

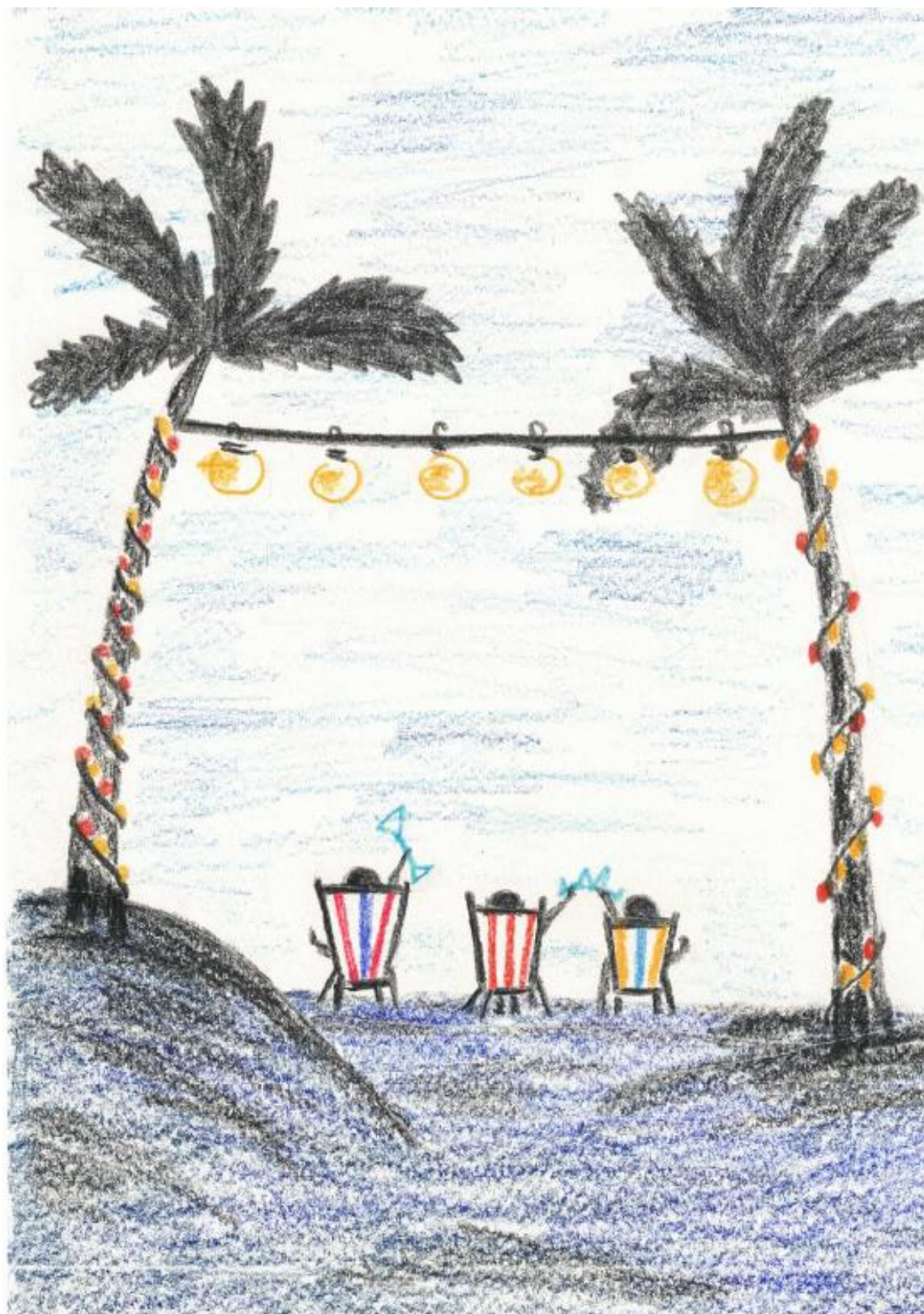
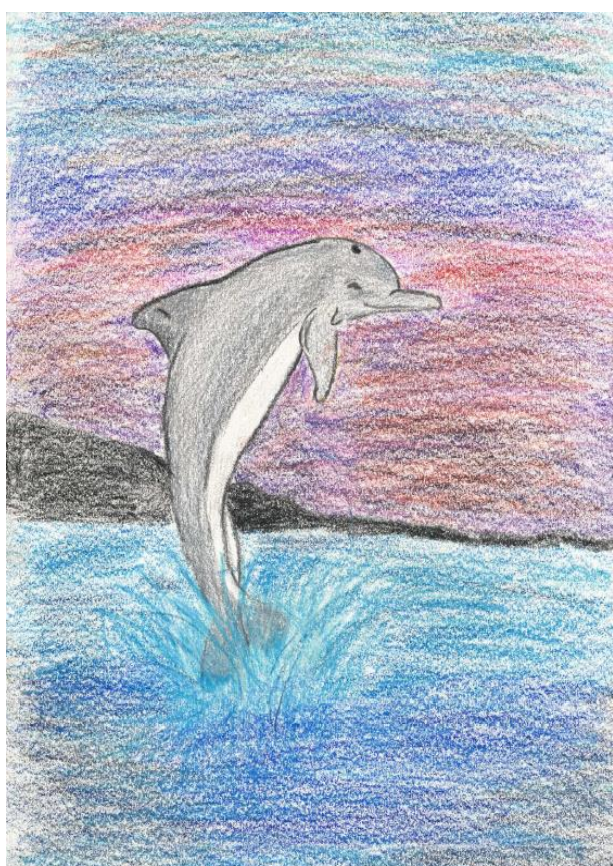
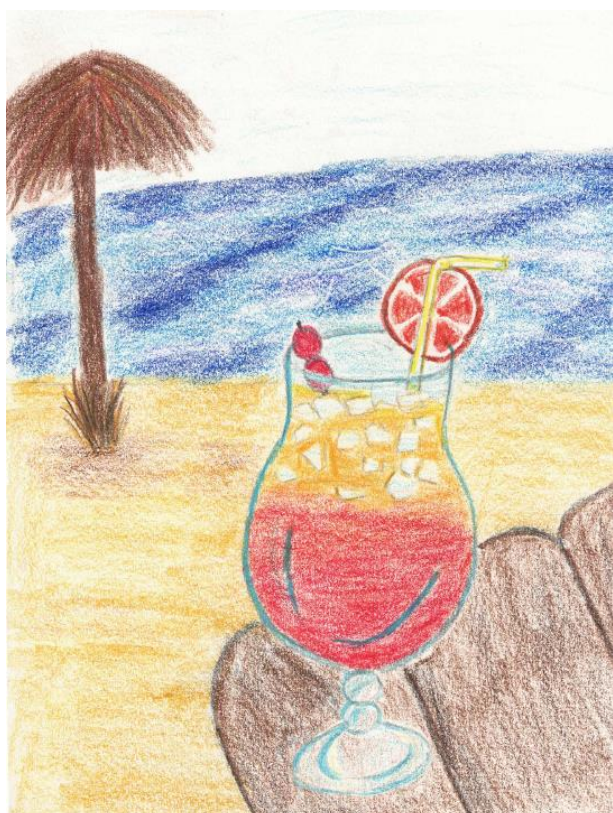
Vážení čtenáři,

protože se blíží prázdniny, připravila pro vás redakce letní číslo.

Najdete v něm mj. tipy, jak se osvěžit ve úmorném vedru, jaké filmy si pustit, když venku prší a také co si vzít s sebou na dlouhou cestu autem. Doufáme, že se vám naše poslední číslo v tomto školním roce bude líbit.

Budeme se na vás těšit zase v září. ☺

Kreslila: Bára Došková



Kam zajít v Praze, Pardubicích nebo Karlových Varech?

Připravila: Lucka Čemusová na základě Instagramu Kluci z Prahy, fotky: Pixabay

Co neminout v Praze:

- Restaurace Špejle
- Jindřišská věž
- Pražský hrad
- Zlatá ulička
- Filmhub Edison
- Vyšehrad
- Riegrovy sady



Co neminout v Karlových Varech:

- Kolonáda a podzemní vřídla
- Muzeum Becherovky (pro dospělé)
- Sklárna Moser
- Rozhledna Diana (vyjed'te na ní lanovkou a cesta dolů už bude jen příjemná procházka)
- Motýlí dům
- Muzeum medvídků
- Vánoční dům
- Jáchymovská štola
- Bohemium



Přibalte s sebou na cestu zdravou svačinu!

Připravila: Martina Kolouvá

Ovoce na léto

Už od června si můžete pochutnat na výtečných českých broskvích, jahodách, rybízu, malinách a mnoha dalších dobrotách. V červenci se k nim přidávají borůvky, ostružiny a také první jablka a hrušky. Poslední letní měsíc, srpen, pak patří mirabelkám, blumám, brusinkám a hroznovému vínu.

Zelenina na léto

Hodně se doporučuje k osvěžení meloun, mrkev, rajčata. Na osvěžení je dobré zeleninové smoothie, které si můžeme připravit například z petržele, dýně, okurky a špenátu.



Co neminout v Pardubicích:

- Mléčné lahůdky
- Rebus pizza
- Cafe Bajker
- Tyršovy sady
- Galerie café
- IG tip na fotku: Park na špici

Co neminout v Českých Budějovicích:

- Praži Café
- Vypečené okno
- Černá věž
- Plachý Cafe
- Park Stromovka
- Diskgolf ve Stromovce
- Hadog
- Cafe Datel
- Soupculture
- Zmrz.li
- Háječek (letní kino)
- Střecha Haven gym

Objevte na cestách po přírodě kouzelnou moc sedmikrásky chudobky

Připravila: Bára Korpová

K čemu pomáhá?

Sedmikráska je přírodním lékem proti horečce a chřipce, uvolňuje křeče, funguje proti únavě, posiluje imunitu a podporuje hubnutí.

Co vlastně je sedmikráska?

Chutná a léčivá rostlina, kterou najdeme na takřka každém rohu.

Chuť: Jemně oříškově nahořklá.

Kam ji můžeme přidat?

Zpestří zeleninové saláty či chleba s máslem. Květy sedmikrásek můžeme klidně jíst rovnou na louce nebo si je nasbírat a udělat z nich čaj, tinkturu nebo třeba sirup.

Udělejte si výlet i mimo Českou republiku

Připravila: Martina Koulová

Slovensko - Zámek Bojnice

Nádherný zámek vypínající se nad Bojnicemi přitahuje pozornost lidí z celého světa. Tento slovenský historický skvost patří mezi nejkrásnější zámky v celé střední Evropě. Jeho historie sahá až do 11. století, svou pohádkovou podobu však získal až v 19. století, kdy ho jeho poslední majitel z rodu Pálfiůvů nechal přestavět do současné podoby. Inspirací byly francouzské zámky zdobící břehy řeky Loiry. Zámek posloužil jako kulisa slavným pohádkám Šíleně smutná princezna či Fantaghiro. Pravidelně se zde konají ukázky historického šermu a sokolnictví.



Rakousko - Ellmi's Zauberwelt

Ellmiho kouzelný svět je postaven na pohádkovém příběhu. Chlapec Ellmatio se v čarodějnické škole špatně učil, a proto ho třídní učitel proměnil v žábu. Aby se stal znovu klukem, musí vyřešit zapeklitou hádanku. U horní stanice lanovky Hartkaiserbahn v nadmořské výšce 1555 metrů vstoupíte přímo do Ellmiho zážitkového parku s elfy, skřítky, lanovým parkem, vyhlídkovou věží, lezeckými stěnami, bludištěm, houpačkami, trampolínami a vodním hřištěm s „mokrými“ aktivitami.



Německo - Legoland

V zábavním parku LEGOLAND® na vás čeká spousta zábavy.

Mezi více než 55 milionů LEGO kostek na vás čeká v zábavním parku spousta zábavy na jízdách atrakcích, ve vzdušných výškách, na vodní hladině a třeba i ve vlnách. Spoustu legrace si zde užijí návštěvníci všech věkových kategorií.



Polsko – Krakov - Hrad Wawel

Jestli něco v Krakově nesmíte minout, tak je to hrad Wawel s katedrálou sv. Stanislava a Václava. Patří mezi nejnavštěvovanější hrady v Polsku a je zapsaný na seznamu UNESCO. Zajděte si prohlédnout vzácný korunovační meč polských králů, projděte si královské komnaty a trůnní sál. Unikátem je také místní obrovská sbírka tapiserií, tajemnější zážitek vás pak čeká v dračí jeskyni. Za legendárními karamelkami krówka pak zajděte do hradní kavárny.



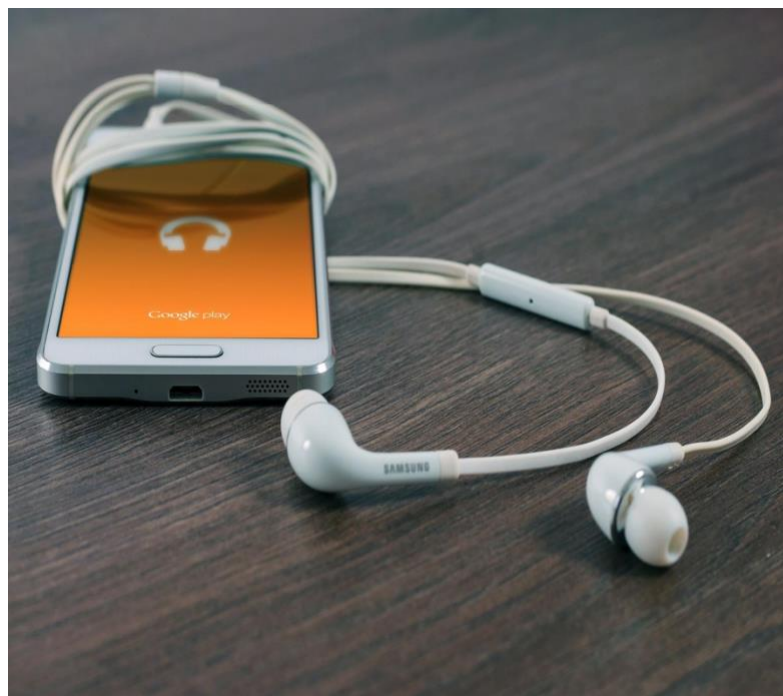
Co s sebou na dlouhou i kratší cestu autem? A jak se zabavit?

Připravily: Bára Korpová, Róza Dvořáková, fotka: Pixabay

Zahrajte si hru: Škrtni, co vidíš

Ještě před cestou si všichni připraví stejný seznam s objekty, které mohou po cestě vidět (např. hrad, zajíc, pole apod.). Jakmile pak hráč vidí to, co má na svém seznamu, položku vyškrtně. Vyhrává ten, kdo má seznam proškrtnutý jako první.

Tipy, co s sebou pro holky i kluky, každý podle svého ☺



- Telefon + nabíječku
- Sluchátka + playlist
- Deodorant
- Knížku, kterou čteš
- Gumičku do vlasů
- Mandalu na vybarvování
- Penál nebo tužku
- Pití a svačinu
- Vlhčené ubrousky
- Cestovní polštář
- Pohodlné oblečení
- Pokud máš možnost – tablet na seriály a filmy

Na co se kouknout? Aneb žebříčky pohádek, seriálů a filmů

TOP seriály (mix pro holky i kluky):

1. Railey ve velkém světě
2. H₂O: Stačí přidat vodu
3. Mořské víly z ostrova Mako
4. Jessie
5. Violeta
6. Táborníci z Kikiwaka
7. Tajný život K.C.
8. Simpsonovi
9. Futurama
10. Malý Sheldon
11. Naruto
12. Liv a Maddie
13. Kouzelná beruška a černý kocour
14. Želvy Ninja
15. Jurský svět: Křídový kemp

TOP animáky:

1. Na vlásku
2. Tajný život domácích mazlíčků 1,2
3. Aladin
4. Úžasňákovi 1,2
5. Hotel Transylvánie 1, 2, 3
6. Zpívej 1,2
7. Zootropolis
8. Ledové království 1,2

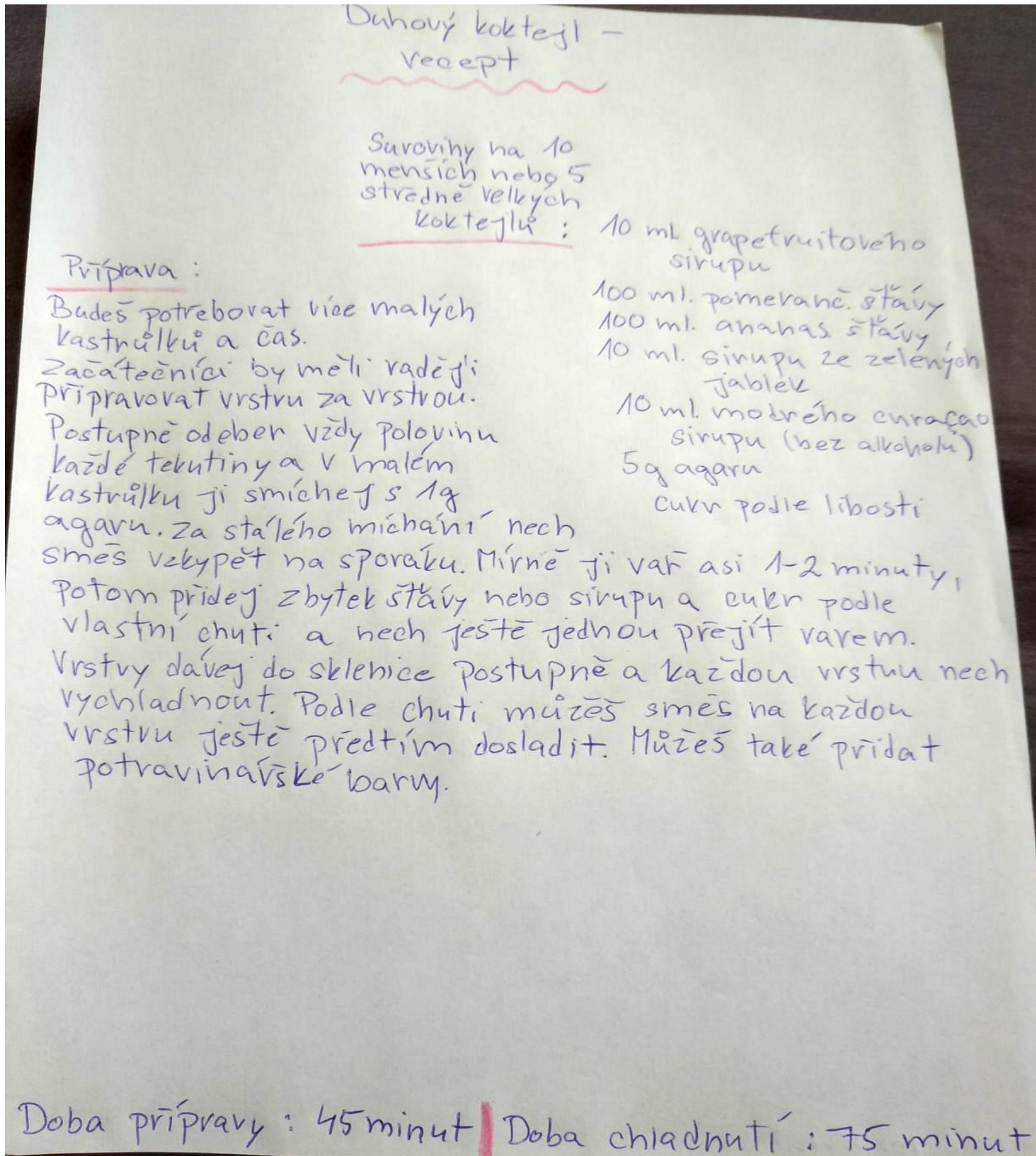
TOP filmy (mix pro starší holky i kluky):

1. Čára
2. Moderní Popelka
3. Akvamarín
4. Full out
5. Takový normální kluk
6. Avengers
7. Harry Potter (první tři díly)
8. Mákni
9. 16 přání
10. Všichni na start
11. Doktor Doolittle
12. Star Wars
13. Letopisy Narnie
14. Následníci
15. Zloba: Královna černé magie

9. Příběh hraček 1,2,3,4
10. Coco
11. Auta 1,2,3
12. Lví král
13. Encanto
14. Odvážná Vaiana
15. Turbo
16. V hlavě

Duhový koktejl

Připravila: Bára Korpová



! Extra tip pro každou letní party !

Připravila: Róza Dvořáková

- Ochutnávka po slepu (pozor, jen jedlé věci!)
- Skákání ve spacáku (pozor na úrazy)
- Vytvořte si vlastní trička (kup si bílé nebo barevné obyčejné tričko a vyzdob si ho podle sebe)

! Extra tip pro každou přespávačku s kámoši !

Připravila: Lucka Čemusová

- Když bude teplo a hezky, vezměte ven spacáky a karimatky a přespěte venku. Pokud nechcete spát na zemi, můžete si lehnout třeba na trampolínu.
- Karaoke disco
- Vyprávění strašidelných příběhů

Zahradnické okénko aneb na co se v létě zaměřit

Připravila: Bára Korpová

Letní zahradičení

10 nejkrásnějších rostlin pro rozkvetlé léto:

- 1) Plamének - dlouho křete, okrasná popínava rostlina. Barvy: nejčastěji bílé, fialové, růžové a žluté
- 2) Hortenzie - pěstují se na balkónech a terasách, každoročně bohatě kvetou, nejdůležitější je pro ně stín
- 3) Divizna - trvalka, léčivá rostlina.
- 4) Kleome aneb paroucí květ - rychle rostoucí vzpřímenou letničku původem z jižní Ameriky, dorůstá výšky až 1,5m díky čemuž může vytvořit netradiční živý plot
- 5) Čechrava - nejraději má polostín a vlhko, bohatě kvetoucí trvalka
- 6) Kakost - intenzivně kvetoucí trvalka která je navíc pěstitelsky nenáročná, sazet na místo kde praží slunce
- 7) Slunečnice - miluje slunce a kromě něj i teplo a vydatnou vláhu (ke kořenům)
- 8) Levandule - bonus jsou stříbřité listy, díky nimž je přitažlivá i v zimě, dorůstá do výšky 90 cm, pěstovat na slunných místech
- 9) Acidanthera - cibulovina, mečové listy, jeden stonk = až 10 bílých květů, slunné místo
- 10) Komule - (letní šerák), asi 3m vysoký keř pochází z Číny a rozkvetá koncem léta. Barvy: bílá, růžová, karmínová, žlutá, fialová nebo modro-fialová, nádherně voní a láká motýly

Přejeme vám krásné prázdniny!