

# MF speciál

**DNES**

**Rodina**

16. 8. 2024 / 31

- Jak v létě zabavit děti?
- Tipy na výlety na poslední chvíli
- Kdy zase budou prázdniny
- Zpátky do školy



# MacBook Air



  
iWant



Premium  
Partner

Sleva 10 % na všechny Macey  
a 6 % na iPady.

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

# RODINA

## **ZPÁTKY DO ŠKOLY!** 4

Po dvou měsících letních radovánek děti opět usednou do školních lavic a volný režim vystřídá budiček a povinnosti. Také pro dospělé je návrat z dovolené zpět do práce náročný a odborníci doporučují nechat si nějaký čas na aklimatizaci, aby nebyl takovým šokem. Stejně tak může být složitý návrat do školy pro děti. Poradíme, jak jim ho co nejlépe usnadnit.

## **KDY ZASE BUDE VOLNO?** 5

Vyučování ve školním roce 2024/2025 začne ve všech základních a středních školách v pondělí 2. září. Nezapomínejte, děti, další volna jako podzimní, zimní, jarní a velikonoční prázdniny vás čekají. Na které termíny tentokrát připadají?

## **DO LÁZNÍ MŮŽETE I S DĚTMI** 8-9

Hotelové ubytování, kvalitní strava, zdravotní péče profesionálů, sportovní vyžití. To jsou služby, které nabízejí lázně. Do mnohých teď už můžete vyrazit i s dětmi.

A nemusí to být ani nijak zvlášť drahé. Stačí vědět, jak na to.

## **LICHTENŠTEJNSKÉ DÁMY** 12-13

Na každém jihočeském zámku ukazují průvodci obraz s renesanční dámou v bílém, přidají pověst o ochránkyni pánů z Růže a někdy i příběh paní Perchty z Rožmberka a jejího nešťastného manželství. Ta se prý odpradáвна zjevovala na jihočeských hradech a byla ochránkyní jejich obyvatel. Jaké jsou příběhy dalších žen tohoto šlechtického rodu?

## **VÝLETY NA POSLEDNÍ CHVÍLI** 16-17

I v poslední čtvrtině prázdnin se můžete s dětmi vydat na zajímavé výlety a získat neobvyklé zážitky. A nemusíte za nimi cestovat daleko, často jsou přímo na dosah ruky. Zahrajte si na kovboje, projedte se Cykloháčkem nebo je libo si zalýžovat v parném létě?

**Foto na obálce: Shutterstock**



FOTO: REGIONÁLNÍ ORGANIZÁTOR PID

## **Speciál DNES** je komerční příloha MF DNES

### Vedoucí komerčních příloh:

Kamila Hudečková

### Koordinátorka projektu:

Jana Blažková

### Inzerce:

MAFRA, a.s., Karla

Engliše 519 /11, Praha 5

150 00

### Regionální obchod

Martin Uttner

[martin.uttner@mafra.cz](mailto:martin.uttner@mafra.cz)

**Mobil:** 734 517 276

### Oddělení pro klíčové zákazníky

Václav Famera

[vaclav.famera@mafra.cz](mailto:vaclav.famera@mafra.cz)

**Mobil:** 602 658 922

INZERCE

000  
ZOOLOMOUC

# DEN ZVÍŘECÍCH REKORDŮ

17. 8. 2024  
10.00 – 15.00

ZOO-OLOMOUČ.CZ





**ABY SE TĚŠILI** RODIČE BY PODLE PSYCHOLOGŮ MĚLI UDĚLAT VŠECHNO PRO TO, ABY SE DĚTI NA NÁVRAT DO ŠKOLY TĚŠILI. POMŮŽE NASTAVENÍ SPRÁVNÉHO REŽIMU I NÁKUP POMŮCEK, KTERÉ SE ŠKOLÁKŮM LÍBÍ.

# Prázdniny končí, je čas myslet na školu

Poslední dva týdny volna a pak zase přijde první školní den. Jak návrat z letních radovánek k povinnostem dětem co nejvíce usnadnit?

**TEXT: JANA BLÁŽKOVÁ**  
**FOTO: SHUTTERSTOCK**

**P**ro některé děti může být návrat do školních lavic stresující záležitost. S trochou přípravy ale mohou dětem rodiče i pedagogové přechod ze zábavných dlouhých letních dní ke školním povinnostem pomoci zvládnout co nejlépe. Hlavní je podle dětské psycholožky Evy Stupkové dostatek empatie, trpělivost a nastavení jasného řádu.

„Jsou děti, které konec prázdnin vnímají pozitivně, ať už proto, že se těší na kamarády a nové zážitky, nebo se doma necítí v bezpečí a škola jim poskytuje útočiště. Pak jsou takové, kterým se do školy nechce, cítí se tam pod tlakem požadavků, nepřijetí kolektivem vrstevníků nebo pedagogy,“ vysvětlila psycholožka Eva Stupková, která spolupracuje se serverem

Kidtown.cz., kde najdou rodiče školáků a předškoláků spoustu rad, jak dětem život usnadnit.

A co odborníci radí? Předně s dětmi o jejich pocitech mluvte a nebagatelizujte jejich obavy a starosti. Vzpomeňte si na dobu, kdy jste sami chodili do školy, a dětem o tom vyprávějte. Žádoucí je děti správně motivovat, aby měly od školy realistická očekávání a nebyly překvapené, že je všechno jinak, než jaké byly jejich představy. „Tady platí dvě základní pravidla: školou nestrašíme a zároveň ji neidealizujeme,“ radí psycholožka Stupková.

## **POMŮCKY KUPUJTE S DĚTI**

Důležité je také myslet na správný režim. Posledních 14 dní prázdnin využijte k tomu, aby se děti zase začaly probouzet včas a zvykly si na budík. K tomu samozřejmě patří i dřívější usínání. Před koncem prázdnin je také vhodné

vytřídit sešity a pomůcky z minulého roku a nakoupit nové. Pokud máte seznam od školy už o prázdninách, vyrazte klidně do obchodů hned, a to i s dětmi. „Sešity, tužky a další školní pomůcky doporučuji vybírat společně s dětmi, aby se jim líbily. Do sešitu s oblíbeným obrázkem se píše vždycky lépe,“ říká Eva Stupková.

Pokud máte doma budoucího prvňáčka a nejste si jisti, zda je připravený na školu, vyhledejte ergoterapeuta. „Ten může provést komplexní posouzení školní zralosti dítěte zahrnující fyzické, kognitivní i emocionální aspekty. Na základě tohoto hodnocení vám dá konkrétní doporučení, jak nejlépe podporovat vaše dítě v přípravě na školní prostředí. Tímto způsobem můžete zajistit, že váš malý školák vstoupí do první třídy s co největší jistotou a sebevědomím,“ podotýká ergoterapeutka Bára Samochinová.

# Kdy zase bude volno?

Vyučování ve školním roce 2024/2025 začne ve všech základních školách, středních školách, základních uměleckých školách a konzervatořích v pondělí 2. září 2024. A kdy zase budou prázdniny?

**P**odzimní prázdniny stanovilo MŠMT na úterý 29. října a středu 30. října 2024. Vánoční prázdniny začínají v pondělí 23. prosince 2024 a končí v pátek 3. ledna 2025. Do lavic se děti vrátí v pondělí 6. ledna 2025.

Vysvědčení s hodnocením za první pololetí bude žákům předáno ve čtvrtek 30. ledna 2025. Jednodenní pololetní prázdniny připadnou na pátek 31. ledna 2025.

Jarní prázdniny v délce jednoho týdne jsou podle sídla školy stanoveny takto:

### 3. 2. – 9. 2. 2025

Okresy Benešov, Beroun, Rokycany, České Budějovice, Český Krumlov, Klatovy, Trutnov, Pardubice, Chrudim, Svitavy, Ústí nad Orlicí, Ostrava-město, Prostějov

### 10. 2. – 16. 2. 2025

Praha 1 až 5, Blansko, Brno-město, Brno-venkov, Břeclav, Hodonín, Vyškov, Znojmo, Domažlice, Tachov, Louny, Karviná

### 17. 2.-- 23. 2. 2025

Praha 6 až 10, Cheb, Karlovy Vary, Sokolov, Nymburk, Jindřichův Hradec, Litoměřice, Děčín, Přerov, Frýdek-Místek

### 24. 2. – 2. 3. 2025

Kroměříž, Uherské Hradiště, Vsetín, Zlín, Praha-východ, Praha-západ, Mělník, Rakovník, Plzeň-město, Plzeň-sever, Plzeň-jih, Hradec Králové, Teplice, Nový Jičín

### 3. 3. – 9. 3. 2025

Česká Lípa, Jablonec nad Nisou, Liberec, Semily, Havlíčkův Brod, Jihlava, Pelhřimov, Třebíč, Žďár nad Sázavou, Kladno, Kolín, Kutná Hora, Písek, Náchod, Bruntál

10. 3. – 16. 3. 2025

Mladá Boleslav, Příbram, Tábor, Prachatic, Strakonice, Ústí nad Labem, Chomutov, Most, Jičín, Rychnov nad Kněžnou, Olomouc, Šumperk, Opava, Jeseník

### A JEŠTĚ BUDOU VELIKONOCE

Velikonoční prázdniny připadnou na čtvrtek 17. dubna 2025, následující pátek a pondělí jsou státní svátky. Vyučování ve druhém pololetí bude ukončeno v pátek 27. června 2025. Hlavní prázdniny potrvají od 28. června do 31. srpna 2025. Vyučování ve školním roce 2025/2026 začne v pondělí 1. září 2025. (jab)

INZERCE

Největší výběr  
**bio a eko**  
**výrobků**  
z celého světa



**ALPIK.cz**  
bio & eko e-shop

www.alpik.cz | 774 775 777 | 30. dubna 3128/2b, Ostrava



ŠÁRKA BRAUNEROVÁ

TEXT: BOHUMIL BREJZEK

FOTO: HORSKÝ RESORT DOLNÍ MORAVA

**Společnost Sněžník posunula v posledních letech Horský resort Dolní Morava na úroveň jiných velkých horských středisek v České republice i v zahraničí. Co všechno tady návštěvníci najdou? Čím je pro ně resort atraktivní?**

Především je to místo, kde si horská příroda dokonale rozumí s výjimečnými zážitky, které tady najdete hezky pohromadě. Dolní Morava je atraktivní destinací především pro svou jedinečnou nabídku letních i zimních aktivit, téměř neomezené možnosti volnočasové zábavy i špičkové zázemí pro rodinnou dovolenou na českých horách.

#### Co nabízí v létě?

Z letní nabídky určitě stojí za zmínku nejdelší visutý most pro pěší na světě Sky Bridge 721, oblíbená Stezka v oblacích, nejdelší bobová dráha v Česku, poctivě vybudovaný Trail Park s třiceti kilometry tras všech úrovní nebo Mamutíkovy dětské parky s obřím mamutem s výškou 13 metrů. Navíc těsná blízkost národní přírodní rezervace Králický Sněžník vytváří skvělou příležitost k turistice i cykloturistice.



VISTA APARTMENTS HORSKÝ RESORT DOLNÍ MORAVA

# Dolní Morava jsou hory plné zážitků

**„Dolní Morava je tu pro všechny, kteří rádi vyrazí do hor na delší pobyt nebo i jednodenní výlet,“ říká Šárka Braunerová, mluvčí Horského resortu Dolní Morava.**

#### A v zimě?

V zimě si tu pak návštěvníci zalyžují na nejdelší sjezdovce v Česku nebo je potěší velkorysá snow fun zóna se zábavnými tratěmi, klopkami, tunely i crossovou tratí světové úrovně. Na více než deseti kilometrech sjezdovek pokrytých nejmodernější technologií zasněžování si najdou to své rodiny s dětmi i sportovní lyžaři. Okolím je také protkáno desítkami kilometrů skialpových a běžeckých tras. Navíc na konci příštího roku plánujeme otevřít jedno z nejmodernějších horských wellness parků v Česku s názvem Aqua Terme Spa Vista, na které se už moc těšíme.

**Ubytovací možnosti rozšiřujete o nové apartmány Vista Apartments. V jaké nadmořské výšce a v jakém místě se nacházejí? Jsou dostupné autem?**

Nové apartmánové domy se nacházejí v nadmořské výšce přibližně 700 metrů nad mořem, a to přímo u sjezdovek a nástupní stanice na sedačkovou lanovku. Jsou obklopeny lesy a nabízejí nádherné výhledy na okolní horské hřebeny. Moderní apartmány jsou tak ideálním výchozím místem pro objevování zážitků i horské přírody na kole, pěšky nebo na lyžích. Jsou samozřejmě dostupné autem a mají svá vlastní parkovací místa.

koutem a jídelním stolem, obývacím pokojem s rozkládací pohovkou, ložnicí, koupelnou a balkonem. V každém domě také najdete společenskou místnost s dětskou hernou, venkovní terasu i úschovnu lyží a kol.

**S ohledem na ochranu životního prostředí, jak je řešeno vytápění?**

**A jak je to s odpadem?**

Všechny objekty apartmánových domů jsou vytápěny plynem. Střechy jsou navíc řešeny jako zelené, což pozitivně minimalizuje přehřívání objektů a také podporuje zadržování vody v krajině. Pokud jde o nakládání s odpadními vodami, vybudovali jsme vlastní moderní čističku odpadních vod s technologií, která plně odpovídá potřebám Horského resortu Dolní Morava.

**V apartmánech budou mít návštěvníci plně vybavenou kuchyň. Když ale dostanou chuť někam si zajít na jídlo či na drink – budou mít možnost?**

Určitě ano. V bezprostřední blízkosti apartmánů se začátkem zimní sezóny otevře zbrusu nová á la carte restaurace Marcelka, kam si budou moci hosté zajít na oběd nebo večeři. A součástí bude také pekárna s kavárnou, která nabídne čerstvou kávu, pečivo nebo drobné občerstvení kdykoliv během dne.

**Kdy se budou nové apartmány otevírat a jak bude možné si je rezervovat?**

Apartmány si bude možné rezervovat již na letošní zimní sezónu, která začíná v prosinci 2024. Online rezervační systém plánujeme spustit v září. Apartmány budou zcela samoobslužné a bezkontaktní. To znamená, že celý proces rezervace i zaslání informací o ubytování bude probíhat online. Před příjezdem na místo tak hosté obdrží pouze PIN kódy, které jim umožní přístup k objektům, pokojům, parkování i úschovně kol a lyží.

Více informací na [www.dolnimorava.cz](http://www.dolnimorava.cz)



**Mohla byste je trochu víc přiblížit?**

Vista Apartments byly navrženy s ohledem na dnešní moderní standard, a to s cílem vytvořit příjemné prostředí pro pobyt na horách. Apartmány nabídnou soukromí, komfortní dostupnost služeb resortu i blízkost horské přírody Králického Sněžníku. Tři domy poskytnou celkem 171 nových apartmánů pro dvě až pět osob s kompletně vybaveným kuchyňským

# Na Dolní Moravě

## zažijete vše na jednom místě



Letní prázdniny lákají za zážitky. Jejich největší koncentrací se jednoznačně může pochlubit Horský resort Dolní Morava. Ať už se tímto směrem vydáte s dětmi, nebo ve dvou, na výběr budete mít tolik možností, že nebudete vědět co dříve. Tady vás to bude jednoduše bavit.

### POKOŘTE SVĚTOVÉHO REKORDMANA

Pokud jste nejdelší visutý most pro pěší na světě do této chvíle nezařadili mezi své výletní cíle, určitě to napravte. Sky Bridge 721 je zavěšený mezi dvěma horskými hřebeny v neuvěřitelné délce 721 metrů a ocitnete se na něm až 95 metrů nad hlubokým údolím. Navíc vás potěší božskými výhledy, které vám rozhodně vezmou dech.

### ZÁŽITKOVÉ PARKY S OBRĚM MAMUTEM

Mamutí chlupáč v nadživotní velikosti ve výšce 13 metrů s hřištěm uvnitř vaše děti nadchne. Najdete ho přímo v srdci dětských Mamutíkových parků, kde si s dětmi užijete skvělý prázdninový den na čerstvém horském vzduchu. Těšit se můžete na vodní louži s dřevěnými vory, 52 metrů dlouhou hravou řeku, dřevěné domečky se skluzavkami a prolézačkami nebo pískový svět, kde vás s nohama v písku čeká jedno velké pískoviště s mnoha hracími stanovišti.

### NASEDNĚTE NA NEJDELŠÍ BOBOVKU V ČESKU

Z vrcholků hor vede nejlepší cesta zpět dolů do údolí Mamutí horskou dráhou, která je

nejdelší bobovou dráhou v Česku a daruje vám tři kilometry zážitkové jízdy. V rychlosti až 50 km za hodinu vás čekají desítky bleskurychlých zatáček, dvojnásobný 360° karusel, osmičková smyčka nebo tunel.

### ZŮSTAT PŘES NOC SE URČITĚ VYPLATÍ

Nespěchejte domů a ustelte si přímo na Dolní Moravě. Pokud máte děti, rozhodně doporučujeme vyzkoušet Wellness hotel Vista, který je jedním z nejlepších rodinných hotelů v Česku. Rodinný koncept místního hotelu zřejmě předčí všechna vaše očekávání. Mile vás překvapí vyhlášenými animačními programy, které tu probíhají až 12 hodin denně, hernami pro děti i bazénem s wellness a saunovým světem, které si můžete během pobytu dopřát neomezeně.

Váš nejlepší den na českých horách začíná na [www.dolnimorava.cz](http://www.dolnimorava.cz)

INZERCE



## ROUDNICKÉ VINOBRANÍ

Víno, burčák,  
muzika a zábava!

Olympic | Olga Lounová | Iné Kafe | Yo Yo Band | Vltava | Hradištan a další

sobota 7. září 2024 | ZÁMECKÝ AREÁL  
ROUDNICE NAD LABEM

Na Karlově náměstí: Výstava historických vozidel Historici v Roudnici

Zvýhodněné vstupenky na [www.roudnicke-vinobrani.cz](http://www.roudnicke-vinobrani.cz)

Pořádá



Za podpory



Město  
Roudnice nad Labem

Hlavní partner



Mediální partner





**HÝČKÁNÍ V LÁZNÍCH** LÁZNĚ UŽ DÁVNO NEJSOU DOMÉNOU NEMOCNÝCH LIDÍ. VĚTŠINA Z NICH NABÍZÍ I ODPOČINKOVÉ POBYTY PRO PARTNEŘSKÉ PÁRY A RODINY S DĚTI. PŘICHYSTÁNA JE TAM SPOUSTA SPORTOVNÍCH A JINÝCH AKTIVIT.

# Co takhle vyrazit s rodinou do lázní?

Hotelové ubytování, kvalitní strava, zdravotní péče profesionálů. To jsou služby, které nabízejí lázně. Do mnohých teď už můžete vyrazit i s dětmi. A nemusí to být ani nijak zvlášť drahé. Stačí vědět, jak na to.

**TEXT: JANA BLÁŽKOVÁ**

**FOTO: LÁZNĚ LUHAČOVICE, A.S.  
A LÁZNĚ LIBVERDA**

v lázních se totiž dá ušetřit, a to hned několik tisíc korun. Pokud jsme ochotni vzdát se výhody mít vše pod jednou střechou, obětovat pár kroků navíc a docházet třeba na procedury. „Kvalita lázeňských služeb zůstává pro každého stejná, bez ohledu na to, kde jsou hosté ubytováni. Avšak pokud zvolí lázeňské domy nabízející pouze ubytování se snídaní a na zbytek služeb docházejí, mohou na pobytu ušetřit i třetinu celkových nákladů,“ uvádí Jiří Dědek, generální ředitel Lázní Luhačovice, a. s. A že

takové hotely nemají co nabídnout? Omyl! I bez těchto služeb si drží své přednosti. „Za atmosférou 1. republiky návštěvníci jezdí do Domu Bedřicha Smetany, kde je čeká secesně dobově zdobený interiér. Docházkové vzdálenosti se nemusí nikdo z nich obávat, díky poloze přímo v lázeňském centru je vše potřebné vzdálené do 300 metrů,“ říká Jiří Dědek.

A pokud vás více láká probouzet se v domě od Dušana Jurkoviče a zároveň relaxovat pohledem do obklopující zeleně lázeňského parku? Není problém. „Hotel Jestřábí nese naplno Jurkovičův odkaz v podobě hrázděného zdiva, luxferů i barvitěho interiéru a hosté si vychut-

návají osobitě autentickou atmosféru lidové secese. Z oken hotelu Jestřábí se můžete potěšit nejen pohledem na rozkvetlou Japonskou zahradu či jezírkovou fontánu, ale v přímé blízkosti je i zcela nově otevřený areál Slunečních lázní rovněž od Dušana Jurkoviče. Vše od hotelu doslova na dosah ruky,“ dává tip Jiří Dědek.

Lázeňský pobyt by měl vedle tělesné regenerace sloužit také k načerpání duševní síly. Poznání krás okolní přírody je proto skvělým doplněním, jak využít volný čas. Procházky, výlety, nebo zkrátka jen „byť“ venku má pozitivní dopad na ventil, který je pro udržení psychické pohody tak důležitý.



V Lázních Libverda proto vedle širokého výběru procedur nabízí i bohatý doprovodný program v podobě organizovaných výletů po okolí, půjčování elektrokol a dalších aktivit. Děti jsou tu samozřejmě vítány.

Stejně jako u Luhačovic jsou Lázně Libverda místem s bohatou tradicí. Nacházejí se v malebné kotlině Jizerských hor. Jejich historie se začala psát už ve 14. století, kdy byly objeveny léčivé účinky místního pramene. „Léčit, regenerovat, relaxovat a udělat něco dobrého pro své tělo i duši – toto je římská lázeňská filozofie prověřená věky,“ tímto se řídil i zakladatel lázní Kristián Filip Clam-Gallas a současné vedení na něj navazuje. I proto ve Spa Resortu Libverda neustále rozšiřují portfolio služeb, které mohou přijíždějící hosté vyzkoušet. Vedle pravidelného obměňování a obohacování nabídky o nevěšdní procedury myslí také na volnočasové aktivity a rozvoj duševní.

### ODDYCH PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE

„Dávno neplatí, že do lázní přijedou jen věkem zkušení hosté. Naopak se daří lákat mladší lidi a ti mají samozřejmě jiná očekávání, co se trávení volného času týče. Tomu pak přizpůsobujeme volnočasové aktivity. Začali jsme také díky Turistickému regionu Jizerské hory více spolupracovat s lokálními podniky a nabízíme tak více výletů nebo akcí v blízkém okolí našich lázní,“ uvedla Eva Olšová, ředitelka obchodu a marketingu.

Dále jsou v rámci ubytování pro hosty k dispozici moderní venkovní hřiště s fitness a dřevěnými prvky, tenisové kurty, minigolf, volejbal a jiné míčové sporty. Pro aktivní návštěvníky jsou atraktivní možnosti, jak trávit volný čas, cyklovýlety nebo turistika v okolní přírodě Jizerských hor. Konkrétně se v Lázních Libverda nabízí Singltrek pod Smrkem pro sjezdy na kolech, pěší výlety k Jizerce, vyhlídky nad Libverdou a Jizerskohorské bučiny. V blízkém okolí lze také navštívit státní hrad a zámek Frýdlant, případně tamější pivovar nebo se vydat na výlet do Liberce.

Bohatý program pro rekreanty všech věkových kategorií nabízí i další lázeňské domy. Například Lázně Bělohrad. Samozřejmostí jsou tam mimo jiné víkendové pobyty, relaxační pobyty či pobyty pro ženy. Mimo léčebnou péči je tam zajištěn program pro volný čas – v parku Bažantnice nedaleko lázní je možné využít ve sportovním areálu tenisové kurty a tenisovou halu, volejbalové hřiště nebo fotbalové hřiště, minigolf a hřiště na pétanque.

### JAK ZABAVIT DĚTI NA CESTÁCH

Cestovat s dětmi je mnohem náročnější, než když jedou jen dospělí. Štěpánka Štrougalová, majitelka Baby Clubu Juklík a zkušená maminka čtyř dětí, sestavila rady, které se jí v průběhu let osvědčily.

1. Už při organizaci cesty zapojte i děti. Ty totiž pocit důležitosti milují. Nechte je proto balit, plánovat, organizovat, rozhodovat.
2. Pokud jedete autem a řidiči nevádí tma, zvažte, zda nebude lepší cestovat v noci, kdy dítě spí.
3. Cestujete-li veřejnou dopravou, kde se pohybuje více lidí, vyplatí se obléknout děti do výrazného oblečení, které vám usnadní jejich „monitorování“ třeba na letišti nebo na nádraží.
4. Vše s dětmi sdílejte. Povídejte si s nimi, kam jedete, jak dlouho to bude trvat. U malých dětí použijte pro lepší srozumitelnost jejich slovník: „Zastávka bude dlouhá jako dva večerníčky...“
5. Nezapomeňte na hry (magnetické, karty, kostky), omalovánky, sešity s nálepkami, papír, tužka, knížka, mlíčanový míček. Hodně nervů ušetří i tablet.

# REGIOJET

## Do města nebo na hory vezmeme vás kamkoli

jízdenky od  
**119 Kč**



# Důležité je znát rizika a chránit se před nimi

Moderní technologie se stala součástí našich životů a hraje významnou roli i v domácím prostředí a ve školách. K tomu, aby vše fungovalo, jak má, se neobejdeme bez pomoci odborníků.

**TEXT: EVA JAROŠOVÁ**

**FOTO: ARCHIV FIRMY**

Letos došlo v tomto segmentu k zajímavému propojení dvou firem. Odborníci na IT služby Apple wefree se propojili se Smarty, které dodává firmám ICT vybavení. Software a hardware tak jdou ruku v ruce. Položili jsme pár otázek dvěma zástupcům firmy – Filip Nerad (FN), CTO společnosti wefree, a Ondřejovi Vránovi (OV), B2B manažerovi Smarty.cz.

**V souvislosti s IT technologiemi je stále zásadnější téma bezpečnosti. Co je podle vás základem pro zabezpečení počítačů v rodinách, v čem lidé nejčastěji chybují?**

**Ondřej Vrána:** Základem pro zabezpečení počítačů v rodinách je několik klíčových kroků. Prvním je mít kvalitní antivirový program a pravidelně jej aktualizovat. Dále je důležité pravidelně aktualizovat operační systém a všechny aplikace, aby byly co nejvíce chráněny před novými hrozbami.

**Filip Nerad:** Mnoho lidí také zapomíná na důležitost silných hesel a používání dvoufaktorového ověřování. Častou chybou je také podcenění zálohování dat. Rodiče by měli své děti poučit o bezpečném používání internetu a nastavit vhodné rodičovské kontroly.

**K moderní technologii se děti dostanou i ve školách, na co je třeba dbát tam?**

**FN:** Ve školách je klíčové dbát na správné nastavení a použití technologií. To zahrnuje jak technická opatření, jako jsou bezpečnostní nastavení a filtry na školních sítích, tak vzdělávání učitelů a žáků o kyberbezpečnosti. Důležité je také, aby školy měly jasnou politiku pro používání technologií, která zahrnuje pravidla pro používání školních zařízení a internetu. Hromadná správa zařízení pro školy je další důležitý aspekt, který umožňuje efektivní a bezpečnou správu velkého počtu zařízení z jednoho centrálního místa.



**FILIP NERAD PRACUJE JAKO CTO SPOLEČNOSTI WEFREE.**

**OV:** Pravidelná školení a osvěta mezi dětmi a učiteli jsou také nezbytné, aby si byli vědomi rizik a věděli, jak se před nimi chránit.

**Vaše firma do letošního roku vstoupila s novinkou, co přinese propojení Smarty s wefree zákazníkům?**

**FN:** Propojení s wefree přinese zákazníkům veškerý potřebný servis v jednom balení. Smarty dodá špičkový hardware, zatímco wefree poskytne potřebné služby, jako jsou MDM (Mobile Device Management), IT support a školení.

**OV:** Toto spojení znamená, že zákazníci budou mít vše, co potřebují, aby mohli efektivně a bezpečně používat moderní technologie, včetně profesionálního servisu a podpory.

**Co vás k tomuto kroku vedlo?**

**FN:** Vzájemně jsme si sedli a cítili jsme, že je potřeba zákazníka obsloužit komplexně. Proto jsme šli do spojení. Dávalo nám smysl rozšířit naši nabídku o služby wefree, zatímco wefree hledalo silného partnera pro růst. Obousměrně to tedy dává maximální smysl a klientům to přináší spoustu výhod.

**V čem je spolupráce užitečná pro vás?**

**FN:** Spolupráce je pro nás užitečná



**ONDŘEJ VRÁNA JE B2B MANAŽER SMARTY.CZ.**

zejména v tom, že nám umožňuje poskytovat našim zákazníkům kompletní řešení, které zahrnuje jak hardware, tak i všechny potřebné služby. To posiluje naši pozici na trhu a zvyšuje naši schopnost uspokojit potřeby našich zákazníků. Navíc, spolupráce s wefree nám umožňuje růst a rozvíjet naše služby na nové úrovni.

**Jaké další plány pro letošní rok máte?**

**FN:** Pro letošní rok plánujeme několik významných iniciativ. Chceme rozšířit naše portfolio produktů a služeb, posílit naše kapacity v oblasti IT podpory a zavést nové inovativní technologie. Zvláštní důraz klademe na začlenění umělé inteligence (AI) a Apple technologií do firemního prostředí. Dnes ve firmách nefungují pouze Windows a Android systémy, ale stále více také platformy typu macOS, iOS, iPadOS a mnohé další.

**OV:** Díky spojení s wefree se chceme stát silným partnerem ve správě multiplatformních firem a poskytovat komplexní podporu pro hybridní prostředí. Také plánujeme několik vzdělávacích programů a školení, které mají za cíl zvyšovat povědomí mezi lidmi o kyberbezpečnosti a správném používání moderních technologií mezi našimi zákazníky.



## MATURITA DÁLKOVĚ!

Také pro zájemce s nedokončenou střední školou s možností vstupu do vyššího ročníku.

**BEZ PŘIJÍMACÍCH ZKOUŠEK.**

- 2x měsíčně v sobotu nebo distanční formou.
- Doba studia 5 let. Kratší pro studenty, kteří mají již předcházející vzdělání (např. nedokončenou střední školu nebo učiliště).
- Obor: Obchodní akademie - zaměření na cizí jazyky, marketing, management, účetnictví a informatiku.

01

**Přihlášky zasílejte do 31. srpna 2024!**  
(přihlášku najdete na [www.oapraha.cz](http://www.oapraha.cz))

02

- Anglická maturita distančně on-line.
- 3leté on-line studium, 5 hodin týdně.

**Obchodní akademie Praha, s. r. o.**  
Vinořská 163/17, Praha 9 - Satalice

tel.: 286 857 164  
e-mail: [info@oapraha.cz](mailto:info@oapraha.cz)

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



Doplňujeme poslední volná místa !!!

## STŘEDNÍ ŠKOLA S ČESKOU I ANGLICKOU MATURITOU

**Studijní obor:**

**Obchodní akademie / Business**

- ✓ Ubytování v místě
- ✓ Zahraniční stáže a výměnné pobyty hrazené z fondů EU
- ✓ Volitelné předměty, stipendia.



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

**Digital Academy - Obchodní akademie, s.r.o.**  
Pod Školou 167, 284 01 Kutná Hora - Malín

tel.: 737 080 807  
e-mail: [info@dahora.cz](mailto:info@dahora.cz)



PERCHTA Z ROŽMBERKA

**N**a každém jihočeském zámku ukazují průvodci obraz s renesanční dámou v bílém, přidávají pověst o ochránkyni pánů z Růže a někdy i příběh paní Perchty z Rožmberka a jejího nešťastného manželství. Dávná pověst se spojila se skutečným příběhem už v 17. století. Barokní historik, jezuita Bohuslav Balbín, hledal v rožmberském archivu původ legendy o bílé paní, která měla ochraňovat příslušníky rodu. Ta se měla odpradávná zjevovat na jihočeských hradech a být ochránkyní jejich obyvatel. V archivu našel Perchtiny dopisy otci a ta se mu se svým smutným osudem hodila. Bílá paní dostala jméno a srdcervoucí příběh.

Pohádky svatbou končí, příběh Perchty tak začíná. V roce 1449 provdal na Krumlově jihočeský velmož Oldřich z Rožmberka svou dvacetiletou dceru Perchtu za Jana z Lichtenštejna. Domluvený sňatek bez lásky nebo alespoň sympatií však rychle mířil ke katastrofě. Potvrzovaly to i dopisy z Moravy. „Protož, milý otče, slituj se nade mnú jako otec nad svým dietětem a rozpomeň se na to, milý

### LICHTENŠTEJNSKÁ VÍDEŇ

Po staletí byla hlavním sídlem rodu Vídeň. Palác, kde žila Perchta, se nedochoval, ale dosud je ve Vídni možné navštívit dva krásné lichtenštejnské paláce – Městský a Zahradní, kde objednaným návštěvníkům ukáží poklady rodových sbírek nebo nabídnou to nejlepší ze slavných vinných dvorních sklepů.



TEXT: ROBERT OPPELT  
FOTO: SHUTTERSTOCK,  
PROFIMEDIA.CZ,  
ARCHIV MAFRA

# Po stopách

pane, že jsem se své vůle nevdávala,“ píše dojemně Perchta svému otci už několik měsíců po svatbě. Novomanželka si v dopise nařká na své postavení a bojí se, že ji manžel a tchyně chtějí otrávit. Dnes by skandální příběh z „vyšší společnosti“ plnil stránky bulváru, tehdy měla Perchta smůlu. Navíc čelila také ústrkům ze strany tchyně a manželových neprovdaných sester. Ani její otec a rodina neměli zameteno před vlastním prahem. Dlužili totiž Lichtenštejnovi slíbené věno. Perchta tak byla prakticky obětována. Přežila manžela i obě jejich děti. Zemřela ve Vídni v roce 1476.

### ANNA ČERNOHORSKÁ Z BOSKOVIC

Za každým úspěšným mužem hledí ženu, říká jedno moudro. Platí to i pro prvního lichtenštejnského knížete Karla I. (1569–1627). Mladý dvořan pomalu stoupal po žebříčku na císařském dvoře, ale o tom, že se stane knížetem, vévodou opavským, českým místodržícím a nejbohatším velmožem království, se mu tehdy nemohlo ještě ani zdát. Bránu mezi nejpřednější rody země mu otevřel až sňatek. Jeho vyvolenou se stala Anna Černoorská z Boskovic. Dcera Jana Šembery z Boskovic a Anny Krajířové z Krajku. K prestižnímu sňatku mu možná dopomohl sám císař Matyáš, který napsal Šemberovi dochovaný dopis, ve kterém se za svého oblíbence přimlouvá.

Jaké měl Karel vztahy s tchánem, historie nezaznamenala. Ale Jan Šembera (1543–1597) byl jednou z nejzajímavějších postav druhé poloviny 16. století na Moravě. Autorka jeho životopisu Kateřina Dufková dala své knize podtitul Moravský Petr Vok, připomínající jinou velkou postavu české renesance. Výstřední chování, záliba v soubojích, rozmařilý životní styl bohatého aristokrata a pro Šemberu příznačná náladovost a vznětlivost, doplněné o náklonnost k alkoholu a ženám, mu zajistily místo v příbězích, tradovaných dodnes.

Byl posledním potomkem rodu srovnatelného s Pernštejny nebo Rožmberky. Šembera byl uznáván jako stavitel, procestoval svět a v Bučovicích zhmotnil svůj sen v podobě nového zámku, který nechal vyzdobit předními italskými umělci. Patřil i k předním chovatelům koní a dochoval se spis, který zachytil zkušenosti z jeho chovů.

Ale zpět k jeho dceři Anně. Roku 1593 vyšlo tiskem v českém překladu dílo Bartoloměje Paprockého o moravské šlechtě Zrcadlo slavného Markrabství Moravského. Mnoho žen se v díle mezi pány a rytíři nevyskytuje, ale Anně a její sestře Kateřině věnoval

ANNA ČERNOHORSKÁ Z BOSKOVIC

oslavnou báseň. Oslavuje jejich krásu a pozitivní vlastnosti a připojil i jejich dvě podobanky. Lichtenštejn sňatkem získal polovinu rozsáhlého majetku jejího otce (Černá Hora, Úsov). Druhou polovinu získal jeho bratr Maxmilián, který se roku 1597 oženil s Anninou sestrou Kateřinou a vyženil panství Bučovice a Pozořice. Lichtenštejnové se získáním tak rozsáhlého majetku zařadili mezi nejbohatší moravské šlechtické rody ještě před rokem 1600 a Bílou horou.

### VADUZSKÁ SCHATZKAMMER NEBOLI KLENOTNICE



Jením z muzeí v lichtenštejnském hlavním městě je i knížecí klenotnice. Přečlovává vejce z dílny ruského klenotníka Fabergé, historické zbraně, reprezentativní dary od císařů a králů, ale i knížecí „kloubouk“ Karla I. z roku 1626, zdobený perlami, diamanty a rubíny.



# lichtenštejnských žen

## MARIE TEREZIE SAVOJSKÁ

Dnes je pozapomenuta, přesto patřila k největším mecenáškám 18. století v Čechách. Marie Terezie Savojská (1694–1772) mohla prožít život jako jiné šlechtičny 18. století, její otec byl Jan Adam I. „Bohatý“ z Lichtenštejna. On to byl, kdo koupil dvě panství v Alpách – Vaduz a Schellenberg, které spojil do nového knížectví, jemuž s císařovým svolením dal svoje jméno. On také vybudoval oba vídeňské paláce, které dnes obdivují návštěvníci rodové sbírky. Kníže přežil oba své syny a kvůli sporům s příbuznými odkázal část svého obrovského majetku dceři.



MARIE TEREZIE SAVOJSKÁ

Přestože Lichtenštejnové jsou spojováni s jižní Moravou, odkaz ležel většinou nedaleko Prahy, jednalo se o rozsáhlá panství Kostelec nad Černými lesy, Uhříněves, Koloděje, Rataje nad Sázavou... a další panství v Rakousku a na Moravě.

Její manžel se stal savojský princ Tomáš, synovec nejslavnějšího rakouského vojévůdce 18. století, prince Evžena Savojského. I on disponoval obrovským majetkem, po smrti manžela a jediného syna Evžena Marie Terezie osaměla a začala se věnovat charitě a svým „dětem“, svým poddaným. V Kostelci vybudovala nový špitál, další v Kounicích. Nechala vybudovat nové kostely a fary, na svých panstvích provedla školskou reformu a učitelům nechala vyplácet pravidelný plat. Zřídila také fond, jakýsi předchůdce pojišťovny, který mohli poddaní použít v případě požáru. Přímo u ní si mohli stěžovat na případnou nespravedlnost úředníků. V roce 1764 také vévodkyně vydala nařízení, že poddaní se na ni mohou obracet v českém jazyce. Některé její kroky mohou z dnešního ateistického pohledu působit trochu komicky, napří-



## WILFERSDORF

O historii Lichtenštejnů pravidelně vyprávějí průvodci třeba na zámku v Lednici nebo ve Valticích. Kdo chce však slyšet historii přímo od Lichtenštejnů, tomu stačí jen přejít hranici. Pár kilometrů jízdy po rakouské dálnici, která začíná u Mikulova, leží dvoutisícové městečko Wilfersdorf se zámekem. Uvnitř je expozice věnovaná rodinné historii.

klad, když na všech panstvích nechala osadit sochy svatého Donáta, ochránce před bouřkou a neúrodou. Nakoupila také nové zvony a zvonky a nařídila zvonit proti bouři.

## ELSA VON GUTMANN

Všechny lichtenštejnské kněžny byly šlechtičny ze starobylých rodů. Je mezi nimi ale jedna výjimka, Elsa von Gutmann (1875–1947). Nenarodila se jako dcera aristokrata, ale byla dcerou židovského bankéře a průmyslníka Wilhelma rytíře Gutmanna. Rodák z Lipníka nad Bečvou zbohatl na obchodování s uhlím.

Princ František (1853–1938) byl starý mládenec, působil jako rakousko-uherský velvyslanec v Rusku. S Elsou se údajně seznámil v roce 1914 na společenské akci Pomocného fondu pro vojáky. Elsa byla tehdy vdova, kvůli sňatku s uherským baronem konvertovala od judaismu ke křesťanství. Elsa se stala důvěrnou přítelkyní knížete, společně žili v jedné z vídeňských rezidencí.

Víra nestála manželství v cestě. Byla tu ale jiná překážka. Františkův starší bratr Jan (1840–1929). Panující kníže Jan II. považoval za nevhodné, aby si Elsa vzala jeho bratra a dědice knížecího titulu Františka kvůli jejímu původu. Princ František se tak s Elsou oženil až po Janově smrti v roce 1929.

Bezdětní manželé se věnovali charitě. Na základě Elsiny iniciativy založil také roku 1929 dodnes existující Nadaci knížete Františka a kněžny Elsy pro mládež Lichtenštejna a na podporu nemocnic Nadaci kněžny Elsy. Lichtenštejnsko bylo tehdy „konec světa“, chudé, zapomenuté údolí v Alpách, kam členové rodu zajížděli spíše výjimečně. Sídliili buď ve vídeňských palácích, nebo na některém z moravských či rakouských zámků. To se ale s nástupem nového páru změnilo, každý rok začali jezdit do Lichtenštejna, často navštěvovali nemocnice, podporovali potřebné.

Po smrti knížete Františka žila Elsa převážně v Rakousku, kde ji ale dohnal její židovský původ. Dědictví po manželovi musela prodat synovci, novému knížeti, aby ho zachránila před konfiskací. Byla nucena odejít do švýcarského exilu, kde krátce po válce zemřela. A zatímco její manžel byl posledním knížetem pohřbeným ve starobylé hrobce ve Vranově u Brna, ona se stala první kněžnou z Lichtenštejna, která byla pohřbena v nové knížecí hrobce vedle vaduzské katedrály sv. Florina.



ELSA VON GUTMANN



## HRAD LIECHTENSTEIN

Jednou z rezidencí, kde manželé pobývali, byl i Liechtenstein. Ne knížectví v Alpách, ale hrad a zámek na úpatí vídeňského lesa, kousek od Vídně. Zámek zdevastovala Rudá armáda a dnes je v něm domov důchodců. Hrad, který dal rodu jméno, je přístupný a uvnitř je muzeum. Přístupný je i nedaleký přírodní park Sparbach, původně knížecí lovecký revír.

# Třídění má smysl



## I v přírodě, při sportu nebo na festivalech

**O**dpad v ČR třídí pravidelně většina obyvatel a domácnost má na třídění i dobře zařízenou. Domácí nádoby nebo tašky pak vynášejí obvykle do barevných kontejnerů na ulici, nebo do menších nádob, které mají často přímo u svých domů. Jak je to ale s tříděním odpadu, když lidé vyrazí do přírody, na hudební festival, za sportem, nebo volnočasovou akcí? Pojďme to zjistit.

### TŘÍDÍME POCTIVĚ I MIMO DOMOV?

Poslední průzkum zveřejněný Autorizovanou obalovou společností EKO-KOM, potvrdil, že třídění odpadů se stalo samozřejmostí již pro 75 % obyvatel ČR. Díky dobrým podmínkám, které pro třídění v ČR panují, vytřídila v roce 2023 každá česká domácnost v průměru více než 162 kg odpadu.

Z průzkumu také vyplývá, že své domácí odpady separuje drtivá většina třídících, a to 98 %! To je meziročně o tři procenta více. Rezervy jsou ale stále v třídění na pracovišti. Ale i tam se počet třídících meziročně navýšil o 17 % na celkových 59 %. Bohužel při volnočasových aktivitách nebo na výletech v přírodě vzniklý odpad k barevným kontejnerům donese už jen 48 % respondentů, kteří se ke třídění jinak poctivě hlásí. A to je velká škoda! Naštěstí se ale i jejich podíl meziročně zvýšil, v tomto případě o 8 %.

### ODPAD NA ZEM NEPATŘÍ!

Příroda si umí poradit s odpadem, který sama vyprodukuje, ale s tím, který v ní zanechají lidé, má velké potíže. Proto je důležité třídění odpadu i mimo domov. Odpadky nesmíme pohazovat na zem, protože mohou být nebezpečné pro lidi i zvířata.

Specifickou kapitolou je biologicky rozložitelný odpad, ani ten ale v přírodě nezmizí hned. Například slupka od banánu se rozkládá až 5 měsíců a ta od pomeranče celý rok. Pohozené na zemi, hlavně tedy v ulicích obcí a měst, navíc nevypadají dobře. Budme tedy zodpovědní a řiďte se zásadou: „Co si do přírody přineseme, to si odneseme!“ K tomuto nám skvěle na cestách poslouží třeba sáček od svačiny, do kterého můžeme průběžně odpad střídat.

### OBJEVUJME KRÁSY PŘÍRODY A BUĎME OHLEDUPLNÍ!

Jak nakládat s odpadem vzniklým při toulkách přírodou a kde se ho na výletech zbavit? S tím poradí projekt Čistou přírodou na webu Samosebou.cz. Mapuje turistické trasy v praktickém online průvodci, kde jsou navíc vyznačena místa pro třídění odpadu, třeba po svačině. Najdete zde více než 50 pěších i cyklistických tras od Šumavy až po Beskydy.

K lepšímu povědomí o třídění odpadu v horských resortech přispívá i další projekt Třídíme v přírodě. Jeho součástí jsou i víkendové promo akce vhodné pro celé rodiny. Při zábavních aktivitách mohou návštěvníci získat zajímavé odměny z recyklovaných materiálů, nebo se dokonce zapojit do letní soutěže o poukazy do volnočasových resortů a poukazy na nákup sportovního vybavení. Vstupenkou do hry jsou QR kódy umístěné na barevných trikoších.

### TŘÍDĚNÍ ODPADU PŘINÁŠÍ VÍCE ZÁBAVY

Hudební festivaly jsou v letních měsících zdrojem velkého množství obalového odpadu. Proto se z prosté myšlenky třídění na festivalech odpad postupem času vyvinul unikátní systém. Jeho cílem je vytřídřit a k následné recyklaci či jinému využití předat maximum festivalového odpadu. Od roku 2008 bylo díky tomuto projektu vytříděno více než 600 tisíc kg plastů, papíru, skla a kovů. A i letos každý další zapojený festival a třídí-

cí návštěvník toto číslo zvyšuje. Součástí největších Čistých festivalů – FM City fest, Colours of Ostrava a Benátská s Impulsem je také unikátní scéna REC.stage. Na ní se už poosmě představily české hudební objevy, které prošly sítím soutěže. V minulosti soutěž REC.stage „vypustila“ do světa jako úplně nováčky třeba Pokáče, Sofiana Medjmedje nebo taky Miraie s jednou z jeho dřívějších kapel.

Na Čistých festivalech se setkáte i se stánkem, který je na každé akci středobodem třídění. Seznámíte se s výhodami třídění odpadů a získáte odpovědi na třídící dotazy. Pro zvědavé hlavy je připraven recyklovaný kvíz a za něj celá řada odměn. Za vytříděný odpad si návštěvníci navíc můžou odnést nejenom dobrý pocit, ale i užitečný festivalový dárek vyrobený s podílem recyklátu.

### PRŮVODCE SPRÁVNÝM TŘÍDĚNÍM ODPADU

A pokud někdy váháte, kam správně vytřídřit nějaký použitý obal nebo neobvyklý odpad, využijte na stránkách [www.jaktridit.cz](http://www.jaktridit.cz) praktickou nápovědu „Kam co patří“.

Karton od džusu, obal od energetické tyčinky či sáček od bonbónů. I takové odpady doma, na cestách či při volnočasových aktivitách vznikají a někdy i sebelepší třídící může zaváhat, kam správně s nimi. Právě proto pomůže položkový přehled odpadů a předmětů s jednoduchou radou, kam je správně vytřídřit nebo vyhodit.

**PRAKTICKÉ INFORMACE A RADY ZE SVĚTA TŘÍDĚNÍ, RECYKLACE A VYUŽITÍ ODPADŮ NAJDETE NA:**

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

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

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



# Co Čech, to třídí! V ČR třídí odpad 75 % obyvatel.

Každá česká domácnost vytrídila v roce 2023 v průměru přes 162 kg odpadu. Za bez mála 30 let, kdy v ČR vznikl stávající systém třídění odpadů, si lidé tuto činnost dobře osvojili. A aby mohli doma odpady skutečně poctivě třídít, přizpůsobují tomu i své bydlení.

Barevné koše nebo tašky s vytríděným odpadem pak vynáší do barevných kontejnerů na ulici nebo do menších nádob u svých domů. Dávají tak odpadu šanci na další využití a tím šetří primární suroviny, které by jinak musely být pro výrobu nových obalů nebo výrobků použity.

## Třídění je hračka

Na třídění odpadů není doma potřeba žádný extra velký prostor, ani žádné drahé nádoby. Například ti, kteří mají doma málo místa, odpad odnášejí častěji, aby se jim doma nehromadil. Na internetu lze najít různé koše na tříděný odpad. Někdo má místo pro třídění zabudované přímo v kuchyňské lince, ve kterém jsou plastové boxy na jednotlivé druhy odpadu, tzv. sortery. Pokud ale nechcete do takových nádob přiliš investovat, dobře poslouží tašky nebo malé krabice pod dřezem. Lze také využít nízké plastové boxy na kolečkách, které jsou mobilní a skladné.

Ti šikovnější si mohou zkusit vyrobit vlastní originální nádoby na tříděný odpad, není to tak složité! Začít lze s papírovými krabicemi, které můžete polepit či různě pokreslit obrázky nebo fotkami jednotlivých druhů odpadů, které doma třídíte. Dobré jsou i staré plastové kelímky, které můžete pokreslit děti a vyrobit tak unikátní třídící koše. A zvláště o prázdninách se takové kratochvíle pro děti velmi hodí!

## Děti můžete zabavit i samotným tříděním odpadu nebo úpravou odpadů před vytríděním.

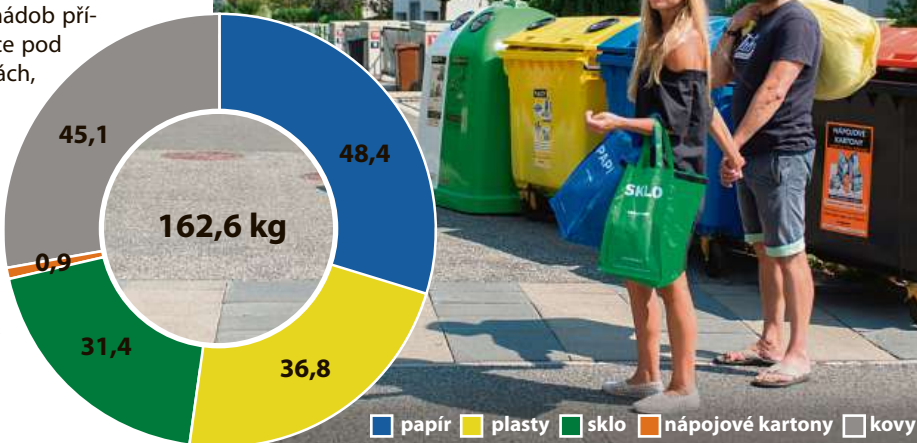
### Jak? Tady je pár tipů:

1. Sešlapáváním nápojových kartonů, plastových lahví a nápojových plechovek.
2. Rozebíráním nebo trháním papírových krabic.
3. Oddělováním jednotlivých druhů materiálů u obalů vyrobených z více druhů materiálů (např. plastový kelímek od jogurtu s papírovým přebalem).
4. Zábavnou procházkou s vytríděným odpadem k barevným kontejnerům.
5. Často děti baví samotné vyhazování odpadu do barevných kontejnerů.



## Kolik kilogramů odpadu vytrídí průměrně za rok každá česká domácnost?

Data za rok 2023



## Češi jsou v třídění mistři

Díky dobrým podmínkám a jejich snaze mají Češi v třídění navrch a v rámci celoevropského srovnání se řadí mezi elitu. Takže, bychom rozhodně neměli polevit v nejlepším, ale rozhodně třídít svědomitě i nadále. Protože, třídění odpadu má rozhodně smysl.

## TŘÍDĚNÍ ODPADŮ V ROCE 2023

**1 261 452 tun**

obalových odpadů vzniklo v ČR

**941 285 tun**

tj. 75 % všech použitých obalů vyprodukovaných v ČR bylo následně předáno k recyklaci

**143 271 tun**

tj. 11 % všech použitých obalů vyprodukovaných v ČR bylo následně předáno k energetickému využití

**920 007**

barevných kontejnerů a menších nádob na tříděný odpad mají lidé k dispozici v celé ČR

**75,6 kg**

papíru, plastů, skla, nápojových kartonů a kovů vytrídil v průměru za minulý rok každý obyvatel ČR

**75 %**

obyvatel ČR pravidelně třídí odpad

# Po vodě, po kolejích i skalách:

I v poslední čtvrtině prázdnin se můžete s dětmi vydat na zajímavé výlety a získat neobvyklé zážitky. A nemusíte za nimi cestovat daleko, často jsou přímo na dosah ruky. FOTO: ARCHIV SPOLEČNOSTÍ A MAFA

## LODÍ DO ZOO

Do **pražské zoo** se můžete



te vypravit na lodi. Během pohodlné plavby můžete

dětem ukázat zajímavé **výhledy a pražské památky**. Pravidelná lodní linka vyplouvá z **Rašínova nábřeží** a za 55 minut vás doveze do **přístaviště lodí na Císařském ostrově** poblíž zoo. Stejně tak si můžete užít i cestu zpět na Rašínovo nábřeží. [www.parloplavba.cz/plavby-do-zoo](http://www.parloplavba.cz/plavby-do-zoo)

## CYKLOHRÁČEK

Cyklohráček je **výletní**



**vlak** pro malé i velké cestovatele. Vláček je sesta-

ven ze čtyř speciálně upravených vozů především s **hracími koutky** pro děti různých věkových kategorií. Jezdí z pražského hlavního nádraží kolem **zříceniny hradu Okoř** až do města **Slaný**. O vybraných sobotách jede do Zlonic **k železničnímu muzeu**. [pid.cz/zabava-a-zajimavosti/cyklohracek/](http://pid.cz/zabava-a-zajimavosti/cyklohracek/)

## KOVBOJSKÝ VÍKEND

Svezte se **Kolínskou**



**řepařskou drážkou** a už tento víkend zažijte prázdn-

ninovou akci s kovboji, **přepadením vlaku** a kovbojským představením. Vlaky potáhne **parní lokomotiva**. V konečné stanici v **Býchorech** bude pro malé návštěvníky připraven **dětský park** se skákacím hradem. Zahraje i flášinetař. První odjezd je v 9.45 hodin. [www.reparskadrazka.cz](http://www.reparskadrazka.cz)

## LETNÍ LYŽOVÁNÍ

Máte vedra dost? V Ostra-



vě se můžete vrátit na **lyže, běžky i snowboard**.

V tamním skiareálu mají trenážery se **speciálním nanopovrchem**, kompletně nahrazujícím sněh. Jezdí se v **kryté hale** a za každého počasí. Určeno dětem i dospělým. Na místě si půjčíte **opravdovou lyžařskou nebo snowboardovou výbavu**, vybrat si můžete ze tří stavišť. <https://ski365.cz/>

INZERCE

## Objevte kouzlo klidu s naší dětskou kamerovou chůvičkou!

Milé maminky, víme, jak je důležité mít své malé poklady na očích, i když jste v jiné místnosti. Naše dětská kamerová chůvička iGET HOME CS2 Baby je tu, aby vám poskytla pocit jistoty a klidu.

Naše chůvička se snadno ovládá pomocí mobilního telefonu nebo tabletu a nabízí intuitivní rozhraní v českém jazyce.

Ať už potřebujete rozptýlit nebo uklidnit, můžete z aplikace pustit jakoukoliv melodii přímo do pokoje vašeho dítěte. Ideální pro usínání nebo hraní!



[www.iget.eu](http://www.iget.eu)



HOME



2x obal  
2x cover





# léto ještě zdaleka nekončí

## VALAŠKEM S MEDVĚDEM

Objevte s dětmi Regionální hru **Poznááme VALAŠSKO**



**Valaško s medvědem Jurou** po zajímavých místech oblasti. Ten vybral znovu dvacet míst, kde **uložil razítka**, a nabídne tipy na výlety v okolí.

Do hry se můžete zapojit do 30. září. Hrací brožurky, které na zadní straně

obsahují hrací plánek, kam budete otiskovat razítka, si můžete za 30 korun zakoupit ve vybraných turistických informačních centrech na Valašsku.

Poznávat krásy této oblasti můžete i **v další hře Na Valašsku je Krásno**. Navštivte devět zajímavých míst neboli **Krásnopointů**. Každý z nich disponuje určitým počtem bodů, které se rovnají výškovým metrům.

Cílem hry je nasbírat určený **počet bodů**, abyste mohli být zařazeni do slosování o výhry. [visit-valassko.cz](http://visit-valassko.cz)

## FERRATA NA HLUBOKÉ

Zajištěná cesta pro ferratové lezení nad hladinou



Vltavy. Místo Ferraty Hluboká – **část A & B** se nachází na skalách v **oblasti zvané Karvanice mezi Hlubokou nad Vltavou a Purkarcem**. Ferrata je přístupná z cyklostezky po značené cestě, nebo přímo z vody díky molu, u

kterého můžete zakotvit. Ferrata Hluboká – **část C** se nachází na trase **Hluboká–Poněšice**, tedy na pravém břehu Vltavy.

Ke zdolání ferraty je nutný speciální jistící postroj, tzv. **ferratový set a helma**, které si můžete zapůjčit. Část ferraty zvládnou i zdatnější děti od šesti let.

K ferratě se můžete svézt **replikou historické lodi Vojtěch Lanna Jr.**, která pravidelně vyráží z Hluboké nad Vltavou do Purkarcem. Zastavuje také u Karlova hrádku.

[www.hluboka.cz/aktivity/157-ferrata-hluboka](http://www.hluboka.cz/aktivity/157-ferrata-hluboka)  
[www.stezkavltavy.cz](http://www.stezkavltavy.cz)

# Česká firma Linteo: 28 let péče o celou rodinu

Jméno Linteo je dnes dobře známé nejen mezi maminkami, ale i mezi našimi prarodiči. Tato česká značka přináší radost do našich domovů již 28 let a její výrobky najdete snad v každé domácnosti.

FOTO: ARCHIV FIRMY

## OD MIMINKA PO PRARODIČE

Linteo se může pyšnit širokým sortimentem produktů, které uspokojí potřeby všech členů rodiny. Pro novorozená miminka nabízí například vlhčené ubrousky, které jsou nezbytnou součástí každé přebalovací tašky. Maminky po celé republice oceňují jejich jemnost a šetrnost k dětské pokožce. Sortiment pro děti zahrnuje i další nezbytnosti, jako jsou plenky nebo kosmetické výrobky určené speciálně pro citlivou dětskou pokožku.

## KVALITA PRO KAŽDODENNÍ POTŘEBY

Když se řekne Linteo, mnohým z nás se vybaví kvalitní toaletní papír, který je nedílnou součástí našich koupelen.

Firma se však nespécializuje jen na jeden typ produktu. Mezi další populární výrobky patří papírové kapesníčky, ubrousky či vatové tyčinky a odličovací tampony. Tyto výrobky jsou navrženy tak, aby splňovaly vysoké standardy kvality a zároveň byly šetrné k životnímu prostředí.

## RADOST DO KAŽDÉ DOMÁCNOSTI

Jedním z důvodů, proč se značka Linteo těší takové oblibě, je její schopnost přinášet radost a pohodu do každé domácnosti. Výrobky Linteo jsou synonymem pro komfort a spolehlivost, což oceňují nejen mladé rodiny, ale i naši prarodiče.

## ČESKÁ FIRMA

Česká firma Linteo si získala

srdce mnoha generací. Od svého vzniku v Lanškrouně se stala neodmyslitelnou součástí našich domovů a její produkty jsou zárukou kvality a spokojenosti. Ať už hledáte něco pro své novorozené miminko, nebo spolehlivě hygienické potřeby, Linteo je tu pro vás již 28 let a bude i nadále přinášet radost do našich životů.



Linteo

- 100% přírodní složení
- 0 % alkoholu
- Extrakt z dubové kůry a BIO měsíček lékařský
- Heřmánek
- Pečuje a revitalizuje citlivou a podrážděnou pokožku

## KAŽDODENNÍ PÉČE O VAŠE INTIMNÍ PARTIE





# Jak vybrat školní batoh

Při výběru batohu jsou důležitá zdravá záda, pohodlí i vzhled. Protože je každé dítě jedinečné, je alfou a omegou výběru správné velikosti batohu především jeho výška a věk. Jaká další kritéria je důležité při výběru batohu zohlednit?

## 1. PEVNÁ ZÁDA

Ideální školní a studentské batohy přiléhají k zádkům. Mají pevná, anatomicky tvarovaná záda, nastavitelný hrudní pásek a nastavitelné, polstrované popruhy s minimální šířkou 4 cm. Proto turistické batohy z výběru rovnou vyřadte.

## 2. NÍZKÁ HMOTNOST

Odlehčený batoh je základ, ale je nutné přemýšlet i o jeho obsahu. Odborníci ze Státního zdravotního ústavu uvádějí, že školní batoh by neměl vážit víc než 10 až 15 % hmotnosti dítěte. Dříve existovala norma, která požadovala maximální hmotnost 1 200 gramů u aktovek a batohů pro první stupeň, 1 400 gramů u studentských batohů. I když tato norma dávno neplatí, školní i studentské batohy Topgal tyto podmínky splňují.

## 3. VÝRAZNÉ BEZPEČNOSTNÍ PRVKY

Pestré a zářivé barvy, reflexní prvky, nebo dokonce blikáčka. Díky této kombinaci máte jistotu, že dítě bude viditelné i za zhoršených světelných podmínek. Myslete na to, že za tmy vidí řidič chodce s reflexními doplňky na desetkrát větší vzdálenost než bez nich. Podle nezávislých testů Státní zkušebny ve Zlíně školní batohy Topgal překračují normu na reflexní materiály dokonce dvakrát.

## 4. CERTIFIKACE

Certifikace batohů dokládá, že výrobek

splňuje základní bezpečnostní a zdravotní požadavky a nepoškozuje zdraví dítěte. Výrobce může o nosnosti, odolnosti nebo použitých materiálech napovídat cokoliv. Nekupujte zajíce v pytli a ověřte si, že batoh prošel nezávislými testy. Školní batohy Topgal splňují certifikaci Česká kvalita.

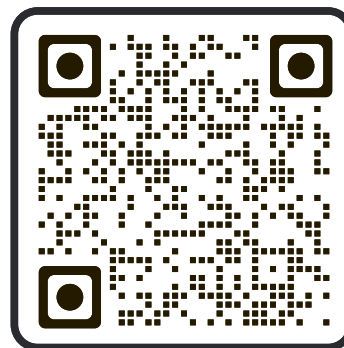
## 5. ÚLOŽNÝ PROSTOR

Školní batoh by měl mít dostatek kapes a přihrádek na učení i menší kapsy na drobnosti nebo svačtinu. Součástí by měla být i oddělená kapsa na lahev a pevné dno z nepropustného materiálu.

## 6. VZHLED A MOTIV

Pro děti je vzhled rozhodující. Proto naše rada zní: vyfiltruje batohy, které odpovídají výšce vašeho dítěte, a z těch jej nechejte vybrat. Jsou to právě ony, kdo nosí batůžek každý den na zádech, a je opravdu důležité, aby se jim líbil. Z praxe víme, že se vyplácí nepodléhat aktuálním trendům. Oblíbení hrdinové se mění jako na běžícím pásu, ale kvalitní školní batoh vydrží minimálně tři roky.

Nezapomínejte na to, že ani ten nejlepší batoh nesplní svou funkci na 100 %, když nebude na zádech správně sedět a bude v něm víc věcí, než je daný den třeba. Batoh by měl sedět symetricky na středě zad, co nejbližší k tělu, čehož docílíte správným dotažením ramenních



[topgal.cz/jakvybrat](https://www.topgal.cz/jakvybrat)

popruhů. Současně by neměl být širší a vyšší než ramena dítěte a nesmí omezovat pohyblivost krční páteře (měl by být vždy v úrovni ramen). Lepšímu rozložení váhy pomůže také správné nastavení a zapnutí hrudního pásu. U vybraných modelů batohů Topgal dokonce najdete i poutka pro bederní pás.

Spodní hrana batohu se nachází těsně nad obloukem hýždí a opírá se o bedra dítěte. Nesprávným nastavením délky ramenních popruhů můžete zvýšit riziko vadného držení těla svého dítěte, což může negativně ovlivnit vývoj páteře. K tomu vede například i nošení batohu jen na jednom rameni. Tento zlozvyk vidíme až u třetiny školáků, proto zkuste se svými dětmi možná rizika špatného nošení batohu probrat.

Více informací o výběru, nastavení i nošení batohu i o značce Topgal samotné najdete také na instruktážním videu na [www.topgal.cz/jakvybrat](https://www.topgal.cz/jakvybrat) nebo naskenováním přiloženého QR kódu.



**MYSLETE NA RODINU ŽIVOTNÍ POJIŠTĚNÍ UMOŽNÍ UDRŽET SI ŽIVOTNÍ STANDARD PŘI ÚRAZU ČI NEMOCI, VÁŽNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍCH I NEČEKANÉM VÝPADKU PŘÍJMŮ.**

# Rodinný život bez pojištění je rizikem

Klid a rodinnou pohodu dokážou narušit nepředvídatelné věci. Doma se vám rozbije nějaké zařízení, majetek poškodí neznámý vandal a pojistné události se bohužel nevyhýbají ani dětem.

**TEXT: BOHUMIL BREJŽEK  
FOTO: SHUTERSTOCK**

**N**a výběr je u většiny pojištěn mnoho rizik, pojištění pomůže zajistit i krytí hypotéky či úvěru v případě závažných situací, nashromáždít finanční prostředky na vzdělání dětí a vnoučat a v neposlední řadě zajistit třeba i další příjem na přilepšení po ukončení aktivní pracovní činnosti.

Například životní pojištění pojišťovny MetLife nabízí flexibilní pojištění pro celou rodinu, které se maximálně přizpůsobí a zajistí jak rodiče, tak i děti. Je pro rodinu oporou při úrazu či nemoci, vážných životních situacích i nečekaném výpadku příjmů. „V jedné smlouvě se může pojistit až sedm osob a výhodou pojištění je, že si ho lze upravit vždy na míru aktuální životní situaci a sjednat pro jednotlivé členy rodiny na různou dobu,“ zdůrazňuje Michala Hanzlíčková, produktová specialista MetLife.

Při nastavení pojistné ochrany pro rodinu s dětmi je potřeba vzít do úvahy hned několik skutečností. „V první řadě je potřeba zaměřit se na ochranu příjmů rodičů, aby byla rodina finančně zabezpečena v případě různých nepříznivých situací,“ říká Marcela Pekárko-

vá z pojišťovny YOUPLUS. Mezi ty se řadí například ztráta živitele rodiny, kde se uplatňuje pojištění pro případ smrti, a také trvalá nebo dlouhodobá neschopnost pracovat, na kterou mnoho lidí zapomíná. Klíčové je pokrýt hlavní velká rizika, tedy především smrt, invaliditu a závažná onemocnění. Pokud jsou ekonomicky aktivní oba rodiče, měli by být pojištěni oba, protože i výpadek příjmu jen jednoho z nich může být pro rodinu obtížně zvládnutelný.

Životní pojištění umožní udržet si životní standard při úrazu či nemoci, vážných životních situacích i nečekaném výpadku příjmů. Jde o velmi flexibilní produkt, který se maximálně přizpůsobí a zajistí jak dospělé, tak i děti.

## JAK NA POJIŠTĚNÍ DĚTÍ

Samostatnou kapitolou je zajištění nově narozeného dítěte. Spousta rodičů totiž s pojištěním čeká až do vyššího věku svého potomka. Miminko pojistíte hned po narození (jakmile dostane rodné číslo) – hlavně na velmi vážná onemocnění. Pokud se totiž u něj následně projeví vážná nemoc včetně dědičné choroby, bude mít například ve FLEXI pojištění od Kooperativy na peníze z pojistky nárok. Úraz pak miminku hrozí kdykoliv, nebezpečí úrazu ale stoupá v jednom roce, kdy dítě začí-

ná chodit. Podle statistik mají děti nejvíce úrazů od deseti do čtrnácti let. I tady platí, že v první řadě je dobré pokrýt vážné úrazy, které mohou zanechat trvalé následky a ovlivnit tak celý budoucí život dítěte i jeho rodiny. Pojištění hospitalizace může zase zaplatit chybějící příjem rodiče, který bude s dítětem v nemocnici. Jeho sjednání má význam hlavně od tří do osmi až deseti let věku dítěte. Protože prázdniny, především ty letní, jsou z pohledu dětských úrazů rizikové, pojišťovna MetLife vyplácí u vybraných dětských připojištění dvojnásobné plnění právě o prázdninách. Je to jistá forma kompenzace za úrazem zkažené dny volna.

Pojistný produkt Šťastný domov pojišťovny Slavia kromě jiného nabízí jistotu rodičům, jejichž děti přechodně bydlí na koleji nebo internátě. Věci, jež jsou v jejich vlastnictví, mají i tam pojištěné na rizika požáru, výbuchu, vodovodní škody, vandalismus, ale hlavně na odcizení. Územní platnost je v tomto případě celá geografická Evropa.

Experti upozorňují také na nutnost aktualizace smlouvy kvůli měnícím se potřebám rodiny, například při narození dalšího dítěte nebo ztrátě zaměstnání. Smlouvu je nutné čas od času revidovat, aby plnila svůj účel a poskytovala ochranu při změně rodinné situace.

# Soukromé školy Maple Bear v září poprvé v Česku

**Soukromé školy Maple Bear světového měřítka otevírají v září 2024 v České republice první mateřskou školu v Olomouci a první základní školu s nultým ročníkem v Brně. Jde o vysoce prestižní řetězec bilingvních globálních škol, který se každoročně řadí v prvních příčkách světového srovnání.**



MAPLE BEAR SOUKROMÁ KANADSKÁ ŠKOLA OTEVÍRÁ MATEŘSKOU ŠKOLU V OLOMOUCI A ZÁKLADNÍ V BRNĚ, NABÍZÍ BILINGVNÍ VÝUKU V ANGLIČTINĚ A ČEŠTINĚ.

Maple Bear je největší a nejrychleji rostoucí síť kanadských škol, které nabízejí vysoce kvalitní vzdělání dětem ve věku od jeslíček až po střední školu. S důrazem na dvojjazyčnost dětí a respektování inovativních kanadských vzdělávacích standardů si Maple Bear získal renomé po celém světě. Tyto soukromé školy fungují již ve 39 zemích světa a vzdělávají více než 61 000 studentů.

Kanadský vzdělávací systém, ze kterého Maple Bear vychází, se trvale řadí mezi nejlepší na světě. Právě testy PISA (mezinárodní výzkum) hodnotí znalosti a dovednosti studentů v matematice, přírodních vědách a čtení. Tým kanadských odborníků z Maple Bear navíc školí všechny učitele Maple Bear tak, aby plně porozuměli tomu, co znamená postavit dítě do centra učení, jak zavést diferencovanou výuku tak, aby se dítě mohlo učít motivovaně a bez stresu.

Program Maple Bear je navržen tak, aby všichni žáci dosáhli svého plného potenciálu. Je založen na objevech a inovacích, přičemž tradiční metody výuky jsou nahrazeny vzděláváním, které nutí k zamyšlení a které povzbuzuje studenty, aby hledali odpovědi na otázky, jež jsou pro ně důležité v jejich prostředí. Učitel je v roli facilitátora, který k tomu vytváří podmínky, nabízí potřebné prostředky, čas a přizpůsobení podle individuálních potřeb.

## MAPLE BEAR BRNO V ZÁŘÍ OTEVÍRÁ NULTÝ ROČNÍK V RÁMCI ZŠ

Základní škola Maple Bear Brno se nachází v prostorách ZET.Office v Nové Zbrojovce. Nabízí vzdělávací programy od nultého ročníku až po základní školu. Škola se zaměřuje na poskytování kvalitního vzdělání podle kanadského vzdělávacího programu, který podporuje rozvoj kritického myšlení, kreati-

## CO JE V MAPLE BEAR „JINAK“?

Žáci nesedí v běžných lavicích, jak je známe ze škol. Místo toho se ve třídách Maple Bear nacházejí tzv. learning centers, která si můžete představit jako místa vyhrazená pro specifické typy aktivit (např. reading corner, drama center, construction center).

Maple Bear rozvíjí dovednosti pro 21. století. Mezi ně patří: komunikace, spolupráce, leadership, kritické myšlení, kreativita, digitální gramotnost a globální občanství.

Jedna třída se skládá z maximálního počtu 20 žáků. Navíc jsou v jedné třídě vždy přítomni alespoň dva učitelé, jeden z česky mluvícího prostředí a druhý ze zahraničí.

V Maple Bear všichni žáci, učitelé a další zaměstnanci školy nosí uniformy. Jedná se o bezpečnostní prvek, který zároveň podporuje sounáležitost.

vity a lásky k učení. Učitelé jsou často rodilí mluvčí angličtiny (přímo z Kanady) nebo mají vysokou úroveň anglického jazyka, což zajišťuje kvalitní bilingvní výuku.

## MAPLE BEAR OLOMOUC STÁLE PŘIJÍMÁ DĚTI OD 3 DO 6 LET DO MŠ

Mateřská škola Maple Bear Olomouc sídlí v nadčasových prostorách na tř. Kosmonautů a nabízí předškolní vzdělávání pro děti ve věku od 3 do 6 let. Tato mateřská škola nabízí imerzní výuku – tzn. děti jsou plně ponořeny do anglicky mluvícího prostředí tak, aby měly možnost stát se rodilými mluvčími jak v jazyce českém, tak anglickém. Neučí se anglicky, ale učí se v angličtině. Program je zároveň navržen tak, aby podporoval celkový rozvoj dítěte včetně jeho sociálních, emocionálních a kognitivních dovedností.

## SLAVNOSTNÍ GRAND OPENING V ZÁŘÍ NAVŠTÍVÍ VÁŽENÍ HOSTÉ

V akademickém roce 2024/2025 dosáhne Maple Bear ve střední a východní Evropě tisícovky studentů. Na oslavu této významné příležitosti a úspěšného otevření škol v České republice v Olomouci 1. září a v Brně 2. září přivítáme generálního ředitele Maple Bear Global Schools Josého Enrique Del Castillo Mella, generálního ředitele Maple Bear CEE Yanna Bidana a finančního ředitele Maple Bear CEE Pavla Lekova.

Po slavnostním otevření navštíví pan Sunil Sudhakar, COO Maple Bear Global Schools, školy v Česku, Polsku, Srbsku, Rumunsku a Albánii, aby podpořil důležitost evropské části naší globální sítě a poděkoval týmům Maple Bear Schools.

Čtěte více na [www.maplebear.cz](http://www.maplebear.cz)

# Žádný pohyb nebo extrémní přetěžování - obojí je špatně

Do Lázní Bohdaneč se jezdí hlavně kvůli léčbě pohybového ústrojí. Nejčastěji jde o artrózy velkých kloubů nebo revmatologické potíže. Podle primářky Evy Korcové přibývá pacientů po operacích.

## Jde u vašich pacientů stále o stejné diagnózy, nebo se přidávají další, které se dříve tak často nebo vůbec neobjevovaly?

Léčebné lázně Bohdaneč jsou pohybové lázně s mnohaletou tradicí. Jezdí k nám pacienti s problémy ortopedickými, nejčastěji jde o artrózy velkých kloubů, revmatologické obtíže – Bechtěrevovu nemoc, revmatoidní artritidy, mimokloubní revmatismus. Klienti s neurologickými problémy, jako třeba kořenové syndromy, systémová onemocnění, dětské mozkové obrny. V posledních letech se výrazně mění struktura naší klientely, kdy všeobecně ubývá chronických pacientů a přibývá pooperačních stavů po totální endoprotéze kyčelních, kolenních a ramenních kloubů, klientů po úrazech i pacientů po operacích páteře. Z původních šesti lůžek časné pooperační péče jich nyní máme 96 a celkový počet pooperačních stavů tvoří minimálně polovinu naší kapacity.

K léčbě využíváme dva přírodní léčivé zdroje – slatinu a přírodní minerální vodu z vlastního pramene. Jako jediné lázně v České republice využíváme k aplikaci slatiny speciální zábalové vany. Minerální vodu využíváme k vodoléčbě i v bazénu.

## Přibývá vám pacientů?

Kapacita našich lázní se nemění, čítá 559 lůžek a na nedostatek pacientů si nemůžeme stěžovat. Ročně ošetříme 9 000 klientů, kteří přijedou na komplexní či příspěvkovou lázeňskou léčbu, tedy tří- či čtyřtýdenní pobyt. Máme nově zrekonstruovaný pavilon Medical Spa, který nabízí řadu léčebných či relaxačních pobytů pro samoplátce. Přicházíme s konceptem, jenž je určen všem lidem, kteří si péči o své zdraví chtějí užívat. Zaměřujeme se na preventivní programy. Snažíme se edukovat klienty ke zdravému životnímu stylu.

## A co dělají lidé špatně, že jsou pohybové potíže čím dál častější?

Jde o souhrn několika faktorů, mezi něž patří špatný životní styl, málo pohybu, sedavý způsob zaměstnání, výživové chyby a stres. Proto stále stoupá počet civilizačních chorob – nadváha, cukrovka, dna, poruchy metabolismu triglyceridů a s tím související zatížení kardiovaskulárního systému, vysoké hodnoty krevního tlaku, ischemické choroby srdeční, cévní mozkové příhody. Nadváha dále zhoršuje a urychluje nástup degenerativních onemocnění pohybového systému. V Léčebných Lázních Bohdaneč si uvědomujeme, že mobilita je klíčová pro udržení zdraví, a proto



**MUDR. EVA KORCOVÁ**  
PRIMÁRKA LÉČEBNÉ PÉČE LÉČEBNÉ LÁZNĚ BOHDANEČ

doporučujeme pacientům, aby se snažili pravidelně věnovat pohybovým aktivitám, ať už jde o pravidelné procházky, či sportovní činnost, je nutné dodržovat pravidelný denní režim, dostatek spánku je velmi důležitý, u sedavého způsobu života je vhodné se protahovat i během pracovního dne. Druhým problémem je extrémní či jednostranné přetěžování pohybového aparátu, které může mít stejně devastující následky jako nečinnost.

Obecně platí, že jakýkoliv pohyb je lepší než žádný. Lépe cvičit 15 minut denně než se

## DOPORUČUJEME NAŠIM PACIENTŮM, ABY SE SNAŽILI PRAVIDELNĚ VĚNOVAT POHYBOVÝM AKTIVITÁM.

1x v týdnu zničit na cvičení. Doporučujeme kombinaci aerobního cvičení, posilování a protahování, vhodná je chůze, jízda na kole, plavání, jóga, různá rehabilitační cvičení a toto nabízíme přímo v našich lázních.

## Stačí člověku pobyt hrazený pojišťovnou?

Záleží, s jakým problémem pacient do lázní přijíždí. Pokud jde o pooperační stav po úrazu nebo po plánované operaci, většinou tento intenzivní rehabilitační pobyt stačí. Druhou velkou skupinou jsou však pacienti s

chronickým postižením, u kterých je pravidelnost a soustavnost cvičení nutnost.

## Co u vás lidé nejvíce vyhledávají?

Nejoblíbenější procedurou je aplikace slatiny v zábalových vanách. Jedná se o vyhřívání vodní lůžka otepínající celé tělo, která zajistí pocit beztlíže a naprostého uvolnění, aniž byste se namočili. Slatinu nanášíme na postiženou část těla. Vlastností slatiny je udržení konstantní teploty vedoucí k hloubkovému prohrátí těla a tím k uvolnění měkkých tkání. Tato procedura je oblíbená u klientů s revmatickým onemocněním, u artróz či u chronických bolestí zad.

## Obracejí se na vás i samoplátci s bolestí zad?

Ano, často. Velmi důležité je podrobné vyšetření, které určí příčinu obtíží. Od toho se odvíjí sestavení procedur, které je u každého klienta individuální. Zvolíme přírodní léčebný zdroj, fyzikální terapii a v neposlední řadě celou škálu cvičení, měkkých technik, masáží atd. Pro tyto klienty máme i speciálně sestavené pobyty. Nově připravujeme ambulanci pro bolesti zad, kde bude v nabídce program bez ubytování Rychlá pomoc pro bolavá záda.

## Může k vám přijet pacient i s rodinou? Máte nějaké zázemí nebo možnost vyžití i pro děti?

Naše lázně jsou pro dospělé, dětské pacienty na léčbu nemáme. V rámci resortu Medical Spa přijíždějí i rodiny s dětmi. Ty zde mohou využít bazén s minerální vodou. (drb)

# Korunami stromů

**Dominantou krkonošské stezky je 43 metrů vysoká věž. Cestu provázejí interaktivní tabule o tamní přírodě.**

**S**tezka korunami stromů Krkonoše v Janských Lázních je místem, kde se příroda stává dobrodružstvím pro celou rodinu. Bezbariérový přístup umožňuje všem návštěvníkům, včetně rodičů s kočárky a osob na vozíku, pohodlně prozkoumat krásy krkonošských lesů. Stezka se vine lesem až na úroveň korun stromů, kde se otvírá jedinečný pohled na okolní krajinu.

## NOVINKOU LETOŠKA JE SKLENĚNÁ VYHLÍDKA

Dominantou celé stezky je 43 metrů vysoká vyhlídková věž, ze které se návštěvníkům nabízejí úchvatné výhledy na okolní hory a lesy. Novinkou letošního roku je skleněná vyhlídka skywalk, která nabízí dechberoucí panoramatické výhledy. Stačí jenom překonat strach a vkročit na průhlednou plošinu, která vypadá, že levituje ve vzduchu. Pro odvážnější je při-

praven osmdesátimetrový suchý tobogan, který vás rychle a zábavně sveze z věže zpět na zem.

Stezka není jen o adrenalinu, ale také o poznávání. Celou cestu vás provází interaktivní tabule a zastávky, které přibližují bohatství krkonošské fauny a flóry. Naučné prvky jsou navrženy tak, aby zaujaly všechny generace, takže každý si zde přijde na své.

Pro nejmenší návštěvníky je zde Emílův lesní svět, dětské hřiště plné herních prvků inspirovaných přírodou. Děti mohou šplhat, skákat a objevovat, zatímco rodiče si mohou vychutnat výbornou kávu v restauraci V korunách. Stezka korunami stromů Krkonoše tak nabízí ideální spojení zábavy, poučení a nezapomenutelných zážitků v srdci nejvyšších českých hor. Přijďte si užít den plný radosti a poznání v nádherné přírodě Krkonoš!



INZERCE

## Terapeutické stravování: Nový přístup ke stravování dětí a dospívajících s neurovývojovými poruchami

**Péťa (8 let) měl před terapeutickým stravováním velmi omezený jídelníček a při pokusech o zavedení nových potravin se projevovalo problémové chování. Díky půlroční intenzivní práci terapeutů a podpory rodiny začal postupně objevovat a přijímat nové potraviny. Terapeutické stravování, které se zaměřuje na individuální potřeby dětí s neurovývojovými poruchami, významně přispívá ke zlepšení jejich stravovacích návyků a celkové kvality života.**



Děti se v bezpečném prostředí učí především hrou poznávat nové struktury a potraviny, nové stravovací návyky a získávají motorické dovednosti v oblasti stravování.

Individuální přístup terapeutů a podpora rodiny jsou klíčové pro dosažení úspěchu a zlepšení stravovacích návyků dětí. Terapeutické stravování tak přispívá k celkovému z kvalitnějšího života dětí i jejich rodin.

### Pěťova cesta k pestřejšímu jídelníčku

Péťa měl před nástupem do projektu Terapeutického stravování (<https://terapeutickestravovani.ric.cz/>) velmi omezený jídelníček, který se skládal pouze z pár preferovaných potravin (rohlík, koláč, jeden specifický druh sušenky, jablko, čokoláda...). Jiné potraviny odmítal, v době stravování nastávalo problémové chování, které spočívalo v tom, že jídlo odstrkoval ze stolu, odcházel od stolu, křičel, plakal. Při nabízení nových jídel se toto chování výrazně zhoršovalo a nastávaly i afekty. Celá rodina se musela přizpůsobovat Petrovým specifickým stravovacím návykům a velmi výrazně to omezovalo jejich každodenní fungování.

„Po vstupním vyšetření a zmapování příčiny začala rodina s Péťou aktivně docházet 1x týdně na terapeutické jednotky, kde jsme postupně krůček po krůčku odbourávali jeho strach a úzkost z jídla“, sděluje stravovací terapeutka Gabriela Ambrožová.

Péťa po půl roce intenzivní práce terapeutek a celé rodiny začal nejprve prozkoumávat nové potraviny všemi smysly, poté i ochutnávat a rozšiřovat tak svůj omezený jídelníček.



### Pozitivní změny díky terapeutickému stravování

Terapeutické stravování, které nabízí Rodinné Integrované Centrum z.s. (<https://www.ric.cz/>) je inovativní přístup zaměřený na děti a dospívající s neurovývojovými poruchami, který mění jejich životy k lepšímu, představuje moderní přístup k řešení problémů se stravováním.

Program se zaměřuje na individuální potřeby každého dítěte, což umožňuje efektivně snižovat jeho strach a úzkost z jídla způsobený např. senzorickými obtížemi nebo negativními zkušenostmi a zdravotními obtížemi spojenými s jídlem.

### Jaké výsledky vidí rodiče dětí s PAS po terapiích?

Rodiče pozorují změny v přístupu dětí k jednotlivým potravinám, strukturám a pokrmům. Děti objevují na terapiích nové potraviny, se kterými interagují, které ochutnávají jak při terapeutických jednotkách, tak i v domácím prostředí. Také se mírní jejich problémové chování v době stravování (házení jídlem a nádobím, plivání, křik, pláč, ...). Rodiče sami popisují, že jejich děti jsou v době stravování klidnější a uvolněnější.

„Než jsme začali s terapeutickým stravováním, bylo pro nás každé jídlo stresující. Péťa odmítal téměř všechno a obědy často končily pláčem. Díky terapeutům a jejich trpělivosti se Péťa naučil ochutnávat nové potraviny. Jeho strach a úzkost z jídla zmizely a naše společná rodinná jídla jsou teď klidnější a příjemnější. Vidět, jak se Péťa s nadšením pouští do nových jídel, je pro nás obrovskou úlevou.“, svěřila se maminka Petra.

Více informací o této terapii a kontakty na pracovníky najdete ZDE: <https://terapeutickestravovani.ric.cz/>, <https://www.ric.cz>, e-mail: [info@ric.cz](mailto:info@ric.cz), tel.: 739 025 071

**SPORTCENTRUM - DDM  
PROSTĚJOV**

# **KROUŽKY na ŠKOLNÍ ROK 2024/2025**



**PŘIHLÁŠKY  
OD  
2. ZÁŘÍ**



**KOMPLETNÍ  
NABÍDKU  
ZVEŘEJNÍME  
V SRPNU**



**SKVĚLÁ PŘÍLEŽITOST PŘIHLÁSIT SE DO  
NĚKTERÉHO Z NAŠICH KROUŽKŮ!**

HUDEBNÍ, VÝTVARNÉ A RUKODĚLNÉ, TANEČNÍ, SPORTOVNÍ,  
TECHNICKÉ, VŠELIJAKÉ

PŘIHLÁŠKY PROSTŘEDNICTVÍM NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNEK  
[WWW.SPORTCENTRUMDDDM.CZ](http://WWW.SPORTCENTRUMDDDM.CZ)





# LÉTONASTEZCE!



Krkonošská 350, 542 25, Janské Lázně  
[www.stezkkrkonose.cz](http://www.stezkkrkonose.cz)

  
**Stezka  
korunami  
stromů**  
Krkonoše  


## Francouzský spisovatel Saint Antoine de Exupéry: Všichni dospělí byli dětmi, ale málokdo...

POMŮCKA: ERST	BAREVNÝ KOV	PŘIZPŮSO- BENÍ	PRINCIP ČÍNSKÉ FILOZOFIE	ČÁST STŘECHY	ORÁČ NÁREČNÉ		INICIÁLY ZPĚVÁKA PENKA	UMĚLÍ LIDÉ	ÚSPĚCHY	NEJDŘÍVE NĚMECKY	TAKTO NÁREČ.		INICIÁTOR	PŘEDSÍN	STŘEDO- VĚKÝ NÁJEZDNÍK	BÝVALÝ ČESKÝ TENISTA
VOJENSKÁ HODNOST						LITOVAT						DRAVÝ PTÁK ZNAČKA SYRU				
LISTNATÝ STROM						TÝKAJÍCÍ SE PODRAŽKY BUBEN NA LOSOVÁNÍ										
1. DÍL TAJENKY						MÍČOVÁ HRA PSÍ NEMOC										
INICIÁLY REŽISÉRA MOSKA- LYKA			CESTOVNÍ PAS ZÁRODEK VĚTVIČKY								ANGLICKÁ MĚNA ITALSKÉ HL. MĚSTO					
ZDRHO- VADLO				NASCHVÁLÝ PŘEDMĚT UCTIVÁNÍ						ŘVANÍ MN. Č. POTŘEBA KOVBOJŮ					SMYSLOVÝ ODRAZ SKU- TEČNOSTI	PŘÍRODNÍ BARVIVO
	STARÁ ZBRANĚ ZVLÁŠTĚ NÁREČNÉ				ŘÍMSKÝCH 502 AM. ÚSTR. ZPR. SLUŽBA			ZBĚSILÁ GOLFOVÝ VÝRAZ					INIC. HOUSL. HUDEČKA STRÝC SLOVEN.			
ČLEN ŽEBRAVÉ- HO ŘÁDU							2. DÍL TAJENKY INIC. ZPĚV. FILIPOVÉ									
ZUŠLECH- TĚNÁ ŽELEZA						DRUH KVĚTEN- STVÍ					STAROČES- KÉ MUŽSKÉ JMÉNO					
VÝNOS						DRUH KUDR- NATÉHO ÚČESU					VUNĚ					

TAJENKA: si na to pamatuje.

INZERCE

## Aby vaše letní grilování mělo šťávu!

Citronová nebo limetková šťáva k létu patří. Abyste si grilovačku užili bez nepříjemných překvapení, zkuste přírodní stoprocentní šťávy z řady RAUCH Culinary. Jde o přírodní koncentrát bez přidaných látek. Vždycky se můžete spolehnout na kvalitní produkt skvělé chuti. V našem receptu se o tom jednoduše přesvědčíte!

### Citrusové kuře

4 porce

#### Marináda

- extra panenský olivový olej
- limetková šťáva nebo citronová šťáva RAUCH Culinary 3 lžice
- dijonská hořčice 1 lžice
- chilli koření 1 lžička
- rozetřený česnek 1 stroužek
- med 1 lžice
- sůl a čerstvě mletý pepř

#### Dále potřebujete

- 750 kg kuřecího stehenního řízků
- 2 cibule
- hladkolistá petrželka nebo koriandr

#### Jak na to:

1. Maso nakrájejte na kostky, přísady na marinádu důkladně promíchejte v misce.
2. Naložte kostky masa do marinády a nechte v ní minimálně hodinu.
3. Když budete mít rozehřátý gril, maso nechte chvíli okapat a pak na střídačku napíchávejte na špejli spolu s cibulí.
4. Z obou stran opečte na grilu, maso by mělo být zlatavé.
5. Podávejte s pečivem nebo salátem, chuť příjemně doplní koriandr i hladkolistá petrželka.



[www.rauch.cc](http://www.rauch.cc)

### Vždycky čerstvá, vždycky kvalitní

Přírodní stoprocentní šťávy z řady RAUCH Culinary najdete v ledničkách šéfkuchařů. Ti moc dobře vědí, že se na kvalitu produktu můžou vždycky spolehnout. Citronovou i limetkovou šťávu doporučujeme používat pro vaření, pečení, míchané nápoje, do džemů či marmelád, pro přípravu přírodních sirupů... Všude bude chutnat skvěle.



# CHYTRÁ DOVOLENÁ

Náš areál je dokonalým místem pro relaxaci, letní radovánky, báječnou dovolenou i regeneraci. Voda v bazénech teplá 28°C zahřeje, když je zataženo a ochladí, když má slunce svůj den. Vydatný sirný pramen s nejvyšším obsahem sirovodíku v České republice zase pohladí Vaše bolavé tělo. Tři desítky různých pobytů a bezmála sedmdesát typů lázeňských procedur je opravdu slušný výběr.

**Přijďte k nám a užívejte si.**

## Doporučujeme vyzkoušet

**MOŘSKÝ VÁNEK**  
(3 dny / 2 noci)  
2 lázeňské procedury

- 1 osoba
- polopenze
- 4 110,- Kč

**POHODOVÁ RELAXACE**  
(5 dní / 4 noci)  
5 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze
- 8 330,- Kč

**BEZVA DOVČA**  
(7 dní / 6 noci)  
sportovní karta v ceně

- 1 osoba
- polopenze
- 10 050,- Kč

**SENIORSKÝ TÝDEN**  
(7 dní / 6 noci)  
8 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze
- 13 060,- Kč

## Sirný pramen plný zdraví



Samostatné ubytování a plná penze s doplatkem.





TOPGAL®



# TVŮJ ŽIVOT, TVŮJ BATOH.

Topgal – tvůj svět  
schovaný za zipem.



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