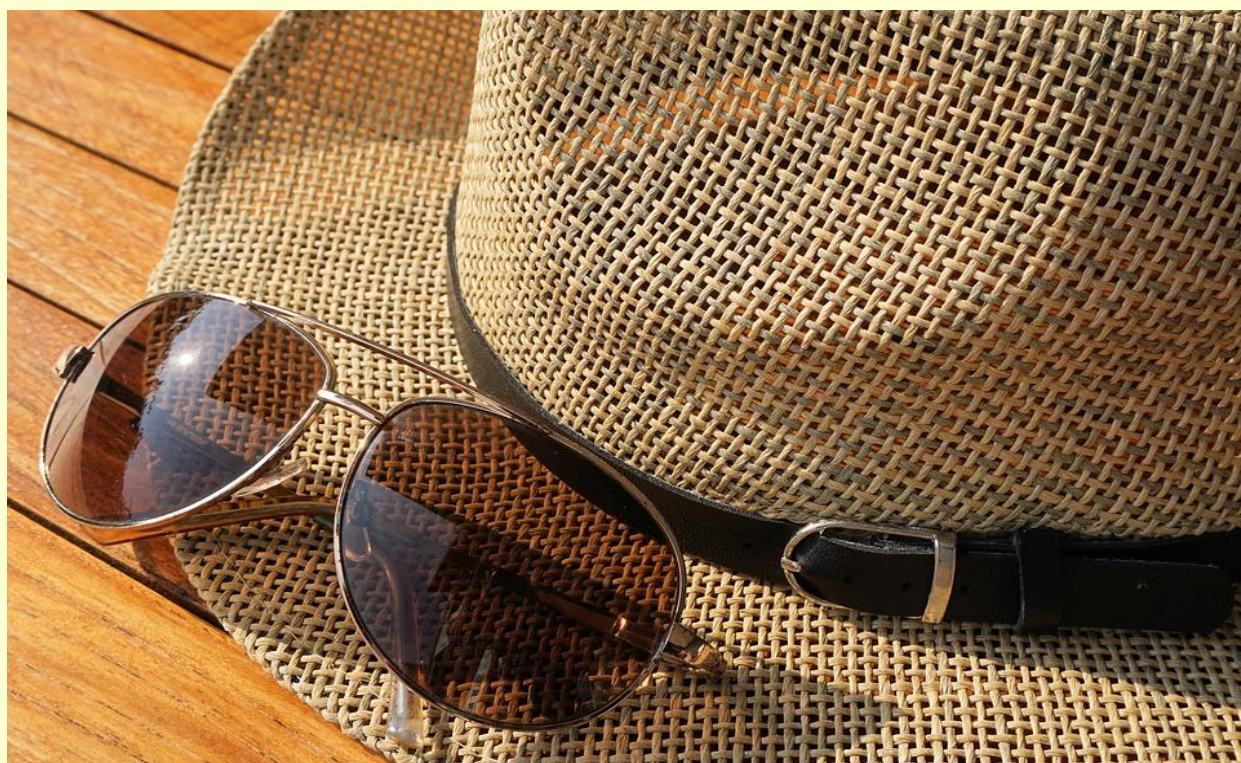


Můj prázdninový deník radosti



Aneb

**Jak to zařídit, aby mi každý den přinesl
radost a štěstí.**

Ahoj,

vítám tě a rád bych se ti představil. Jsem tvůj prázdninový deník radosti. Spolu budeme další dva měsíce trávit čas při zaznamenávání toho, co jsi každý den dělal/a a zažil/a, co ti udělalo radost a co se ti povedlo.

Potkáme se spolu vždy večer, ideálně před spaním, kdy už budeš mít celý den za sebou, aby sis mohl/a zapsat důležité věci, které se ten den staly.

Nejlepší bude, když se potkáme každý den, ale nedělej si starost, pokud to někdy nestihneš. Setkáme se pak zase v dalších dnech a já se budu ještě víc těšit na tvé zážitky.

Na další stránce jsem pro tebe připravil ukázkou toho, jak deník vyplňovat. Nezapomeň si nahoře vždycky poznamenat datum a taky jaké bylo ten den počasí. Ať máš přehled. 😊

Datum: 1. 7. 2020

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

- *Skákal/a jsem přes švihadlo 100 x*
- *Uvařil/a jsem dobrý oběd*
- *Byl/a jsem na koupáku*
-

Zážitky z dnešního dne

- *Potkal/a jsem na koupáku super kluka/holku*
- *V cukrárně měli neeej rybízovou zmrzku*
- *Vydržela jsem pod vodou 30 sekund na jeden nádech*
-

Co mi udělalo radost

- *Babička mě pochválila, že jí oběd moc chutnal*
- *Ten kluk/holka mi na sebe dal/a telefonní číslo*
-

Co se mi povedlo

- *Ten oběd 😊*
- *Skočit salto ze skokanskýho můstku*
-

Co můžu zítra udělat lépe

- *Namazat si záda, abych se nespálil/a...aaaau! 😊*

Snad ti ukázka toho, jak deník vyplňovat, pomohla, a můžeš už se vrhnout na psaní svého vlastního deníku.

Na dalších stránkách tě čeká celkem 62 nevyplněných okének, stejných, jako byla v ukázce. Postupně si je můžeš každý den doplňovat.

A pozor! Kromě toho ti jednou za čas představím nějakou zajímavost a navíc na konci každého týdne vyplňování čeká **týdenní výzva!** Dokážeš se s ní poprat?

Tak pojďme na to! 😊

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Zajímavost

Určitě znáte panenky Barbie, je to tak? Asi každý z nás se s takovou panenkou setkal, ať už v obchodě, u sourozence, nebo se svou vlastní. A zároveň všichni víme, jak taková panenka vypadá. Blod'até vlasy, modré oči, štíhlá postava.

Ale takové panenky už dnes vůbec být nemusí! Firma Mattel, která Barbie vyrábí, se rozhodla, že bude vytvářet „reálné panenky“, tedy takové, které vypadají jako opravdové ženy se všemi odlišnostmi, které běžně mezi lidmi jsou.

První takovou panenku Mattel představil v roce 2016, kdy se v hračkářstvích objevila panenka vyššího i nižšího vzrůstu a také panenka s plnějšími křivkami těla. V roce 2017 pak různou konstituci těla získal i Ken, partner Barbie, který získal i různé barvy pleti. U Barbie se různé barvy pleti objevovaly už v roce 1969.

Kromě těchto změn pak Mattel začal vyrábět i další panenky, například na vozíku, s protézou nohy. Před nedávnem se dokonce začaly vyrábět panenky bez vlasů či s kožním onemocněním vitiligo. A Ken? Ten zase získal delší vlasy.

S proč to Mattel dělá? Cílem je, aby Barbie odrážela reálnou podobu dívek a žen a Ken zase reálnou podobu chlapců a mužů, tedy aby se nejednalo o nedostižné „ideály krásy“.

Aktuálně firma vyrábí 176 druhů panenek s 94 různými účesy, 34 barevným tóny pleti a 9 typy postav.

Zdroj: www.pozitivni-zpravy.cz

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Týdenní výzva

Čeká tě první týdenní výzva!

Co takhle si ustlat jinde než v posteli? Co třeba na matraci v kuchyni? Na gauči v obýváku? Nebo si vzít spacák, postavit stan a ustlat si na zahradě?

Přesně to bude tvým úkolem!

Jeden den v následujícím týdnu si ustel na nějakém neobvyklém místě, někde, kde běžně nespíš. Možná se můžeš domluvit s rodiči, podniknout výpravu a přespat někde „v divočině“ nebo prostě zvolíš nějaké místo u vás doma (ale pozor, na záchodě se nespí moc dobře 😊).

Ať je to větší zábava, můžeš si klidně zabalit batoh, do něj si dát pár věcí jako třeba polštář, něco na zabavení, nějaké jídlo (pozor, něco, co se ti nezkazí), spacák, pyžamo a další a s batohem vyrazit na výpravu, ať už to bude do kuchyně, na zahradu, na půdu nebo někam mimo domov. Zkus dodržet to, že se do svého pokoje nebudeš vracet, jako bys byl/a opravdu někde na výletě. Takže dej pozor, ať si nezapomeneš nic zabalit.

Tak „šťastnou cestu“! 😊

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Týdenní výzva

A máme tu druhou týdenní výzvu!

Umíš vařit? Já moc ne. Ale to je fuk! Někdy má člověk prostě hlad a musí si umět poradit.

Tak o tomhle bude tvůj další úkol!

Jeden den v následujícím týdnu si připrav nějaké jídlo. Je to na tobě, jestli to bude snídane, svačina, oběd nebo večeře. Vlastně je i na tobě, jakou formou jídlo připravíš. Nemusíš nutně vařit, klidně můžeš něco upéct, pro mě za mě třeba ugrilovat. 😊 A víš co? Studené jídlo je taky jídlo! Takže klidně můžeš vymyslet nějaký dobrý salát, obložený chleba nebo nepečený dezert! Mrkni na net, tam je nápadů spousta, nebo můžeš použít svou fantazii a improvizovat!

Ale pozor, ať to je opravdu pořádná výzva, je potřeba, abys pro tvorbu jídla využil/a jenom potraviny, které najdeš u vás doma, v lednici, spíži nebo jinde, kde uchovááte potraviny. Takže žádný obchod, žádný nákup. Musíš si poradit jen s tím „co dům dal“.

Tak dobrou chuť. 😊

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Zajímavost

Jak často si esemeskujete? A komu píšete? Asi kamarádům, rodičům, známým, že? A napadlo vás někdy napsat esemesku někomu cizímu? Pravděpodobně se vám někdy stalo, že někdo omylem poslal zprávu vám, protože třeba zaměnil jedno číslo za jiné.

Ale v tomto případě jde o něco víc!

Projekt s názvem *Text For Humanity* vyzývá lidi, aby poslali SMS zprávu náhodné neznámé osobě. Podmínkou je, že zpráva musí být milá. Taková, jakou by člověk sám rád dostal, takovou, která člověka potěší a vykouzlí mu úsměv na tváři. A jako „odměnu“ pak nějaká taková milá zpráva přijde na oplátku zpět! Není to skvělé?

Je to úplně jednoduché, na stránkách projektu stačí nalézt telefonní číslo pro Českou republiku, odeslat na něj esemesku ve tvaru JOIN a systém už vás dál navede. Pokud nechcete psát esemesky, můžete využít také WhatsApp nebo Messenger. Jen musíte mít na paměti, že se vše odehrává v angličtině, tedy i vaše milé vzkazy pište anglicky, třeba s využitím slovníku.

A co že to psát? Cokoli milého, kompliment, vtip, povzbuzující větu, něco, co druhému člověku udělá den lepším!

Projekt funguje od ledna 2020 a za tu dobu si lidé na celém světě vyměnili už více než 74 tisíc milých esemesek!

Zdroj: www.pozitivni-zpravy.cz

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Týdenní výzva

Třetí týden, třetí výzva!

Zatím byly výzvy celkem v pohodě, no ne? Nic moc náročného, pěkně v pohodlí domova. Tak co kdybychom vytáhli paty ven a užili si trochu toho letního sluníčka?

Výzvou pro tento týden bude vyrazit si někam na koupaliště, k přehradě, řece, rybníku, prostě někam, kde se dá pořádně vykoupat a užít si parádní letní den!

Jasně, ideální je vyrazit s někým dalším, s kámoškou či kámošem, s rodiči nebo prarodiči, ať člověk zažije nějakou tu společnou srandu. Ale pokud by se ti nepovedlo zrovna sehnat partáka, tak nezoufej! Takový „den pro sebe“ může být úplně bezvadná možnost, jak si odpočinout a zrelaxovat se. Stačí si vzít nějakou pěknou knížku nebo časopis, deku a třeba nějakou tu sváču, až ti vyhládne, a vyrazit. 😊

Jen bacha, sluníčko pálí, takže si nezapomeň opalovací krém a sluneční brýle, ať večer doma místo zážitků nezoufáš nad růžovými zády!

Tak si to užij! 😊

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Týdenní výzva

Zdravím tě u čtvrté výzvy! Co takhle si dát trochu kultury?

Říkáš si, proč bys v létě, když je venku hezky, měl/a chodit do divadla, kina, na výstavu? Vždyt' můžeš být venku a užívat si sluníčka, to je přece lepší.

Jasně, když prší, člověk je rád, že se má kam „uklidit“. Na druhou stranu kultury si můžeš užít i za pěkných letních dnů, aniž bys musel/a volit mezi pobytem venku a uvnitř!

Možností je dost, existují letní kina, letní scény divadel, mnohdy se i umělecké výstavy konají venku.

Tvým úkolem v následujícím týdnu bude vyrazit na nějakou pěknou kulturní akci, jestli bude venku nebo uvnitř záleží čistě na tobě. Když nebudeš vědět co, mrkni se na www.kudyznudy.cz, kde je spousta inspirace! Případně, pokud máš Facebook, doporučuji kouknout se na stránku „Co je v Praze zadarmo“, najdeš tam spoustu tipů na zábavu v Praze, za kterou nemusíš utratit ani korunu ze své kasičky!

Tak ať máš pěkný kulturní zážitek! 😊

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Zajímavost

Může se spolu přátelit tygr, lev a medvěd? Těžko, říkáte si? Tak to pozor, i takové věci se dějí!

Před osmi lety v americkém Locustu policisté při razii objevili dvouměsíční mlád'ata tygra, medvěda a lva. Od této doby jsou zvířata v záchraném centru Noah a nehnou se od sebe ani na krok.

Živočišné druhy, které by se v přírodě jen těžko potkaly, se staly nerozlučnými přáteli. Sher Khan, Baloo a Leo, jak se zvířata jmenují, jsou jako sourozenci. 450 kilogramů vážící Baloo se rád tulí ke svým přátelům Sher Khanovi a Leovi, kteří váží „jen“ 160 kilogramů.

Lev Leo většinu dne prospí, a tak je celkové chování zvířat klidnější, než by se dalo předpokládat. Vliv, který na sebe zvířata mají je proto více než pozitivní. Sher Khan a Baloo k sobě mají blíže než k Leovi, protože oba milují vodu. Ve svém příbytku mají zvířata obrovskou vanu, ve které se mohou společně koupat.

Zajímavostí je, že v místní ZOO se nachází ještě jeden nezvyklý pár, a to tygr s mladou medvědicí. I zde zafungovala podivná chemie a tygr se tak o medvědicí stará jako o vlastního potomka.

Zdroj: www.pozitivni-zpravy.cz

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Týdenní výzva

Týdenní výzva

Pátá výzva je tady, a mě došlo, že jsme se zatím moc nehýbali, bylo to spíš takové letní lenošení. Tak co s tím uděláme?

Navrhuji, abychom tento týden udělali něco pro své zdraví a pohodu a šli si zasportovat. Je čistě na vás, z jakého konce to vezmete. Vyberte se klidně svůj oblíbený sport, takový, který provozujete rádi, baví vás a dělá vám radost. Nebo můžete zapojit fantazii, mrknout se na sporty, které jste třeba nikdy v životě nezkoušeli, najít si místo, kde si takový sport vyzkoušet, a hurá do toho!

A co navrhuji já?

Co třeba vzít kolo a vyrazit někam na pořádný cyklovýlet? Nebo nasadit brusle a projet se po nějaké stezce? A co třeba koloběžka, to by taky šlo, no ne?

Pokud nejste fanoušci jízdy, tak se nabízí i další možnosti, jako třeba tenis, stolní tenis, lakros, paddleboard a jiné! Zase doporučuji mrknout na web, kde určitě najdete spoustu inspirace i tipů, kde se dá vybraný sport provozovat.

Tak sportem ku zdraví a hurá na to! 😊

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Týdenní výzva

To to letí! Máme před sebou už šestou výzvu!

Víš, co na létě miluju? Ovoce, ovoce všude! Rostou maliny, borůvky, meruňky, jahody a spousta dalších plodin. Tak si pojd'me nějaké nasbírat.

Pokud bydlíte v domě se zahradou, trávíte léto na chalupě u prarodičů nebo máte za rohem třeba les, máte štěstí. Nemusíte se vydávat daleko! Takové meruňky ze zahrádky nebo v lese nasbírané borůvky, samotné nebo třeba s trochou cukru, to je sen! A pokud máte rádi houby, tak navlékněte holínky, postříkejte se repelentem proti klíšťatům a vyrazte do lesa, odkud můžete, s trochou štěstí, odcházet s košíkem plným hub a hrníčkem plným borůvek. Jen pozor, opravdu sbírejte jen houby a plody, které znáte, ať si nezděláte na potíže.

No a co ti, kdo žijí ve městě, říkáte si? Jak ti mají výzvu splnit? Nezoufejte! Ve větších městech existují veřejně přístupné sady, kde si můžete nasbírat, co v nich zrovna roste! Mrkněte na web www.na-ovoce.cz a nechte se inspirovat!

Tak šťastný lov! 😊

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Zajímavost

Stalo se vám někdy, že jste našli zraněné nebo opuštěné zvíře a nevěděli, jak dál postupovat, kam ho odnést, kam zavolat?

Tento problém vyřešili na veterinární klinice ve Frýdku-Místku.

U vchodu do veterinární kliniky se nachází záchranný box. Záchranný box je nadějí pro bezmocné němé tváře, které potřebují pomoc veterináře. Při nálezů takového zvířete jej lidé mohou využít v kteroukoliv denní hodinu.

Přestože je box monitorován kamerou, je nálezce zároveň vyzván, aby na jeho využití personál telefonicky upozornil. Obratem pak dostane instrukce, kam má zvíře uložit, kterou z misek s krmivem mu dát, případně jak zapnout vyhřívací dečku.

Mezi zvířaty, která lidé do Animal boxu umisťují, přitom nejsou jen domácí mazlíčci, které už nikdo nechce, ale i nalezená nemocná koťátka nebo zraněné mládě zajíce.

Tady ale pozor, pokud uvidíte opuštěného zajíčka v lese, určitě na něj nesahejte, pravděpodobně není opuštěný a pokud byste na něj sáhli, jeho rodiče by se k němu už nevrátili. Lesní zvířata tedy zachraňujeme jen tehdy, jsou-li viditelně zraněná!

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Týdenní výzva

Šťastná sedmička! Tak co vymyslíme? Říkám si, že by se to dalo pojmout umělecky!

Představoval/a sis někdy, jak to asi dělali slavní malíři, kteří malovali krajinky? Těžko si v té době na Google našli obrázek krajiny, podle kterého malovali, kdepak. Popadli plátno, malířský stojan, štětce a barvy a vyrazili do přírody, kterou pozorovali a zachycovali na plátno tak, jak ji viděli.

Tak přesně to si zkusíme taky! Není nutné pořizovat si malířský stojan a plátno, úplně postačí nějaký menší skicák, pastelky a tužka (nebo jiné malířské potřeby). Zabal si věci do batohu nebo tašky a udělej si výlet na nějaké fajn místo, které máš rád/a, sedni si, třeba do stínu nějakého vysokého stromu, nechej na sebe okolí působit a pokus se ztvárnit to, co vidíš, na papír.

Pozor, vůbec nejde o to, abys namaloval/a umělecké dílo! Důležité je si u malování odpočinout a být v pohodě.

Užij si to! 😊

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Týdenní výzva

Předposlední výzva! Tentokrát kombinující odpočinek a ... jídlo!

Zavolej kamarádům nebo se domluv s rodiči a udělejte si piknik!

Pokud bydlíš na vesnici, je to jednodušší, můžete společně pobýt na zahradě, vyrazit do lesa nebo na louku, roztáhnout deku a začít piknikovat. Pokud ve městě, určitě se najde nějaký prima park.

Vezmi s sebou deku, plastové nebo papírové nádoby a nějaké dobré jídlo, které můžeš nakoupit či sama/sám připravit.

Abyste se nenudili, doporučuji vzít si s sebou nějaký míč nebo třeba badmintonové rakety a trochu se hýbat. A pokud by se vám nechtělo sportovat, jistě máš doma nějakou prima kapesní stolní hru, kterou si na dece s chutí zahrajete.

Tak si ten den pořádně užijte! 😊

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Zajímavost

Máte rádi knížky? A jak to uděláte, když vám knihovna přetéká k prasknutí a vy už nové kousky nemáte kam dávat? Vyhodit knihu by byla věčná škoda!

Právě to motivovalo skupinu mladých lidí, aby zprovoznila službu Reknihy, která umožňuje poslat aktuální literaturu dál. Lidé tak prodejem a nákupem knih přispívají k udržitelnosti životního prostředí, ale služba také z každé platby přispívá minimálně pět procent organizaci Rainforest Trust, která pomáhá chránit deštné pralesy. Takže dva dobré skutky najednou!

Skupina studentů projekt spustila v březnu loňského roku a zájem o službu jak ze strany prodejců, tak i kupujících postupně roste. O tom svědčí i to, že se podle provozovatelů služby devadesát procent vystavených knih do tří měsíců prodá.

Pokud se tak nestane, knihy se po dohodě s prodejcem buď vrátí původnímu majiteli, nebo darují například do knihobudek, kaváren či dětských domovů.

Zdroj: www.pozitivni-zpravy.cz

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Datum:

Počasí:



Co jsem dnes dělal/a

-
-
-
-

Zážitky z dnešního dne

-
-
-
-

Co mi udělalo radost

-
-
-

Co se mi povedlo

-
-
-

Co můžu zítra udělat lépe

-

Slavnostně oznamuji, že jsme u poslední výzvy, která, pokud se ti dařilo psát si deník každý den, vychází na neděli 30. 8., tedy dva dny před začátkem školy!

To už je za dveřmi, co? Tak víš co, sice je jasné, že je potřeba se trochu nachystat, připravit si sešity, penál a tak, ale říkám si, že tě čeká celý školní rok plný práce, takže si zasloužíš si ty poslední dva dny pořádně odpočinout a načerpat síly!

Proto si ty poslední dva dny užij jen a jen podle sebe, dělej to, co děláš rád/a!

A dnešním dnem zároveň náš společně strávený čas ukončíme. Věřím, že ti to dalo zabrat, ale je skvělé, že ses dostal/a až na konec!

Nezapomeň, že radost a štěstí nejsou jen výsadou prázdnin, ale že šťastné okamžiky můžeme prožívat úplně každý den a stojí za to si je uchovávat! 😊

Přeji ti, ať se ti v novém školním roce daří, ať jsi spokojený/á a šťastný/á!



Prev-Centrum, z. ú., Programy primární prevence

Meziškolská 1120/2, 169 00 Praha 6

tel: 242 498 335, 776 619 505

prevence@prevcentrum.cz

www.prevcentrum.cz

