

1. listopadu 2016  
svazek 36., vydání 36.  
počet výtisků 100

# SMÍCH OVINY



## JSMĚ ZPÁTKY! NYNÍ I PRO DĚTI

### PSYCHOLOG RADÍ

Jak vyzrát na spánek  
a únavu?

### ROZHOVOR

„Spolek je pro mě  
zábava, smích, ale i  
nervy“ říká Jakub Gloza

### NAŠE TÉMA

Čokoláda tekla proudem!  
Velké Losiny žily  
Čokoládovými lázněmi

## ÚVOD

Milé děti, milí rodiče,

je tu podzim a s ním i nová várka oblíbených Smíchovin! Ta je však tak trochu jiná oproti těm předešlým, zmenšil se formát a vůbec celé Smíchoviny dostaly tak trochu jiný nádech. A co, že Vás v nich tentokrát čeká? Na děti úžasné hry a kvízy, na rodiče zase rozhovor se zakladatelem našeho spolku nebo reportáž, která je plná čokolády! A co dál? Potom už nezbývá nic jiného než vyrazit do muzea, kina či na nějakou úžasnou akci Spolku Jokes & Games. Ale to už je na Vás, co si z našeho Deničku událostí vyberete!

Redaktoři SMÍCHOVIN

# Psycholog radí: Jak vyzrát na spánek a únavu?

**Znáte to jistě také... Večer nemůže dítě spát a nebo spí jak zabitě a přitom se ráno probouzí unavené a ospalé. Co s dětmi, které nemůžou spát nebo naopak, které ovládá přílišná únava? Všem rodičům radí uznávaný dětský psycholog PhDr. Václav Mertin.**

My dospělí máme někdy velmi jasnou představu, jak a kdy mají děti spát a vcelku to i odpovídá realitě. Problém nastane, když má dítě jiný „názor“ a je unavené nebo naopak velmi čilé ve špatnou dobu. Takovou jednorázovou „anomálii“ bych vůbec neřešil. To se stane. Takže, když je dítě unavené přes den, tak ať si klidně zdřímně. Když se mu nechce spát večer, tak jedna dvě výjimky pozdějšího usínání žádnou velkou komplikaci také nepředstavují. Zamýšlet a řešit bychom měli, když se jedná o pravidlo. Odpolední spaní u předškoláků nebo v první druhé třídě není nic neobvyklého, zejména škola je někdy dost únavná. Znamená to, že bychom měli rozumně dávkovat mimoškolní aktivity, aby si dítě mohlo dost pohrát a odpočinout. Když neusíná večer, tak je problém,

protože ranní vstávání se dá oddálit pouze v sobotu nebo v neděli. Takže bych doporučoval nepodléhat tomu, že dítěti se nechce a plus mínus bych dodržoval běžný režim. Asi bych si s dítětem lehnul, něco bych mu četl, vyprávěl a nedovolil bych mu, aby už byl aktivní.

Zaujal Vás pohled psychologa? Rádi byste mu nastínili svoji situaci s dítětem nejen ohledně spánku? Objednejte si konzultaci e-mailem [vaclav.mertin@ff.cuni.cz](mailto:vaclav.mertin@ff.cuni.cz) či telefonicky 221 619 669.



**Václav Mertin** se narodil v roce 1951. Po absolvování oboru psychologie na Filozofické fakultě UK začal budovat svou kariéru dětského psychologa. Dnes po více než třiceti letech praxe je Václav Mertin považován za špičku ve svém oboru. Mimo jiné

se prosadil jako autor řady knih, mezi něž patří *Výchovné maličkosti* či *Výchova bez trestů*.

# „Spolek je pro mě zábava, smích, ale i nervy,“ říká Jakub Gloza

Asi každý, kdo Spolek Jokes&Games alespoň trochu zná, ví, že se k němu neodmyslitelně pojí jedno jméno – Jakub Gloza. A právě s ním jsem si u příležitosti 9. narozenin spolku popovídá. Co plánuje se spolkem dál a proč přestaly vycházet Smíchoviny? Dozvíte se v rozhovoru.



**O prázdninách spolek poprvé pořádal vlastní tábor. Proběhlo vše, jak mělo, nebo jej doprovázely ještě nějaké nedostatky?**

Tábor byl pro nás obrovskou výzvou, měli jsme obavy, aby se vše povedlo podle našich představ. To se k našemu údivu podařilo. Děti si tábor užily a byly z něho přímo nadšené. Celý týden jsme strávili v areálu Komína. Rodiče se obávali, že děti se budou s námi nudit, jejich obavy se však díky skvělému týmu našich vedoucích a super programu nevyplnily.

**Na začátku září bylo spuštěno druhé kolo projektu Za pokladem, které však nebylo tak úspěšné jako to první. Co vidíš jako důvod nižší účasti?**

Ano, máte pravdu. Když jsme 1. června spustili projekt Za pokladem, vůbec jsme netušili, že se nám podaří během měsíce na cestu za truhličkami „vyhnat“ přes 200 dětí a rodičů.

V září jsme spustili další kolo projektu, nicméně jsme mu nevěnovali tolik pozornosti ať už kvůli BubbleMánii nebo jiným akcím. Možná taky proto účast byla poloviční. Nicméně to není žádná tragédie, ale spíš podmět k tomu, abychom se projektu ještě více věnovali a byl ještě lepší.

**Už příští rok spolek oslaví 10. narozeniny. Máte už nějaké plány, jak toto výročí připomenete?**

Přípravy na toto významné výročí jsme odstartovali v září a potrvají až do ledna, kdy oslavu 10. narozenin zahájíme. Při ní přinese naše fanouškům a dětem hned několik překvapení, ty budeme postupně odhalovat během celého roku 2017. To první nás čeká už v únoru a rozhodně to bude stát za to!

**Stalo se už za těch devět let, co spolek funguje něco, co bys teď udělal jinak nebo to neudělal vůbec?**

Jsem rád za úspěchy a věci, které se nám za těch 9 let povedly. Ještě radši jsem však za ty věci, při kterých jsme se, jak se říká, zapotili, protože právě z těch jsme si odnesli nejvíce. A jestli je něco co bych změnil? Možná to zní jako klišé, ale jsem rád za to, co se stalo, a nic bych neměnil.



*pokračování na str. 10*



## Čokoláda tekla proudem!

### Velké Losiny žily Čokoládovými lázněmi

Velké Losiny se od pátku 16. 9. do neděle 18. 9. staly centrem kulturního dění. Již druhý ročník Čokoládových lázní potěšil nejen milovníky kakaové pochoutky, ale i příznivce farmářských a domácích výrobků.



Zatímco v pátek jste si mohli užít tzv. „předkrm“ Čokoládových lázní – Řezbářskou show v Loučné nad Desnou, v sobotu a v neděli jste se mohli vydovádět při různých sportovních aktivitách nebo si něco vyrobit z čokolády. Na pódiu jste pak mohli být svědkem úžasných gastronomických činů, ale i sestrojování stroje času, který vlastnoručně vyrobila z čokolády organizátorka a majitelka místní pralinkárny Jana Kašparová.

Část programu tvořil i náš Spolek Jokes&Games. Pro návštěvníky jsme si připravili řadu her a optických klamů, které potrápily jak děti, tak jejich rodiče a prarodiče. Mladší děti si na večeri ulovily pár ryb, chobotnic a krabů nebo nám pomohly přemoci zlé příšery, které ohrožovaly naši zábavnou zónu.



Ti starší si mohli procvičit trpělivost, pečlivost a zručnost. Na prvním stanovišti soutěžící překreslovali přes odraz v zrcadle cestu bludištěm, aniž by se mohli dívat pod ruku. Nejen děti občas měly s tímto úkolem obrovský problém. Nikdo to ale nevzdal a nakonec se všichni dostali do cíle. Na druhém stanovišti soutěžící uchopili speciální tyčku s kovovým kroužkem na konci a přejížděli ní kolem linie drátku pod nízkým napětím, aniž by se ho dotkli. Jen opravdoví machři to zvládli bez jediného dotyku.

Součástí naší zóny byla herna, kde si maminky mohli na chvíli oddechnout od svých ratolesť, zatímco jsme jejich ratolesti hlídali.

Celou akci doprovázela dobrá nálada, smích, ale i nepřízeň počasí, avšak my jsme si s nepří-



jemným deštěm nedělali starosti a naplno jsme si celou akci užili.

*Napsala Alžběta Vachutková,  
foto: cokoladovelazne.cz*



# Kam vyrazit?

Do kina, na výstavu nebo snad na Vánoční jarmark? Naše redakce si pro Vás připravila 4 tipy, které si prostě nesmíte nechat ujít!

## Lichožrouti v Kině Oko! Už si je viděl taky?



5.–11. 11. 2016

Zná to asi každý, hledáte druhou ponožku k páru a ne a ne ji najít, možná za to můžou Lichožrouti, kteří u vás v domě přebývají. Ponožkami se totiž živí!

Osudy příšerných lichožroutů a jejich největšího protihráče, podivinského a samotářského člověka – Profesora, spojuje příběh hlavního hrdiny, malého lichožrouta Hihlíka. Ten ve filmu plní roli sirotka a outsidersa. Malý hrdina čerpá sílu z pevného vztahu,

kteřý měl se svým lichožroutím dědečkem, který jej vychoval. V novém drsnějším lupičském domově své ideály a zásady neopouští. A to i přesto, že jej zavedou často do překérných situací. Při zavření obou očí se dá říct, že poselství filmu zní: Rodina je nade vše! Drž se té, kterou máš, měj ji rád a dělej vše pro to, aby byla dobrá, protože jinou na tomhle světě mít nebudeš. A je jedno, jestli jsi člověk, nebo lichožrout!

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



## Doris bude žít Vánočním jarmarkem



SVČ Doris si pro všechny zájemce připravila návrat Předvánočního prodejního jarmarku, který se uskuteční 26. listopadu. V příjemně vyhřátém a adventem rozzářeném Komíně budou mít všichni zájemci možnost si zakou-

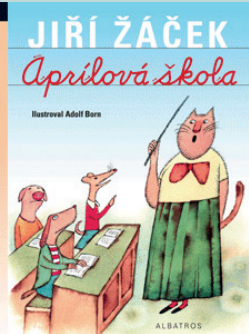
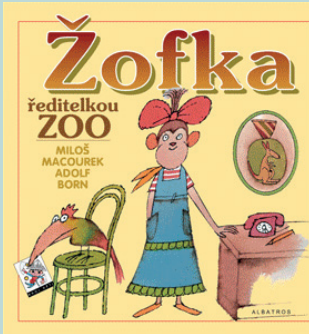
pit ručně vyrobené dárky, které pochází z dílen patchworku nebo keramiky. Organizátoři mysleli i na milovníky bižuterie a šperků, které potěší zdobenými šperky nebo malovaným hedvábím.

## Šumperk bude číst knihu. Tentokrát Čítanku Ivana Krause



12. ročník festivalu Město čte knihu, který proběhne v termínu 7.–13.11. 2016, představí tvorbu významného českého spisovatele a herce Ivana Krause. V rámci festivalu vyjde kniha jeho povídek pod názvem Čítanka Ivana Krause s obálkou Adolfa Borna a ilustracemi autora povídek. Z knihy se bude číst jak ve školách tak i ve kulturních a společenských sálech města Šumperka, program obohatí hudba, výstavy, divadlo, filmová představení, ale také setkání se zajímavými

osobnostmi. Samotné setkání s autorem pak proběhne v úterý 8. listopadu v G-klubu. Výstavu zaměřenou na obálky Adolfa Borna představí Muzeum Šumperk vernisáží ve středu 9. listopadu. Podrobnější program najdete na [www.mestocteknihy.cz](http://www.mestocteknihy.cz).



## Muzeum zve do podzimní herny



Vlastivědné muzeum v Šumperku zve na další pokračování oblíbené herny, které tentokrát

přinese atrakce, jako na příklad dobývání hradu, tankovou bitvu nebo kynologický koutek pro milovníky psů. Herna navazující na úspěšnou výstavu „Pojďte, děti, budeme si hrát“ opět představí skládačky, hlavolamy, kvízy, hry a spoustu dalších dovednostních úkolů. Originální interaktivní exponáty pocházejí přímo z rukou zaměstnanců Vlastivědného muzea. Návštěvníky podzimní herna nejen pobaví, ale také donutí trochu přemýšlet.

Vstupné do herny je pro děti 20 Kč, pro dospělé doprovod pak 40 Kč, herna je návštěvníkům otevřena až do 27. listopadu, kdy ji nahradí nová expozice.

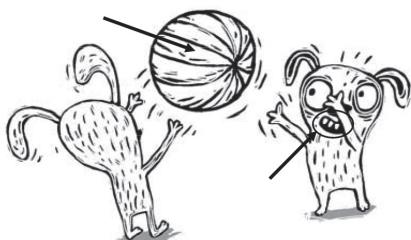
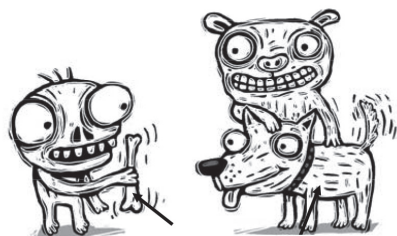
# Zábava pro malé i velké

Nudíš se? Zabav se našemi kvízy a hádankami a uvidíš jak ti nuda uteče!

**1. čtyřsměrka:** Najdi ukryté pojmy ve čtyřsměrce, pomůžou ti šipky s obrázky kolem ní.

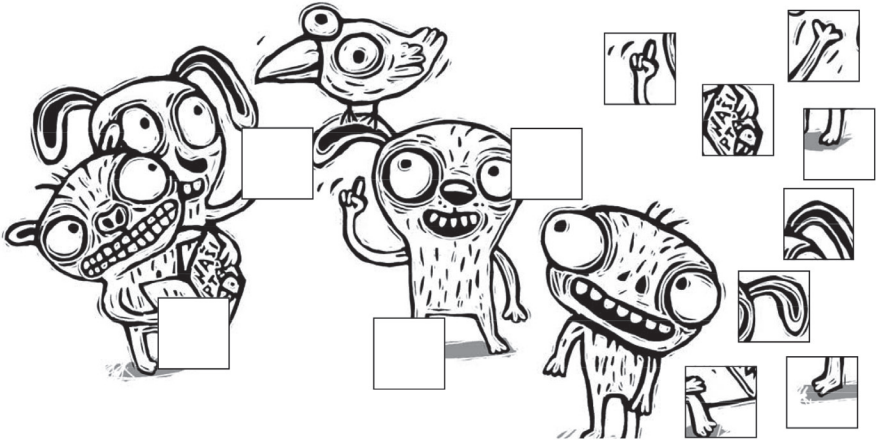


U	R	U	K	A	B	U	Z	
L	Í	Y	O	Y	O	Š	A	
U	P	E	S	T	Á	R	D	
P	A	S	T	E	L	K	A	
A	P	O	O	U	C	H	O	S
N	D	N	P	T	Á	K	U	
N	Ó	L	A	B	A	O	P	

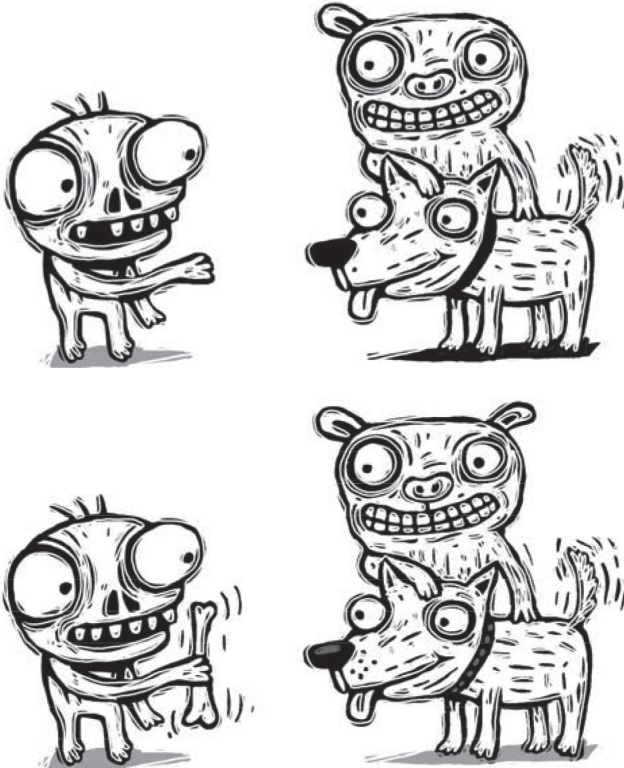




2. puzzle: Najdi chybějící dílky k obrázku.



3. rozdíl: Dokážeš najít 5 rozdílů?



## „Spolek je pro mě zábava, smích, ale i nervy,“ říká Jakub Gloza

*pokračování ze str. 3*

### **Kde čerpáš motivaci a energii pro pokračování v činnosti spolku i přes mnohé překážky?**

Pravda, někdy je to těžké, ale dětský úsměv a rozzářené oči, které našťěstí vždycky u všech malých účastníků našich akcí vidíme, jsou jakýmsi hnacím pohonem nejen pro mě, ale i pro ostatní. Tím druhým pohonem je pak fakt, že to všechno dělám strašně rád a jak už někdo řekl – pokud to děláte srdcem, není žádná překážka dost velká na to, aby vás zastavila (smích).

### **Nedávno se vám po dlouhém úsilí podařilo stát se oficiální neziskovou organizací, co vás k tak velkému kroku vedlo?**

Myslím, že to bylo tak půl na půl z vlastní vůle i z donucení. Tím prvním signálem byla moje myšlenka, že by se v budoucnu mohlo tohle podařit, když jsem tuhle myšlenku přednesl před paní ředitelkou, dala nám najevo, že by byla ráda, kdyby se tohle podařilo co nejdřív, neboť se o nás na Dorisce neměl kdo starat. Nakonec jsme to dostali od ní příkazem a nemohli jsme jinak. Byla to dlouhá cesta, nakonec se to však díky skvělým lidem kolem nás podařilo, za což jsem jim ohromně vděčný!

### **Než přešel spolek pod Dorisku, fungoval sedm let na základní škole „Jednička“. Kde si myslíš, že pro fungování spolku bylo lepší zázemí?**

Myslím si, že by bylo ode mě troufalé srovnávat působení pod Jedničkou a Doriskou. Každý zaštitovatel, pokud to tak můžu nazvat, měl své klady i zápory. Na Jedničce jsme měli za sebou lidi, kteří k nám měli vztah a u kterých jsme měli vždy jistotu, že nás podrží. U Dorisky to bylo tak trochu jinak. Myslím si, že jsme nikdy do ní nezapadli a že nás vždy vnímali jako někoho cizího, což mě mrzí. Nicméně spolupráce ať už s Jedničkou tak i s Doriskou stále probíhá.

### **Takže plánujete i po přestěhování z Dorisky spolupráci v trochu omezené míře zachovat?**

Ano, určitě. Myslím si, že organizace, které mají stejný cíl, by měly táhnout za jeden provaz a spolupracovat. To se v případě nás a Dorisky daří, za což jsem rád.

### **V současné době opět probíhá dobročinná sbírka Psí tlapka. Jaké jsou zatím ohlasy?**

U Psí tlapky jsme minulý rok zaznamenali obrovský zájem veřejnosti a jsem rád, že tomu letos není jinak. Jsme v kontaktu se všemi sběrnými místy a zatím můžu konstatovat, že si pejsci opět pochutnají na spoustě dobrot. Je pěkné vidět, jak lidé stojí u plakátovacích ploch, prohlíží si plakát, a když slyšíte: „Jé, psí tlapka, připomeň mi v Albertu, že těm hafanům mám něco koupit.“

### **Na co se mohou příznivci spolku v nejbližší době těšit?**

Rodiče uvítají rozhodně další ročník akce Přijde letos Mikuláš?, kdy vyrazíme opět do domácností jako mikulášská družina. V lednu pak na děti čeká velká zimní soutěž, kdy budeme soutěžit jak jinak než o super ceny.

### **Co se ti vybaví, když se řekne Spolek Jokes&Games?**

Především se mi vybaví 9 let mého života, pak zábava, nervy a smích, které se spolkem téměř dennodenně zažívám.



## Psí tlapka stále probíhá. Zapojte se také!

Už jen do 4. listopadu může šumperská veřejnost přispět pejskům z útulku pomocí dobročinné sbírky Psí tlapka, kterou již po páté pořádá Spolek Jokes & Games, Šumperk.



Zájemci mohou darovat granule, piškoty, různé psí hračky, konzervy, misky a vše ostatní, co by se pejskům v útulku mohlo hodit. „Sbírku pořádáme již po páté a každým rokem se více a více přesvědčujeme o tom, že veřejnost chce pomáhat a, že je velice štedrá k pejskům, kteří nemají domov. Díky tomu se minulý rok podařilo nashromáždit přes 100 kilo krásných věcí, které udělali pejskům v útulku ohromnou radost,“ uvedl koordinátor sbírky Jakub Gloza. Sběrným místem, kde se dary pro pejsky přijímají, je i letos Základní škola Jednička na ulici Dr. E. Beneše 1 a Středisko volného času Doris, kde se dary budou odevzdávat na Komíně v recepci. Nově lze také dary pro pejsky odevzdávat v šumperském Informačním centru.

## Mikuláš už klepe na dveře, zavítá i k vám?

Už brzy nastane předvánoční čas a jeho začátkem pravidelně zazvoní u vašich dveří Mikuláš, čert a anděl. Nebo snad ne?

„Mikulášů, kteří navštěvují domácnosti, je čím dál méně. I proto jsme se vloni rozhodli tuto tradici obnovit a vrátit ji tak zpět na přední přičky mezi Vánoce a Velikonoce a zároveň dopřát dnešním dětem to, co zažívali děti dříve,“ prozradil k akci Jakub Gloza. „To se minulý rok podařilo, kdy jsme zaznamenali obrovský ohlas a zájem rodičů. Museli jsme spoustu rodin bohužel i odmítnout,“ dodává Jakub. To se však letos prý nestane. Organizátoři na tento rok připravili dostatek družin, které zanechají v dětech napříč Šumperkem nezapomenutelný zážitek. „Mikuláš i ostatní se předstávají ve kvalitních maskách, předají vámi nachystaný balíček, pokárají nebo

pochválí,“ láká na akci Kuba Gloza. Návštěvu si rodiče můžou rezervovat již od 12. listopadu prostřednictvím formuláře, který bude k dispozici na webu spolku – [www.jokesgames.cz](http://www.jokesgames.cz), kde rodiče najdou také více informací o celé akci.



**SMÍCHoviny – magazín Spolku Jokes&Games, Šumperk**

**Grafické zpracování:** MgA. Martina Nožičková; **ilustrace:** Petra Vybíhalová, Petr Válek; **korektura:** Mgr. Zdeňka Krejčí; **36. vydání, 36. svazek, počet výtisků – 100; redakce:** Jakub Gloza, Jan Šeřl, Alžběta Vachutková, Mgr. Zdeňka Krejčí, Jonáš Mrkos; **tisk Grafotyp Šumperk. Vydal za podpory tiskárny Grafotyp, Spolek Jokes&Games, Šumperk dne 1. 11. 2016, distribuce 2. 11. 2016.**

