky,

vítáme vás u dalšího elektronického magazínu Rodinka. V tomto krásném prázdninovém čase jsme na školní povinnosti mysleli za vás, proto v podzimním vydání najdete především školní témata. I přesto, že přípravy na školu vás v následujících dnech jistě pohltnou, máme pro vás několik tipů a pozvání na mezigenerační a rodinné akce pro celou rodinu, které si zapište do svých kalendářů.

**23. 8. 2014** se na vás tradičně těšíme v Šiklově mlýně. Rodinné pasy na Divokém západě, tentokrát s hlavním

účinkujícím Václavem Upírem Krejčím, zahraje nám skupina Kamelot, děti se mohou těšit na tvořivé dílny, atrakce, soutěže a awesternová představení.

**31. 8. 2014** se stejně jako v loňském roce setkáme na Mendlově náměstí v Brně, kde oslavíme Jihomoravské dožínky; čeká nás bohatý doprovodný program, který zahájí tradiční krojovaný průvod centrem moravské metropole.

**5. 10. 2014** vás Rodinné pasy zvou na mezigenerační setkání na akci Svátek

seniorů na náměstí Svobody v Brně. Babičku a dědečka vezměte za ruku a přijďte si spolu užít jejich svátek. Pobaví vás Banjo Band Ivana Mládky, brněnský dětský sbor a další.

Příjemné počení, krásný zbytek prázdnin a hodně štěstí Vám do nového školního roku přejí vaše Rodinné pasy.



## Milí čtenáři,

těší mne, že se setkáváme prostřednictvím dalšího tematického čísla časopisu Rodinka.

Letní období se pomalu loučí a školákům či studentům nastává čas, kdy opět zasednou do lavic škol, respektive poslucháren. Je tedy nasnadě, co se na stránkách podzimního vydání časopisu Rodinka bude skloňovat nejčastěji. Pro Jihomoravský kraj je školství jedním z ústředních témat - je totiž zřizovatelem více než 190 příspěvkových organizací v oblasti školství. A jak vyplývá ze statistik, můžeme být právem hrdí, že žijeme v kraji, jehož obyvatelstvo se mírou vzdělanosti řadí na přední příčky v rámci celé České republiky. To je pro mne jako pro hejtmána nejen potěšující skutečnost, ale především závazek do budoucnosti.

Věřím tedy, že na stránkách časopisu, který právě držíte v rukou, naleznete spoustu zajímavých témat a nápadů k tématu školství, které pomyslný start nového školního roku usnadní jak samotným školákům, tak samozřejmě i nám - rodičům.

Zajímavě a také užitečně strávené chvíle s časopisem Rodinka Vám přeje



*Michal Hašek*

Váš hejtmán  
Michal Hašek

## Rodinné pasy slaví Svátek seniorů



**Neděle 5. 10. 2014** **BRNO**  
nám. Svobody **14:00 - 17:00**

V BOHATÉM PROGRAMU ÚČINKUJÍ ...

**Ivan MLÁDEK**



Dětský  
pěvecký  
sbor

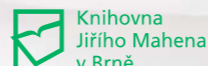
COUNTRY  
VYSTOUPENÍ  
Ivana Bartůňky

... a další

Záštitu nad akcí převzali:

JUDr. Michal Hašek, hejtmán Jihomoravského kraje, Bc. Roman Onderka, MBA, primátor statutárního města Brna a Mgr. Libor Štáčka, starosta MČ Brno-Střed

Změna programu vyhrazena. Podrobný program oslav na [www.SvatekSenioru.cz](http://www.SvatekSenioru.cz) Srdečně Vás zvou partneři a pořadatelé:



Vychází čtvrtletně • MK ČR E 18929 • Číslo 03/2014 • Brno • Pro Jihomoravský kraj vydává VERTIGO.CZ a.s., Rostislavovo nám. 12, 612 00 Brno-Kr. Pole, IČ: 26295997 • Vedoucí vydání: Marta Částková • Redakční rada: M. Částková, J. Konečný, T. Starosta  
Fotky v časopise: archiv, Imagio.cz, Fotky&Foto • e-mail: [rodinka@rodinnepasy.cz](mailto:rodinka@rodinnepasy.cz)

Zpracovatel tohoto časopisu neručí za případné tiskové chyby a správnost uvedených dat. Změny jsou vyhrazeny.

## Milé rodiny,

jsem rád, že Vám přinášíme již druhé elektronické vydání časopisu Rodinka. Jistě jste už všichni začali s přípravami do školy. Nakupujete sešity, obaly, penály a zvažujete, které kroužky budou Vaše děti navštěvovat letos. Rádi bychom Vás v této činnosti podpořili a hlavně inspirovali, proto se v aktuálním čísle věnujeme školním tématům. Věnujte si navzájem krásné společné chvíle a vyzkoušejte si například vlastní kreativní výrobu školních desek nebo obalu na učebnice.

Závěrem mi dovoluji popřát celé Vaší rodině hezké nadcházející dny a příjemné podzimní naladění.

Prvního září pak přeji všem školákům šťastné vykročení do další důležité etapy v jejich životě.



*Roman Celý*

Váš náměstek hejtmána Jihomoravského kraje  
Roman Celý

## Mapa subjektů Rodinné politiky Jihomoravského kraje a výsledky anket

Po více než půlročním fungování aktualizovaného webu rodinné politiky Jihomoravského kraje nabízíme novinky, které mohou být po rodiny s dětmi užitečné.

Na [www.rodinnapolitika.cz](http://www.rodinnapolitika.cz) nově naleznete mapu subjektů, které v našem kraji působí v oblasti služeb pro rodiny, a získáte přehled o tom, jaké organizace se nacházejí v okolí Vaše-

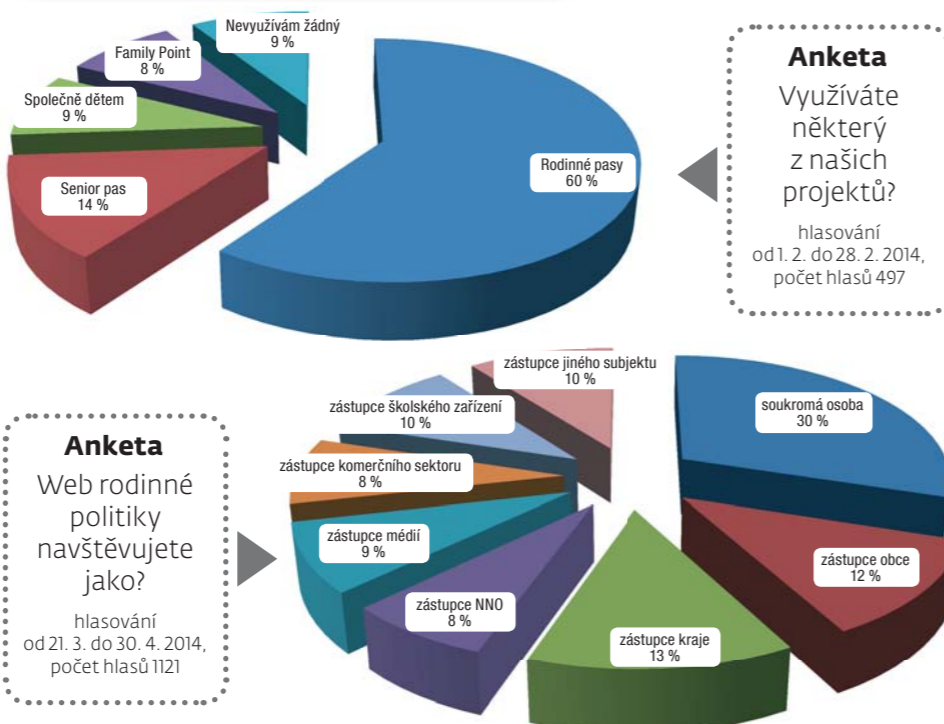
ho bydliště, jaký program Vám mohou nabídnout.

Ať už to jsou setkání rodin, rodičů, aktivních seniorů, tvořivé dílny, přednášky, tábory, či rodinné karnevaly.

Cílem činnosti těchto organizací je vnášet do společnosti morální a kulturní hodnoty k upevnění a prohloubení rodiny jako základu zdravé společnosti.



Seznamte se také s výsledky anket, na které reagovali návštěvníci webu rodinné politiky.



# DOBŘÍ SOUSEDÉ NAD ZLATO

Většina z nás nežije na úplné samotě, takže máme sousedy – někdy skvělé, jindy spíš „potížisty“, které bychom nejraději vyměnili. Příbuzné a sousedy si ale nevybíráme, ty prostě „dostáváme“ a musíme s nimi žít.

Každý, kdo má dobré sousedy, jistě zažívá ten příjemný pocit zázemí a bezpečí, který umožňuje tu a tam si zaběhnout vypůjčit mrkev, sýr, či rumovou tresť do moučníku, svěřit se a navzájem povzbudit v těžkostech. Dnešní hektická doba příliš nepřeje rozvíjení dobrých sousedských vztahů, a tak se nám často stává, zvláště v anonymních sídlištích, že neznáme ani své sousedy na jedné chodbě, natož pak v našem vchodu. To je velká škoda! Ono totiž takové hezké přátelství se sousedy má opravdu „něco do sebe“.

potřeba. Mají k sobě důvěru – jako například sousedé, pro které je samozřejmostí, že si v době své dovolené navzájem zalévají kytky, vybírají poštu a krmí kočku.

Dobří sousedé se nepomlouvají a nedělají si žádné naschvály, občas se sejdou, a mají-li kde, tak si například něco dobrého ugrilují a těší se z toho, že mohou být spolu. A když dobré sousedství funguje, jak má, tak se začnou dít věci – jako třeba v jedné

A jak se dobří sousedé poznají? Především si samozřejmě a bez velkých řečí pomohou, když je to



sousedé a kolik hezkého můžeme společně prožít. A potom začneme psát novou kapitolu našich vzájemných vztahů. Ať se v ní objeví co nejlíc krásných zážitků. Vždyť dobří sousedé jsou nad zlato!

nejmenované ulici jednoho velkého města. Tam si sousedé dokonce společně hrají. Jak? Vyhláší pravidelně turnaj v ping pongu, na ulici připraví dva hrací stoly (jeden pro ženy, druhý pro muže), vedle postaví stan s občerstvením (jeden soudek s pivem, druhý s kofolou) a se zázemím pro rozhodčí a může se začít. Klání bývají urputná, ale také veselá. Sousedé, kteří zrovna nehrají, mohou „pořešit“ různé věci, jejich děti si také najdou společnou zábavu, až se přiblíží velké finále. V něm, po velkém boji, vítězí ti nejlepší. Po vyhlášení výsledků si sousedé společně sednou a v dobré pohodě povídají až do setmění.

Tak jako mnoha jiným věcem i správnému „sousedství“ se můžeme a máme učit a měli bychom mu

### Dnešní hektická doba příliš nepřeje rozvíjení dobrých sousedských vztahů...

učit také naše děti. Je hezké, když už od malička ví, že tu starou paní sousedku z bytu odnaproti mají nejen slušně pozdravit (tak jako to jistě děláme i my dospělí :-)), ale že jí také mohou čas od času nabídnout pomoc s těžkou taškou, či pro ni tak složitou technikou, na kterou už sama nestačí. A když uděláme první krůček, možná najednou zjistíme, jak milí jsou naši

- 4 Informace z kraje  
Mapa subjektů Rodinné politiky Jihomoravského kraje a výsledky anket
- 5 Rodinná abeceda  
Dobří sousedé nad zlato
- 6 Téma  
Holááá, škola volááá...
- 8 Zdravá rodinka  
Zraněná duše
- 10 Technický koutek  
Výukové aplikace pro předškoláky a školáky
- 11 Informace z kraje  
Sít mateřských center a Společnost přátelská rodině
- 12 Rodinka se vyptává  
Již jako malé dítě jsem si hrála na učitelku  
**Nejoblíbenější učitelka Ivanka Hájková**
- 14 Domácí mazlíček  
Krajta královská
- 15 Kulturní tipy  
Kino, knihy, divadlo
- 16 Šikovná rodinka  
Všechno pěkně pohromadě (Školní desky)
- 18 Ekologie  
Voda, základ života
- 20 Rodinka podporuje  
Máme rádi babičku a dědečka
- 21 Čenda dětem  
Okénko pro děti
- 22 Čendova vařečka  
Vykrmte si domácí kvásek a upečte si třeba chleba
- 24 Tip na výlet  
Hrubý Rohozec
- 25 Příběh ze života  
Našla se Olda – teď už Betyňka
- 26 Noví poskytovatelé  
Jihomoravský kraj

Prázdniny se nemilosrdně chýlí ke svému konci a nastává čas na přípravu do školy. Odzvoní rannímu vyspávání a dlouhému ponocování. Bezstarostné dny nahradí povinnosti a pravidelný režim.

# HOLÁÁÁ, ŠKOLA VOLÁÁÁ...



Vstup dítěte do základní školy znamená pro ně a potažmo pro celou jeho rodinu velkou životní změnu. Dítě se bude učit cíleně pracovat, poslouchat, soustředit se a plnit zadané úkoly. V novém prostředí se bude muset spoléhat samo na sebe, proto je příprava na školu velmi důležitá a neméně pak příprava již zajatého školáka.

## PRVŇÁČCI

Typickou činností předškolního dítěte je hra, která napomáhá procvičování dovedností, které jsou pro život užitečné, a má smysl i sama o sobě, je spontánním vyjádřením základní lidské potřeby svobody a fantazie. Proto již teď zařadte do výchovného režimu některé praktiky, které navedou vaše dítě na správnou cestu.

- Pomocí her se s dítětem učte doma i venku. Využívejte básničky, písničky, hádanky, popisujte věci kolem sebe, využívejte číslovky a anglická slovíčka.
- Hodnoťte doma, jak plní své povinnosti, a dejte je k odpovědnosti za svěřenou práci.
- Odpovídejte dětem na jejich všetečné otázky. Připojte příběh, aby byly informace zajímavé a lépe si je dítě zapamatovalo.
- Posilujte dětskou sebedůvěru – ty to určitě zvládneš.
- Učte své děti vnímat a rozlišovat čas určený k práci a k zábavě tak, aby neodbíhaly od rozdělané práce za novou činností.
- Často si povídejte a všimněte si jeho výslovnosti; nejste-li si jisti správnou výslovností, využijte rad školního logopeda.
- Učte své děti vnímat a rozlišovat čas určený k práci a k zábavě tak, aby neodbíhaly od rozdělané práce za novou činností.
- Má-li dítě zdravotní problémy, poraďte se s lékařem, jak zlepšit jeho zdravotní stav ještě před vstupem do ZŠ.
- Připravte dítě na to, že škola pro ně bude prací, za kterou bude hodnoceno, stejně tak jak to mají rodiče v práci.
- Je-li dítě levák, ujistěte je, že je to přirozené.
- Těšte se společně na školu a dítě nestraňte větami typu: „Počkej, ve škole tě srovnají.“



## OSTŘÍLENÍ ŠKOLÁCI

Ač se může zdát, že se postupem do vyššího ročníku nic zásadního nemění, opak je pravdou. První dny a týdny jsou pro děti velmi náročné, protože jde o období návratu do rutiny učení a přípravy na vyučování. Přibývají předměty, o kterých naše děti nemají mnohdy potuchy, co je jejich náplní, proto je vhodné to se školákem již v předškolním čase probrat a naplánovat, abychom předešli zbytečnému stresu. V neposlední řadě bychom si měli uvědomit, že chození do školy je úkolem dítěte, a proto také příprava na blížící se školní dny by neměla stát pouze na rodičích, vždyť v závěru má právě škola připravit žáka na jeho budoucí zaměstnání, kde přístup nadřazeného bude vyžadovat samostatnost.

- Nastolte školní režim již pár dní před začátkem školního roku.
- Proberte spolu každý předmět, abyste si udělali představu, kde bude potřebovat nejvíce vaši pomoc.
- Sestavte motivační plán žáka, kterým předmětům by se letos měl více věnovat a jakým způsobem.
- Přípravte nabídku mimoškolních aktivit kroužků, koníčků a dejte dítěti na výběr, čemu by se rádo věnovalo.
- Promluvte si o stylu přípravy a školním režimu.
- Nákup školních pomůcek nechejte v režii školáka.
- Popovídejte si obecně o nových předmětech, které je čekají v následujícím školním roce.

# Zraněná duše



„Tvou první povinností je udělat šťastným sám sebe. Jsi-li šťasten, učiníš šťastnými i ostatní, neboť šťastný může kolem sebe vidět jen šťastné.“

Ludwig Feuerbach



**PhDr. Zuzana Spurná, Ph.D.**

Primář Oddělení klinické psychologie  
FN u sv. Anny v Brně  
Předseda Asociace klinických psychologů JmK  
Člen Prezidia Asociace klinických  
psychologů ČR

K tomu, abychom se cítili dobře, potřebujeme nejen pevné zdraví, ale také duševní rovnováhu. Malé bolístky zvládáme sami, každý z nás má ale hranice snesitelnosti jinde. Jak rozlišit, kdy situace, ve kterých se necítíme dobře, zvládáme sami, a kdy je třeba vyhledat odbornou pomoc? V dnešní době vysokého pracovního vyčerpání a složitých osobních situací není žádnou ostudou navštívit psychologa, který nám pomůže problém pojmenovat a správně nás nasměrovat k jeho vyřešení. O tom, jak pečovat o svou duši a kdy nám může být nápomocen právě lékař, jsme si povídali s psycholožkou PhDr. Zuzanou Spurnou, Ph.D.

## JAKÉ JSOU SIGNÁLY, ZDA VYHLEDAT PSYCHIATRA, PSYCHOLOGA ČI PSYCHOTERAPEUTA?

Nejčastějším signálem pro vyhledání odborné psychologické pomoci bývá subjektivní pocit klienta, že se nachází v životní situaci, kterou sám nezvládá, a obvyklé strategie zvládání obtíží nepřinášejí řešení. Rovněž se může jednat o stav, kdy klienta dlouhodobě nebo opakovaně sužují zdravotní problémy, které nelze konvenční medicínou s dostatečnou účinností léčit.

## S JAKÝMI PROBLÉMY SE MŮŽEME NA PSYCHOLOGA OBRÁTIT?

Jedná se o širokou škálu problémů, od tzv. zjevných, jako jsou deprese, závislosti na návykových látkách, mentální anorexie či bulimie, až po méně nápadné a plíživé obtíže, mezi které patří např. potíže se spánkem, únava, vnitřní pocity nespokojenosti a nenaplnění, vztahové a partnerské problémy, psychosomatické podmíněné zdravotní komplikace a mnoho dalších.

## JACÍ LIDÉ NAVŠTĚVUJÍ VAŠI ORDINACI?

Mezi mé klienty patří lidé ze všech věkových i socioekonomických skupin – invalidní důchodci, matky na mateřské dovolené, studenti, zaměstnanci, ale i podnikatelé a manažeři. Každá z těchto skupin řeší jiné okruhy problémů, ale všichni mohou ze spolupráce s psychologem profitovat. Všimám si, že mou ordinaci navštěvuje čím dál tím více mužů, ačkoliv v minulosti byla návštěva psychologa spíše typicky ženskou záležitostí.

## PODLE ČEHO POZNÁME, ŽE BY NÁM MOHL PSYCHOLOG POMOCI?

Spolupráci s psychologem je vhodné vyhledat tehdy, když selžou naše adaptační a kompenzační mechanismy, které jsou u každého jiné. Někdo poslouchá hudbu, někdo pracuje na zahradě, jiný si potřebuje popovídat s přáteli. Pokud nepřináší úlevu nic z toho, co obvykle děláme pro relaxaci a dobrý pocit, pak je možným řešením vyhledání odborníka. Volba psychologa je velmi důležitá – psycholog nám musí být sympatický jako člověk, musí mít dostatečnou odbornost a musí být důvěryhodný pro navázání spolupráce a terapeutického vztahu.

## MŮŽETE NÁM PŘIBLÍŽIT SEZENÍ S PSYCHOLOGEM?

Sezení s psychologem mohou mít různou povahu: mohou být zaměřena na diagnostiku (obvykle několik hodinových sezení) či na terapii – ta může být krátkodobá (několik týdnů až měsíců) nebo dlouhodobá (několik měsíců až několik let), podle povahy potíží klienta. Témata, která klient s terapeutem probírá, se rovněž mění s průběhem terapie – zpočátku se obvykle řeší akutní situace a problémy klienta, postupně se téma hovoru posunuje do obecnější roviny, na

„Spolupráci s psychologem je vhodné vyhledat tehdy, když selžou naše adaptační a kompenzační mechanismy...“

různé aspekty života klienta, jak spolu tyto aspekty souvisí a jak souvisí také s příčinou klientových obtíží.

## HRADÍ NÁVŠTĚVU PSYCHOLOGA ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA?

V současné době jsou psychoterapeutická sezení hrazena pojišťovnou pouze tehdy, má-li zdravotnické zařízení navázány smluvní vztahy se zdravotními pojišťovnami. V opačném případě si klienti hradí sezení sami.

## MÁME-LI VE SVÉM OKOLÍ NĚKOGO, KDO BY POTŘEBOVAL ODBORNOU POMOC, JAK JEJ PŘESVĚDČIT, ABY JI VYHLEDAL?

Při rozhovoru na toto téma je vhodné danému člověku poskytnout zpětnou vazbu na jeho chování a prožívání v tom smyslu, že se vymyká tomu,

co se běžně považuje za normální. Můžeme dotyčného motivovat a podporovat ve vyhledání odborné pomoci, ale v konečném důsledku je to vždy na svobodném rozhodnutí konkrétního člověka, zda chce spolupráci s psychologem navázat či nikoliv.

## JAK OBECNĚ PEČOVAT O DUŠI, ABY BYLA V ROVNOVÁZE?

V péči o své duševní zdraví je velmi důležité snažit se hledat své pravé já a v souladu s ním také navenek jednat. Důležité je také uvědomit si, že realita má jak racionální, tak emocionální aspekty, kterým je nutné přikládat rovnocennou důležitost a stejně tak je rozvíjet sám v sobě. Rovněž je vhodné se orientovat na zdroje, umět vhodným způsobem relaxovat a pěstovat pozitivní sociální vztahy.



„Pokud nepřináší úlevu nic z toho, co obvykle děláme pro relaxaci, pak je řešením vyhledání odborníka.“

# Výukové aplikace pro předškoláky a školáky

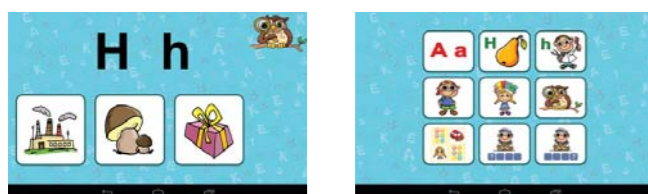


Milé rodinky,

v dalším dílu technického koutku se zaměříme na aplikace pro naše ratolesti. Pojdme se podívat, jak změnit učení v zábavu! Zatímco učení může být pro některé děti stresující záležitost, existuje spousta aplikací pro tablety a chytré telefony, pomocí kterých si mohou děti zdokonalit znalosti a dovednosti zábavnou formou. Pro odrostlejší studenty přinášíme také několik tipů, které jim usnadní každodenní školní povinnosti.

## Abeceda pro děti

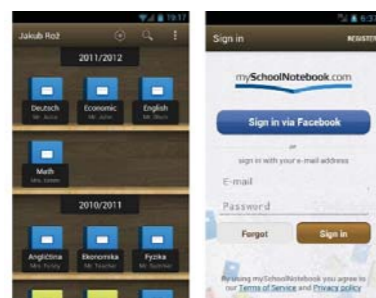
Tato aplikace potěší všechny rodiče předškoláků a prvňáčků. Abeceda pro děti přináší devět her s písmenky, které pomohou dětem zorientovat se lépe v písmenkách a tvorbě slov. Aplikace si získá dětskou pozornost a zabaví vaše ratolesti na dlouhou chvíli.



<https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.pmq.game.abeceda>

## Školní sešit

Školní sešit.cz je aplikace pro zapisování a sdílení školních poznámek s kamarády. S touto aplikací odpadá nutnost nosit těžké sešity a bát se, že náhodou o nějaké zápisky přijdete! Školní sešit umožňuje vyhledávat v zápiscích, kreslit do nich nebo přikládat fotografie a nahrávat hlasové poznámky. Zápisky jsou členěny do témat a lekcí, které jsou automaticky číslované a datované.



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myschoolnotebook>

## Výukové kartičky

Aplikace je určena nejmenším uživatelům od 3 do 7 let. Jedná se o aplikaci s výukovými kartičkami k procvičení zvířat, ovoce, čísel, barev a dalších předmětů i činností. Podle vývojářů byla hra vytvořena ve spolupráci s učiteli základních škol. Aplikace obsahuje téměř třicet tematických lekcí. Prvních šest lekcí získáte zdarma, zbývající je možné zakoupit pomocí mikrotransakce za 69 Kč.



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pmqsoftware.game.childrencards.cz>

## Školní rozvrh

Jak již název napovídá, tato aplikace slouží jako náhrada papírového rozvrhu. Umožňuje jednoduše a velmi rychle vytvořit přehledný rozvrh hodin, který pak bude vždy po ruce.



<https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.inmite.android.vodafone.student>

# Síť mateřských center a Společnost přátelská rodině



Síť mateřských center vyhlásila v roce 2004 kampaň Společnost přátelská rodině (SPR) jako příspěvek k 10. výročí Mezinárodního roku rodiny vyhlášeného OSN. Chtěli jsme upozornit na potřeby rodin zejména s malými dětmi, na bariéry, které musejí zdolávat v každodenním životě, ve společnosti i v oblasti sladování rodinného a profesního života. Proměny po sametové revoluci v naší zemi směřovaly především na ekonomický rozvoj, společnost se zaměřila na výkon a úspěch na trhu práce a tam život s dětmi moc nezapadá, s dětmi se ostatně nikde moc nepočítalo.

Proto jsme se rozhodli nabourat přetrvávající názor z dřívějších let, že děti do společnosti nepatří, a oceňovat ty, kdo poskytují podmínky, které usnadňují rodinám život. Záběr oceňování se týká jak sladování rodinného a pracovního života, tak i situací v běžném životě, jako je mobilita s kočárkem či vstupy do kulturních zařízení.

Vytvořili jsme základní kritéria a podmínky realizace soutěže i potřebnou dokumentaci. Cílem bylo ukázat příklady dobré praxe organizací, které se navzdory společenskému mínění snažily nabízet nejrůznější možnosti, aby tak rodinám s dětmi ulehčily. I proto jsme se snažili, aby kampaň pokrývala širokou škálu potřeb v životě rodin. Všechny organizace byly od počátku

posuzovány dle specifických možností, které mohou ve své oblasti nabídnout. To platí doposud.

Během osmi let získala soutěž velkou popularitu, velké a známé organizace se samy hlásily, že chtějí ocenění získat. S růstem obliby soutěže SPR rostl i náš zájem propracovat původní metodiku, reflektovat společenské podmínky a situaci na trhu práce, a tím dodat soutěži profesionální punc.

Nový profesionální start nám umožnil v roce 2012 projekt SPR podpořený z ESF OPLZZ. Partnery projektu jsou společnost LMC s.r.o – nejvýznamnější operátor na českém elektronickém trhu práce a jedna z předních evropských e-recruitmentových společností, a Jihomoravský kraj, který se významně a dlouhodobě věnuje rozvíjení prorodinné politiky.

V rámci projektu jsme připravili kompletně novou metodiku hodnocení nominovaných organizací. Od



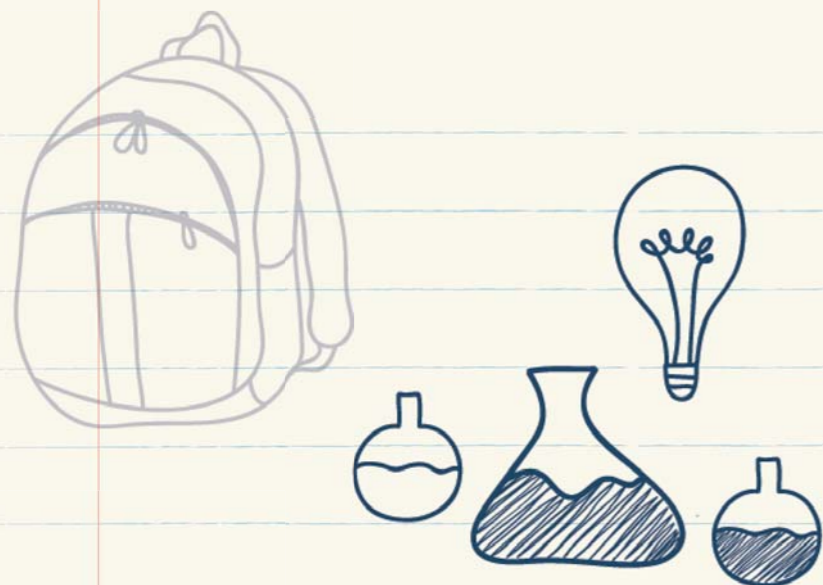
roku 2013 kampaň probíhá každoročně na celorepublikové úrovni a jednou za dva roky v každém kraji ČR.

Vstřícnost české společnosti rodinám se za poslední léta zdatelně zvýšila, co však značně pokulhává, je situace na trhu práce. Máme naději, že oceněné příklady dobré praxe budou inspirovat další zaměstnavatele a podmínky na trhu práce se postupně promění ve prospěch rodin.

Pokud porovnáme společenské klima před deseti lety a dnes, pak máme naději, že nemusí vše trvat věčně, zvláště pak, když každý z nás trochu přispěje.

**Rut Kolínská**





# Již jako malé dítě jsem si hrála na učitelku



Ivanka Hájková je úřadující nejoblíbenější učitelkou v České republice. Titul Zlatý Ámos získala ve stejnojmenné anketě. Další, již 22. ročník začíná 5. října 2014. Do konce roku můžete přihlásit své učitele, stejně jako to udělali žáci paní učitelky Ivanky Hájkové z prostějovského Gymnázia Jiřího Wolкера.



## KDY VÁS POPRVÉ NAPADLA MYŠLENKA STÁT SE UČITELKOU?

Pocházím z učitelké rodiny. Moje matka, dědeček, pradědečci a další příbuzní byli učitelé, takže jiné povolání pro mě nepřicházelo v úvahu. Již jako malé dítě jsem si hrála na učitelku a organizovala dění kolem sebe, což mi zůstalo na celý život.

k vítězství mi hodně dopomohli moji studenti a dcera Dita, se kterými jsme společně připravovali všechny soutěžní disciplíny.

## ZMĚNILO SE ZA DOBU VAŠEHO PROFESORSKÉHO PŮSOBNÍ CHOVÁNÍ ŽÁKŮ?

Za dobu 44 let se studenti určitě změnili, tak jako se od základů změnila

se Zlatým Ámosem mi i ze zahraničí blahopřeje.

## CO VÁS NA VAŠÍ PRÁCI BAVÍ NEJVÍCE A CO NAOPAK NEJMÉNĚ?

Nejraději mám práci se studenty a jejich přípravu na chemické soutěže a přijímací řízení na vysoké školy. Méně oblíbené je pro mě období uzavírání klasifikace na konci pololetí, kdy je třeba objektivně zvážet a posoudit známky u jednotlivých studentů.

## CO BYSTE VZKÁZALA A POPŘALA ŠKOLÁKŮM KE VSTUPU DO NOVÉHO ŠKOLNÍHO ROKU?

Do nového školního roku bych žákům a studentům přála především dobré učitele, kteří u nich vzbudí zájem o předmět. To je pro úspěšné studium to nejdůležitější.

*Ivanka Hájková*



## Nejraději mám práci se studenty a jejich přípravu na chemické soutěže a přijímací řízení



## JAKÝ OBOR A JAK DLOUHO VYUČUJETE? PROČ JSTE SI ZVOLILA PRÁVĚ TENTO OBOR?

Vysokou školu jsem ukončila v roce 1970 a od té doby, tedy 44 let, nepřetržitě vyučuji matematiku a chemii na gymnáziu. Předměty jsem si vybrala proto, že mě nejvíce zajímaly.

společnost, ve které žijeme. Jsou mnohem otevřenější, hodně kritičtí, samostatnější a sebevědomější. Řada z nich sama cestuje nebo studuje na kurzech v zahraničí. Dovedou ale ocenit odbornost a přístup učitele, jeho schopnost poradit a pomoci v každé situaci.

## PŘEMÝŠLELA JSTE NĚKDY, ŽE BYSTE POVOLÁNÍ ZMĚNILA?

Za celou dobu své pedagogické praxe jsem nikdy neuvažovala o tom, že bych své povolání nebo školu, na které učím, změnila.

## KDO VÁS PŘIHLÁSIL DO SOUTĚŽE ZLATÝ ÁMOS?

Do soutěže Zlatý Ámos mě nominovali studenti septimý A Gymnázia Jiřího Wolкера v Prostějově, které jsem již od primy vyučovala nejdříve matematice a pak od sekundy chemii. Úsilí žáků bylo od počátku podporováno ostatními vyučujícími a především ředitelem školy Ing. Michalem Šmucrem.

## PROČ MYSLÍTE, ŽE JSTE ZVÍTĚZILA PRÁVĚ VY?

Proč jsem zvítězila právě já? Na to si do dnešního dne netroufám sama sobě odpovědět. Jen manžel mé dcery v tom měl jasno, protože od počátku tvrdil: "Vy to, babičko, určitě vyhrajete!" Já ale vím, že



## NA JAKÝ PROFESORSKÝ ZÁŽITEK VZPOMÍNÁTE NEJRADĚJI?

Největším zážitkem a oceněním mé dlouholeté práce byla účast mých čtyř studentů v celostátním kole chemické olympiády a opakovaná vítězství v krajských kolech. Také je pro mě velice příjemné, když si někdo po letech na mě vzpomene a v souvislosti



# Krajta královská

Krajta královská (*Python regius*) pochází z čeledi hroznýšovitých. Obývá pobřeží západní Afriky a střední Afriku od Senegalu na západě po Súdán a Ugandu na východě. U teraristů je velmi oblíbená pro svou klidnou povahu, krásné zbarvení a poměrně malou velikost. Dorůstá 120 až 140 cm, výjimečně i 170 cm. Samec je vždy menší než samice. O chovu krajty královské jsme si povídali s Lenkou Pillerovou.

## JE CHOV KRAJTY KRÁLOVSKÉ V DOMÁCNOSTI BEZPEČNÝ?

Krajta královská je vhodná pro začátečníky a děti od 12 let. Není agresivní, ale musíme dbát na bezpečnost při krmení. Hadi mají obecně výborný čich a horší zrak, proto se může stát, že když si neumyjeme ruce po hlodavcích, zaútočí. Dále musíme zabezpečit terárium proti úniku hada, krajty jsou rychlé a rády se schovávají do malých prostor po celém domě.

Samice klade 6–8 vajec o velikosti cca 7 x 5 cm.

## CO JE POTŘEBA K JEJICH CHOVU?

Terárium pro jednotlivce by mělo mít rozměry 100 x 60 x 60 cm. Důležité je rozmístění světla, tepla a vlhka, v teráriu musí být teplota 28–30°C, pod světlem 40°C, a úkryt, kde bude teplota okolo 25°C, dále nádrž s vodou, větve na šplhání, výhřevný kámen a podestýlka.

## JAKÝ JE JEJICH DENNÍ REŽIM?

Aktivní jsou krajty převážně v noci, jsou velice klidné a bývají výbornými společníky i přes den.

## Krajty jsou aktivní převážně v noci a bývají výbornými společníky i přes den

### JE VHODNÉ CHOVAT VÍCE KRAJTY POHROMADĚ, SNESOU SE I S JINÝM DRUHEM HADŮ?

Krajty královské jsou velmi snášenlivé, společnost druhého hada stejného druhu si užívají, rychle si na sebe zvyknou a rády odpočívají navzájem propletené. Chov krajty s jinými druhy se sice nevyklučuje, ale taky se neprovádí.

### JAKÉ JSOU NEJČASTĚJŠÍ CHOROBY A NA CO SI DÁT POZOR?

Musí mít vždy optimální teplotu terária, pokud je teplota nižší, ztrácejí chuť k jídlu, hůře tráví a přidávají se dýchací

Samice poté leží na vejcích až do vylíhnutí - asi 70 dní.

### VETERINÁRNÍ ORDINACE

Lenka Pillerová  
664 46 Prštice, Jánská 290

obtíže a podvýživa. Krajty mohou mít endo i ektoparazity, proto musíme dodržovat správnou hygienu terária. Při krmení nikdy nenecháváme hada s živou potravou o samotě, může jej i smrtelně poranit.

### JAKÁ STRAVA JE VHODNÁ?

Mláďata se krmí myšími holátky, postupně podle délky těla a věku dáváme větší potravu. V dospělosti se krajty krmí dospělými myšmi a mladými potkany. Na přilepšenou můžeme dávat v dospělosti křečky.



## Je libo něco ke čtení?



### Mikuláš na prázdninách FILMOVÝ PŘÍBĚH

Když se Mikuláš vydává s rodiči o prázdninách k moři, připadá mu, že je před ním jen jedna velká nuda. Jede s nimi i babička, a navíc opouští svou milovanou Marii Hedviku. Ale u moře poznává kamarády nové a tak ho čeká kupa zážitků. Dokonce i gorila!

nakladatelství Albatros / běžná cena 189 Kč



### Básničky o vysavači a dalších domácích pomocnících

Michaela Peterková

Vytvořte dětem kladný vztah k domácím pracem a naučte je, jak vlastně všechny ty pračky, myčky, vysavače nebo lednice vlastně fungují. Nad vtipnými básničkami, které jsou dílem psycholožky Michaely Peterkové, se nebudou smát jen děti, ale i vy.

nakladatelství Edika / běžná cena 149 Kč

## Na co jít do divadla?



### Brněnské pověsti

Divadlo Reduta  
7. září, 11. říjen, 18. říjen, 8. listopad

Chcete vzít do divadla děti, ale neustále přemýšlíte nad tím, co by se jim tak mohlo líbit? Vezměte je na Brněnské pověsti. Nejenže se něčemu přiučí, ale celé představení budou brát jako pohádku. Nebude totiž chybět ani drak ani čert a ani pořádné napětí!

[www.ndbrno.cz/reduta/brnenske-povesti](http://www.ndbrno.cz/reduta/brnenske-povesti)



### Brouk v hlavě

Městské divadlo Brno  
24. září, 26. září

V našich tipech rozhodně nemůžeme vynechat divadelní komedii Brouk v hlavě. Nejhranější hra francouzského dramatika Georgese Feydeaua potěší všechny generace a zaručujeme, že smát se přestanete nejdříve hodinu po skončení představení.

[www.mdb.cz/inscenace/5-brouk-v-hlave](http://www.mdb.cz/inscenace/5-brouk-v-hlave)

## Co nás čeká v kinech?



### Pošťák Pat

od 11. 9. 2014, animovaný/rodinný

Chlapík jménem Pat ví jak na to, aby si ho diváci zamilovali. Svou pozornost si získal už v roce 1981 v britském seriálu a nyní přichází znovu. Děti ani dospělí se nudit nebudou. Čeká je spousta smíchu, zpívání a robotů, co vypadají přesně jako Pat.



### Co jsme komu udělali?

od 29. 5. 2014, komedie

Představte si, že máte konzervativní rodiče, kteří vám od narození vnucují jen jejich často omezené názory a hodnoty. A vy a dvě vaše sestry jste se vdaly - vy za muslima, druhá za Žida a třetí za Číňana. A to je přitom multikulturnost ve vaší rodině sprostě slovo! Ale až se všichni o Vánocích sejdou u jednoho stolu, bude to...pekelná zábava!



### 7 trpaslíků

od 2. 10. 2014, animovaný

Ne, žádná Sněhurka už nebude. Ted' přichází na řadu princezna Rose a zlá čarodějnice Dellamorta, která Rose zakleje do ledového spánku. A zachránit ji mohou jenom trpaslíci, protože ti jediní vědí jak - polibkem z pravé lásky.



# VŠECHNO PĚKNĚ POHROMADĚ

## MATERIÁL

- lepenka
- řezák (nůžky)
- slámka
- pravítko
- tuš (nebo jiné výtvarné potřeby)
- stuha

Škola se blíží a přípravy vrcholí. Těch pomůcek a sešitů, papírů a dětských výkresů, které se během školního roku nashromáždí! Ale šikovné ruce vás a vašich dětí vnesou do školních aktovek pořádek. Výběr složek na sešity a učebnice je v policích obchodních domů sice nepřeborný, ale vlastnoručně vyrobený originální kousek je mnohem cennější. A navíc strávíte odpoledne kreativní chvílkou.

Z lepenky si vyřezeme dva totožné formáty o velikosti, kterou potřebujeme. Lepenku různé síly můžeme zakoupit ve většině obchodů s výtvarnými potřebami. Nebo lze použít zadní strany vypsaných bloků (náčrtníků apod.).

1

Teď už záleží jen na vás, jakým způsobem si povrch vyzdobíte. Já jsem zvolila zábavnou formu, kdy kapky tuše rozfoukáte slámkou.

2

Rozfoukáním kapek vzniknou paprskovité tvary, připomínající například větve stromů nebo siluety tvorů. Snadno je pak můžete dotvořit např. plody šípků (jen za pomoci prstu) nebo lesními zvířátky. Záleží jen na fantazii dětí.

3

4

Poté po stranách vyřezte otvory, jimiž budete proplétat stuhu.

5

A na závěr naplnit, zavázat a jde se do školy!

Voda je nejrozsáhlejší médium zemského ekosystému, je nezbytným základem života na Zemi. Prostředí, v němž vznikl v pravěku život. Obvykle ji téměř nevnímáme, což je možná dané tím, že jsme si jisti, že když otočíme kohoutkem, poteče. V mnohých oblastech je ale výrazným limitujícím faktorem pro život, proto je třeba ji udržovat a chránit.



# V O D A

## Z Á K L A D Ž I V O T A

Dříve jsme si mysleli, že vody je tolik, že nemůže nikdy dojit. V dnešní době však už víme, že zásoby vody nejsou rozhodně nekonečné. Celých 97% veškeré vody tvoří mořská, slaná voda. Další dvě procenta jsou v ledovcích. Určité zásoby vody jsou sice v rezervoárech pod zemským povrchem, je ale finančně nákladné ji získat. Mizivé jedno procento pitné

vody je dostupné v řekách, jezerech a potocích, a to vše pro téměř 7 miliard lidí na světě.

Můžeme sice ekologicky vyčistit náš domácí odpad, přesvědčit rolníky, aby nepoužívali tolik umělých hnojiv, ale odpadní vody z továren jsou jiný případ. Světový průmysl používá vodní toky jako levný prostředek,

**Celých 97 %  
veškeré vody  
tvoří mořská,  
slaná voda.**

**Pokud výsledky  
nejsou uspokojivé,  
musí producent  
znečištěné vody  
zajistit kvalitnější  
čištění.**



jak se zbavit odpadu. V každé zemi existují legislativní předpisy, které mají zabránit průmyslovému znečištění vod, proto i v České republice zákon o vodách stanovuje vodoprávní předpisy pro stanovení hodnot znečištění, které může být vypouštěno do kanalizace nebo povrchových vod.

K producentům takovéto průmyslově znečištěné vody nepatří jen továrny, prádelny, masny, restaurace rychlého občerstvení, ale také myčky aut a obchodní řetězce, kdy se řeší především voda odtékající z parkovišť, kde může dojít k úniku ropných látek. Tyto splaškové nebo dešťové vody čistí producenti nejprve vlastní cestou pomocí čističky, odlučovače tuků, retenční nádrže nebo odstavné jímky. Pročištěná voda je předmětem pravidelných kontrol, které provádí akreditovaná laboratoř. Kontrolují se hodnoty, které jsou pro daného producenta legislativně stanoveny, jedná se například o organické látky a kyselost i zásaditost a další ukazatele znečištění.

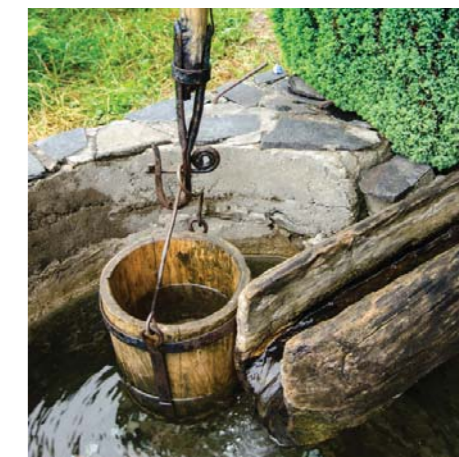


Akreditovaná laboratoř Nanolab je jednou ze společností, které tyto odpadní vody odebírají, měří jejich hodnoty a vystavují protokoly o kvalitě odpadní vody. V Nanolabu nám přiblížili, jak tento proces probíhá. Vzorky vody si dosud může producent odpadní vody odebrat sám do speciálních nádob a dopravit do laboratoře. V budoucnu bude však odběr možný pouze pracovníkem laboratoře. Prostý vzorek se odebírá v časovém období, které stanoví vyhláška danému producentovi, také se odebírají průměrné vzorky, a to v průběhu 2 hodin po 15 minutách. Speciálními přístroji se pak do 24 hodin měří kvalita odpadní vody.

Měří se hodnoty čili ukazatele znečištění; pokud výsledky nejsou uspokojivé, musí producent znečištěné vody zajistit kvalitnější čištění a následně se měření provádí znovu. Díky obsahu fosfátů v pracích prostředcích a saponátech se zvyšuje i obsah živin, a to působí na bujení vodních sinic a vodních rostlin. Saponáty pak emulgují tuky a oleje a zabraňují přístupu kyslíku do vod, což může způsobit úhyn ryb. Některé látky jako zasolení vody nebo obsah chloridů odloučit jednoduše nejde. Lidskému organismu pak

**Při odtoku vody  
z parkovišť může  
dojít k úniku  
ropných látek.**

nejvíce škodí chlorované uhlovodíky a toxické kovy, tyto látky ale nejsou ve všech vypouštěných vodách.



**Děšť může  
splachovat do  
studny hnojivo  
z polí.**

Společnost Nanolab provádí také rozborů vod v domácích studnách. Děšť může splachovat do studny hnojivo z polí, dochází ke změnám v geologickém podloží, suchem se mění kvalita podzemní vody obecně, proto by měla být voda zkontrolována přinejmenším jednou ročně. „Nepříjemný zápach, zakalení a změna chuti, to jsou tři nejčastější případy, kdy je okamžitý rozbor vody ze studny či vodovodu více nutností než doporučením,“ říká RNDr. Stanislav Tichý, vedoucí akreditované laboratoře Nanolab.

# Máme rádi babičku a dědečka

Dne 1. 10. již tradičně oslavíme společně svátek seniorů. Pojdme se proto podívat, jaké aktivity na podporu seniorů a mezigeneračního soužití jsou nyní realizovány.

Jedním z témat, kterými se zabýváme, je utváření dialogu mezi generacemi. Mezigenerační dialog je důležitým momentem, prospěšným pro všechny členy nejenom rodiny, ale celé společ-

vzdělávání seniorů, poskytují poradenství v různých oblastech, pořádají kurzy a snaží se seniory podpořit v jejich aktivitách a aktivním způsobu života.

## Mezigenerační dialog je důležitým momentem

nosti. Kdo z nás by neměl rád naslouchání příběhům, které nám vypravují naše babičky a dědečkové. Cítíme z nich jejich moudrost a životní zkušenosti, které nám mohou předat. A na druhé straně, i mladší generace může seniory naučit novým věcem. V Jiho-

Aktuálně byl spuštěn projekt, který se snaží mezigenerační dialog podpořit. Jedná se o pilotní projekt organizace Spokojený senior – KLAS z.s. Jeho cílem je podpořit mezigenerační solidaritu ve společnosti prostřednictvím vzdělávacích programů na

školách. Pro děti prvního stupně základní školy formou dramatických ukázek, písniček a nácviků různých situací s cílem vštípit dětem zásady slušnosti a společenského chování ve vztahu k seniorům, pro děti druhého stupně základní školy propojením prvků dramatické a zážitkové pedagogiky a na středních školách prostřednictvím diskuze o celospolečenských tématech v kontextu rodiny a mezigeneračních vztahů v rodině. Projekt bude probíhat ve vybraných základních a středních školách v Jihomoravském kraji v období od září 2014 do září 2015. Jeho výstupem bude ucelená metodika pro vedení tematických besed ke kurzu „Mám rád babičku a dědečka“ pro základní školy a „Sociální odpovědnost“ pro základní a střední školy. Z výsledků výzkumu bude zpracována analýza, která nastíní možnost profesního uplatnění sociálního pedagoga na základních školách či proškolení pedagogů.

## Byl spuštěn projekt, který se snaží mezigenerační dialog podpořit

# OKÉNKO pro děti

## Najdi 7 rozdílů



## Víte, že...

Písek se vytváří z malých zrníček minerálů. Jsou to vlastně nadrobené a počasím zvětralé skály. Nejběžnějším minerálem v písku je křemen.

Pokud si přiložíme k uchu ulitu, uslyšíme šum moře. Je to však zvuk krve protékající naší hlavou.

Mraky obsahují led dokonce i v létě. Většina ledu se při pádu rozpustí, kromě výjimečných krupobití.

Při západu je slunce nízko na obloze, vzdaluje se od nás a paprsky musí překonat větší vzdálenost přes atmosféru. Do očí nám pronikají jen červené paprsky, proto vidíme západ slunce červený.

## Pro zasmání

Nová paní učitelka si chce ověřit znalosti z psychologie a tak se zeptá: „Kdo si myslí, že je hloupý, ať se postaví.“ Když dlouho nikdo nevstává, tak se postaví Pepíček. „Pepíčku ty si myslíš, že jsi hloupý?“ „Ne ne, ale nechtěl jsem, abyste tu stála tak sama.“

Ptá se Pepíček paní učitelky: „Mohu být potrestán za něco, co jsem neudělal?“ Učitelka: „To v žádném případě!“ Pepíček: „Tak to je dobře. Já jsem totiž neudělal domácí úkol!“

Honzík tyká paní učitelce, té už dojde trpělivost a po několikerém napomenutí mu dá za trest domácí úkol. Má padesátkrát napsat: „Paní učitelce se netyká.“ Druhý den Honzík úkol přinese, ale má to napsané stokrát. Paní učitelka se diví a ptá se Janka: „Ale Honzíku, já jsem ti říkala, že to máš napsat jen padesátkrát, proč to máš stokrát?“ Honzík: „Když já jsem ti chtěl udělat radost.“

# VYKRMTE SI DOMÁCÍ KVÁSEK A UPEČTE TŘEBA CHLEBA

Příprava svačinky do školy nemusí být vždy každodenní rutina. Obliba domácího chleba roste, zkuste si také upéct podle našeho receptu pravý, kvalitní kváskový chléb a zapojte do procesu i děti. Základem úspěchu je kvalitní kvásek, takzvaná kvásková mapa vám bude nápomocna a užijete si kváskové dobrodružství.

K přípravě kváskového chleba budeme potřebovat kvásek, který si můžeme koupit nebo vyrobit. První varianta je nejjednodušší, druhá varianta je pro odvážné kuchtičky. Třetí varianta, tzv. vedení kvasu, je zajímavější a dobrodružnější.

## VÝROBA KVÁSKU

Stačí smíchat celozrnnou žitnou mouku (přibližně 300 g) s vlažnou vodou (asi 1,5 dcl) - vznikne řidší těsto, ne moc řídké, voda nesmí stát nad moukou, protože pak by ke kvašení nedošlo. Těsto přikryjeme utěrkou a necháme asi 3 dny stát. Podle

bulínků a krásně kyselé vůně poznáme, že je kvásek hotov.

## KVÁSKOVÁ MAPA

Na internetu existuje několik takzvaných kváskových map. Jedná se o seznam aktivních majitelů kvásku, kteří se o něj rádi podělí. Na adrese [www.cuketka.cz/kvasek/kvasek.html](http://www.cuketka.cz/kvasek/kvasek.html) najdete majitele kvásku, který bydlí ve vašem okolí, pak stačí navázat kontakt a domluvit se, kdy si pro kvásek můžete přijet.

Je vidět, že míst, kam si u nás můžete „skočit pro kvásek“ je opravdu hodně.



## Vlastnosti kváskového chleba

- má typické chlebové aroma
- má vyšší výživovou hodnotu
- je hutnější a má menší objem než chleba z droždí
- díky rozložení bílko vin na aminokyseliny je výrazně lépe stravitelný
- má nižší glykemický index, a tím přispívá ke stabilizaci hladiny krevního cukru
- vydrží déle čerstvý (kyselina mléčná chléb přirozeně konzervuje)
- má antibiotické účinky (díky fytoalexinům, vznikajícím v průběhu fermentace)
- posiluje střevní mikroflóru, a tím i naši imunitu
- má vyšší využitelnost minerálních látek v organismu

Obliba domácího chleba roste, zkuste si také upéct podle našeho receptu pravý kváskový chléb.

## Domácí kváskový chléb

20 g kvásku • 150 g žitné mouky  
250 g pšeničné mouky • 2 lžičky soli  
2 lžičky drčeného kmínu  
250–300 g vlažné vody

Umícháme mouku s kváskem a vodou, těsto přikryjeme a necháme 3 hodiny kynout na teplém místě. Poté přimícháme část pšeničné mouky, sůl a kmín, těsto by mělo mít řidší konzistenci. Poté směs položíme na pomoučený váh a zapracujeme zbytek pšeničné mouky. Těsto vytvarujeme do ošatky, v níž je necháme na teplém místě kynout 3–5 hodin. Vyknuté těsto vložíme do nádoby s víkem a v troubě předehřáté na 250 stupňů pečeme do růžova.

## VEDENÍ KVÁSKU

Veškerá další péče spočívá v jeho krmení, kterému se odborně mezi pekaři říká vedení kvasu. Kvásek je potřeba před pečením dalšího chleba rozmnožit. Kvásku nevdá, když zůstane nějakou dobu hladový, intervaly mezi krmením bývají zhruba 8–12 hodin. Časy mezi jednotlivým krmením velmi záleží na teplotě, takže je uvádíme jako orientační.

1. Vyndáme kvásek z lednice (většinou se jeho váha pohybuje kolem 50–100 g), přendáme ho do větší nádoby, přimícháme 100 g žitné mouky a 100 ml vlažné vody, přikryjeme a necháme stát 4–6 hodin při 22–26°C. Kvásek by měl zvětšit objem a po nějaké době začít klesat.
2. Když je kvásek hladový, jeho objem se zmenšil a už dále neklesá, přimícháme proto dalších 100 g žitné mouky a 30–50 ml vlažné vody, až vznikne hustější těsto. Necháme stát asi 6 hodin při cca 30°C.
3. Když je kvásek opět hladový, přimícháme dalších 100 g žitné mouky a 150–180 ml vlažné vody. Necháme stát 3–4 hodiny při 28–30°C.
4. Když je kvásek ve fázi klesání, můžeme zadělat těsto na chleba. Zbytek kvásku uložíme v uzavřené skleničce (ne pevně uzavřeně!) do lednice.

Pokud nemáte dost času, je možno kvásek nakrmit jen dvakrát; potom se mluví o dvoustupňovém vedení. Pokud to vypadá, že kvásek uteče z nádoby, je možno ho důkladně zamíchat, aby spadl.

## Kváskový chléb vydrží déle čerstvý

Státní zámek a národní kulturní památka, která leží ve stejnojmenné městské části na severozápadním okraji města Turnova, v části Hrubý Rohozec. Na místě zámku stával původně skalní hrad. Svůj název získal od staročeského slova rohoz, tedy rákos. V průběhu staletí se několikrát podoba šlechtického sídla změnila a měnili se i majitelé.

## TIP NA VÝLET HRUBÝ ROHOZEC



šův syn Albrecht Maxmilián začal r. 1675 s barokní přestavbou zámku. Do jižního paláce byla vestavěna raně barokní kaple probíhající dvěma patry budovy.

Zámek, který obklopuje rozsáhlý anglický park s majestátním platanem javorolistým a několika svatými, vytesanými z pískovce, nabízí tři okruhy prohlídky. Více informací najdete na [www.hruby-rohozec.eu](http://www.hruby-rohozec.eu). Pokud na Hrubý Rohovec zamíříte mimo sezónu, nezapomeňte se předem objednat.

Státní zámek Hrubý Rohozec leží v jihovýchodní části Libereckého kraje, na okraji města Turnova, v blízkosti silnice I/10 (E65) spojující Turnov se Železným Brodem. Parkoviště pro osobní automobily a zájezdové autobusy se nachází 100 metrů od zámku.



### OTVÍRACÍ DOBA

DUBEN	úterý až pátek (pouze I. okruh)	10.00–15.00
	soboty, neděle a státní svátky	9.00–16.00
KVĚTEN	úterý až neděle	9.00–16.00
ČERVEN až SRPEN	úterý až neděle	9.00–17.00
ZÁŘÍ	úterý až neděle	9.00–16.00
ŘÍJEN	úterý až pátek (pouze I. okruh)	10.00–15.00
	sobot, neděle a státní svátky	9.00–16.00

Uvedené konce otvírací doby jsou časem zahájení poslední prohlídky.



# Našla se Olda – teď už Betyнка

PŘÍBĚH ČTENÁŘE



Paní Magdaléně posíláme odměnu.

Pošlete nám také váš rodinný příběh na e-mail:

[rodinka@rodinnepasy.cz](mailto:rodinka@rodinnepasy.cz)

Do předmětu napište heslo: „Náš příběh“. Ten nejzajímavější zveřejníme a oceníme dvoustakorunou.

Zhruba před měsícem jsme o víkendu zajeli do Aska na nákupy, ale nakupování doplňků dopadlo jak jinak než neúspěšně, a tak jsme se rozhodli, že pojedeme domů. Při výjezdu z Olympie si přítel všiml volně pobíhajícího psa. Přesvědčila jsem ho, aby auto otočil, a všimla jsem si, jak si to tulák míří přímo k silnici. Vyběhla jsem z auta, zavolala milým hlasem a to malé stvoření se našťástí zastavilo, lehlo si na záda a začalo vrtět ocasem. To pro mě byl signál, že se můžu přiblížit a prcka si pohladit. Jakmile jsme se seznámili, vzala jsem ho do náruče, nasedla do auta a řekla „jedeme“. Cesta autem byla úplně poklidná. I přes náznaky vystrašenosti a zřejmě zážitku z první jízdy autem jsme vše zvládli na jedničku.

Když jsme dojeli domů, čekala jsem, že vše proběhne úplně normálně tak jak u všech domestikovaných zvířat. Omyl, když jsme otevřeli vchodové dveře, Olda si lehl na zem a jen se krčil. V tu chvíli mi došlo, že zřejmě ještě nikdy nebyl uvnitř budovy. Vzala jsem ho do náruče, vynesla do bytu, rovnou do koupelny, kde jsme zahájili odblešovací proces. Olda se krčil v koutě vany, strachy ani nedutal. V průběhu hlazení a seznamování jsem zlehka pustila sprchu a začala ho koupat. Celý proces trval skoro hodinu. Mastná zblešená srst a tony šampónu po chvíli odhalily, že Olda není on, ale ona. Jakmile se nám podařilo smýt to nejhorší, nasadili jsme obojek a nechali ji seznámit se s novým prostředím a hlavně s naší Otylkou.

Cesta na zahradu proběhla v pohodě, jen chůze na vodítku byla patrně nová skutečnost. Olda zjevně neměla asi nikdy žádného

páněka. O čemž svědčily i šesté prsty na zadních nohách, které se obvykle stříhají hned po porodu, a dvě velké jizvy na krku, které vypovídaly o tom, že se jí chtěl asi někdo v mládí krutým způsobem zbavit.

Po třech hodinách na zahradě si mě Olda naprosto získala a zřejmě i já ji. Pokaždé, když jsem se pohnula, mi byla těsně v patách. Vzhledem k tomu, že od fyzických osob v útulcích psy neberou a my jsme si ji v našem bytě nechat nemohli, rozhodla jsem sítě mezi známými a nabídl se mi kamarád z blízké vesnice u Brna, že by se Oldy ujal. Večer nás čekala cesta do nového domova, kde si Olda, teď už Betyнка, bez problému zvykla. Zhruba po měsíci mi kamarád píše, že se Betyнка zakulacuje víc, než je zdravo. A že to vypadá, že si ode mě vzal ne jednoho pejska, ale i budoucí psí miminko.

28. 7. o půl osmé ráno porodila Betyнка pět krásných a zdravých štěňátek, čtyři kluky a jednu holčičku. I přesto, že jsme se všichni obávali, že si ji se štěňaty nebudou moci nechat, příroda to zařídila tak, aby tam Betyнка zůstala napořád. Koncem září budou štěňátka schopna odejít do svých vlastních domovů a já věřím, že se nám pro ně podaří najít takové rodiny, kde poznají měkkost gauče, vždy plnou miskou a spoustu lásky. Ke článku přidávám i fotky a kontakt v případě, že byste si od podzimu chtěli obohatit život o čtyřnohého mazlíčka vhodného do postele nebo na gauč ke sledování televize.

Magdaléna, Brno



V případě zájmu o štěňátko, kontaktujte prosím naši redakci na e-mailové adrese [rodinka@rodinnepasy.cz](mailto:rodinka@rodinnepasy.cz)



## Noví poskytovatelé

od 20. 4. 2014 do 27. 7. 2014

Přinášíme seznam poskytovatelů, kteří se nově zapojili do projektu Rodinné pasy. Vzhledem k rychlému rozvoji sítě vám doporučujeme sledovat databázi poskytovatelů, která je umístěna na [www.rodinnepasy.cz](http://www.rodinnepasy.cz).

### Dům, bydlení, vybavení domácnosti a zahrady

#### OKNOSTYL

[www.oknostyl.cz](http://www.oknostyl.cz)

#### Pobočky:

- Tišnovská 305 (areál bývalého statku - bílá správní budova), 66434, Kuřim, [nabidky2@oknostyl.cz](mailto:nabidky2@oknostyl.cz), 601 338 524
- Brněnská 185, 66601, Tišnov, [tisnov@oknostyl.cz](mailto:tisnov@oknostyl.cz), 775 872 702
- Masarykova 14, 67801, Blansko, [blansko2@oknostyl.cz](mailto:blansko2@oknostyl.cz), 775 872 704, 775 872 703
- Bayerova 23, 60200, Brno, [brno@oknostyl.cz](mailto:brno@oknostyl.cz), 774 635 606, 774 635 604
- Veslařská 103/317, 63700, Brno, [brno1@oknostyl.cz](mailto:brno1@oknostyl.cz), 775 872 709

65 % na 6-ti komorová plastová okna Oknostyl PREMIUM.  
65 % na 8-ti komorová plastová okna Oknostyl ENERGY plus.

### Móda

#### Ateliér Libuše

Cihlářská 6, 61200, Brno  
[libastudio@seznam.cz](mailto:libastudio@seznam.cz)  
[www.atelier-libuse.cz](http://www.atelier-libuse.cz)  
tel.: 737 055 266

30 % na kurzovné

### Ostatní

#### Církevní potřeby, Bastlová Miroslava

Mikulášské nám. 5  
66902, Znojmo  
[www.devocio.estranky.cz](http://www.devocio.estranky.cz)  
tel.: 605 443 137, 605 074 253

5 %

### Fotostudio Irena Černá

Kubičkova 8, OC MAX  
63500, Brno  
[info@foto-cerna.cz](mailto:info@foto-cerna.cz)  
[www.foto-cerna.cz](http://www.foto-cerna.cz)  
tel.: 606 864 288

10 % na fotografování rodin a dětí

### Ubytování, stravování a cestování

#### Active wellness hotel U zlaté rybky

Tučapy 102  
683 01, Tučapy  
[hotel@uzlaterybky.cz](mailto:hotel@uzlaterybky.cz)  
[www.uzlaterybky.cz](http://www.uzlaterybky.cz)  
tel.: 739 610 847

10 % na ubytování a wellness mimo akční nabídku

### Babyhotel Karolínka

Náměstí 55  
67103, Vranov nad Dyjí  
[info@babyhotelvranov.cz](mailto:info@babyhotelvranov.cz)  
[www.babyhotelkarolinka.cz](http://www.babyhotelkarolinka.cz)  
tel.: 777 886 206

10 %

### Hotel Koupaliště

U Koupaliště 82/10  
679 61, Letovice  
[recepce@hotelletovice.cz](mailto:recepce@hotelletovice.cz)  
[www.hotelletovice.cz](http://www.hotelletovice.cz)  
tel.: 732 191 873

10 % na ubytování

### Hotel Rudka, s.r.o.

Kunštát 220  
679 72, Kunštát  
[info@hotelrudka.cz](mailto:info@hotelrudka.cz)  
[www.hotelrudka.cz](http://www.hotelrudka.cz)  
tel.: 722 947 994

20 % na ubytování  
10 % z celkové útraty v restauraci

### Volný čas a hobby

#### AYSUN - Studio orientálních tanců Boskovice

Sokolská 13/221, centrum Kras  
680 01 Boskovice  
[aysun@seznam.cz](mailto:aysun@seznam.cz)  
[www.aysun.cz](http://www.aysun.cz)  
tel.: 604 809 999, 775 904 271

10 % na taneční kurzy

### Zdravotnictví

#### CMC s.r.o.

Jungmanova 1  
690 02, Břeclav  
[cmc@optia.cz](mailto:cmc@optia.cz)  
tel.: 519 327 138

10 %

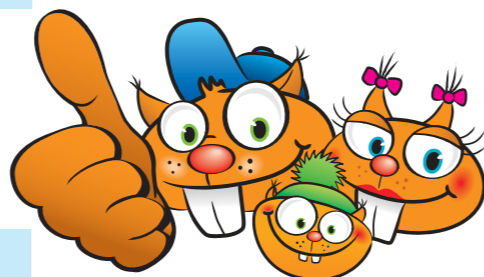
#### SEMI OPTIK s.r.o.

[semioptik@seznam.cz](mailto:semioptik@seznam.cz)  
[www.semioptik.cz](http://www.semioptik.cz)

#### Pobočky:

- Hevlín 643, areál Laa Bomba, 671 69 Hevlín, tel.: 731 441 108
- Kostelní 1, 671 72 Miroslav, tel.: 515 333 689
- Náměstí Míru 9, 671 67 Hrušovany nad Jevišovkou, tel.: 731 441 107
- Hatě 199, Excalibur City, 669 02 Chvalovice, tel.: 739 305 041

10 % na brýlové obruby  
5 % na kontaktní čočky a roztoky



Záštitu nad akcí převzali: JUDr. Michal Hašek, hejtmán Jihomoravského kraje  
Bc. Roman Onderka, MBA, primátor statutárního města Brna a Mgr. Libor Štáštka, starosta MČ Brno-Střed

Neděle **5.10.2014**  
**BRNO, nám. Svobody**  
**14:00 – 17:00**

# Svátek seniorů

V bohatém programu vystoupí ...

Ivan **MLÁDEK**

BAND BAND



VYSTOUPENÍ + AUTOGRAMIÁDA

Dětský pěvecký sbor

COUNTRY VYSTOUPENÍ

Ivana Bartůňka

Nebudeme sedět doma - budeme tancovat

... a mnoho dalších

Změna programu vyhrazena. Podrobný program oslav na [www.SvatekSenioru.cz](http://www.SvatekSenioru.cz)  
Srdečně Vás zvou partneři a pořadatelé:



B | R | N | O



MILÉ RODINKY,  
ZVEME VÁS  
NA TRADIČNÍ  
SETKÁNÍ

# RODINNÉ PASY

# NA DIVOKÉM ZÁPADĚ



**50% SLEVA NA VSTUP**  
**15% SLEVA NA UBYTOVÁNÍ** (hotel a penzion Colorado Grand)  
**20% SLEVA DO AQUAPARKU**  
**20% SLEVA NA OFFROAD ZÓNU**  
**2. NOC ZDARMA** pro ubytované ve vlastním stanu 22. - 24.8. 2014

## 23 ★ 8 ★ 2014

## ŠIKLŮV MLÝN WESTERNOVÉ MĚSTEČKO

PRO DĚTI RP  
**ZDARMA**  
ŠPEKÁČEK A PITÍ

ZAHÁJENÍ OD 10:00

- ★ Koncert skupiny **KAMELOT**
- ★ **WESTERNOVÁ PŘEDSTAVENÍ**
- ★ **ATRAKCE pro malé i VELKÉ:**  
Jízda na koni • Vláček Union Pacifik • Elektrický býk

★ **ZDARMA ATRAKCE PRO DĚTI:** Soutěže • Nafukovací hrady  
Trampolíny • Tvořivé dílny • Malování na obličej a na tělo v indiánském TEE PEE • Lov bizona • Lukostřelba • Discgolf

Vystoupení pro děti:

- ★ **VÁCLAV UPÍR KREJČÍ**
- ★ Vyhodnocení soutěže Regionální potravina Kraje Vysočina 2014
- ★ Program pokračuje i ve večerních hodinách a v neděli

★ **SOUTĚŽ** o 2 denní pobyt s ubytováním v hotelu Colorado Grand\*\*\*



ZMĚNA PROGRAMU VYHRAŽENA

 **RODINNÉ PASY**

www.RodinnePasy.cz

 **Olomoucký kraj**

 **Jihomoravský kraj**

 **Kraj Vysočina**

 **Královéhradecký kraj**

 **Pardubický kraj**

 **ŠIKLAND**  
SVĚT, KTERÝ VÁS BAVÍ