

TOTEMové noviny

Přešel jarní, ten trošku podivný čas roku 2020 a s překrásným slunečným počasím se vrháme do léta...



K nemalé radosti nás všech konečně nastalo to toužebně očekávané „uvolňování“... Pomalu můžeme bez větších obav vyrazet na procházky a výlety, nakoupíme už zase skoro všechno, můžeme si na zahrádce u cukrárny dát dobrou kávičku, zálibně si prohlédneme upravenou hlavu po návštěvě kadeřnice...

A začínáme přemýšlet, kam vyrazíme za odpočinkem na zaslouženou dovolenou... Věřím, že každý z nás se už těší, že vyrazí za dveře svého bytu a že zase potká LIDI... Věřím, že se setkáme v červnu i o prázdninách na některé akci v TOTEMu, že si užijeme svoje rodiny a vnoučata, že zas vyrazíme s kamarády do divadla, na koncert nebo třeba na výlet či dobrý oběd... že se budeme radovat z plodů svojí zahrádky... Hlavně věřím, že si užijeme každický den, protože už víme, že být v kruhu dobrých přátel a jít, kam nás srdce vede, nemusí být vždycky samozřejmost. Přeji vám všem krásné léto a hodně zdraví...
Vlasta Faiferlíková

Rozcestník online i v terénu

V TOTEMu je konec měsíce vždy spojený s očekáváním toho, jaké akce jsou nachystány pro následující měsíc. Nabídka je vždy bohatá a pestrá. Programy sestavují jednotlivé pobočky, takže existuje rozcestník pro TOTEMovou pobočku v Bolevci, na Doubravce i na Nové Hospodě. Opatření v souvislosti s epidemií koronaviru touto zaběhnutou praxí poněkud otřásla. Vždyť náš program je založený zejména na tom, že se s vámi, naši milí přátelé, setkáváme. Že společně tvoříme. Cvičíme. Učíme se. Poznáváme... V květnu jsme si poradili tak, že jsme pro vás připravili rozcestník online. Červen bude podobný, ale nově přibudou i akce v terénu, které nám setkání umožní. **Pokračování na str. 4**

Poděkování za podporu a pomoc

Rádi bychom poděkovali všem, kteří přispěli ať už texty, tiskem, grafickým zpracováním, korekturami, fotografií, myšlenkou, financemi nebo svou energií a časem („poštákům“ dobrovolníkům), protože bez nich by TOTEMové noviny nespátřily světlo světa. DĚKUJEME!

Pomáhající  **Plzeň**



**SOCIÁLNÍ SLUŽBY
MĚSTA PLZNĚ**

Další TOTEMové vycházky

Nové trasy, nové zážitky

V měsíci květnu jsme pro vás, naši milí TOTEMoví přátelé, připravili čtyři okruhy TOTEMových vycházek. Měli jste možnost projít si trasy na Borech, na Slovanech, v Bolevci a na Doubravce. Máme velkou radost, že se tyto vycházky setkaly z vaší strany s milým přijetím, a tak jsme s chutí pro měsíc červen připravili další čtyři trasy.

Tentokrát zamíříte do centra města, můžete se projít krásně upraveným Lochotínským parkem pod Vinicemi, další trasa vede při řece Úslavě z Doubravky až do Lobez a čtvrtá, poslední trasa, je opět slovanská. Tentokrát si ale projdete zajímavosti na Petrohradě a osvěžíte se příjemnou procházkou podél řeky Radbuzy. Abychom ale nenapovídali moc!

Prohlédněte si přiložené mapy tras, vyberte si tu „svoji“, vybavte se pohodlnou obuví, svačinou a pitím, jako správní výletníci, a hurá na procházku. Opět se na trasách můžete těšit na TOTEMové doteky formou různých úkolů, kvízů a zajímavostí. Na vycházkách Vinice, Doubravka a Střed města najdete naše vzkazy přímo na trasách. Úkoly pro vycházkovou trasu Slovany jsou na str. 6, 7 TOTEMových novin. Nezapomeňte si tedy mapy a úkoly vzít na procházku s sebou.

Přejeme vám krásné zážitky.

Literární koutek

Probudíme svoji fantazii

Fantazie je bezbřehá. Každý z lidí žije svůj příběh, který je někdy plný zvratů a nenadálých situací, jindy plyne jako poklidná řeka. Neznáme příběhy většiny lidí, které potkáváme na ulici, v obchodě, v tramvaji. Ale co kdybychom popustili uzdu fantazii a zkusili jejich příběh vymyslet? Pokusíte se dokončit následující text? Kam ten malý chlapec jel? Proč je tam sám? Pomůže mu někdo?

Klikatá, místy strmá cestička parkem zatáčela ostře téměř pravým úhlem kolem vysokého dubu.

Skřípot plechu o hrubý štěrk v tichu a klidu zazněl téměř nepatřičně.

Malý chlapec si jednou rukou hladil do krve odřené koleno, druhou si po obličejích rozmazával ohromné slzy, které se mu koulely po tváři a stékaly až na ušmudlané námořnické tričko...

Budeme rádi, když se s námi o své literární dílko podělíte. Pište na adresu totem@totemplzen.cz nebo vložte příběh do obálky a pošlete jej na adresu TOTEM Plzeň, Kaznějovská 51, 323 00 Plzeň.

Koutek zdraví

Jitrocel kopinatý je známá bylinka, která se v lidovém léčitelství užívá zevně i vnitřně. Zevně například na rány či štípance, vnitřně je nejznámější užití jitrocelového sirupu při kašli. Tento sirup se vyrábí několika různými způsoby a jeden z nich vám přinášíme.

Jitrocelový sirup

Do 1,5 l sklenice (např. od okurek) vkládáme na kousky natrhané listy jitrocelu tak, aby byla sklenice plná. Jitrocel zalijeme 2 dcl 30 – 35 % alkoholu (např. vodky) a dolijeme vařící vodou do plna. Lžící vymícháme bubliny vzduchu a uzavřeme víčkem. Necháme stát 24 hodin. Poté přes plátno přelijeme do hrnce a vymačkáme. Přidáme 1 kg cukru a 1 lžičku kyseliny citronové. Svaříme cca na 2/3 objemu na požadovanou hustotu. Chceme-li sirup kyselejší, můžeme přidat ještě trochu kyseliny citronové. Horký naléváme do vyvařených a nahřátých lahviček, uzavřeme a okamžitě zchladíme např. ve dřezu ve studené vodě. Tím provedeme falešnou pasterizaci. Takto připravený sirup vydrží cca 1 rok.

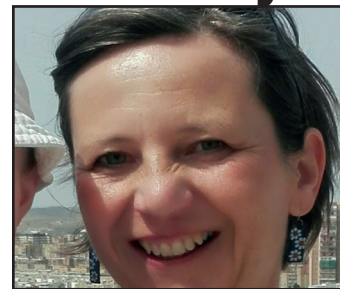
Inspirace na léto od Heleny

Milí blízcí i vzdálení přátelé TOTEMU, dny se dlouží, sluníčka přibývá, za chvíli je tu léto. To je pro mne čas bylin, hub, táborů, dlouhých večerů s knížkou nebo pohodovou hudbou, čas hudebních či divadelních představení pod širým nebem, čas výletů a procházek, posezení s přáteli



u ohně či grilu, čas narozenin a svátků v naší rodině... A pro mě zahrádkáře také čas zalévání, okopávání, pletí a sklizně. Sklízím a zavažuji, suším byliny a nakládám tinktury, těším se z plodů své práce a darů přírody. Věřím, že z darů přírody a plodů své práce se těšíte i vy. Přeji vám krásné léto s co nejmenším omezením. Helena

Inspirace na léto od Martiny Č.



Woody Allen prý řekl: „Chceš-li rozesmát Boha,

řekni mu o svých plánech“. Právě letošní léto bude možná tím obdobím, kdy budeme muset improvizovat a někdy i slevit ze svých představ. Nebo také ne, kdo ví... Pro mě je léto hlavně doba dlouhých teplých večerů a nocí, kdy se scházíme se svými přáteli, grilujeme, popíjíme, klábosíme. Teplé večery, hvězdná obloha, to nezahatí žádný vir! Užijte si i vy těchto krásných chvil, dívejte se na hvězdy a nezapomeňte si připravit přání! Však ona nějaká ta hvězdička určitě poletí...

Inspirace na léto od Petry



Milí přátelé, na léto se těším pro jeho vůně a také

chutě. Znáte ten pocit, když se postavíte pod strom plný zralých nádherných třešní? A loni jsem objevila marmeládu z třešní s chia semínky. Na 1 kg třešní 500 g cukru, 1 vanilkový lusk a 100 g chia semínek. Vypeckované třešně zahřejte, přidejte cukr a rozkrojený lusk. Po přivedení k varu vyjměte lusk, přidejte chia semínka a vařte ještě 10 minut. Výhodou je, že marmeláda není tak sladká a je výborná celý rok s jogurtem a vložkami. A mám vyzkoušenou variantu i s meruňkami a blumami. Užijte si léto se všemi chutěmi, které přinese. Petra

Koutek trénování paměti

Cvičení č. 1: Pokuste se k sobě správně přiřadit země a jejich úřední jazyky:

- | | |
|---------------|--------------------------------------|
| 1. Brazílie | A. španělština (2x) |
| 2. Kanada | B. bulharština |
| 3. Belgie | C. němčina |
| 4. Dánsko | D. angličtina a francouzština |
| 5. Bolívie | E. portugalština |
| 6. Bulharsko | F. němčina, francouzština, italština |
| 7. Austrálie | G. řečtina, turečtina |
| 8. Kypr | H. vlámština, francouzština |
| 9. Rakousko | I. dánština |
| 10. Švýcarsko | J. angličtina |
| 11. Mexiko | |

Cvičení č. 2: Současné české bankovky vytvořil malíř, grafik a ilustrátor Oldřich Kulháněk. Které osobnosti jsou na nich vyobrazené? Přiřaďte k sobě osobnost a hodnotu bankovky.

- | | |
|------------|---------------------------|
| 1. 100 Kč | a. Božena Němcová |
| 2. 200 Kč | b. Jan Amos Komenský |
| 3. 500 Kč | c. Tomáš Garrigue Masaryk |
| 4. 1000 Kč | d. Karel IV. |
| 5. 2000 Kč | e. Ema Destiniová |
| 6. 5000 Kč | f. František Palacký |

Které hodnoty mincí a bankovek jsou v dnešní době v oběhu?

Sečtěte hodnotu všech mincí a bankovek dohromady. ($1 + 2 + 5 + 10 + 20 + 50 + \dots = \dots$)

Cvičení č. 3: Pomocí změny hlasu, mimiky a gest zkoušejte před zrcadlem co nejpřesvědčivěji vyjádřit otázku „Kam jdeš?“ těmito emocemi:

Klidně, vypočítavě, plačtivě, smutně, zuřivě, vesele.

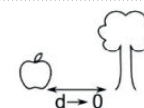
Cvičení č. 4: Ke každé skupině sportů uveďte alespoň 5 různých druhů sportů, které odpovídají zadání:

Míčové sporty, zimní sporty na lyžích, další zimní sporty, vodní sporty, sporty s využíváním bicyklu, kolektivní sporty, disciplíny moderního pětiboj, disciplíny desetiboj.

Poznej přísloví



$$5 + 7 = 13$$



Zdroj: <https://mozkolam.cz/vizualni-hlavolamy/obrazcove-hlavolamy/ceska-prislovi-ii/>

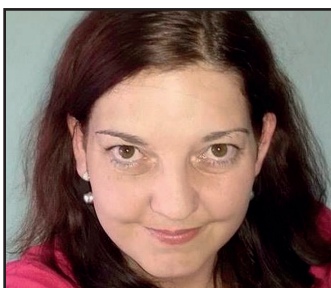
Inspirace na léto od Mirky

Na co se těším? Samozřejmě na červnová setkávání s vámi. Doufám, že i v prázdninových měsících se někdy krát potkáme. Přeji si, aby se mohlo uskutečnit naše oblíbené grilování na terase. „A při grilování, bez roušky, vlídné pousmání“. Z mého soukromí se těším na setkávání s dětmi, vnoučaty a širokou rodinou. Jen aby bylo pro všechny HODNĚ ZDRAVÍ! Mirka K.

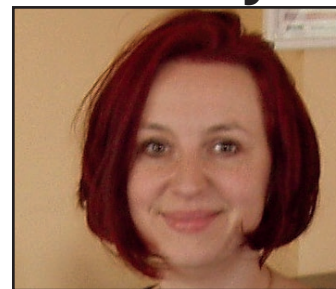


Inspirace na léto od Jany

Milí čtenáři, zdravím Vás z TOTEMU a ráda bych se s Vámi podělila o moje plány na léto. Jelikož už nejsem dítě školou povinné, nebudu mít prázdniny, ale budu chodit do práce a s radostí pro Vás připravovat aktivity na další školní rok. Ve chvílích volna budu relaxovat na chatě v Radobyčicích, kde máme i velkou zahrádku, takže práce je tam dost. Se svou neteří a synovcem budu podnikat výlety po hradech a zámcích, chystám se také objevovat krásy Šumavy, nejraději mám Srní, Modravu a Kvildu. Jaké místo v naší krásné zemi máte nejraději vy? Přeji Vám krásné letní dny a těším se na viděnou. Jana



Inspirace na léto od Moniky



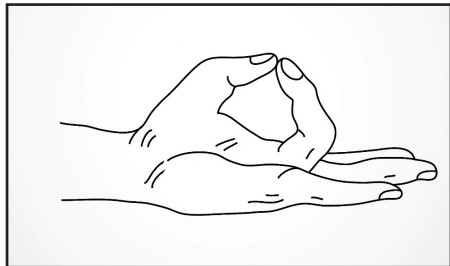
Krásný den všem, posílám pozdrav z domova, kde jsem se ještě „zasekla“.

Některé z Vás potkávám na okruhu Bolevce, o kterém jsme psali v minulém čísle TOTEMových novin. Mým cílem je projít všechny okruhy v rámci Plzně nejen se svojí rodinou, ale i se známými. Těším se na výlety, koupání se a slunění. Miluji sluníčko, které mě dokáže vždycky nabít. A k letním večerům patří i grilování a posezení. Přeji krásné léto. Monika

Pohybový koutek

Prstová jóga

Přinášíme vám další cviky z prstové jógy, tzv. mudry. Obě tyto mudry se cvičí postupně oběma rukama.



Prithiví mudra

Navzájem se dotýkejte špičkou palce a prsteníčku a tlačte. Zbylé prsty zůstávají natažené. Pozice je dobrá na čich, kůži, nehty, vlasy a posiluje i kosti. Cvičte 15 minut klidně i několikrát denně.

Zdroj: <https://www.dobrakondice.cz/clanek/pohyb/joga-prstu-prakticke-cviky>

Cvičeníčko pro tělo i duši

Cviky provádějte podle svých možností tak, abyste si neublížili. Nikdy necvičte do bolesti.

1. Provádějte kruhové pohyby ramen oběma směry, opakujte 10x.
2. Kývejte hlavou do stran, opakujte 10x.
3. Pohybujte očima nahoru a dolů, opakujte 6x.
4. Třete dlaně o sebe - toto „teplíčko“ si přiložte na zavřené oči. Opakujte 3x.
5. Chodte střídavě po patách a po špičkách.
6. Vytáhněte se na špičky, přenášejte váhu postupně ze špiček na paty a zpátky.
7. Chodte střídavě po vnitřních a vnějších hranách chodidla.
8. Ve stoji mírně kmítejte pažemi v rozpažení nejdříve dlaně nahoru, pak dlaně dozadu.
9. Pánví malujte osmičky.
10. Pánví malujte kruh.
11. Vytleskejte celé své jméno, i někoho z přátel, členů rodiny.

Řešení úkolu Poznej přísloví ze strany 3: Láska prochází žaludkem, Lež má krátké nohy, Jablko nepadá daleko od stromu, Mluvití stříbro, mlčení zlato

Rozcestník online i v terénu

Dokončení ze strany 1

V květnu jsme měli možnost účastnit se cestovatelských promítání, přednášek, zacvičit si s lektorkou, prohloubit si a procvičit své jazykové znalosti aspoň virtuálně, z pohodlí svého domova, a to díky našemu youtube kanálu na internetu.

Toto nabízíme i v červnu. Rozcestníkové akce online, videa, si opět můžete vyhledat na našem youtube kanále. Na internetu si pusťte **www.youtube.com**, vyhledejte si **TOTEM Plzeň** a vyberte si v nabídce ta videa, která vás zaujmou. Videa jsou zde zveřejněna vždy v termínu uvedeném v rozcestníku online a jsou pak ke shlédnutí celý měsíc.

S uvolněním preventivních opatření už ale můžeme nabízet i akce, kde se můžeme sejít a konečně si užít společně strávený čas. V Bolevci, na Doubravce i na Nové Hospodě jsme připravili venkovní akce, které můžeme za dané situace pořádat – a moc, opravdu moc se těšíme, že se s vámi opět podělíme o krásnou TOTEMovou energii. Nezapomeňte si na rozcestníkových akcích rezervovat svoje místo tak, jak jste zvyklí. Těšíme se na vás!

Šúnja mudra



Šúnja mudra pomáhá při problémech s ušima a sluchem. Ohněte prostředníček a dotýkejte se jím bříška palce. Palcem prostředníček lehce stlačujte. Ostatní prsty zůstávají natažené. Provádějte při potížích s ušima nebo opět pravidelně každý den. Držte v pozici 15 minut.

Řešení úkolů z trénování paměti:

č.1: 1E, 2D, 3H, 4I, 5A, 6B, 7J, 8G, 9C, 10F, 11A

č.2: 1D, 2B, 3A, 4F, 5E, 6C; hodnoty mincí a bankovek v oběhu: 8 888 Kč

č.4: disciplíny moderního pětiboje - jezdeckví, šerm, střelba, plavání, běh; disciplíny desetiboje: běh na 100 m, skok do dálky, vrh koulí, skok do výšky, běh na 400 m, 110 m překážek, hod diskem, skok o tyči, hod oštěpem, běh na 1500 m.

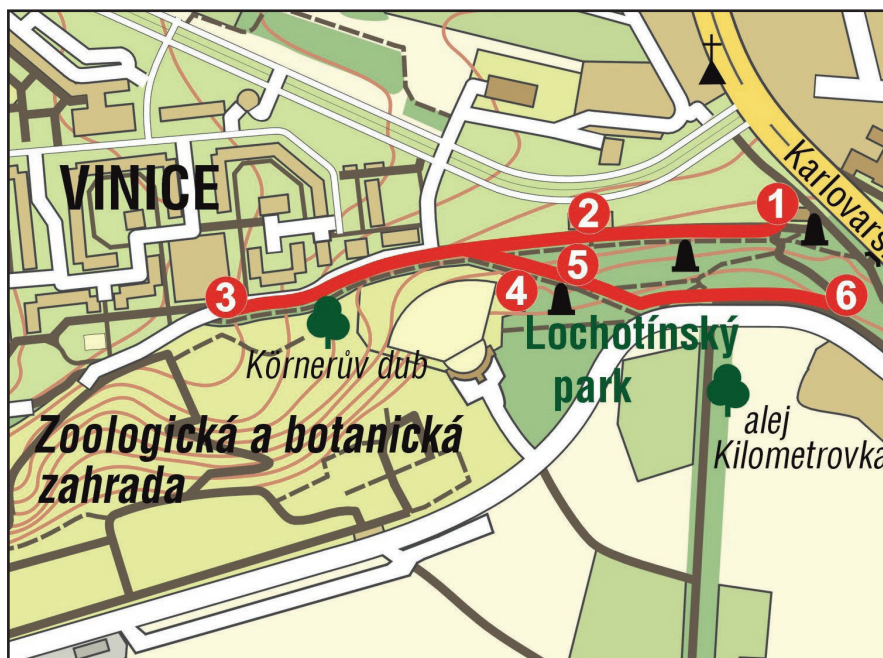
Inspirace na léto od Mirky

Milí TOTEMoví přátelé, léto je



pro mě d o b a o d p o - č i n k u , z a s t a v e n í se, n a - č e r p á -

ní energie a nadechnutí na další období. Léto je úžasné pro svoji pozitivní energii, sluníčko nám dobíjí baterky a my nastavujeme tváře a chytáme horké letní paprsky. Nejvíce ale miluji letní rána, kdy sluníčko teprve nabírá na síle, já se bosa brouzdám orosenou ranní trávou a vdechuji vůni nově přicházejícího dne. Co máte na léto nejraději vy? Mirka V.

Městský
obvod**Plzeň 1**

Trasa Vinice

Začátek a konec trasy v blízkosti zastávky tramvaje č. 4 Zoologická zahrada.
Délka trasy 1,4 km.

Stanoviště:

1. Tabule stezky s ozn. B (vstup Lochotínský pavilonek)
2. Tabule stezky s ozn. D (vstup Dům pohádek)
3. Tabule stezky s ozn. F (vstup Dinopark)
4. Tabule stezky s ozn. 3 Hudební pavilon
5. Tabule stezky s ozn. 1 Artušův stůl
6. Tabule stezky s ozn. K (vstup Kamenné koryto)

Trasa Doubravka, Lobzy

Start u vchodu do areálu RAPID SPORT, zastávka autobusu č. 30 nebo č. 28 Husův park.
Délka trasy 2,6 km.

Stanoviště:

1. Areál RAPID SPORT (Na Lopatárně) – pěšina k řece vpravo po vchodu do areálu
2. Jez na Úslavě
3. Naučná tabule „Letná“
4. Naučná tabule „Lobezský park“
5. Naučná tabule „Lobzy“

Městský
obvod**Plzeň 4**



Trasa Slovaný, Petrohrad

Start u zastávky tramvaje č. 2 Bazén Slovaný, cíl na zastávce tramvaje č. 1 Liliová.
Délka trasy 3,4 km.

Stanoviště a úkoly:

1. Masarykova ZŠ: Kdy byl položen základní kámen budovy školy?
2. kostel Panny Marie Růžencové: Kdy byl kostel postaven?
3. Plzenecká 38: Komu je věnována pamětní deska na domě?
4. Houškova ulice: V Houškově 27 se narodil slavný Čech. Kdo je to?

Pokračování na str. 7



Trasa Střed města

Start u zastávky tramvaje č. 1 Mikulášské náměstí
Délka trasy 4,1 km.

Stanoviště:

1. Tabule Papírenská lávka
2. Kožíšková lávka, ul. U Ježíška
3. Tabule Wilsonův most, Denisovo nábřeží
4. Tabule Mlýnská strouha, Křižíkovy sady
5. Tabule Pivovar u sokolovny Štruncovy sady
6. Tabule vedle lávky přes Mži, soutok Mže a Radbuzy
7. Tabule Roudná kousek od Saského mostu
8. Tabule u lávky přes Mži/ provozní řád parku

Pokračování stanovišť ze str. 6

5. Mikulášské náměstí: Komu jsou věnovány dva pomníky umístěné na náměstí?
6. Mikulášský hřbitov: Jmenujte aspoň tři osobnosti pohřbené na tomto hřbitově.
7. kostelík U Ježíška: Ne-daleko kostela vede silniční most. Jak se jmenuje?
8. Kožíškova lávka: u Kožíškovy lávky vede naše trasa doleva. Víte ale, po jakém břehu řeky Radbuzy jdete? Jak se u řek určuje, který břeh je levý a který pravý?
9. Papírenská lávka: Co se dnes nachází v objektu bývalé papírny?
10. Mateřská škola u Papírenského parku: Jaké číslo má tato mateřská školka?

Inspirace na léto od Lenky K.



M o j e
l é t o
z a č n e
v í c e -
denním
s o u -
středě-
ním se

skvělou partou Žiheláků, kteří mě před pár lety přijali do svého hudebního tělesa. Je s nimi velká leg-race, takže bránice se potrénuje nejen při zpěvu. Výsledek představíme v letošním vánočním turné a v TOTEMU opět na novoročním koncertě. Takže až u vody uslyšíte Tichou noc, tak asi trénujeme někde poblíž...

Inspirace na léto od Míši



Hezký den všem,
ráda si v létě sednu k našemu už pěkně rozrostlému záhonu s levandulí a pozoruju, jak to v něm žije, když fialově rozkvetne. Hemží se to tam včelkami, čmeláky, motýly i dalšími okřídlenými mlsálky, kteří si přišli sosnout nektaru. Krásně to tam bzučí, voní a náramně to uklidňuje. Loni jsem kousek hmyzí hostiny „uloupila“ a vyzkoušela poprvé udělat levandulový sirup. A řeknu vám, vůbec se nedivím, že jsou fialová kvítka v takovém obležení! Letos to určitě zopakujeme, abychom se kromě domácí meduňkové nebo mátové limonády mohli osvěžit i tou levandulovou. A co vy, máte další skvělý tip na to, z jakých darů přírody (ať už ze zahrádky nebo třeba z lesní mýtiny) se dá připravit lahodný sirup? Míša

Inspirace na léto od Martiny Š.



Hezký den. Když se řekne léto, hned si vybavím čas s dětmi, stín stromů, koupání, ležení v trávě, chození naboso, sladoučké ovoce, dlouhé letní večery, setkávání s přáteli a zastavení u nějaké hezké knihy, už se těším. A také se chci naučit vyrábět nějaké dobré zdravé zmrzlinky pro děti. Krásné dny přeji a moc Vás zdravím. Martina

Řešení úkolů z trasy Slovany, Petrohrad

Vyluštění úkolů trasa Slovany:

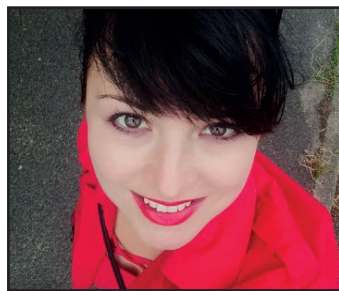
- 1) 2. 10. 1921 2) v roce 1913
- 3) Pomník patří pilotu RAF Ladislavu Světlíkovi 4) rodný dům Jiřího Trnky 5) Jiří Trnka a J. K. Tyl 6) např. J. K. Tyl, Matěj Kopecký, Emil Škoda 7) most Milénia 8) Jdete po pravém břehu řeky Radbuzy, břeh řeky se určuje vždy podle směru, kterým řeka teče 9) Domov pro seniory a Kulturní centrum a Café Papírna 10) 89. MŠ

Pozdrav od Máji

Léto je fajn, že není zima (nemrznou mi packy při čekání na tramvaj nebo někde s paničkou, když doprovází skupinu). Taky se mi líbí, že tolik neprší, a když, tak rychle uschnu. Já se nerada koupu, zvláště, když si vyvoním kožich nějakou chciplinou a pak musím strpět ten smradlavý šampon, co z něho pčíkám. Ale v létě si ráda smočím nohy a břicho v rybníku a ještě raději se honím a plavu za klacíkem. Jo a ráda spím ve spacáku (s nataženými packama), zaberu ho docela dost, ale panička si nestěžuje, protože jí zahřívám a hlídám (skoro oka nezamhouřím). Pac a pusu!



Inspirace na léto od Veroniky



L é t o
m á m
m o c
r á d a ,
evokuje
ve mně
s l u -
níčko,

světlo až do pozdních hodin, teplé večery, koupání, prostor pro dlouhé vyjížďky na koni jen v tričku, procházky s Májou v zeleném lese i po městě a kavárenské zahrádky (jsem totiž i trošku kavárenský povaleč) :D. Nemohu zapomenout na koncerty živé hudby a tančírny venku. To je můj svět. A jak léto voní! Hlavně nad ránem a večer, to je nenahraditelný pocit. Bude dobře, vlastně tak, jak si sami uděláme. Já mám v plánu si ho užít, co vy? Veronika

Inspirace na léto od Daniely



P ř e j i
k r á s -
ný den
v š e m
č t e n á -
ř ů m
n a š i c h

TOTEMových novin. Jak bude vypadat moje léto, respektive dovolená zatím přesně nevím, chtěla bych jezdit na kratší výlety s manželem po krajích českých. Cca 15 let jsme jezdili po Čechách nejdřív s dětmi (dokud s námi chtěla naše děvčata trávit dovolenou), posledních pár let jezdíme s mužičkem sami. Jezdíme na výlety po okolí (hrady, zámky, rozhledny, podzemí...) a rádi testujeme místní hospůdky na pivo a jídlo. Zbývající čas dovolené trávím na chatě v Trnové u Plzně na lehátku s pěknou knížkou a vychlazeným drinkem. Daniela

Inspirace na léto od Dity



Co mě napadne, když se řekne léto. Aktivní relax, příroda, naučné stezky, knížka, časopis National Geographic, ranní jóga na trávě, teplé večery, grilování, bohatá snídaně na balkoně, čerstvé saláty ze zahrádky, malování... A jaké vůně, chutě a pocity se vybaví vám, když se řekne léto? Dita

Jazykový koutek

Spojovačka aneb co vyzkoušet v létě

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. A breath of fresh air | a. Slunit se na chatě |
| 2. Forest walk | b. Zahradničení ve městě |
| 3. Sunbathe at the cottage | c. Sledovat východ slunce |
| 4. Watch wild animals channels | d. Vidět měsíc v rybníku |
| 5. Watch the sunrise | e. Malovat pro zábavu |
| 6. See the moon in a pond | f. Užít si pozdní snídani venku |
| 7. Drawing for pleasure | g. Nádech čerstvého vzduchu |
| 8. Urban gardening | h. Napsat někomu dopis |
| 9. Enjoy an outdoor brunch | i. Procházka lesem |
| 10. Write a letter to someone | j. Sledovat programy o divokých zvířatech |

Pozn.: brunch = breakfast + lunch

Anglické idiomy

- fráze s ustáleným významem

Přiřaďte idiom ke správnému výrazu.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. To cost an arm and a leg | 4. Break a leg! |
| 2. Speak of the devil | 5. A piece of cake |
| 3. To kill two birds with one stone | 6. You can't judge a book by its cover |

- a) Means good luck/ Zlom vaz/ hodně štěstí!
 b) Something is very expensive/ Stojí to majlant.
 c) This means that the person you're just talking about actually turns up at that moment/ My o vlku...
 d) To not judge someone or something based solely on appearance/ Nesuď knížku podle obalu.
 e) Something is very easy/ Byla to hračka.
 f) To solve two problems at once/ Zabít dvě mouchy jednou ranou.

Rozdělíte-li se s někým o svou radost, zdvojnásobí se, rozdělíte-li se o smutek, stane se polovičním (Sinclair Lewis).

Tyto noviny dostávají jen klienti TOTEMU. Máte-li ve svém okolí někoho, komu by udělaly radost, pošlete je po jejich přečtení dál.

Řešení cvičení z jazykového koutku:

Spojovačka: 1g, 2i, 3a, 4j, 5c, 6d, 7e, 8b, 9f, 10h.

Anglické idiomy: 1b, 2c, 3f, 4a, 5e, 6d