

Příloha: přehled letních táborů

mít kam jet 2008

Jiří KORN:

Cesta od šachu k Big Beatu

**Krokodýl
v centru Prahy**

**Parním vlakem
do středověku**

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

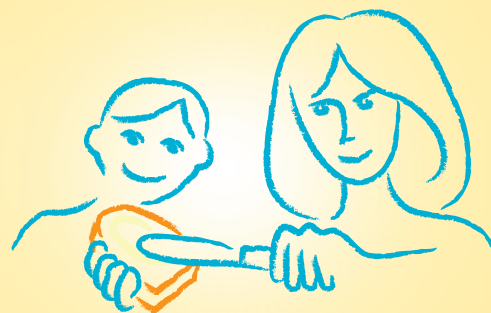
Proč mazat dětem svačinu?



Děti, které **pravidelně svačí**, mají **dostatek energie** při zájmových kroužcích, ...



...při sportu i při hraní.



S doma namazanou **svačinou** maminka **vždy ví, co její dítě jí.**

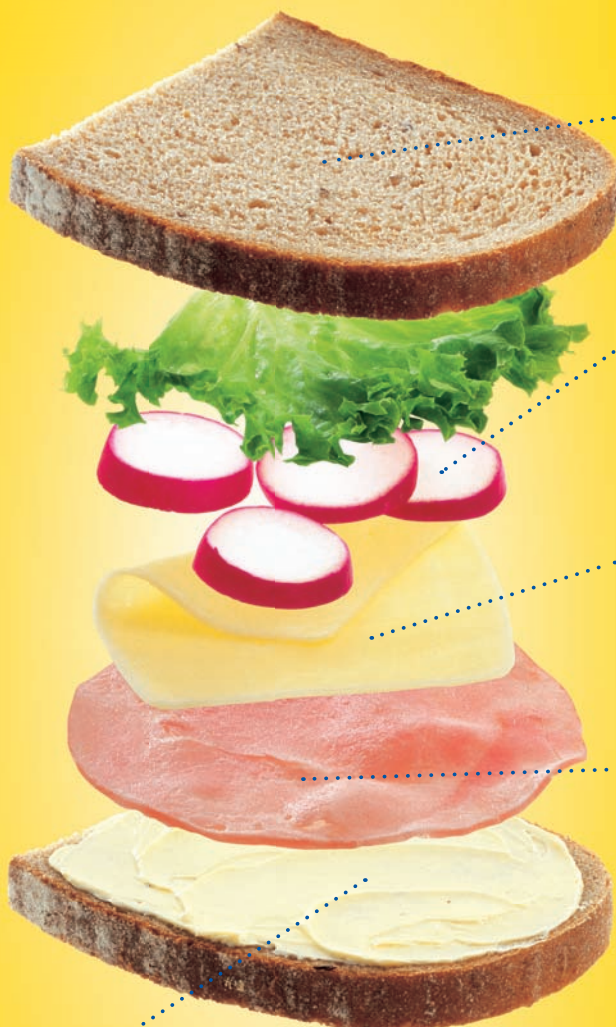
Rama

domácí svačina, tím zábava začíná

Chléb namazaný **rostlinným tukem Rama** nám **dodává energii** a spoustu živin.



Garantem projektu **Správná svačina** je
Poradenské centrum **Výživa dětí.**



Chléb dodává **energii.**

Zelenina je zdrojem minerálů a **vitaminů.**

Sýr obsahuje **vápník.**

Šunka dodává **bílkoviny.**

Rama pomáhá vitaminům správně se vstřebat. Navíc obsahuje **esenciální mastné kyseliny**, které mají vliv na **tělesný vývoj a obnovu buněk**, a také **vitaminy A, E a D***.

*Rama je vhodná jako součást pestré a vyvážené stravy a zdravého životního stylu. Více na www.mojerama.cz.



Vážení čtenáři,

právě dostáváte do rukou již osmé vydání nabídky letních táborů pro pražské děti, které pod názvem Mít kam jet připravuje hlavní město Praha ve spolupráci s pražskými domy dětí a mládeže a občanskými sdruženími pracujícími s dětmi a mládeží. Hlavní město Praha tyto prázdninové pobyty podporuje granty a každoročně i díky této podpoře odjíždějí na tábory desetitisíce malých Pražanů. Nově je součástí této nabídky i časopis, ve kterém si přečtete nejen rady, jak si vybrat správný tábor, ale i reportáže a články o volnočasových aktivitách, které hl. m. Praha rovněž celoročně podporuje. Tak jako každý rok zde najdete klasické, putovní, speciálně zaměřené i zahraniční tábory, které jsou nejen kvalitně personálně a materiálně zajištěny, ale mají i bohatý program včetně celotáborových her. Jsem ráda, že i letos je tato nabídka velmi pestrá a věřím, že si z ní každý dokáže vybrat podle svých představ.

Dobrou ruku při výběru toho pravého tábora Vám přeje
Ing. Marie Kousalíková, náměstkyně primátora
hlavního města Prahy



Horký letní den, jihočeský rybník, ve kterém se „vaří“ voda plná táborníků, kteří si po stopovací hře v lese zaslouženě užívají osvěžujícího koupání. Stan, do kterého při bouři občas kape, bodování pořádku, v mém případě spíš nepořádku, jídelna, kde to hučí jako v úle, kuchyně, kde se vaří skoro tak dobře, jako u babičky, velmi neoblíbený a pro mne nepochopitelný a zbytečně dlouhý polední klid, večer u ohně a touha hrát na kytaru tak dobře jako vedoucí, zbytečně časná večerka, kterou zpestří občasná noční hlídka či bojovka, a pak to smutné loučení na konci...

To je v kostce moje vzpomínka na dětská léta na táborech. Kolik jich bylo asi již nespočítám, ale většinou jsem stihl za léto i tábory dva, z toho jeden „puťák“. Ten byl sice kratší, ale díky častým přesunům v prostoru a čase zase bohatší na dobrodružství... A když jsem táborům jako dítě odrostl, začal jsem s nimi pomáhat. Nejdříve jako instruktor, potom jako vedoucí. Ani ty sice již nedokáží spočítat, snad jen podle námětů celotáborových her, které jsem měl tu čest většinou vymýšlet... A tak se i letos chystám připravit co možná nejnápaditější hru. Je to sice čím dál těžší, ale myslím, že se již zase na tábor těším. A mimochodem, na rozdíl od malých táborníků, už plně oceňuji význam poledního klidu.

Ing. Mgr. Libor Bezděk, ředitel Domu dětí a mládeže
hl. m. Prahy

P.S.: A kam letos v létě vyrazíte vy?

REDAKCE Mít kam jet:

Vydavatel:

DDM hl. m. Prahy
Karlínské nám. 7
186 00 Praha 8
tel/fax: 222 333 888/
224 815 740
www.ddmpraha.cz
www.mitkamjet.cz

Redakce:

Lucie Hunalová
(hunalova@ddmpraha.cz)
Mgr. Petra Martin Leštinová
Mgr. Štěpánka Friedrichová
Tereza Hájková
Ivan Šiler

Externí přispěvatelé:

Doc.PhDr.Soňa Hermochová,CSc.
Jiří Hais
Jan Handrejch
Magdalena Skalická
Zuzana Michálková
Jaroslav Hejnic
Josef Chmel
Zuzana Kortusová
Jan Tyčka Svoboda
Iveta Dřízhalová
Richard Vaculka

Korektura:

Mgr. Štěpánka Friedrichová

Grafické zpracování:

Mirek Matoušek

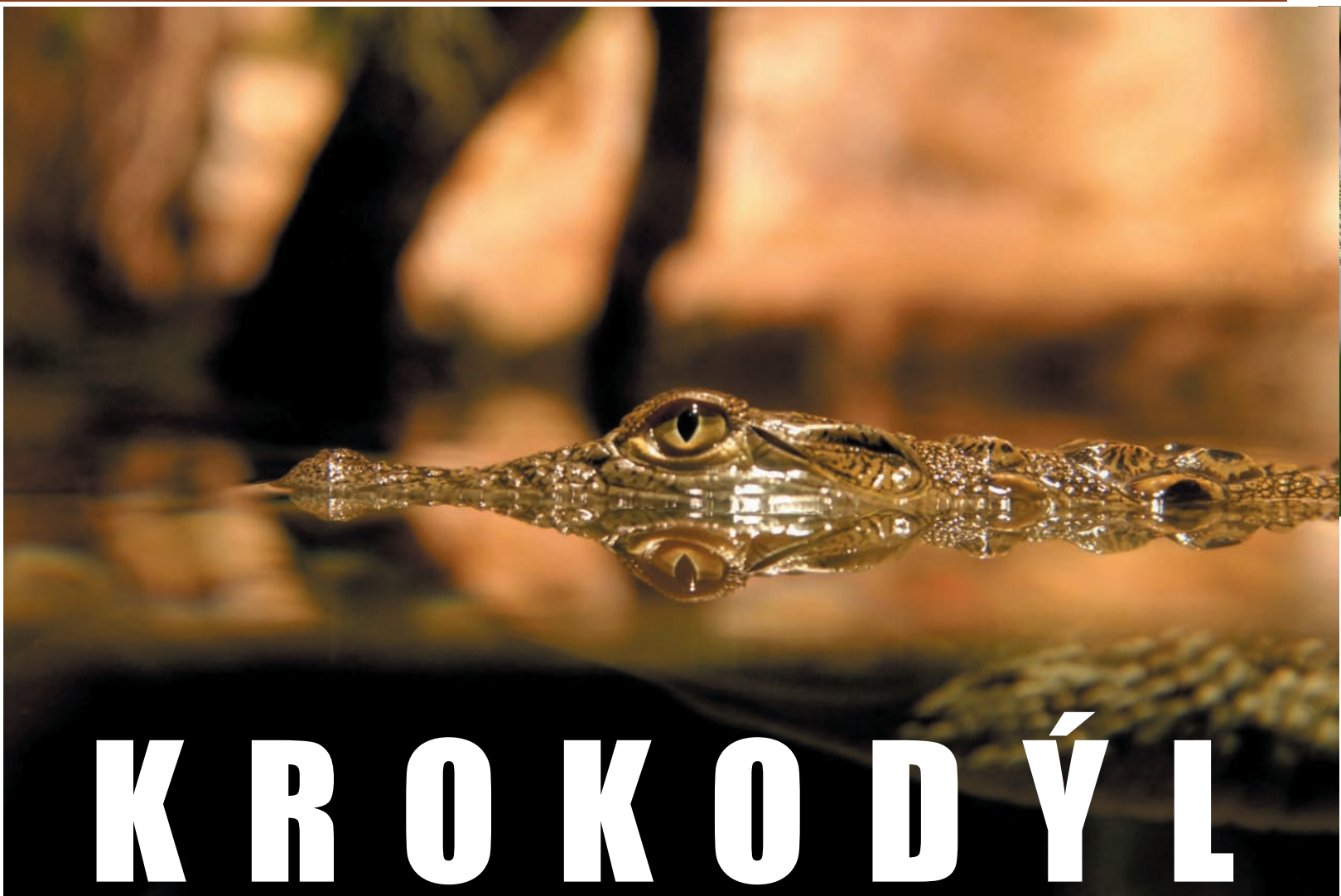
Tisk:

Rhodeo s.r.o., Praha

Číslo 1 dáno do tisku:
3.3.2008

Vyšlo: 10.3.2008
nákladem 30tisíc kusů

Časopis vznikl za finanční
podporu Hlavního města Prahy



KROKODÝL V CENTRU PRAHY

Televize nebo počítač jistě nejsou společníci, se kterými by pražské děti chtěly trávit každé volné odpoledne nebo víkend. Ale jaké mají další možnosti? Zajímavou alternativou je Stanice přírodovědců na Smíchově. Ačkoli by se mohlo zdát, že zábavu a poznání zde najdou jen ti, kdo se zajímají o přírodu, není tomu tak. Ze zdejší bohaté nabídky programů, kurzů a kroužků si určitě vybere každý.



Krokodýli, vzácný hmyz, horské kozy, ale i alpská zahrada nebo exotické dřeviny... Stanice přírodovědců je vlastně svého druhu „zoologická a botanická zahrada“. Její zvláštností přitom je, že tuto zelenou oázu v srdci metropole už celá desetiletí budují především děti, a to různých věkových kategorií. Jsou mezi nimi jak prvňáčci, tak středoškolské ročníky.

„Stanice přírodovědců má více než padesátiletou historii. V minulosti byla její činnost zaměřena spíše na odborné kroužky, především pro studenty středních škol. Dnes se ale naše nabídka podstatně rozšířila. Zájemci se u nás mohou zapsat do rozmanitých kurzů v širokém spektru věkových kategorií. Kromě těch ryze přírodovědných, tedy Chovatelství, Teraristiky a Akvaristiky či přírodovědných odborných - Chemie, Zoologie, máme třeba i kroužky jako jsou Králíci a Myšky pro předškoláky, ale také úzce tematické nebo umělecky zaměřené: Dračí doupe, Aranžování rostlin a bylinkářství nebo výtvarný ateliér Kopretina,“ uvádí nás do zdejšího světa Mgr. Pavla Kučerová, vedoucí Stanice přírodovědců Domu dětí a mládeže hlavního města Prahy

Odborné vedení, kvalitní vědění

Prostředí, ve kterém se děti aktivně podílejí na budování a chodu „své“ zoo a botanické zahrady, poskytuje ideální podmínky jejich zájem nejenom udržet, ale také dále rozvíjet. Od vedoucích kroužků – zkušených odborníků - se každé dítě dozvídá právě tolik nového, kolik je v danou chvíli schopno „nabrat“, přičemž nové informace vstřebává během vyprávění, diskusí, her a praktické činnosti. A že děti práce těší, o tom svědčí řada úspěchů.

„Máme tady například velice pěknou sbírku plazů. Daří se nám odchovávat i

některé vzácnější druhy, které se běžně nerozmnožují, například kajman brýlový, anakonda velká, varan skvrnitý,“ uvádí Pavla Kučerová.

Stanice přírodovědců DDM je pedagogické zařízení a tudíž úzce spolupracuje se základními a středními školami. Spolupovídá s nimi například krajská kola biologických, chemických či zeměpisných olympiád; přímo na půdě Stanice se zrodila známá zeměpisná soutěž Pražský glóbus, které se loni účastnilo na 2000 školáků z mnoha pražských škol. Učitelé se svými žáky a studenty sem také často zamíří na exkurzi

„Kromě toho, že školám zpestřujeme výuku, jim také poskytujeme technické vybavení, které někdy postrádají, zejména techniku pro mikroskopování. Nabízíme výukové programy pro ZŠ i odborné pro SŠ ve spolupráci se studenty Přírodovědecké fakulty UK. Žáci ZŠ pracují ve skupinkách, z nichž ty nejlepší odměňujeme různými cenami. Během návštěvy si navíc mohou objednat i prohlídku celého areálu s průvodcem,“ dodává k výuce ve formě hry vedoucí stanice.

Znovuobjevení ztraceného světa

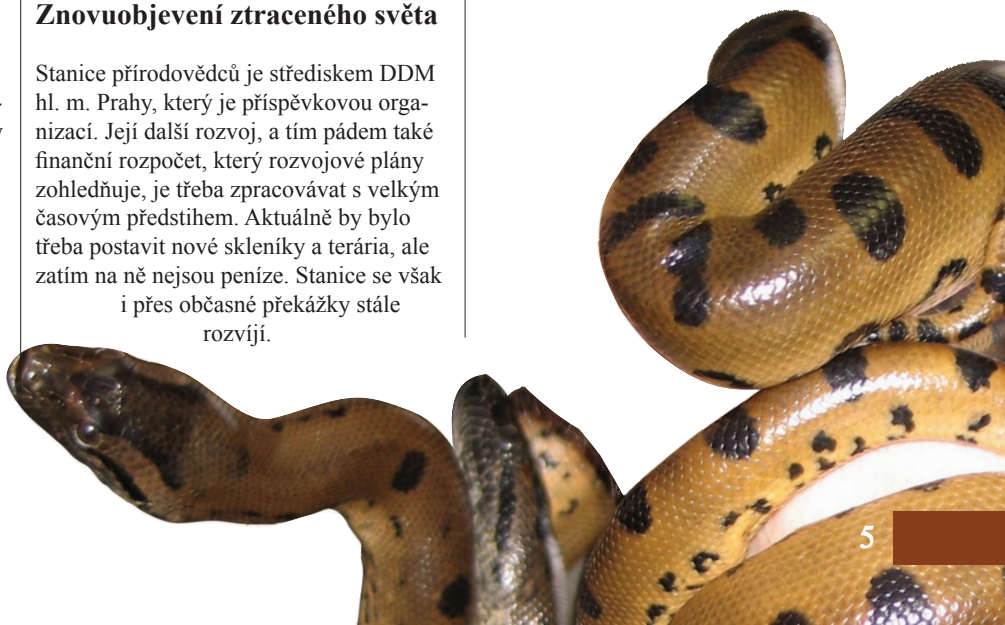
Stanice přírodovědců je střediskem DDM hl. m. Prahy, který je příspěvkovou organizací. Její další rozvoj, a tím pádem také finanční rozpočet, který rozvojové plány zohledňuje, je třeba zpracovávat s velkým časovým předstihem. Aktuálně by bylo třeba postavit nové skleníky a terária, ale zatím na ně nejsou peníze. Stanice se však i přes občasná překážky stále rozvíjí.

Kupříkladu loni v zimě bylo v jejím areálu vybudováno dětské hřiště. A tento navenek nenápadný krok udělal ze Stanice výjimečné místo. Centrum se ještě více otevřelo široké veřejnosti

Pavla Kučerová k tomu říká: „Udělalí jsme to proto, abychom zase o něco rozšířili nabídku našich aktivit. Kromě kroužků pro předškolní děti, které navštěvují samy, máme i kroužky, kam chodí ještě mladší děti s rodiči. Kromě výtvarných aktivit a her se tak už od nejútlejšího věku seznamují se zvířátky, jejich potřebami a péčí o ně.“

Zároveň s tím Mgr. Kučerová poukazuje na fakt, že Stanice musí do budoucna klást větší důraz na propagaci: „Lidé jsou často velmi překvapeni, když zjistí, že něco takového jako naše stanice pod Domem dětí a mládeže v Praze vůbec funguje.“

V posledním roce se naštěstí situace mírně změnila a některých aktivit stanice si povšimly a o její činnosti informovaly dokonce i komerční či veřejnoprávní televize. Pavla Kučerová k tomu dodává: „Do té doby jsme ale byli takový pro média zapomenutý svět.“



Energie pro sport a hraní

Všichni rodiče si přejí, aby jejich děti byly zdravé. Velkou měrou k tomu můžeme přispět správným jídelníčkem. Podle doporučení odborníků by se takový dětský jídelníček měl skládat z pěti až šesti jídel denně.

Průzkumy za podpory značky Rama a pod patronací Fóra zdravé výživy, Poradenského centra Výživa dětí a České kardiologické společnosti prokázaly že:*

58 % školáků doma nesnídá

17 % pravidelně nesvačí

Vydatná snídaně

Začátkem každého dne by měla být **vydatná snídaně**. Přes noc se sice děti aktivně nehýbou, ale jejich organizmus spotřebovává energii na udržení tělesné teploty, dechu, srdeční akce atd. Snídaně by proto měla tvořit přibližně 20 až 25 % denního příjmu energie. Rodiče by měli jít příkladem, protože děti přirozeně kopírují jejich návyky.

Nestíháte snídati?

Nezapomeňte na dopolední svačinu

Tučné salámy a sladkosti nejsou pro svačinu to pravé. Správnou volbou může být chléb nebo pečivo namazané rostlinným tukem, dušená šunka či tvrdý sýr, pomazánka (pažitková atd.), jogurt či tvarohový dezert, a samozřejmě ovoce a zelenina. Na svačinu by mělo připadnout asi 10–15 % denního energetického příjmu.

Vyvážená svačina doplní energii také odpoledne

I během odpoledne potřebují děti doplnit energii, zejména pokud sportují nebo docházejí na jiné zájmové kroužky. Správně připravená svačina obsahující pečivo namazané rostlinným tukem je vhodný způsob, jak jim dodat energii a důležité živiny jako jsou vitamíny a minerály. S doma připravenou svačinou navíc rodiče vědí, co jejich dítě jí.

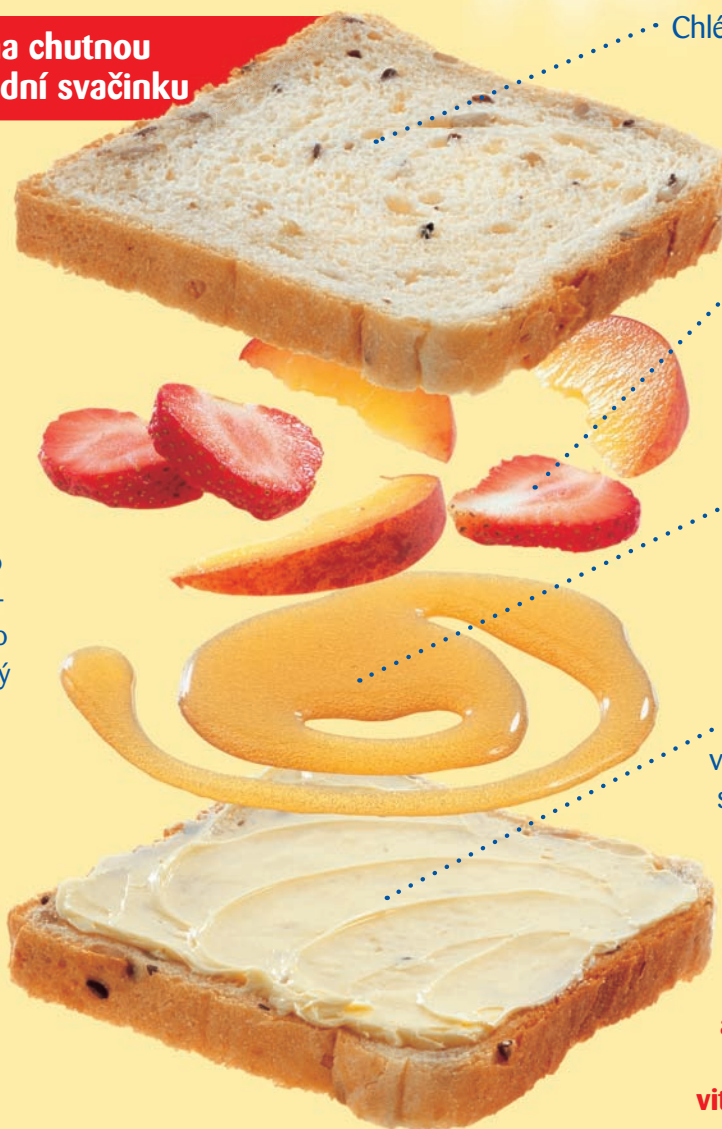
Nedostatky v dětských snídaních a svačinách mohou mít za následek nejen hlad a žízeň, ale také

nedostatek energie během dne. Děti potřebují energii nejen pro učení, ale také při hraní a na sportovní aktivity. Děti, které mají hlad, snadno sáhnou po nevhodném jídle a pití, jako jsou slazené nápoje a sladkosti, které tělu nepřinášejí pestrou skladbu živin, ale naopak mohou přispívat k nadváze. Některé děti svačinu vynechají úplně a o to větší porce jídla snědí po návratu domů. Takové nevhodné stravování nesvědčí jejich organismu, ale také může vést k nadváze.

Výsledky průzkumu „Tajemství školních svačin“ – průzkum stravovacích zvyklostí českých školáků, 2006, více informací na www.vyzivadeti.cz

Chléb namazaný rostlinným tukem Rama nám dodává energii a spoustu živin.

Tip na chutnou odpolední svačinku



Chléb toustový světlý dodává energii

Ovoce je zdrojem vitaminů, minerálů a vlákniny

Med obsahuje přírodní cukry a minerály

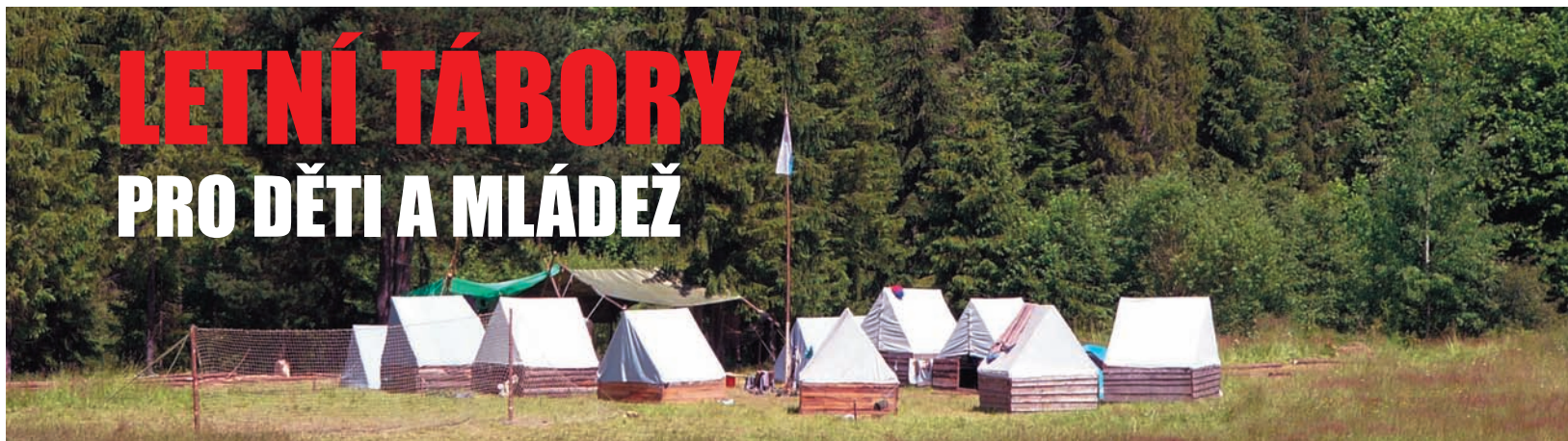
Rama pomáhá vitaminům správně se vstřebat. Navíc obsahuje **esenční mastné kyseliny**, které mají vliv na **tělesný vývoj a obnovu buněk**, a také **vitaminy A, E a D***.



Garantem projektu **Správná svačina** je Poradenské centrum **Výživa dětí**.

*Rama je vhodná jako součást pestré a vyvážené stravy a zdravého životního stylu. Více na www.mojerama.cz.

LETNÍ TÁBORY PRO DĚTI A MLÁDEŽ



Již nyní v jarních měsících je ten správný čas na první zamyšlení o letních táborech a především o tom, zda Váš potomek již dospěl do věku, ve kterém by jeho zkušenost z takového prázdninového pobytu mohla být přínosem.

Většina rodičů v rámci těchto úvah musí nutně dospět do bodu, kdy se ptají, jak vlastně rozpoznat dobrý tábor od tábora, který by mohl jejich dětem přinést jen zklamání.

Jak vybrat správný tábor?

Patrně nejbezpečnějším táborem pro vaše dítě bude takový tábor, kde již znáte jeho vedoucí i některé děti, které se ho zúčastní, a současně víte, že se s nimi vaše dítě dobře cítí. Tuto podmínku obvykle splňují tábory pořádané například oddíly, kterých je vaše dítě členem, nebo organizace, do jejichž kroužků vaše dítě dochází.

Rozhodnete-li se své dítě poslat na některý tábor poprvé, je vhodné zjistit, zda hlavní vedoucí absolvovali školení doporučená MŠMT, věnovat pozornost pořadateli a jeho ochotě poskytnout vám všechny informace o táboře, které budete vyžadovat. Především se ale zamyslete spolu se svým dítětem, kde bude oněch pár dní šťastné, zvažujte, jaké činnosti vaše dítě těší a baví. Posíláte-li ho na tábor poprvé, není také od věci pokusit se domluvit s rodiči jeho přátel a zařídit, aby nešlo úplně samo, ale se svým kamarádem. Především mějte na paměti, že jsou to jeho prázdniny. Výběr tábora proto nenechávejte na poslední chvíli, věnujte se mu se vší pečlivostí a konečné rozhodnutí učíte společně – s vaším dítětem.

Typy letních táborů

Dětské letní pobyty lze rozdělit do dvou skupin. První tvoří tábory, které setrvávají v místě, druhé pak tábory putovní. Tábory putovní lze dále členit na tábory vodácké, turistické a cykloturistické. Druhý táborů v místě pak existuje nepřeberné množství, nicméně je možné v nich dále rozlišit alespoň 3 významné směry. Tábory, kde je kladen důraz na tematiku vzdělávací (tábory jazykové, matematické atp.), letní pobyty orientované umělecky (múzicky - tj. tábory dramatické, taneční, výtvarné atp.) a prázdninové pobyty sportovní. Za trend lze bezesporu označit velký nárůst táborů, které jsou tematicky inspirované počítačovými hrami, filmy nebo fantasy literaturou. Naopak na ústupu, zdá se, jsou klasické tábory, jejichž program je orientován na tramping a osvojování tábornických znalostí, dovedností a principů.

S tematickým zaměřením konkrétního

letního tábora pak obvykle souvisí i úroveň ubytování, otázka bezpečnosti a relativní míra pohodlí. Lze očekávat, že ubytování na cykloturistickém táboře bude vycházet ze skutečnosti, že se jedná o tábor „na cestě“ a děti budou pravděpodobně spát ve stanech. Naopak vyšší míru relativního pohodlí bude nabízet například tábor šachový.

Se zaměřením tábora pak bezpochyby souvisí denní režim táborníků. Ten může být vzhledem k rozmanitosti táborových programů lecjaký, v každém případě ale musí odpovídat věku a zdravotnímu stavu dětí. Psychická a fyzická zátěž s ním spjatá musí být přiměřená jejich věku, schopnostem a možnostem. Tak o tom také hovoří zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví ve znění pozdějších předpisů a vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 106/2001 Sb. ve znění vyhl. č. 148/2004 Sb., které problematiku letních táborů řeší. Dále stanovují také například prostorové podmínky, zásady při ubytování dětí, zásobování vodou nebo stravování.

Několik slov psychologa

„Z hlediska psychologa by bylo možno ještě několik vět dodat; pobyt na táboře s vrstevníky má pro každého účastníka velký význam – umožňuje hlubší vzájemné poznání, navázání přátelství. V dnešní době se tak často a rádo lamentuje nad tím, jak děti tráví moc času u televize, počítačů a internetu a jak málo se hýbou, tj. jak nevhodně tráví svůj volný čas. Dobře vedený a s citem vybraný tábor může toto vše pomoci napravit. Tábory jsou výbornou příležitostí k sebezrovoji a sebepoznání, kultivaci vzájemných vztahů mezi vrstevníky. To je také předpokladem postupného a přirozeného uvolnění z výlučných vazeb na rodinu a získávání potřebných zkušeností ve vztahu s lidmi a to jak pozitivních, tak i problematických, které se děti naučí zpracovávat. Všechny tyto aspekty jsou důležité v budoucnu při osamostatnění jedince, hledání vhodných přátel a osobního zázemí, partnera.“

Doc. PhDr. Soňa Hermochová, CSc.





Jiří KORN

krásná doba začátků

Z řad rebelů, mezi něž se zařadil i názvem svojí první kapely, vyrostl v hudební superstar. Nešlo však o náhodný zázrak. Těžko bychom totiž našli tak pracovitého, talentovaného a všestranně činného interpreta, jakým je Jiří Korn. Nikdy nebyl považován jen za pouhého zpěváka. Již v mládí se stal beatovým idolem, prošel legendárním divadlem Semafor, stal se muzikálovou hvězdou, jejíž herecký talent byl oceněn naší nejvýznamnější divadelní cenou Thalie, posbíral řadu cen na mezinárodní scéně, ale stejně tak se nikdy s úspěchem nebál jako první vnést do středněprouďého hudební žánru množství progresivních zvukových či módních prvků a pravidelně udivoval svým tanečním uměním. Málokdo však ví, že svoje ranné umělecké zkušenosti sbíral ještě jako kluk také na půdě DDM.

Jak vzpomínáte na léta, během nichž jste navštěvoval DDM a co konkrétně vás do něj tehdy jako dítě přilákalo?

Chodil jsem do různých kroužků. Například šachového. Vydržel jsem i dlouho, ale můj talent byl nevýrazný. V pozdějších letech jsme s kamarádem chtěli nutně do železničářského kroužku. Já miloval mašinky a toužil jsem mít postavenou dráhu s nádražím a tak. A právě to kroužek v DDM nabízel. Jaké bylo ale naše zklamání, když s vláčkem si hráli dospělí a my vyráběli celý rok stromečky. Tak skončila má cesta být mašinfírou. Nakonec jsme se, s tím samým kamarádem, rozhodli založit Big Beat a vedení domu bylo velmi vstřícné. Mohli jsme zkoušet a později také koncertovat ve velkém sále. Byla to pro nás krásná doba začátků a cítili jsme podporu ze strany DDM. Proto jsme tam i rádi chodili.

Dnes je tomu jinak, ale v minulosti se někteří lidé dívali na DDM skrz prsty, neboť podobně jako všechny výchovné subjekty, byl i tento spjat či podřízen tehdejší politické situaci. Cítili jste to také tak nebo vaše zážitky byly opačné?

Politický teror vládl všude a tato situace skutečně ovlivňovala veškeré dění ve společnosti. Aby DDM mohl vůbec fungovat, musel být zastřešen mládežnickou organizací Pionýr, jejímž členem jsem byl i já.

Jako dítě jsem měl prostě pocit, že to tak má být. Ve škole mi dali šátek, naučili mě, jak jej vázat a chtěli slyšet, že mladý pionýr brání mír. Krásná idea... Ale právě v DDM to ani v takovýchto dobách nebylo politicky zase tak horké.

Odesl jste si z tohoto prostředí něco, co později v dobrém ovlivnilo přístup k vaší profesi, zájmům nebo třeba ke vztahům se svými vrstevníky či dospělými?

Ano, jednou jsme měli dovoleno oslavit Jolku. V takovém kamrlíku. Byli jsme už řádní puberťáci a tak jsme dorazili s pár děvčaty, nakoupili víno i vodku a bylo veselo. Připijeli jsme si na světový mír a Sovětský svaz (hmmm) a víno došlo. Inu zalili jsme to vodkou a tím zábava skončila. Odcházel jsem zelení do svých domovů a já si tenkrát přísahal, že se alkoholu už ani nedotknu. Sice jsem toto předsevzetí až tak plně nedodržel, ale v takovém stavu už jsem se nikdy neocítil.

Jste považován za jednu z nejvýraznějších osobností české populární hudby. Kromě skalního publika jste na rozdíl od svých kolegů – soupeřů, dokázal vždy oslovit a získat si na svou stranu nové a hlavně mladé příznivce, nebál se experimentovat a držel velmi přesvědčivě krok s hudebními i módními trendy. A je tomu tak dodnes. Čím to je? Je to vaše nutkání nikdy neustrnout ve vývoji nebo vás to prostě jen baví?

Asi je to tím, že jsem si své povolání nevybral, ale že si ono vybralo mne. Ta práce je tak úžasná, pestrá a má tolik možností a směrů, že mě to snad ani nikdy nepřestane bavit.

Setkal jsem se i s názorem, že Jiří Korn je bohem českého popu. Považujete se za něho?

Hezky se to poslouchá, ale svět letí kupředu a tempo je nepředstavitelné. Tolik nových věcí vzniká,

nabídka je příliš velká a tak je jasné, že posluchači baží po nových tvářích a trendech. Do showbusinessu patřím, skoro každý mě pozná a mám radost, když mou snahu pochválí. Ale nic netrvá věčně.

Z vašich mimopracovních zájmů se na stránkách bulvárních i seriózních médií skloňuje ponejvíce jen golf. Někde jsem ale slyšel, že Jiří Korn je schopen zajímat se takřka o všechno. Je to jen nadsázka nebo fakt?

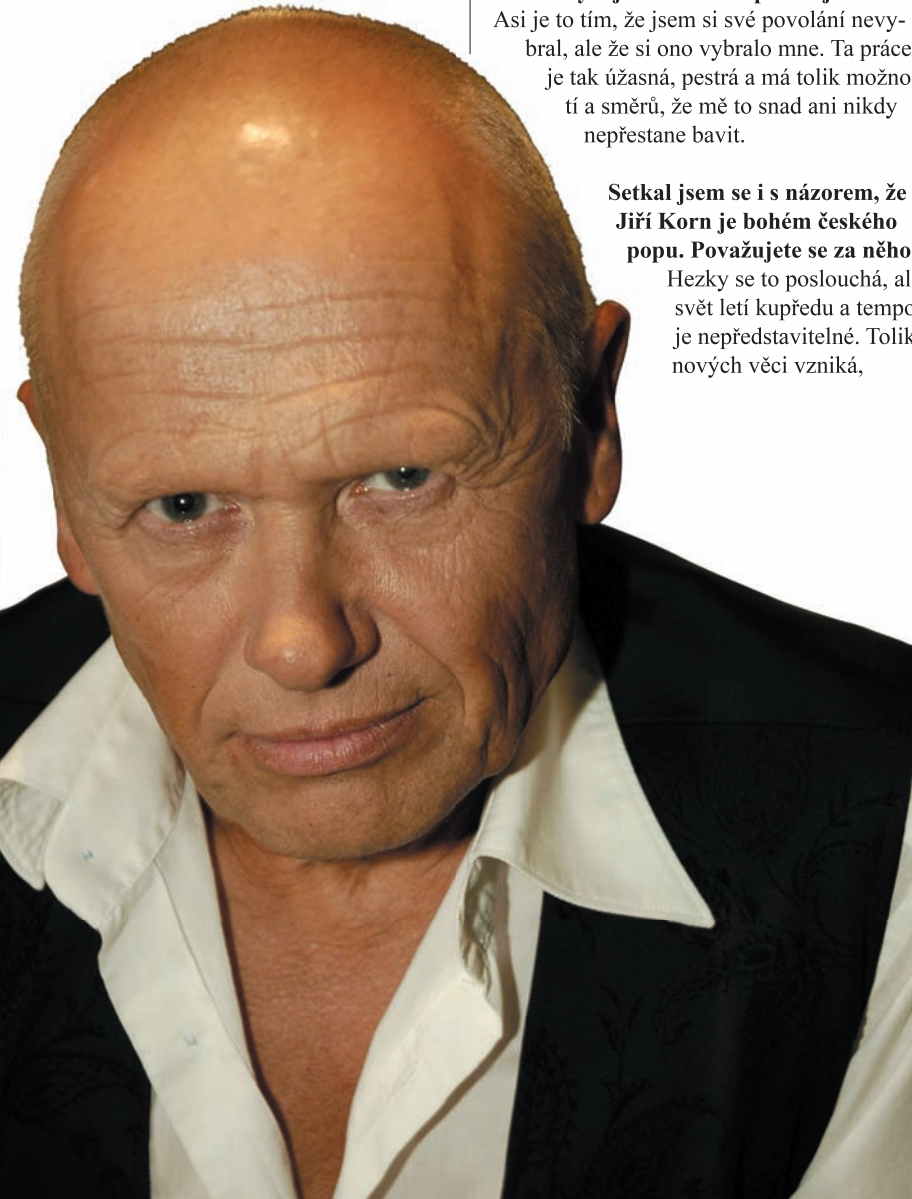
Vlastně všechny sportovní aktivity ve volném čase mě zajímají. Už z toho důvodu, abych si udržel kondici. Hraji nejenom golf, chodím hrát i squash, tenis, bowling, biliár, v zimě snowboarduji, v létě jezdím na kole, plavu, stílím, bavím se a pak jsem z toho pěkně unavený a tak si dopřeji i trochu spánku.

Prošel jste velmi pestrou a proměnlivou dobou, vstřel do sebe řadu hudebních žánrů od popu, rocku přes muzikál až k hudební performance. Cítili jste se během svojí cesty ovlivňován anebo to byla jen chuť zkoušet stále něco nového? Měl jste v mládí i později nějaké vzory, které určovaly charakter vaší cesty?

Bylo mnoho umělců, kteří mě ovlivnili. Ovlivnili mě i přátelé, profesní přátelé, kteří v mých očích něco uměli, od kterých jsem se mohl leccos naučit. Patřil mezi ně určitě i textař, pan Zdeněk Borovec, naprosto úžasný člověk, nemluvě o tom jak dokázal psát a své práci se věnovat a s jakým poctivým úsilím se svým úkolům oddával. Poctivec ve všech směrech. Kdybych se měl rozepsat opravdu o každém, kdo mi daroval něco do vínku, tak bych u psaní strávil dlouhý čas. Možná do vánoc.

Říká se, že dnes mají děti vše mnohem jednodušší, což ale není tak docela pravda, neboť přemíra často zbytečných informací a strmý vývoj technologií je na rozdíl od pro změnu extrémně šedivé minulosti zase obírá o čas, ztěžuje schopnost koncentrace, vzdaluje vlastní přirozenosti, někdy i přírodě. Když by podobně jako Vy, chtěli dojít úspěchu, neutonout v klišé, ale především zůstat sami sebou, čehož jste, mám ten pocit, ztělesněním, co byste jim vzkázal, potažmo jejich rodičům?

V naší branži se pohybuje spousta diletantů, kteří vás chtějí ohromit hlavně řečmi. Důležité je vidět nějaký výsledek snažení těchto jednotlivců a sami přijďte na to, komu důvěřovat a kým se nechat vést. Chyby udělá každý, ale pak to chce si chybu přiznat a pokračovat dál s čistým štítem.



Text: Ivan Šiler
Foto: Sony-BMG



Akrobatické kreace

Akrobatický rock and roll je sport, který se skládá z dynamického tance doplněného o akrobatické figury, kdy partneri vyhazují své partnerky do salt nebo si je např. přetáčí okolo krku. Tréninky probíhají denně pod DDM Praha 7 pro děti od 4 let až po tzv. dospělé. Děvčata mohou navíc tančit i ve dvanácti až šestnáctičlenných formacích pod vedením zkušených trenérů. Mezi největší úspěchy této skupiny patří mimo jiné získání titulu Mistrů ČR v seniorských párech kategorie C a B, titulu Mistrů Evropy v žácích nebo Mistrů světa v dívčích formacích. Naši tanečníci zároveň pravidelně vystupují na plesech, firemních a společenských akcích jako atraktivní součást jejich programů. Svá vystoupení však umí předvést i na netradičních místech jako jsou například nádraží, pamičky, náměstí, plochá dráha či ledová plocha hokejových stadionů.

www.ddmpraha7.cz, tel: 220 800 571

Chuť dalek

Pestrou nabídku Ulity (DDM Praha 3) najdete v příjemném moderním prostředí obklopeném parkovou zelení. Novinkou tohoto roku je široká škála profesionálně vedených tanečních workshopů od náctiletých až po dospělé. Do hipopových choreografií vkládáme breakové prvky, vyzkoušet můžete poppin, house dance či dance hall, odváží se pouští i do parkouru. Zajímavostí jsou afrotance vedené rodilými tanečníky. Profesionálové ze Senegalu, Francie a Švýcarska se k nám rádi vrací. Tyto aktivity budeme dále rozšiřovat také v terapeutické rovině. Každou druhou sobotu se u nás celé odpoledne žongluje! S Ulitou se také můžete vydat kolem světa a jednou za dva měsíce ochutnat různé země a kontinenty všemi smysly. Oči upoutají výstavy fotografií, sluch pohladí tematicky laděná hudba i slova cestovatelů, zážitek umocní typické vůně a tvůrčího ducha zaujmou různé dílny. Nakonec můžete i doopravdy ochutnávat. V této cestovatelské paletě najde svůj prožitek úplně každý nezávisle na věku. Mnohem více zajímavých námětů najdete na našem webu:

www.ulita.cz, tel: 271 771 025-6



Netradiční vodní hrátky

KONDOR, skupina ŠAN, je občanské sdružení dětí a mládeže se zaměřením převážně na vodní turistiku. Až potud nic výjimečného, pro vodní hrátky máme ovšem k dispozici kromě jiných běžných plavidel i devítimístné laminátové kanoe vlastní výroby – C9. Naše „devítky“ v sobě spojují výhody dvou naprosto odlišných typů lodí. Zůstal v nich zachován kolektivní duch dřevěných pramic a získali jsme lehkost, rychlost a dobrou ovladatelnost sportovnějších kanoí. Devítky, a máme jich už 13, si vyrábíme sami podle vlastního kopyta. Při jejich výrobě si malí i velcí postupně vyzkoušejí práci s laminátem i se dřevem. Hotové lodě jsou pokřtěné jmény větrů vanoucích kolem celé Země. Na devítkách zvládáme oleje spodní Vltavy a Labe a zároveň jsme s nimi pokořili takové řeky jako Vltavu, Ohři, Lužnici, Berounku i Sázavu. Naše C9 kotví v loděnici Bošán v Podolí, mezi Žlutými lázněmi a botelem Racek. Další informace získáte na www.bosan.cz. Jan Tyčka Svoboda

www.bosan.cz, tel: +420 606 939 753





Rytmus orientu

Dům dětí a mládeže Praha 6 na Bílé Hoře je výjimečný svou atmosférou. Na chodbách i v učebnách jsou patrné stopy dětské fantazie a imaginace, které zde zanechaly dětské ruce. Vedoucí a lektori vytvářejí srdečnou atmosféru, za kterou sem řada lidí vděčně dochází. Ze zájmových útvarů se poslední dobou obzvláště výrazně prosadily Břišní tanečnice. Účastní se akcí pro děti pořádaných Domy dětí a mládeže z celé Prahy. Mimo jiné reprezentovali DDM na akci 100 let města Břevnova, kde je na jeviště uváděl sám starosta Prahy 6 a představený Břevnovského kláštera. Tanečnice bylo vidět i na Akademii 2007 a jejich vystoupení bylo skutečně na profesionální úrovni. Již třetím rokem trénují v DDM pod uměleckým vedením lektorky Petry Jeníčkové a rok od roku se zdokonalují. Břišní tanec je zřejmě nejstarším tanečním stylem – jeho počátky lze objevit v dávných kulturách Orientu, Indie a Středního východu. Jedná se o zábavnou a svobodu poskytující formu cvičení. Celkově procvičuje tělo, mysl i duši, je to i způsob sebevyjádření. Dívky, jež se mu věnují, se cítí mnohem sebevědomější a bývají spokojené se svou postavou, ať už je jakákoliv.

www.ddmp6.cz, tel: 235 323 332

Baštou sportu

Stadion mládeže DDM hl. m. Prahy se může pochlubit zájemcům o zdravý pohyb a sport především svým širokým spektrem sportovních oddílů. Celý areál tvoří hned několik sportovišť, která uspokojí téměř každého zájemce o pohyb. V některých aktivitách byste těžko hledali v Praze konkurenci. Jako jedni z mála se věnujeme pohybovým dětem ve věku od 3 do 10 let. Ve dvou kroužcích Pohybového slabikáře a třech atletických přípravkách máme zhruba 200 malých zájemců o sport. Každoročně pro ně pořádáme velmi populární Atletický pohár přípravek. Žádné jiné zařízení tohoto typu, případně atletický oddíl, něco podobného v Praze neorganizuje.

Můžeme se také prezentovat individuálními či kolektivními úspěchy starších dětí. Například během posledních dvou let získali naši mladí nohejbalisté tituly mistrů světa, baseballisté z našich kroužků přivezli zlaté medaile z mistrovství Evropy, dvojčata Aubrechtova se stala olympijskými vítězi na Dětské olympiádě v roce 2007 atd.

A to už se nezmiňujeme o každoroční žni medailí z mistrovství republiky či přeborů Prahy ve všech druzích sportu, které provozujeme. Zkrátka a dobře pohybovým a sportovním aktivitám se na Stadionu mládeže vždy věnovali a věnují velmi kvalitně a s láskou.

www.ddmpraaha.cz, tel: 233 330 704, 233 330 710



Bezpečné nebezpečí

Nudíte se? Žádný z padesáti programů televize vás už nebaví? Nová grafická karta do PC nepomáhá? Ani nabušený mobil? Chtělo by to něco jiného? Co zkusit bezpečné nebezpečí? Adrenalin několik metrů nad zemí.

Na fajn místě na břehu Vltavy, přitom v centru Prahy, leží Lanové centrum Domu dětí a mládeže hlavního města Prahy. Místo, kde si můžete oživit nejstarší instinkty.

Nabízíme prostor školám, neziskovkám, prostě všem pracujícím s dětmi a mládeží. Jsme tady proto, abychom vám nabídli programy, v nichž si můžete vyzkoušet jaké to je pohybovat se několik metrů nad zemí, někomu důvěřovat, jak správně komunikovat s partnerem. Nejste na to samozřejmě sami. Starají se o vás vyškolení instruktoři, kteří dohlédnou, aby se vám nic nestalo a aby se vám u nás líbilo.

Kromě programů pro školy, které se dají zařadit jako akčnější tělesná výchova, je možné přijít i s rodinou či kolegy z práce a zažít několikahodinové dobrodružství. Pokud si z naší nabídky programů nevyberete, žádný problém, vytvoříme pro vás program na míru dle vašich představ.

Až slezete dolů, můžete posedět u ohně, opéct si burty nebo jen tak pokecat s kamarády.

Nebojte se a přijďte. Více info:

www.vysokalana.cz, tel: +420 777 159 717

Parním vlakem do středověku



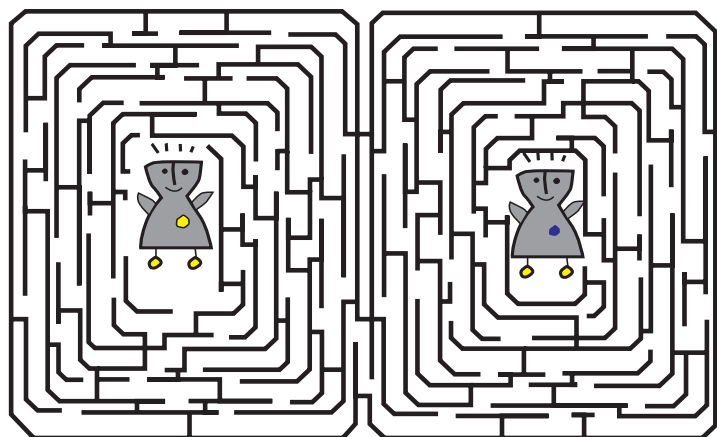
Každý rok začátkem května pořádá Dům dětí a mládeže hlavního města Prahy ve spolupráci se všemi Domy dětí a mládeže v Praze a Magistrátem hlavního města Prahy výlet parním vláčkem do táborové základny domu dětí - Lhotka u Mělníka. Výlet je tradičním setkáním dětí a rodičů ze zájmových útvarů všech domečků. Cílem akce je pobavit účastníky (hlavně děti) a představit jim řadu akcí, které pro veřejnost domy dětí pořádají, nepřeborné množství volnočasových aktivit a letních táborů.

Jsem maminka šestiletého Jakuba a loni v květnu jsem se od přátel dozvěděla o celodenní akci na Lhotce. Moc jsme ji chtěli oba vyzkoušet. Vyjždělo se v 7:52 z Hlavního nádraží a již jízda parním vláčkem byla pro mého malého syna, jakož i pro všechny ostatní děti ve vlaku, velkým zážitkem. Během cesty rozdávaly dívky v historických oděvech dětem soutěžní měšce s mincemi, kterými později platily ve Lhotkabergu (jak se základna v den akce nazývala) na stanovištích, o které měly zájem. Cesta trvala zhruba dvě hodiny, a tak jsme kolem desáté dorazili na místo všeho toho dění. Děti hned u vlaku přivítal historický průvod, který nás doprovodil do táborové základny přeměněné na pestré středověké tržiště. Zde všichni netrpělivě očekávali příchod královny, představované náměstkyní primátora pro oblast školství Hanou Žižkovou, která zahájila hry. Organizátoři byli stylově oděni do středověkých kostýmů, což skvěle dokreslilo požadovanou atmosféru. Velkolepý program způsobil, že si děti ani nevšimly mírného mrholení, které celou akci provázelo. Každá stanice

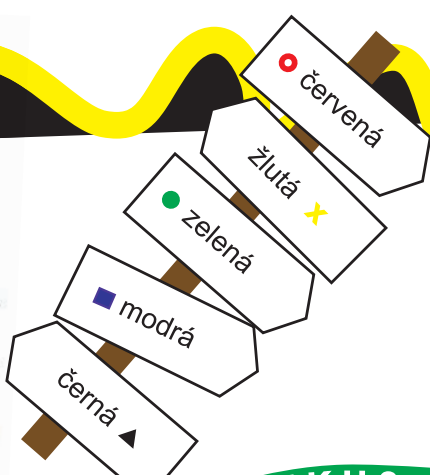
nachystala malým účastníkům úkoly, za něž zprvu zaplatily svými mincemi z vlaku, ale později si je na jiném stanovišti opět vydělaly. Celou akci koordinovalo Karolínské Spektрум. V jeho stánku si mohly děti potisknout trička různými pohádkovými postavkami. Jezdecké středisko Zmrzlík propůjčilo na akci pár svých koní, na kterých se všichni mohli podle chuti projíždět, přírodovědci si připravili poznávání bylinek podle vůně a barvy, Klamovka měla stánek se žonglováním. Děti si vyzkoušely svoji zručnost s flowerstickem, diablem, kuželkami a talířkem na tyčce. Stanice techniků nachystala alchymistickou dílnu neboli vznik fotografických obrazců na denním světle. Děti si samy rozmístily na fotopapíru obrazce z květin, ze kterých později za pomoci zkušeného fotografa, vývojky a ustalovače vznikly krásné obrázky, které si mohly odnést domů. Zpestřením bylo tzv. rytířské klání. Děti se snažily přejít po kládě mezi rozhoupanými medicimbaly a nespadnout. Ti nejzdatnější jednotlivci zkusili své štěstí šplháním na skálu při obraně hradu. K vyzkoušení byla dále rytířská brnění, střelba

z praku, jízda na kánoích, výroba mincí nebo listin a spousta dalších překvapení. Jakubovi úplně zářily oči, když plnil všechny možné úkoly. Po splnění určitého počtu stanovišť byly děti pasovány na rytíře a přijaty na královský dvůr glejtem, který jim předal „sám král Lhotkabergu“. Za účast v soutěžích získaly navíc spoustu bonbónů a razítka. V areálu byl rovněž nafukovací skákací hrad a k obědu si děti i jejich rodiče mohli opéci u ohýnku libovolné množství buřtů. Od 14 hodin následoval pódiový program, který se skládal z historického šermu, tance a krásné pohádky. Program skončil zhruba v 16 hodin, kdy nás odvezl parní vláček zpátky do Prahy. Ráda vzpomínám na tento příjemný den, kdy člověk unikl z šedi každodenního života a podařilo se mu splnit svému dítěti jedno tajné přání. Letos v květnu se Lhotka u Mělníka promění ve staročeskou pouť. Už se na to s Kubou těšíme a myslím, že byste tam neměli chybět ani vy!

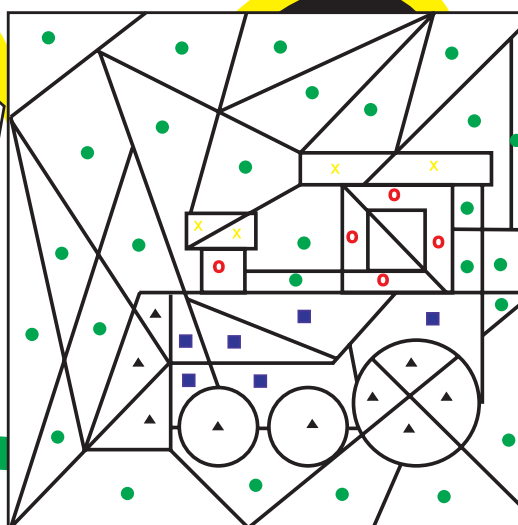
Mgr. Štěpánka Friedrichová



Jak se dostane Karlík ke svému kamarádovi?



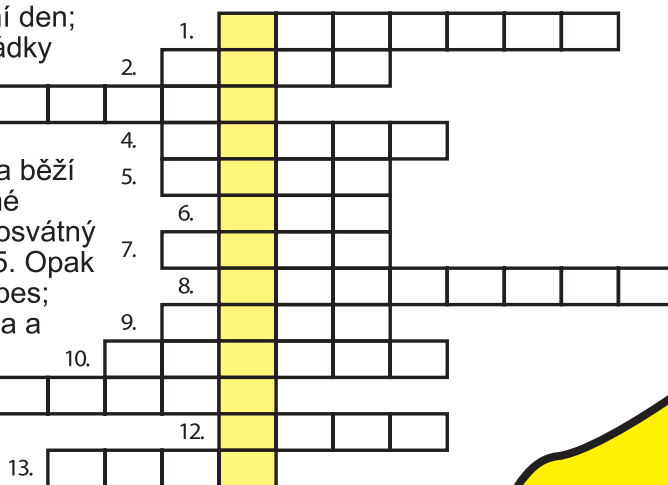
CO SE SKRÝVÁ V OBRAZKU?



MILÉ
DĚTI, NA
VÁŠ SVÁTEK
1.6. JSME
PŘIPRAVILI
ZAJÍMAVÝ
VÝLET

...VIZ.
KŘÍŽOVKA

1. První pracovní den;
2. Jméno kamarádky čmeláka Vilíka;
3. Do kterého města běží liška ze známé písničky;
4. Posvátný indiánský kůl;
5. Opak ostrý;
6. Anglický pes;
7. Kdo nakreslil Macha a Šebestovou – Adolf...?;
8. 11. měsíc v roce;
9. Pozdrav
10. Model zeměkoule
11. Sameček slepice
12. Omáčka z rajčat
13. Hudební značky



Vstupenky budou k dispozici v pražských DDM začátkem května
Tajenku zašlete na michalkova@ddmpraha.cz
prvních 10 luštitelů vyhrává jízdenku na akci.



MEZINÁRODNÍ AKTIVITY DDM hl. m. Prahy

DDM hl. m. Prahy je od roku 1991 členem organizace EAICY, která mezinárodně zastřešuje volnočasová zařízení, centra a pedagogy v rámci celé Evropy. DDM hl. m. Prahy podporovalo vznik a činnost této asociace např. poskytnutím kancelářských prostor ve své budově a bezplatným pronájmem různých sálů a táborových základen při organizování aktivit na území ČR. V rámci tohoto partnerství vysílalo DDM mladé lidi na různá mezinárodní setkání (festivaly, mezinárodní výměny a tábory). Většina aktivit měla u účastníků příznivý ohlas. V současné době přibývá situací, kdy je Dům dětí přizván ke spolupráci různými zahraničními partnery. S ohledem na tuto skutečnost bylo na jaře 2007 založeno samostatné pracoviště, které mezinárodní aktivity DDM HMP řídí a koordinuje.

V posledních pěti letech DDM vysílalo několik desítek účastníků na jednotlivé evropské akce:

- V pořadí již třetí Mezinárodní letní tábor pořádaný na území Saska v Německu
- Festivaly a soutěže s různou tematikou (folklor, sport, ekologie, historie) a současně bylo organizátorem těchto aktivit:
- 4. ročník výměnného pobytu Bonn – Praha
- Mezinárodní setkání 22 účastníků z 9 zemí Evropy
- Mezinárodní setkání historiků v Praze

Financování projektů je zajišťováno prostřednictvím různých grantů. Projekty realizované s německými partnery podporuje Fond Česko-německé budoucnosti (www.fondbudoucnosti.cz), ostatní mezinárodní projekty podporuje Evropská Komise, na území ČR zastoupena Českou národní agenturou Mládež (www.mladezvacki.cz).

V případě, že byste měli zájem o zaslání nabídek mezinárodních aktivit a být tak vedeni v naší databázi, prosím kontaktujte Terezu Hájkovou tel: 222 333 813, 724 104 324 nebo eaicy@ddmp Praha.cz.

knihkupectví Kanzelsberger | ČR

Beroun | Brno | Čelákovice | České Budějovice
Děčín | Hradec Králové | Jindřichův Hradec
Karlovy Vary | Kladno | Kroměříž | Mladá
Boleslav | Most | Olomouc | Ostrava
Pardubice | Písek | Plzeň | Praha | Přerov
Rakovník | Strakonice | Tábor | Teplice
Trutnov | Ústí nad Labem | Zlín
Žďár nad Sázavou

kanzelsberger

knihy po všech stránkách

- veškeré dostupné tituly z české produkce, odborné literatury a učebnic
- informační a objednávkový servis
- on-line katalog s více než 56 000 knih
- nabídka dárkových poukázek za 50, 100, 200 a 500 Kč
- ve všech prodejnách vám nákup zabalíme jako dárek
- předprodej vstupenek sítě Ticketstream
- přijímáme platební karty

Dům knihy Kanzelsberger

Václavské nám. 4 | Praha 1 (Můstek)

© 224 219 214 | mail: dumknihy@kanzelsberger.cz

Dům knihy Kanzelsberger je prvním knihkupectvím tohoto typu v České republice a patří k nejvýznamnějším knižním obchodům.





Sestavte dětem jejich vlastní Happy Meal™!



Happy Meal™
Sestaven dětmi, schválen rodiči.

Nakombinujte svým dětem Happy Meal™ dle vlastního výběru. Vybrat si můžete ze 144 možností. Vyzkoušejte třeba Happy Meal s kuřecími nuggety, křupavým zahradním salátem a bio mlékem. Dětem dodá energii a Vy budete mít jistotu, že se dětem dostává kvalitní a vyvážené stravy, kterou tolik potřebují.

* Součástí Happy Meal™ je i hračka dle aktuálního výběru.





ALGIDA®

TWISTER

