

DOBNET

ZDARMA

září 2012

zpravodaj

Restaurace
SYMBIOSKA

Pražská 375, Dobřichovice areál Sokola



OCHRANA DĚTÍ NA INTERNETU

PROGRAMY TZV. PARENTAL CONTROL

Počítače a mobily, iPady a jiná zařízení, přes něž je možné se připojit k internetu, jsou přítomny ve většině domácností. Internet je mocným pomocníkem ke vzdělávání, k vyhledávání informací, novinek a aktuálních zpráv a také místem virtuálního setkávání, seznamování se, skypování, chatování či online her... Ani virtualita ovšem nezabrání fyzickému obtěžování.

více str. 8 až 10

Zejména pro děti je internet úžasným světem k prozkoumávání a lákavému trávení volna. Čas na internetu jako by neodpovídal tomu reálnému. Tlačíte-li na potomka, ať už konečně jde od počítače, protože u něj strávil spoustu času, jistě vám ve většině případů odpoví, že to není možné, vždyť to byla jen chvilka.

Mezi užitečné pomocníky pro zvýšení bezpečnosti dětí ve virtuálním světě internetu a také pro regulování množství času stráveného na síti patří programy tzv. rodičovské kontroly – parental control.

A o těchto programech, pomocnících vycucujících pravidla chování a regulaci času stráveného na internetu, ale přispívajících také k vhodnému výběru navštívených webových stránek, bude hlavní téma zářijového Dobnet zpravodaje.

Na doporučení sousedů a po otestování na vlastních dětech nabízíme tip, jak

jednoduše limitovat školou povinnému dítěti čas strávený na PC a ještě jej přimět k procvičování pravopisu českého jazyka. Tento program vtipně nese hrdý název Diktátor. Poplatný svému jménu dokáže Diktátor přinutit dítě přerušit rozehranou hru. Po splnění pravopisného cvičení a na základě jeho vyhodnocení může hra pokračovat. Ale jen po tak dlouhou dobu, která odpovídá výsledku diktátu – čím více chyb v něm dítě nasekalo, tím kratší čas mu zbývá k další hře.

Je ovšem třeba předeslat, že programy a postupy zmíněné uvnitř zpravodaje jsou jedny z mnoha a že ani stoprocentně nastavené nebudou garantovat absolutní bezpečnost. Navíc je nutné počítat s tím, že zdatné dětské mozečky dokážou na internetu najít návody, jak programy parental control obejít...

Inspirativní čtení přeje Barbora Tesařová

Z REGIONU

DOBNET: nové úřední hodiny, nové vysílače. Modrý domeček v Řevnicích změnil barvu fasády a v novém, středomořském stylu vás rád přivítá na svých akcích nebo jen tak na kávě v kavárně. Pokračuje Garage Sale v Černošicích a Dobřichovicích. Novinky z našeho regionu čtěte na stránkách našeho zpravodaje a na portálu iDobnet.cz.

strany 2, 3



SPORT



Prázdninová sportovní soustředění v Dobřichovicích a Česku. Fotbal, futsal, volejbal a jiné sportovní aktivity. Fotbalisté TJ Sokol Dobřichovice

hrají mistrovské soutěže. I nadále vás seznamujeme se základy cvičení s BOSU.

strana 4

ROZHOVOR

Kukadlo uvádí Malého prince. Lucie Kukulová, členka Dobřichovické divadelní společnosti, vypráví o tom, jak sama s ochotničením začala a jak posléze vzniklo Kukadlo – dětský divadelní kroužek, který letos nastudoval např. pohádku Malý princ.

strana 5



VÝLET



Vydejme se na výlet – tentokrát za tajemnými bytostmi, obývajícími neméně tajemnou horu v Brdech – Plešivec. Je to jediný výrazný kopec, který je vidět

z různých strategických bodů, jež ale spoň v dávné minulosti byly výšinnými osadami – oppidy, chránícími přístup do středních Čech.

strany 12, 13

LETEM SVĚTEM DOLNÍ BEROUNKOU

UDÁLOSTI V NAŠEM REGIONU



Informační kancelář sdružení DOBNET, o. s. Autor: Michal Nešpor

DOBNET: NOVÉ ÚŘEDNÍ HODINY, NOVÉ VYSÍLAČE

Skončila doba dovolených a spolu s tím se zvyšuje počet vašich požadavků na naši informační kancelář. Protože se stále častěji na nás obracíte v odpoledních hodinách, rozhodli jsme se vám vyjít vstříc a rozšířit naši otevírací dobu. Od 3. září budeme mít otevřeno až do večera čtyři dny v týdnu namísto dosavadních dvou. Naše otevírací doba je nyní každý pracovní den dopoledne od osmi do dvanácti hodin a kromě pátku i odpoledne od půl jedné do šesti hodin. Věříme, že úpravou otevírací doby potěšíme především ty z vás, kteří dojíždějí do Prahy a nemohou se u nás zastavit v průběhu dne.

Pro naše techniky prázdniny rozhodně neplatily. Kromě vašich požadavků pracovali na posílení sítě. Úplně nový vysílač, na který můžeme přepojovat uživatele dosud připojené na síť 2,4 s nepřímou viditelností, instalovali v Havlíčkově ulici v Řevnicích a stejně tak uspokojili nové zájemce o připojení ze západní části Řevnic, včetně nového bytového domu v Havlíčkově ulici.

Na louce nad Halouny se v posledních měsících rozjela výstavba rodinných domů. Tuto lokalitu jsme vykryli novým vysílačem na skládce mezi Řevnicemi a Halouny a celkově se tak zlepšilo i pokrytí horní části Haloun. V době mezi uzávěrkou tohoto čísla zpravodaje a jeho distribucí máme naplánováno doplnění technologie 5.5G na objektu penzionu Na Vinici v Dobřichovicích, dalším krokem potom bude nový vysílač na zdravotním středisku opodál, který dokryje ta místa v Dobřichovicích, kde byly dosavadní vysílače zastíněny stromy.

Jaroslav Mareš, tajemník sdružení DOBNET, o. s.

NEEXISTUJÍCÍ CESTA V KARLÍKU

Cesta mezi Viničnou alejí a Karlickou ulicí leží na soukromých pozemcích. Na pozemcích v jižní části zástavby Karlíka východně od hlavní silnice, v úseku od kostela do Viničné aleje, vznikla polní cesta, kterou někteří občané Karlíka, ale i okolních obcí používali jako pěší, cyklistickou, dokonce i automobilovou komunikaci.

Sdělujeme občanům, že pozemky, po nichž tato cesta vede, jsou v soukromém vlastnictví. Obec k nim nemá žádné právo užívání. Soukromí vlastníci těchto pozemků si zde nepřejí volný

pohyb cizích osob, a proto učinili opatření – osadili informační tabulky o zákazu vstupu a vytvořili zábranu proti vstupu a vjezdu na jejich pozemky.

Tímto si vás dovolujeme požádat, abyste jejich právo respektovali. *Obecní úřad Karlík*

PO VÝTLUCÍCH NEBUDEME JEZDIT AŽ DO LÉTA

Nekonečné čekání na opravy zimních výtluků slibují silničáři výrazně zkrátit. Opravy silnic po zimních škodách začnou od příštího roku až o dva měsíce dříve. Dosud totiž zdržovalo provedení prací vypisování veřejné soutěže na jednotlivé úseky.

Nyní se budou veřejně vyhlašovat a vítězové vybírat už na podzim. Namísto smluv na konkrétní úseky se budou uzavírat rámcové smlouvy. Po zimě už budou dodavatelé moci vyjet na poničené úseky, jakmile to dovolí teplota.

Jediným kritériem pro výběr vítěze bude nabídnutá cena. Prostřednictvím rámcových smluv se ale nebudou opravovat všechny silnice. S tímto řešením se počítá pouze na rychlé opravy po zimě. Větším opravám bude, tak jako dosud, předcházet standardní veřejná soutěž. *(jm)*

TRADICE GARAGE SALE V ČERNOŠICÍCH A DOBŘICHOVICÍCH POKRAČUJE

Mezi vraty se v Černošicích sejdem již počtvrté! Tentokrát se na výpravu po sousedských výprodejích vydejte v neděli 9. září 2012 od 10 do 15 hodin, v Dobřichovicích pak o týden později, tedy 16. 9. 2012!

Zájemci o účast (prodej) v garážových výprodejích v Černošicích a Dobřichovicích se mohou přihlásit na webových stránkách <http://www.garagesalecernosice.cz>, kde jsou také k dispozici všechny potřebné informace, neaktuálnější novinky, ale i reportáže z již uskutečněných akcí. K dispozici zde opět bude mapka s vyznačenými domy, kde se dají „poklady“ ulovit.

Zájemci o nákupy se prostě jen vybaví peněženkou a vyrazí na procházku. Návštěvu Garage Sale je možné pojmut také jako ideální záminku pro vyhlídko-nákupní projížďku na kolech či in-linech!

Pro osvěžení připomínáme princip správného garážového výprodeje, který vůbec není podmíněn vlastnictvím garáže. Jedná se vlastně o alternativu blešího trhu. Rozdíl je ten, že prodejce nemusí věci nikam přenášet, jen je vyloží na dvorek, zahradu či do vjezdu, svůj dům nebo plot označí cedulí, aby ho kupci našli, a zábava může začít. Prodávát může každý! Stačí, když disponuje kouskem pozemku, na který může vytáhnout vše, pro co už doma nemá užiti a rád to nabídne dál. *Bára Veselá*



DOBNET



DOBNET zpravodaj, měsíčník regionu Dolní Berounka • Vydává občanské sdružení DOBNET, o. s., Palackého 27, 252 29 Dobřichovice, IČ: 266 30 214, e-mail: redakce@dobnet.cz, tel.: 277 001 111, Internet: www.dobnet.cz, e-archiv: www.dobnet-zpravodaj.cz • Redakční rada: Lenka Kupková (šéfredaktor), Barbora Tesařová, Michal Nešpor, Jaromír Horáček (e-mailové adresy členů redakční rady dle schématu: jmeno.prijmeni@dobnet.cz) Inzerce: inzerce@dobnet.cz, tel.: 277 001 111 • Registrace MK ČR E 17623 • Náklad: 5500 výtisků

Tištěná verze zpravodaje rozšiřována ZDARMA prostřednictvím vlastních služeb „DOBNET kurýr“, dále rozšiřováno prostřednictvím e-mailu na 1300 adres členům a zákazníkům občanského sdružení DOBNET, o. s., a na vyžádání dalších zájemců • Dobnet zpravodaj nezodpovídá za pravdivost tvrzení podepsaných externími dopisovateli • Redakce si vyhrazuje právo upravit publikované texty • Zveřejněné příspěvky nemusí vyjadřovat názory redakce • Nevyžádané rukopisy nevracíme Datum vydání: 7. září 2012

MODRÝ DOMEČEK V ZÁŘÍ

Modrý domeček v Řevnicích změnil barvu fasády a v novém, středomořském stylu vás rád přivítá na svých akcích nebo jen tak na kávě v kavárně. Posedět můžete i venku pod pergolou. Věříme, že se vám u nás bude líbit ještě víc.

Srdečně vás zveme na besedu se známou socioložkou a publicistkou PhDr. Jiřinou Šiklovou, Csc. Přiblíží vám různé etapy svého života, zvláště tu, kdy distribuovala rukopisy a knihy, a pohovoří o svém díle. Beseda se uskuteční ve čtvrtek 13. 9. 2012 v 19 hodin v kavárně Modrý domeček, nám. Krále Jiřího z Poděbrad 3, Řevnice. Vstupné 60 Kč. Beseda je organizována ve spolupráci s městským kulturním střediskem.

Dále vás zveme na cestovatelskou besedu o Malém Tibetu. Uskuteční se v úterý 18. září v 19 hodin v kavárně Modrý domeček. Promítat se budou fotografie a filmový dokument z unikátního zimního pochodu po zamrzlé řece v Himálaji. Částečně zamrzlá řeka je pro obyvatele odlehlelé komunity Zanskar jedinou spojnici s civilizací v průběhu dlouhé a drsné zimy. Vstupné 60 Kč. (sh)

KONTROLA VODY VE VODOVODNÍM ŘADU

Během prázdnin jste možná také našli ve svých schránkách nabídku jedné z firem zabývajících se kontrolou a měřením kvality pitné vody. A hlavně následným doporučením, co dělat v případě „zhoršení“ její kvality.

Proto jsme se s otázkou, jak často, kde a kým jsou prováděny kontroly pitné vody dodávané spotřebitelům ve vodovodním řadu, obrátili na vedení společnosti Aquaconsult, s.r.o., která provozuje vodovodní řady v našem okolí, se žádostí o odpověď. Odpovídá Ing. Jitka Zimová:

„Všechny vodárenské společnosti, stejně tak Aquaconsult, se řídí zákonem č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, a prováděcí vyhláškou č. 252/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na pitnou a teplou vodu a četnost a rozsah kontroly pitné vody, ve znění pozdějších předpisů, a dále vyhláškou č. 428/2001 Sb., již se provádí zákon č. 274/2001 Sb., o vodovodech a kanalizacích pro veřejnou potřebu.

Na základě těchto právních úprav zajišťujeme pravidelné kontroly kvality vody na zdrojích, u koncových spotřebitelů i na místech veřejného stravování. Odběr a analýzu vody provádí akreditovaná laboratoř. Výsledky těchto kontrol jsou protokolárně evidovány a kontrolovány státními orgány.

Namátkové kontroly kvality vody jsou také prováděny příslušnými krajskými hygienickými stanicemi, jejichž výsledky jsou nám též protokolárně předávány.

Ve všech námi provozovaných obcích vyhovuje kvalita dodávané vody ve veškerých sledovaných ukazatelích požadavkům výše uvedených zákonů, respektive vyhlášek.“ (bt)

DOBŘICHOVICE V ARCHITEKTUŘE

Výstavu o dobřichovických vilách, která byla zahájena ve čtvrtek 6. září 2012, pořádá Státní okresní archiv Praha-západ ve spolupráci s městem Dobřichovice a Národním památkovým ústavem.

Dobřichovice stejně jako další obce na Berounce (hlavně Černošice, Lety, Řevnice, Všenory) byly už od 19. století místem, kde si stavěli svá letní sídla bohatší Pražané. Kromě krásné přírody je sem lákala i železnice, která od konce 19. století zjednodušila dopravu do těchto lokalit. Díky tomu zde v 19. a počátkem 20. století vznikla řada vil, které navrhovali významní architekti. Tyto památky chce připomenout právě zahájená výstava, kde se kromě původních plánků vil mohou návštěvníci seznámit i se stručnou historií vybraných domů a soudobými i dobovými fotografiemi. (PhDr. Pavel Buchtele)

RYCHLOSTNÍ SILNICE NA PŘÍBRAM ZMIZÍ

Ministerstvo dopravy chystá zásadní změny ve značení silnic a v rychlostních limitech. Užší odstavňý pruh a menší povolený poloměr zatáček. To jsou jediné na pohled viditelné rozdíly mezi dálnicí a rychlostní silnicí. Z hlediska pravidel silničního provozu jsou naprosto stejné. To se bude měnit.

Ministerstvo dopravy chystá velké změny v provozu na hlav-



Ilustrační foto

Zdroj: www.ceskedalnice.cz

ních silnicích. Rychlostní silnice jako takové přestanou existovat. Většina z nich, jestliže to jejich parametry umožní, se změní na dálnice. Ve Středočeském kraji se to týká například R10 na Turnov. „Rychlostnice“, jejichž parametry přeznačení na dálnice neumožňují, se změní na silnice pro motorová vozidla a rychlostní limit se na nich sníží na 110 kilometrů za hodinu.

Kromě toho chce Ministerstvo dopravy zvýšit povolenou rychlost na silnicích první třídy, které jsou postaveny ve čtyřpruhovém vedení. Dopravní režim tu bude stejný jako na příbramské silnici – 110 kilometrů za hodinu.

Informace o rychlosti budou udávat dopravní značky. Část změn začne platit už v průběhu září, zbytek od nového roku. (jm)

OTEVŘENÍ PŘÍSTAVBY RADOTÍNSKÉ ŠKOLY

Tato přístavba vznikla přestavbou již delší dobu nevyužívaného objektu původního olejového hospodářství. Z něho byla využita v podstatě jen spodní část suterénu. Přízemí a první patro byly založeny už na půdorysu rozšířeném o 60 m².

Přestože se nejedná o velkou stavbu, znamená pro ZŠ Praha – Radotín velký kvalitativní posun. V přízemí budou nové šatny, jež školní družina i třídy prvního stupně sídlící v prvním patře vedlejšího pavilonu zoufale postrádaly. Také zde bude fungovat zdvihací plošina pro tělesně postižené, která spojí přízemí s celým prvním patrem. Tam vznikne nová třída s kompletním sociálním zázemím, odsud se také bude moci procházet k dalším učebnám spojovacím krčkem, který přes stávající francouzské okno chodby u školní družiny propojil nově budovaný prostor s objektem školní jídelny a družiny.

Do podzemí se již v létě přestěhoval nízkoprahový Klub Radotín. Má zde vlastní vchod samostatným přistavěným schodištěm i vlastní zázemí, takže jeho provoz může fungovat nezávisle na programu školy. Pro základní školu zároveň klub uvolnil další učebnu, takže bylo možné letos otevřít pět prvních tříd. (Kateřina Drmlová)

KONCERT NA MOSTĚ PO DESETI LETECH

V sobotu 22. září se v parku před letovským mostem opět po letech rozezní hudba. A nejen tam. Celý den se ponese v duchu vzpomínání na dobu před deseti lety, kdy velká část obce byla postižena povodněmi.

V 10:00 hodin bude zahájena v obecním sále U Kafků výstava fotografií spojená s besedou nad obecními kronikami, které se zúčastní jak místní kronikář Jiří Hudeček, tak pracovník okresního archivu v Dobřichovicích PhDr. Pavel Buchtele. Tématem budou záplavy v historii obce, nejstarší dokumenty nebo zajímavosti z obecních kronik. Odpoledne zazní první tóny pozvaných hostů, mezi nimiž nebudou chybět místní dětské soubory, skupina Proměny či Třehusk. Vystoupí též Vlak na Dobříš, Kapičky nebo Brass Band. Všichni jste srdečně zváni! (bt)



SPORT V DOBŘICHOVICÍCH A OKOLÍ

AKTUALITY A DĚNÍ KOLEM NÁS

Prázdninová sportovní soustředění v Dobřichovicích a Česku. Fotbal, futsal, volejbal a jiné sportovní aktivity. Fotbalisté TJ Sokol Dobřichovice hrají mistrovské soutěže.

VOLEJBAL, PŘÍPRAVA DOROSTENEK

Na poslední prázdninový týden si volejbalový klub TJ Sokol Dobřichovice naplánoval přípravu místních dorostenek pro nadcházející sezonu. Soustředění se uskutečnilo pod vedením odborných trenérů J. Čermáka, O. Fleischmanna, L. Sejka, P. Stehna a R. Vrabcové, kteří připravili pestré aktivity skládající se z tréninku fyzické kondice, základních herních činností, herních postupů a relaxačního cvičení. Jako generálku pro začátek letošní soutěže absolvují děvčata během posledního prázdninového víkendu turnaj O pohár severu v Žatci. První zápas naostro je čeká v sobotu 8. 9. 2012 v domácí dobřichovické hale.

Za dorostenky Ondra Fleischmann

SOUSTŘEDĚNÍ FUTSALU

Oddíl futsalu Dobřichovice uspořádal koncem srpna pro svoji mládež každoroční soustředění, které se odehrálo v Kořenově, v oblíbeném penzionu Karlos. Pro děti byl přichystán bohatý program, který kromě tréninku obsahoval například návštěvu akvaparku v Jablonci nad Nisou, výlet na rozhlednu Štěpánka s komentovanou prohlídkou bunkru s téměř původním vybavením, koupaliště v Harrachově, koupání ve studené vodě Jizery, střelbu ze vzduchovek, noční bojovku. Vyvrcholením byla návštěva pohárového zápasu FK Slovan Liberec – FC Dněpr Dněpropetrovsk. V Kořenově futsalisté navázali družbu s fotbalovým družstvem mládeže z Lindau v Magdeburku, s nímž odehráli dva přátelské zápasy. Na příští rok dohodli společnou účast při některých turnajích v Německu a ČR.

Za přispění Marcela Suchomela

FOTBAL TJ SOKOL DOBŘICHOVICE

Fotbalový oddíl TJ Sokol Dobřichovice se skládá ze čtyř mužstev hrajících mistrovské

soutěže řízené FAČR. A tým mužů odehrál krajský přebor v Krušovicích, B tým mužů vyhrál 4. třídu a postoupil do 3. třídy. Dorost působí v okresním přeboru dorostu a žáci startují v okresním přeboru starších žáků. Tým A již během srpna rozehrál nový ročník. Zatím se střetl se třemi soupeři: doma porazil ČLU Beroun 4 : 0, v Poděbradech místní Bohemii 4 : 2 a opět doma Tatran Sedlčany 4 : 1. Tým získal maximální počet 9 bodů a figuruje na pěkném 2. místě. Doma hraje vždy v neděli. 2. září od 17 hodin doma s Karbem Benátky a 15. září v Louňovicích. Tým B má za sebou první úspěšné vystoupení. Vyhrál nad Zbuzany 2 : 1. Dorost a žáci zasáhnou do bojů až v září. Při této příležitosti bychom rádi oznámili, že do družstev mládeže hledáme další adepty se zájmem o fotbal.

Za přispění Miloslava Omáčky

PRÁZDNINOVÉ AKCE V SOKOLE DOBŘICHOVICE

Během prázdnin proběhlo v Sokole mnoho sportovních soustředění např. oddílů vysokých škol, badmintonu, tance, aerobiku, fotbalu, basketbalu, volejbalu a dalších. Jednu z takových akcí uspořádalo družstvo FC Tempo Praha, starší přípravky, ročník 2002, hrající Pražský přebor. Pod vedením trenérů a odborného dohledu Jany, Marka, Tomáše a Martina trénovali techniku s míčem, ale zvládli také výlety, švihadla, basketbal, rozcvičky, hry, paintball a vědomostní testy, například diktáty. Během soustředění sehrál FC Tempo zápasy s Lety 7 : 6 a Kladnem 11 : 5. Přednost dávají odvedené hře před výsledky. Mezi jejich výborné hráče patří i syn bývalého reprezentanta Antonína Kinského. Sportovní týden proběhl na výbornou až na rekordní vedro.

ZÁKLADY CVIČENÍ S BOSU (SVALY NOHOU A BOKŮ)

V dnešním článku se zaměříme na cviky posilující spodní část těla na pomůcce BOSU. Klasické cviky, jako je dřep a výpad, dnes díky BOSU proměníme na dřep a výpad v nestabilním prostředí.

To nám dává možnost aktivovat více svalů a svalových vláken vykonávajících pohyb, ale také těch, které pomáhají tělu a kloubům při pohybu stabilizovat. Díky lepší stabilizaci snadněji předejdeme zranění. Pokud je kloub dobře stabilizován, mají svaly i vyšší výkonnost, což je důležité především pro sportovce, kteří se snaží zvyšovat své výkony.

Tyto cviky jsou přípravou na různé nečekané pohyby v běžném životě (třeba v zimě na kluzkém chodníku, při stříhání stromků na žebříku v zahradě, hraní s dětmi, sportování apod.) a preven-



ci úrazů. Tréninkem získávají klouby lepší stabilitu.

Pokud tyto cviky dokážete provádět bez problémů, můžete použít nějaké závaží. Nezapomínejte, že vždy je důležitější správná forma cviku než počet kotoučů.

inzerce



Dřep na BOSU

Stoupneme si oběma nohama na BOSU. Snažíme se udržet bilanci a pomalým pohybem vykonáme kontrolovaný dřep. Ve spodní části počkáme 2 vteřiny a kontrolovaně se vrátíme do výchozí polohy. Provedeme 10 až 15 opakování.



Výpad na BOSU

Stoupneme si před BOSU. Provedeme kontrolovaný výpad jednou nohou na BOSU. Koleno by mělo směřovat jako druhý prst na noze. Vrátime se zpět do výchozí polohy a provedeme výpad druhou nohou. Provedeme 10 až 15 opakování.

Jiří Jelínek



KUKADÝLKO PŘIPRAVUJE MALÉ OCHOTNÍKY

POD VEDENÍM LUCIE KUKULOVÉ

Jak se v našem údolí vychovávají malí ochotníci a co všechno ještě připravují pro tento podzim, se dočtete v našem zářijovém rozhovoru.

Jste členkou Dobřichovické divadelní společnosti, tedy aktivní ochotnice. Můžete popsat, jak jste se k divadlu dostala? Kdy to bylo a kdo za tím stál?



K ochotnickému divadlu jsem si přičichla už jako malé dítě – do divadla mě přivedl tatínek, aktivní ochotník. Je to vlastně taková naše rodinná tradice. Ochotničila i babička a její tatínek Václav Čekan nechal v Řevnicích postavit lesní divadlo... Je to teď trochu úsměvné, ale má první role byl vodník Michal v Lucerně v roce 1982. S divadlem jsem pak už vlastně nikdy nepřestala. Po ochotnické pauze, kdy jsem se mimo jiné věnovala divadlu profesionálně (v muzikálech 451° Fahrenheita, Jesus Christ Superstar a Vlasy), jsem zase dostala roli od Petra Říhy v Broukově v hlavě. Od té doby hraji pravidelně a musím přiznat, že divadlo bylo i jedním z důvodů, proč jsem přesídlila z Prahy zpět sem.

Jak vás napadlo založit dětský dramatický kroužek Kukadýlko? A kdy se tak stalo?

Ten nápad vlastně nebyl z mé hlavy, mezi dobřichovickými divadelníky bylo několikrát řečeno, že by se mělo podchytil mládí, aby tu divadlo mělo kontinuitu. No a protože s dět-

mi pracuji moc ráda (několik let jsem učila angličtinu a hudební výchovu), vzala jsem tento úkol na sebe. Jasně rozhodnutí padlo loni při Svatojanské slavnosti 24. června (to je dětský divadelní den pořádaný Dobřichovickou divadelní společností), kdy mě to mezi dětmi moc bavilo. A druhý den jsem učinila první krok a oslovila ředitele ZŠ Dobřichovice.

Jak staré děti do kroužku chodí, odkdy se mohou hlásit? Kolik dětí kroužek navštěvuje?

Do kroužku se loni přihlásilo dvanáct dětí od první do páté třídy, měli jsme i jednoho sedmáka, ten ale ve druhém pololetí nehrál, a moc mne potěšil, protože když viděl představení Malý princ, slíbil, že se k nám letos zase přidá – aspoň na Vánoční hru, kterou budeme opakovat. Myslím, že se nám podařilo vytvořit dobrou partu a malí herci se krásně profilují. Nové děti samozřejmě přibíráme, mohou se hlásit ve škole v Dobřichovicích, ale rozhodla jsem se, že nabíráme nováčky až od druhé třídy, aby už děčka uměla číst.

Co jste v loňském roce nastudovali a jaká představení plánujete ještě do konce roku?

Jak už jsem říkala, loni to byla Vánoční hra aneb O tom slavném narození autora Tomáše Vůjtky. Tato „hra se



zpěvy" má kořeny v tradičních staročeských barokních vánočních hrách. Budeme ji pro velký úspěch letos před Vánocemi opakovat, a pokud by měla nějaká škola či školka zájem, rádi s divadlem přijedeme. Kontakt na mne je na stránkách školy či v redakci Dobnetu. Po Vánocích jsme začali s Malým princem, chtěli jsme hrát už v dubnu, ale pro velkou nemocnost a neúčast na zkouškách jsme museli premiéru odložit až na červen. Malého prince budeme opakovat 23. září v kině v Řevnicích od 17 hodin.

Pomáhá vám někdo s vybíráním a úpravou scénářů? S nacvičováním jednotlivých kusů?

Malého prince jsem měla v hlavě už dlouho, a vzhledem k tomu, že se stejným nápadem za mnou přišel tatínek dvou našich hereckých hvězd Daniela a Davidka Reneltových, rozhodla jsem se zapátrat po scénáři a pustit se do díla. S nacvičováním Prince i Vánoční hry mi velice pomáhala Vladka Cvrčková, maminka Adámka a Jíry. Při představení se neobejdeme bez inspicientů – mé velké díky zaslouží opět Vladka Cvrčková, Robin Renelt a Jitka Hájková, maminka Barunky, představitelky Malého prince. Ostatní rodiče se též skvěle zapojují například s výrobou kostýmů (díky hlavně paní Mackové, mamce Kačenky).

Spolupracujete s nějakým dalším subjektem nebo o tom uvažujete?

Spolupracujeme hlavně s Dobřichovickou divadelní společností, půjčujeme si techniku i s obsluhou v osobě nesmírně obětavého Jana Kuny, kostýmy i herce (pro Vánoční hru jsme zlanarili pány Šafránka, Seidla, Kaplana a Geisslera). Jelikož Veronika Kunová začala hrát divadélko s dětmi v Letech, domluvily jsme se, že můžeme zkusit oba soubory propojit. Konkrétní nápady však ještě nepadly. (bt)



okénko O OKNECH



Uvažujete o pořízení nových oken a bojíte se, že Vám za Vaše peníze podstrčí výrobky nevalné kvality či technicky ošizené? Pravdou je, že na trhu je možná polovina firem, jejichž výrobky neplní platné ČSN nebo předstírají kvalitu, kterou nemají.

Jakým oknům na trhu se vyhnout? III. profily a výztuže

1. Vždy vybírejte okna s větší **stavební hloubkou** (aspoň 70 mm, lépe mezi 80 a 90 mm) a dostatečným počtem **izolačních komor** (od 5 do 8) v **plastovém profilu**. Stejně zásadním je rovněž výběr oken se **středovým systémem těsnění**, nejlépe **trojitým**. Jen u takových oken se dokážete vyhnout rosení a stékání zkondenzované vody z okenních rámců a křidel.

2. Rozhodně si ověřte, zda vybraná okna mají dostatečnou **pevnost a tuhost plastového profilu** (renomovaný výrobce, tloušťka stěny profilu) a jsou poctivě **vyztužena ocelovými profily** (tvar výztuží, tloušťka výztužných vložek). V každém případě se vyhněte všem „záračným“ technologiím plastových oken bez vyztužení - ocelové výztužné vložky jsou zcela zásadní pro **omezení průhybů** a **teplotní roztlačnosti plastových profilů**.

3. Spolehlivost a trvanlivost plastových oken podstatně pomáhá technologie **strukturálního vlepu izolačních skel** - omezuje sedání a teplotní roztlačnost oken, zvyšuje bezpečnost i tepelnou izolaci.

Právě statická tuhost okenních profilů a omezení jejich tepelné roztlačnosti jsou základní faktory Vaší spokojenosti s výběrem Vašich oken. Co jsou Vám platná okna se super tepelnou izolací, když se časem prohnou a zkroutí tak, že Vám jimi bude foukat či dokonce zatékat?

Dejte tedy určitě pozor na firmy, které se na Vás budou snažit ušetřit tím, že:

- Vám budou chtít dodat okna bez dostatečného vyztužení ocelovými profily
- Vám budou tvrdit, že zrovna ta jejich „záračná“ technologie plastových oken bez vyztužení funguje
- Vám budou nutit okna s neuvěřitelnou slevou - v naprosté většině se jedná o okna s nejasnou kvalitou a původem plastového profilu

Za svoje peníze si přece zasloužíte poctivou kvalitu.

Příště: montáž a zajištění

Stovakutal OKNA.EU

okna, která nelžou

Michal Starec tel: 773 360 014

SOKOL ŘEVNICE

NÁBOR DĚTÍ A MLÁDEŽE

Bude probíhat druhý týden v září dle rozpisu.

VOLEJBAL

Pro děti od 10 let, které mají rády kolektivní sport. Volejbal má v Řevnicích mnohaletou tradici a pod vedením zkušené trenérky M. Šádkové sklízeli kadeti v Řevnicích úspěchy. Řevnický Sokol nabízí volejbalistům tělocvičnu, antukové kurty i kurt na plážový volejbal.

BADMINTON

Děti od 8 let trénují halový badminton pod vedením B. Kose a L. Dvořákové. Badminton přináší sportovní vyžití, dobrou kondici a adrenalinový zážitek.



VŠESTRANNOST MLADŠÍ ŽÁKYNĚ

Dívky si osvojí nejen míčové hry, ale i základy gymnastiky, hvězdy, přeskoky přes kozu nebo přechod kladiny. Správná parta holek je pod vedením Ireny Svítákové a Miši Sudkové.

VŠESTRANNOST MLADŠÍ ŽÁCI

V oddílu všestrannosti vás naučí cvičitel Jarda Sviták vše, co každý správný kluk musí ovládat - od šplhu na laně přes florbal až k přeskokům a saltu.

Příjd' si s námi zasportovat, protože:
Ve zdravém těle - zdravý duch!

TJ Sokol Řevnice
www.sokolrevnice.cz



ROZPIS CVIČENÍ ZÁŘÍ 2012

TĚLOCVIČNA

Aerobic	Po 20 – 21 hod.
Body styling	Čt 20 – 21 hod.
Rodiče a děti	Út, Čt 18 – 20 hod.
Předškolní děti	St 16 – 17 hod.
Mladší žákyně	Út 15 – 16 hod.
Mladší žáci	St 17 – 18 hod.
Rebelky OK	Po, Čt 16 – 19 hod.
Badminton žactvo	Út 16 – 18 hod.
Volejbal žactvo	Út, Čt 13:30 – 15 hod.
Volejbal ženy	St 18 – 20 hod.
Volejbal smíšené	Ne 18 – 20 hod.
Zdravotní tělocvik	Po, Čt 19 – 20 hod.
Nohejbal	So 16 – 18 hod.
Florbal	So, Ne 20 – 21 hod.
Muži	Út, Pá 20 – 21 hod.

SÁL

Gymbaly	Po 19 – 20 hod.
Zdravotní tělocvik	Čt 9:30 – 11:30 hod.
Břišní tance	bude upřesněno
Fitbal - zdravotní	Út 9 – 10 hod.
Hathajóga	Čt 19 – 20 hod.
Powerjóga	Ne 19 – 20 hod.
Jóga	Út 11 – 12 hod.
Taekwon-do	Čt 17 – 18:30 hod.
Escrima	Út, Pá 18 – 19 hod.
Wing Tsun	St 18 – 21 hod.

Olympia Wellness Všenory

Kurzy pro děti - září 2012

AEROBIC - ATS (Aerobic Team Show)

n rozdělení do 3 kategorií:

nejmenší 5-7 let (tréninky Po od 14:30)

mladší 7-9 let (tréninky Po od 15:30 a Čt od 14:30)

starší 10-15 let (tréninky Po a Čt od 16:30)

n výuka základních kroků aerobiku, postupně přechod k náročnějším variacím

n důraz na správné držení těla, vyváženou stravu a styl života

n zvyšování kondice, flexibility a vytrvalosti

Instruktor: Katka Černá

ZumbAtomic je Zumba cvičení speciálně upravené pro děti. Obsahuje taneční styly, jako je hip-hop, reggaeton, pop, ale také latinskoamerické taneční prvky. Vede děti k základním konceptům, jako je koordinace, disciplína, sebevědomí a týmová spolupráce. Navíc se u zumbatomiku děti skvěle baví.

kategorie: n Lil' Stars 4-6 let /Út 16-17/ n Big' Stars 7-13 let /Út 17-18/

Instruktor: Barbora Spiesová a Šárka Pašťalková

Step aerobic junior

pro dívky od 8 let

n lekce aerobního cvičení zaměřené na zlepšení pohybových dovedností, koordinaci celého těla, posílení svalstva a nácvik pohybové paměti

n celé cvičení probíhá na speciálních schůdkách (stepch), které jsou výborné na posilování dolních partií těla, trénink středa od 16:00 hod.

Instruktor: Lucka Kadečková

Kick box junior – příprava pro děti od 7 let

n lekce vycházejí z prvků bojového umění se zaměřením pro chlapce i dívky na danou věkovou skupinu tak, aby se organismus dětí pohybově rozvíjel, nepřetěžoval, ale přitom postupně fyzicky posiloval. středa 17:00 hod.

Instruktor: Eva Sehnalová

SQUASHová školička

od 6 let Probíhá několik kurzů s max. počtem 5 dětí, dle věku jsou tréninky úterý 15:00 a 16:00 hod., středa od 16:00 hod, bližší informace na www.Squash se může stát celoživotní pohybovou aktivitou a přispívá ke zdravému životnímu stylu.

Je to kvalitní využití volného času pro každého školáka se zájmem o sport.

Instruktor: Mirek Zlámal a René Philipp

Bližší informace dostanete přímo na recepci nebo na telefonu:

257 711 532, 777 938 809

OLYMPIA WELLNESS VŠENORY, K. Mašity 409

Kurzy začínají v týdnu od 10. 9.!

Od 10. 9.-14. 9. ukázkové lekce ZDARMA!!!

PŘIJĎTE SE PODÍVAT !

www.olympwel.cz



Nejsme jen dieta,
jsme životní styl

Služba „krabíčka domů“
Služba pro pohodlné hubnutí.

Nejste spokojeni se svou váhou?

Máte za sebou už několikátou dietu a stále se vám nedaří zhubnout?

Přestaňte se trápit!

Není to tak složité, chce to jen pravidelně jíst a nehladovět!



Zkuste naši službu „krabíčka domů“... 5 nutričně vyvážených jídel vám dodáme až do domu! Tento způsob zdravého stravování je určený všem, kteří nechtějí nebo si nemohou dovolit ztrácet čas nakupováním, vařením a komplikovaným počítáním kilojoulů. Vy musíte pouze dodržovat časové intervaly a počty porcí.

Co Vám nabízíme:

Program SLIM (hubnoucí) pro ženy i muže

Program FIT (udržovací) pro ženy i muže

Program FITNESS pro ženy i muže

tento program je kombinací kvalitního vyváženého stravování s aktivním tréninkem pod vedením profesionálního trenéra

další služby:

-rozvoz obědů do kanceláří
-rozvoz obědů seniorům
-rozvoz obědů firmám a jiným zařízením

Ceny těchto služeb dohodou dle počtu jídel a požadavků klienta.



www.krabickadomu.cz

ČASOPIS *Dieta* VÁS ZVE NA TURNÉ

I ♥ POWERYOGA 2012

s Václavem Krejčíkem

ROŽNOV POD RADHOŠTĚM
PRAHA • VRCHLABÍ • PLZEŇ
VŠENORY • BRNO
ČESKÉ BUDĚJOVICE • RUMBURK
RYCHNOV NAD KNĚŽNOU
BLŽNA

vinyasa FLOW powerjóga
powerjóga HOT
powerjóga TERAPIE
meditace

18. 9. - 20. 9.

OLYMPIA WELLNESS VŠENORY

18³⁰ - 20³⁰

320 Kč

Více informací a přihlášky na www.olympwel.cz

JAK CHRÁNIT DĚTI VE

Víte, co dělá vaše dítě? Kam chodí, s kým se setkává, když jde ven? A jak často sedí před monitorem počítače, telefonu nebo iPadu a s kým komunikuje ve světě internetu? Jak mít přehled o tom, kdo se pohybuje mezi jeho virtuálními přáteli?

Když pouštíme své dítě ven za kamarády, nezapomene-me jej vyprovodit se slovy: „Dávej na sebe pozor!“ nebo „Přijď domů včas!“ Avšak život dnešních dětí se stále více točí okolo mobilů, počítačů a internetu. Internet se nejčastěji využívá k vyhledávání informací, ale také ke komunikaci, k navazování nových vztahů, hraní her. Tento jev je samozřejmě přirozený, ale stejně jako u všech činností i zde platí, že všeho moc škodí. Děti jsou při nesprávném používání komunikačních technologií vystaveny nemalé hrozbě. Snad právě proto bychom měli svá upozornění směřovat na dítě nejen ve chvíli, kdy vychází do ulic, ale také tehdy, když zasedá za počítač a otevírá brány internetu. Bezpečí domova může být pouze domnělé, a o to víc zrádné. I když internet není ulice, jeho virtuální svět se může velice snadno stát reálnou hrozbou. Pojďme se blíže seznámit s riziky, jež čekají na naše děti při používání internetu. K základním rizikům řadíme kyberbullying (šikana), grooming (krášení), fishing (lovení na udici).

KYBERBULLYING

Na síti se může objevovat obdoba „klasické“ šikany. Takzvaný kyberbullying bývá dětmi podceňován. Mnohé berou tyto incidenty spíše jako nepochopení humoru a také se přiznávají, že někdy někoho tímto způsobem dráždily. Kde ale končí legrace a začíná zraňování druhého? Například vyhrožování spolužákovi

anonymními e-maily jistě není přijatelné. Rodič by měl podobným situacím předcházet a s potomkem si o těchto věcech promluvit. Jako v případě normální šikany i zde se dítě-oběť s problémem nerado svěřuje.



GROOMING

Ke groomingu dochází tehdy, pokud se dítě setkává na internetu (chaty, diskusní fóra atd.) s „násilníkem“. Tam, kde surfují a komunikují děti, existuje riziko přítomnosti anonymního sexuálního devianta. Násilník se snaží tvářit důvěryhodně a postupnými kroky tlačí dítě k setkání. Došlo už k velmi otřesným případům, kterým však jde velmi snadno zabránit. Prostě a jednoduše: **Dítě nikdy nesmí poskytovat na internetu jakékoli osobní informace a za žádnou cenu nesmí přistoupit na osobní setkání.** Pokuste se to vašeho potomka naučit podobně jako zásadu „nikdy neotvírejte

cizím lidem“. Relativně snazší bývá případ otevřeného agresora-pronásledovače. S ním si lze poradit jen pouhým nastavením ignorování jeho zpráv, nastavením neviditelnosti a upozorněním správce webu.

Na internetu se setkáme s podvodníky snažícími se vytáhnout z důvěřivců nejrůznější osobní informace a ty pak využít hlavně k vlastnímu

nevhodný. Na internetu najdete velké množství různých erotických až pornografických stránek, webů propagujících násilí a další nepěkné věci. Děti se k podobnému obsahu dostanou až překvapivě snadno a podle jejich svědectví jsou takové události vcelku časté. Většinou jde o náhodu, ale třeba starší chlapci mohou tyto materiály cíleně vyhledávat. Ačkoli moderní věda neprokázala žádné dlouhodobé následky sledování erotiky či násilí, je v této oblasti ještě mnoho nejasného. V každém případě existuje software omezující přístup k obdobným webům nazývaný rodičovská kontrola nebo také parental control. Programy tohoto typu mívají velmi variabilní nastavení, takže si každý rodič může ušít na míru úroveň ochrany svého dítěte. Samo sebou, nic není úplně dokonalé. Nejlepší je kombinace prevence, dobrého softwaru a komunikace s dítětem.

JAK OCHRÁNIT DĚTI NA INTERNETU?

Jednou z aplikací obsahujících prvky parental control (rodičovská kontrola) může být ESET Smart Security 5. Nabízí mnoho užitečných funkcí, které oceňují jak profesionálové, tak úplní začátečníci. Jednou z nich je i funkce rodičovská kontrola, na kterou se podíváme trochu podrobněji.

Rodičovská kontrola pomáhá rodičům chránit svoje děti při používání internetu. Tato funkce umožňuje blokovat stránky s potenciálně nevhodným obsahem, zaznamenávat aktivitu uživatele a mnoho dalšího.

V nastavení rodičovské kontroly naleznete funkci rychlého vypnutí/zapnutí modulu, ale i seznam aktivních lokálních uživatelských účtů Microsoft Windows. Rodiče mohou celé pokročilé nastavení proti nevyžádané změně také ochránit heslem.

E VIRTUÁLNÍM SVĚTĚ?



A JAKÉ JSOU DALŠÍ PRAKTICKÉ FUNKCE RODIČOVSKÉ KONTROLY?

V modulu rodičovské kontroly mohou rodiče povolit nebo zakázat přístup k určitým webovým stránkám. Tato funkce je plně konfigurovatelná tak, aby mohli rodiče zablokovat přístup konkrétním uživatelům.

Zablokování přístupu podle kategorií obsahu

Rodiče mohou zablokovat přístup jednotlivým rolím uživatele přidáváním/odebíráním položek ze seznamu kategorií. Na výběr jsou kromě obsahu pro dospělé i sociální sítě, obchodní služby, nakupování, alkohol a tabákové výrobky, nebezpečné sporty a mnoho dalších. V samostatné záložce lze další konkrétní stránky pro daného uživatele buď povolit, nebo zakázat.

Sledování aktivity

Rodičovská kontrola poskytuje přehledný záznam aktivity modulu rodičovské kontroly (blokování stránek, účet, pro který byla stránka zablokována, důvod atd.).

Chcete-li si ESET Smart Security 5 a všechny jeho možnosti nezávazně vyzkoušet, využijte měsíční zkušební verzi zdarma.

Další příklady programů rodičovské kontroly

- **User Time Control** – užitečný nástroj, s jehož po-

mocí lze přesně vymežit čas strávený u počítače dětem, případně uživatelům závislým na počítačových hrách či internetu. Lze nastavit i více uživatelských účtů s různým časovým omezením a rovněž lze snadno zjistit, jak dlouhou dobu děti počítač používaly.

- **iProtectYou** – aplikace, která rodičům pomůže ochránit děti před závadným obsahem na internetu. Program umožňuje blokování nevhodných webových stránek, blokování kecálků, chatu apod. Nastavit lze rovněž dobu, kterou může dítě u internetu strávit.

- **StartUp Agent** – tato aplikace monitoruje spuštění vašeho počítače a podává vám o něm zprávy. Potřebujete vědět, zda je váš počítač opravdu vypnut, učí-li se vaše děti místo hraní her? StartUp Agent vám dopřeje kompletní přehled všech startů vašeho počítače. Při každém spuštění operačního systému se skrytě a nenápadně spustí, zašle vám SMS nebo e-mail a ihned se zase ukončí. Budete mít absolutní přehled o vašem počítači ve vaší nepřítomnosti. Zaslání SMS a e-mailů je zcela bezplatné. Produkt momentálně podporuje zaslání SMS na mobilní e-maily operátorů Vodafone a O2. Program podporuje inovace pomocí technologie vendis.net UpdateService, zaslání bez SMTP serveru a možnost nastavení zpoždění zaslání.

- **PC monitor** – aplikace umožňující sledovat, kolik času tráví u počítače vaše děti a co na něm dělají. Program lze automaticky spouštět při startu, je možno zvolit i skryté (HIDE) spuštění. Do souboru log.txt se zaznamenávají časy spuštění/vypnutí počítače a volitelně i spuštěné programy.

- **BabyMouse and BasicBoard** – nástroj, který dokáže deaktivovat jakékoli tlačítko na klávesnici (včetně numerické) nebo tlačítko myši. Program najde využití například při hraní her nebo jsou-li u počítače malé děti. Free verze umožňuje deaktivovat pouze klávesovou kombinaci Alt+Tab a Win klávesu.

- **Pasford 1.0** – program, který bude požadovat heslo při startu Windows. Funguje takto: Vy si vymyslíte nějaké heslo. Pak půjdete do práce a vaše milované děti půjdou na počítač, když vy zrovna nechcete. Ale místo aby se jim zobrazila pracovní plocha, naskočí okno, kam se zadává vaše předem uložené heslo. Pozor! Blokování Ctrl+Alt+Delete nefunguje u Windows XP. Jinak je program plně funkční.

HLAVNÍ ZÁSADY BEZPEČNÉHO INTERNETU

- nainstalovat vhodný software
- určit dítěti pevný systém pravidel

- nejdůležitější pravidlo: ne- dávat osobní informace a nechodit na schůzky
- poučit dítě o rizicích internetu
- mluvit s dítětem o internetu
- přizpůsobit se při tom všem jeho věku a individualitě

POSTAVENO (PŘEDEVŠÍM) NA DŮVĚŘE

Přístupovat k problematice dětí a informační bezpečnosti je ošidné. Zvláště ve chvíli, kdy jsou děti technicky zdatnější než jejich rodiče. Přesto to neznamená, že bychom na celou problematiku měli rezignovat – naopak, musíme „začít od sebe“. Ale jak?

Vzdělávejte se. Vyhledávejte zdroje informací, zkoušejte nové věci, snažte se pochopit fungování počítačových programů.

Komunikujte s dětmi. Informujte se navzájem o výhodách používání počítače stejně jako o nebezpečích, která tato činnost s sebou nese.

Nastavte pravidla. Definiujte jasná pravidla, která je třeba za každých okolností dodržovat. Např. nesdělovat osobní informace či adresu.

Zajistěte dodržování pravidel. Každé pravidlo je účinné pouze v případě, že se dodržuje.

Mějte počítač ve společné místnosti. Neposkytujte dětem možnost porušovat pravidla tím, že jim dáte počítač k neomezenému fyzickému i časovému přístupu.

Využijte technologické nástroje. V mnoha počítačových programech můžete najít, pokud budete hledat, užitečné pomocníky. Třeba filtry nevyžádané pošty (spamu), rodičovskou kontrolu přístupu (k internetu) apod.

Nenechte děti volně se setkávat s internetovými přáteli. Každé podobné setkání v sobě nese velké riziko – klidně jej umožněte, ale přijměte odpovídající opatření.

Kontrolujte historii navštívených stránek na internetu. Stejně tak kontrolujte různé výpisy: s kým dítě komunikuje, kdo mu posílá e-maily apod. (dle.www.nebudobce.cz, www.slunecnice.cz,)

DIKTÁTOR V POČÍTAČOVÉM SVĚTĚ

Pokud vaše děti mívají problémy s časem stráveným na počítači v poměru s přípravou do školy, je možné obě někdy protichůdné záliby spojit. Jak? Například nainstalováním programu Diktátor do počítače vašeho dítěte.



Tento program vytvořený programátory firmy PC Elektro servis ve spolupráci s pedagogy je velmi jednoduchý, ale důsledný při bedlivém sledování času stráveném na internetu.

Dítě, na jehož počítači je

Diktátor nainstalován, musí napsat diktát z češtiny dle nastavené náročnosti, která odpovídá ročníku dítěte ve škole. Pokud je diktát bez chyb nebo s minimem hrubek, přichází odměna v podobě volného času na PC. Jakmile čas uplyne, objeví se okno s dalším diktátem a je jedno, zda potomek zrovna paří akční střilečku nebo si smlouvá rande na Facebooku.

Rodiče mohou přidělovat volný čas za napsané diktáty dle svých nároků na dítě, libovolně nastavit volnost v přístupu na internet od několika minut až po dny, zvolit lze i konkrétní

dny v týdnu, kdy se bude program spouštět.

Obsahuje téměř 1000 diktátů a cvičení rozřazených do tříd podle učiva škol, od 2. třídy základní školy až po 9. třídu a dále i pro gymnázia, střední školy i odborná učiliště.

Pro každou třídu je připraveno přibližně 100 cvičení přehledně rozdělených do podkategorií podle procvičované látky. Autoři nabízejí možnost použít i vlastní diktáty a cvičení, a tak je jejich počet neomezený. Napsání diktátu nezabere příliš

času, protože do připraveného textu, jehož délku má rodič také možnost nastavit, se jen klikáním myši vybírá správně i/y, s/z, malé/velké písmeno, čárka apod.

Pokud používá jeden počítač více dětí, ani to není problém.

Každému dítěti jde zvlášť nastavit obtížnost diktátu a přidělovaný volný čas.



Nechybí ani podrobné statistiky s větami, ve kterých dítě udělalo chybu, včetně správných odpovědí, a tak mu můžete poradit, jak se jim příště vyhnout.

Aby byl výchovný efekt maximální a vy jste měli přehled o pokrocích svého potomka, můžete si aktivovat online službu. Můžete pak průběžně kontrolovat stav jeho procvičování vzdáleně přes internet i ve chvílích, kdy nejste doma. A jednou týdně vám Diktátor pošle e-mailem statistiku diktátů s výsledky.

Přesto autoři programu doporučují, abyste to s přísností nastavení nepřehnali, zprotení češtiny za to nestojí!

Úspěch Diktátora přiměl autory k tvorbě další verze programu, kde na počítačechtivé děti budou čekat nové nástrahy v podobě matematických úkolů. Třeba časem přibudou i další úkoly z oblasti cizích jazyků či přírodních věd.

Program lze zakoupit přímo na www.diktatorek.cz.

PR

SYMBIOSKA V DOBŘÍCHOVICÍCH NOVĚ...

„KDYŽ STEAK, TAK OD NÁS!“



To je nový slogan restaurace Symbioska v Dobříchovicích, která od 15. 9. 2012 mění jídelní lístek, v němž budou hrát prim především steaky z různých druhů masa na grilu. Budou také probíhat speciální denní či víkendové nabídky například grilovaných ryb, steaků z exotických druhů masa aj. Nebudeme ovšem zapomínat ani na ty, kteří maso nejedí, ani na ty, kteří mají rádi chuťovky k pivu. Čepuje se Gambrinus 10°, Velkopopovický Kozel 11° a Pilsner Urquell. No a pro ty, kteří alkoholu neholdují, čepujeme např. klasickou malinovku.

Po prázdninách se také opět můžete těšit na různé akce, jež budou v Symbiosce pořádány. Sledujte proto

jak plakáty v Symbiosce, tak na plakátovacích plochách. Více informací naleznete i na Facebooku – Restaurace Symbioska. Internetové stránky se připravují a odkaz na ně pak najdete také na Facebooku.

Nabídka poledního menu zůstává od 11:00 do 15:00 hod. Bude v ní polévka a dvě hotová jídla s tím, že i k obědu lze zvolit některý z nabízených steaků, smažený sýr či některý ze zeleninových salátů.

**Otevírací doba
Symbiosky**

Po–Čt 10:30–23:00 hod.

Pá–So 10:30–24:00 hod.

Ne 15:00–23:00 hod.

Kuchyně je otevřena od pondělí do soboty od 11:00 do 23:00 hod., v neděli od 15:00 do 23:00 hod.



V době konání víkendových turnajů (soboty a neděle) bude nutné jim, jako každým rokem, přizpůsobit i otevírací dobu. Konkrétní data turnajů a informace o nich budou včas zveřejněny na Facebooku a následně i na internetových stránkách.

Rezervace a rozvozy jídel, nejen v době podávání obě-

dů, můžete objednávat na telefonním čísle Symbiosky 775 145 976.

Těšíme se na vaši návštěvu na adrese Pražská 375, Dobříchovice (u kruhového objezdu, areál Sokola Dobříchovice, v hale Bios)!

*Alan Bastien a Jan Štědronský
spolu s celým týmem Symbiosky*

DĚTSKÉ BOTIČKY

Blíží se podzim a naše děti opět nastoupí do škol a školek a budou potřebovat spoustu nových botiček.

Naše prodejna se zaměřuje hlavně na prodej dětské obuvi s certifikátem zdravotní nezávadnosti – logem žirafy. Přivítá vás milý a proškolený personál, který vám při výběru botiček rád poradí.

SEZONA PODZIM-ZIMA

Připravili jsme pro vás:

VELKÉ SLEVY A DOPRODEJ PODZIMNÍCH BOTIČEK!

Zlevnili jsme pro vás spoustu hezkých a kvalitních kožených botiček, které nám zůstaly z loňských kolekcí v posledních velikostech. Dají se teď u nás pořídit za velice zajímavé ceny. AKCE platí do vyprodání zásob.

ZPÁTKY DO ŠKOLY

n BAČKŮRKY (různé druhy od různých výrobců, např. PEGRES, FARE, DPK, BEFADO)

n TENISKY DOVNITŘ I NA VEN – plátěné se světlou podrážkou, sálavky nebo klasické sportovní boty na ven

n HOLÍNKY – teď na podzim jsou vhodné s teplou, vyjímatelnou vložkou nebo klasické

VŠECHNY PODZIMNÍ BOTIČKY JSOU JIŽ SKLADEM!

n PODZIMNÍ BOTY SUPERFIT s goretexovou membránou – vodonepropustná a prodyšná obuv udrží dětské nohy vždy v suchu a teple – kotníčkové na dva suché zipy. **VELMI OBLÍBENÉ**



NA ZIMU PRO VÁS PŘIPRAVUJEME

n ZIMNÍ OBUV S MEMBRÁNOU od firmy SUPERFIT, KEEN, FARE, LANSON, PEDDY

n KOŽENÁ ZIMNÍ OBUV – zdravotně nezávadná certifikovaná dětská obuv se žirafou – DPK, PEGRES, FARE

ZIMNÍ OBUV BUDEME MÍT V PRODEJNĚ SKLADEM CCA OD 10. ZÁŘÍ.

Navštivte náš obchůdek – můžete tu nechat přeměřit dítěti velikost nožiček bez nutnosti nákupu, dítě si pohraje v dětském koutku a vy budete moci v klidu vybrat potřebnou obuv. Každé dítě od nás při odchodu dostane nějakou drobnost.

10% SLEVA PRO DVOJČATA – rodičům s dvojčátky poskytujeme slevu 10 % při koupi dvou párů botiček.

Otevírací doba:

PO – PÁ 8:30 – 12:00, 14:00 – 17:00, SO 8:30 – 12:00

Možnost platby kartou.

Adresa: DĚTSKÉ BOTIČKY, Palackého 20, 252 29 Dobřichovice

Kontakt: 777 347 864, www.boticky-dobrichovice.cz

Všechny srdečně zveme k návštěvě naší prodejny!

DOPLŇKOVÉ ZBOŽÍ:

n PODZIMNÍ ČEPICE (Velký výběr!)

n PLÁŠTĚNKY s motivy kreslených hrdinů (Krtek, maxipes Fik, Kouzelná školka, víla Amálka, Káťa a Škubánek...)

n Ponožky (klasické, s dětskými motivy, protiskluzové, 100% bavlněné, až do vel. 38)

n Punčocháče (bavlněné, bambusové, až do vel. 146–152)

n Legíny

n Dětské sponečky do vlasů – NOVINKA!

n Dětská bižuterie (náhrdelníky pro holčičky, prstýnky) – NOVINKA!

inzerce

STAVEBNÍ PRÁCE

zednické, dlaždičské, pokrývačské, zámečnické, truhlářské, ... a ostatní řemesla

VENKOVNÍ PRÁCE

altány, bazény, terasy, přípojky, jímky, šachty, ploty, chodníky, solaria, ...

VNITŘNÍ PRÁCE

sádrokartony, obklady a dlažby, domácí PC síť, elektroinstalace, topení + voda + plyn, malířské a lakýrnícké práce

Přemysl F I X A

K Vodárnám 1025

252 29 Karlík

mobil: 603 427 491

info@firmafixa.cz www.firmafixa.cz

n novostavby, rekonstrukce a opravy objektů

n kompletní práce vč. projektů a revizí

n domácí PC síť

n vnitřní a venkovní práce i jednotlivě



ZA VLÁDCEM BRD

NA ZÁHADNÝ PLEŠIVEC

Vydejme se na výlet – tentokrát za tajemnými bytostmi, obývajícími neméně tajemnou horu v Brdech – Plešivec. Je to jediný výrazný kopec, který je vidět z různých strategických bodů, jež alespoň v dávné minulosti byly výšinnými osadami, oppidy, chránícími přístup do srdce středních Čech. Vyjdete-li si na známé strakonické hradiště, uvidíte z jeho nejvyššího bodu právě temeno Plešivce, viditelné rovněž ze starého sídliště doby bronzové na hoře Otmíči, z Koukolovy hory u Králova Dvora nebo bývalého hradiště nad Zdicemi. Plešivec je také pozoruhodný množstvím studánek – jedna z nejznámějších je Brdlavka nedaleko Zátoru.



Kamenní „mužici“ u vikanu

Podle pověsti prý kdysi při studánce Brdlavce žila mocná baba Megera, která zaklela rytíře Fabiána do podoby bludného ducha, vládce Brd. Chcete si prohlédnout jedno obzvlášť strašidelné místo, které je s touto záhadnou a mocnou bytostí spjato? Můžete se k němu vyšplhat od studánky Brdlavky strmým svahem po modré turistické značce, která nás povede přes nižší vrchol Malou Babu (564 m n. m.) až na Velkou Babu (614,5 m n. m.). Od dřevěného kříže, tyčícího se na nejvyšším bodě hory, jako by měl zažehnat zlé síly, sestoupíme kousek níž, asi 300 metrů severovýchodním svahem.

FABIÁNOVO LOŽE

Tady, na pasece mezi rozbu-jelým ostružiním a houštinami mladých smrčků, se zvedá zvláštní skalka, vlastně spíš rozpadající se nakupenina několika balvanů. Ano, právě tohle je ono pověstné Fabiánovo lože, jediný zbytek z rozmetaného hradu mocného vládce hor. Tajemný přízrak, ozývající se naříkavým houkáním, je hrdinou mnoha brdských pověstí, populární postavou, která si v ničem nezadá se svým bratrancem Krakonošem. Říká se, že k Fabiánovu loži se lidé kdysi odvažovali jen ve dne, a to ještě ve skupině. A je pravda, že tady cítíme přítomnost zvláštní

síly, nezkrotného, téměř agresivního bujení. Mnohé tradice nasvědčují, že Fabián, vracející se v sedmiletých cyklech k lidem, byl původně zeleným božstvem plodnosti. Ještě v 19. století se prý hostomičtí hospodáři radovali, když zaslechli z lesa Fabiánovo houkání, že nastává úrodný rok.

STUDÁNKA

Fabián má dokonce v Brdech svoji vlastní studánku! Za tou se musíte vydat přes vesničku Běštín, stulenou ve stínu kopců. Určitě si tady prohlédnete originální muzeum s rekonstruovanou cvočkařskou dílnou a podivný pahorek Chlum, který vypadá jako další „pohanské obětiště“ (na jeho svahu nás dotekem podzimní nostalgie ovanou zarůstající kameny židovského hřbitova). Z Běštína pokračujeme po žluté turistické značce vzhůru do lesa. Je to nově zbudovaná trasa, která nás zavede úbočím legendární hory Plešivce (654 m n. m.) k půvabným studánkám. Na křižovatce lesních cest nás uvítá Křížová studánka, která má skutečně podobu kamenem vyzděné okrouhlé šachty. O něco výše však tryská z trubky pod dřevěným přístřeškem stříbřitý, životodár-



Záhadný plešivecký vikan, který se již bohužel

ný proud lesní vody. Na řetízku je tady pro žíznivé dokonce umístěn plecháček. A na jednom z kamenů vyzdvíky čteme nápis „Fabiánova studánka“. Je radostné, že skupina nadšenců tento pozapomenutý pramen před pár lety vyčistila a takto krásně upravila.

SMARAGDOVÉ JEZÍRKO

Osvěžení můžeme pokračovat ve výstupu až ke Smaragdovému jezírku. Voda v malém zatopeném lesním lomu má pozoruhodnou, průzračně zelenavou barvu. Je to skutečně nezapomenutelné zákoutí, můžeme tady posedět a vyprá-



Studánka Brdlavka nedaleko Zátoru



el neviklá

vět si pověsti o tajemné hadí královně, která se prý do jezírka chodívá koupat. Tehdy na břehu odkládá na bílý šátek korunku ze zlatavé hadí kůže. Kdo by se její korunky zmocnil, získá nedožrnné bohatství a štěstí. Jenže je to velmi nebezpečné, protože rozzlobená královna dokáže svolat všechny hady z hory, aby troufalého zloděje pronásledovali.

PLEŠIVEC

Naši vycházku můžeme zakončit na vrcholu Plešivce, v areálu rozlehlého halštatského hradiště, zajít si do Fabiánovy zahrádky, na Krkavčí skály a k neviklajícímu se viklanu nebo do kamenného údolí s množstvím takzvaných „mužiků“, které tu stavějí lidé jako svoje znamení. Nejsou to místa příliš známá a hojně turisticky navštěvovaná, a tak se vám možná podaří zde spatřit i některou z místních tajemných bytostí...

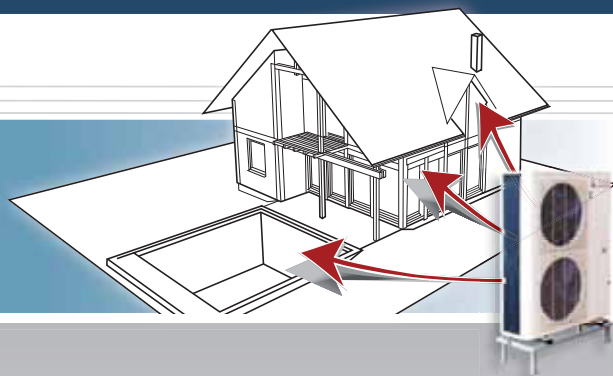
Podle knihy *Tajemná místa Podbrdská* autora Otomara Dvořáka volně zpracovala a pro Dobnet exkluzivně vyfotografovala Marie Holečková.

inzerce

TEPELNÁ ČERPADLA

4u^{therm} TEPELNÁ ČERPADLA

Tepl pro Vás



- Tepelná čerpadla - vzduch/voda
- - země/voda
- - voda/voda
- Solární kolektory
- Klimatizace
- Komplexní energetická řešení
- Návrh systému vytápění
- Kombinace zdrojů tepla

4u-therm s.r.o.

gsm: +420 603 411 742
e-mail: info@4u-therm.cz
web: www.4u-therm.cz
Všenory, Praha - západ

AKČNÍ NABÍDKA

Využijte jarní akční nabídky na nový produkt Power AIRFLOW 12

Pro bližší informace volejte +420 603 411 742

Akční cena 99.000,- Kč

ČESKÝ VÝROBCE TEPELNÝCH ČERPADEL

Vyrábíme tepelná čerpadla právě pro Vás

Tepelná čerpadla značek:

ECONO AIRFLOW
HIECONO AIRFLOW
POWER AIRFLOW



ŠVÉDSKÁ KŘÍŽOVKA S TAJENKOU

PŘIPOJENÍ K INTERNETU V REGIONU DOLNÍ BEROUNKA

Pomůcka: IBERT, HUN, EOZON, SKOP, MĚŠU FIRNIS	NÁRODNÍ KNIHOVNA (zkr.)	ZNAČKA ELEKTRON- VOLTU	PLANETA SLUNEČNÍ SOUSTAVY	CÍRKEVNÍ HODNOS- TÁŘ		RHODE ISLAND (zkr.)	POKRÝVKA NA STŮL	SUŠENKY (z ang.)	SLOVEN- SKÁ POLNÍ MÍRA	ZERTY		ZNAČKA JOGURTŮ	LÍCOVÁ STRANA MINCE	OCHRANNÝ NÁTER	ZÁKLADNÍ PLÁN	NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO	POPRAVČÍ
VERNEŮV KAPITÁN					ČÁST KOŠILE						ČESKÝ HEREC A KASKA- DER						
SPĚCH					FRANCOUZSKÝ SKLADATEL VAŽNÉ HUDBY BAKTERIE						STOUPENEC PREFORMISMU BEZ OBUVI						
	CITO- SLOVCE NABÍZENÍ	TYP POČÍTAČOVÉ PAMĚTI NÁZEV PÍSMEN E				SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU			TAJENKA č. 1								
PŘENÁŠETI						SPOJENÉ STÁTY (zkr.) ŽENSKÉ JMÉNO			ZŘETELNO							ČÁST STROMU	ÚRODNÉ MÍSTO V POUŠTI
SPOJKA					POKLADNY TAJENKA č. 2				YTERBIUM (zkr.)			ČESKÝ GRAFIK A ILUSTRÁ- TOR ČI (kniž.)					
TLAK KRVE (zkr.)			KUS TRÁVY S BALEM POUŽIT HUDEBNÍ NÁSTROJ									POUHÁ ROZDĚLO- VAT					
DRUH ZKAMENĚ- LINY										OSOBNÍ ZÁJMENO							
	ZKRATKA PRO KUSY	ŠVÉDSKÁ HUDEBNÍ SKUPINA ANGLICKY "POKUSIT SE"								SEDNUTÍ				UKAZOVACÍ ZÁJMENO	INICIÁLY ZÁTOPKA SLOVENKY "JINAM"		
										NÁZEV TROJRO- MÁNU (J. KŘE- SADLO)							
ZNÁMÝ NĚMECKÝ FOTBA- LOVÝ BRANKÁŘ						MAĎARSKÁ MĚNA	PTÁK (zoolog.)			PÁR OPIC (dvě slova)	TWAINOVO JMÉNO	TEXTILNÍ ROSTLINA				PODVÁDĚT	
PŘESNÝ ZÁSAH (hovor.)								MRAVNÍ ZÁKLADY		DECIMETR (zkr.) SMÍCH		SLOVENSKY "JINAK" SLOVENSKY "SLEPE"					VSTUP (do díry)
	OTCOVÉ JEZERO V JAPONSKU								CHVÁSTAL- STVÍ (zast.)					ŘÍMSKY 1055			
PRUDKÝ HOD					ČÁST ÚST				ANGLICKY "HRABĚ"					KOČOVNÍK Z DÁLNEHO VÝCHODU	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO PYTLÁCKÉ NÁSTRAHY		
ZNAČKA AMERICIA			INICIÁLY SPISOVA- TELE KLÍMY	CITLIVOST FILMU (zkr.) OBCHODNÍ AKADEMIE				ANGLICKY "UDUSIT SE" PŘED- LOŽKA				TAJENKA č. 3 OLYMPIJ- SKÉ HRÝ (zkr.)					
VYZVĚDAČ						MĚSTO V POLSKU					VOUCHER						
ZHOTOVIT TKANIN						SNĚŽNÝ MUŽ					JEDNOU SE OHÁNĚT						



PRO CHYTRÉ HLAVY

► POLIBKY

Po letech se sešlo 6 dobrých kamarádek. Popovídaly si a při rozloučení se každá s každou kamarádkou políbily.

Kolik bylo celkem polibků?

► ČAS

„Kolik je hodin?“ ptá se synek otce. Otec odpověděl: „Do půlnoci chybí třikrát méně, než je čas, který uplynul od půlnoci.“

Kolik bylo přesně hodin?

► ČÍSLO

Cyklista: Cyklista ujel vzdálenost mezi dvěma městy za 20 hodin.

Za kolik hodin ujede automobilista sedmkrát větší vzdálenost, pojedede-li čtyřikrát rychleji?

Správné řešení kvízů uveřejníme v příštím čísle.

Řešení z minulého čísla:

Osudí: 92 kuliček. **Vrabci:** 4 vrabci, 3 tyče. **Číslo:** Číslo je 12.



SOUTĚŽ

O INTERNET ZDARMA

Vyluštěnou tajenku zasílejte na adresu krizovka@dobnet.cz nebo DOBNET, o. s., Palackého 27, 252 29 Dobřichovice, a to nejpozději do 20. září 2012.

Vylosovaný výherce obdrží ZDARMA připojovací poplatek pro připojení k internetu v síti DOBNET (standardní výše poplatku činí 1 490 Kč).

Za každý správný výsledek uvedených kvízů zaslaných spolu s tajenkou se násobí šance při losování výhry v soutěži.

Prosíme luštitelce, aby při zasílání řešení e-mailem uvedli také svoji plnou poštovní adresu. Děkujeme.

Cenu do soutěže poskytlo občanské sdružení DOBNET, o. s., poskytovatel připojení k internetu v regionu Dolní Berounka.



TAJENKA

Z MINULÉHO ČÍSLA

Pro děti větší i menší

Kola Štorek
Řevnice



**CHCEŠ JET
JAKO MOTORKA?
KUP SI KOLO
OD ŠTORKA!**

- kola horská
- trekingová
- silniční
- dětská

Kvalitní servis
perfektní předprodejní
příprava kol

Každý čt do 20 hod.
po-pá 8-18
čt 8-20 / so 8-12 / ne 14-17
www.kola-sport.cz

info@kola-sport.cz, tel.: 257 721 313
Komenského 92, Řevnice



**PALIVOVÉ DŘEVO
DŘEVĚNÉ BRIKETY**

www.prodejpalivovehodreva.eu

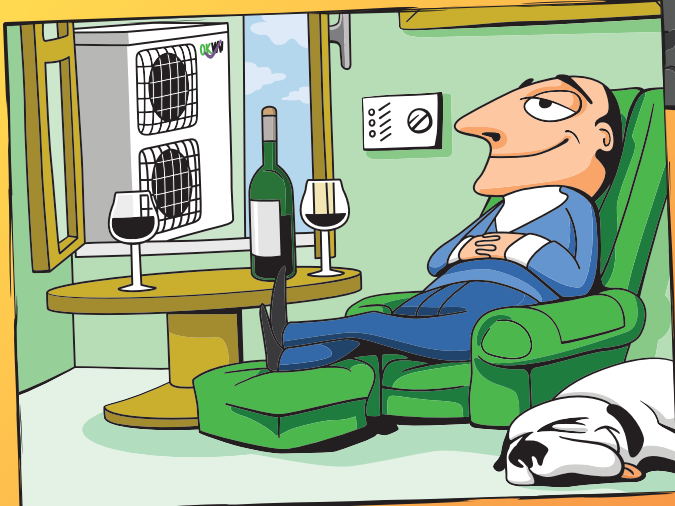
Podbrdy 68
mobil: 777 264 266
e-mail: pavel.kisling@centrum.cz



**CHCETE PROŽÍT ZIMU
V POHODĚ A NEPLATIT
ZA DRAHÉ PLYNOVÉ ČI
ELEKTRICKÉ TOPENÍ?**

**Tepelné čerpadlo
JESY je řešením!**

**Český výrobce
20 let
na trhu!**

- » Tepelná čerpadla
- » Komplettní topenářské práce
- » Klimatizační jednotky

Jesy

311 684 298 • 602 325 788
e-mail: jesy@jesy.cz
www.tepelnacerpadla.info

DOBNET

a ostatní POSKYTOVATELÉ

Před 3 měsíci jsme na tomto místě zveřejnili srovnání našeho připojení s ostatními poskytovateli, působícími v našem regionu. Následně se na nás obrátila společnost Data Connect s žádostí o aktualizaci údajů. Údaje rádi zveřejňujeme, protože ze srovnání vycházíme stále výborně.

**Kdo je
tedy
podle Vás
nejvýhodnější?**



www.dobnet.cz

DOBNET	DOBNET		Czechdata
zřízení přípojky	1 490,- Kč		1 400,- Kč
měsíční poplatek	330,- Kč		400,- Kč
rychlost	4mbit/1mbit		5mbit/2mbit
agregace	1:8		1:10
pevná IP adresa	v rámci jednorázového poplatku		-
náklady za 24 měsíců	9 410,- Kč		11 000,- Kč

Bližší informace na www.dobnet.cz, na infolince 277 001 111 nebo na info@dobnet.cz