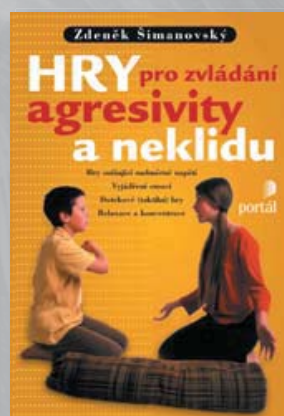
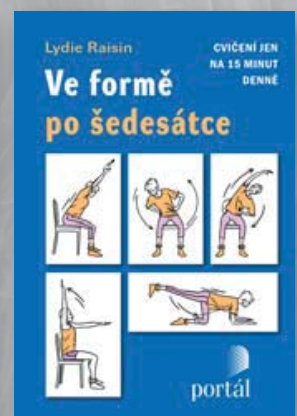


HRY A CVIČENÍ

TOP 10 2011-2016





Jiří Červinka

Hurá na tábor!

ILUSTRACE JIŘÍ ČERVINKA

Prakticky zaměřená publikace nabízí činnosti, hry a přírodní náměty určené pro nejrůznější typy táborů (skautské, turistické, zálesácké apod.) včetně stále oblíbenějších táborů příměstských. Jsou zde stručně popsány nejjednodušší základy táboření, ale také málo známé tábornické a zálesácké „lahůdky“. Součástí každé kapitoly jsou hry a náměty k poznávání přírody. Vše je přiblíženo praktickým obrazovým doprovodem.

Kniha volně navazuje (především strukturou, ale i některými náměty) na publikaci *Výpravy do přírody* (Portál 2002). 978-80-262-1178-5 | brož. | 192 str. | asi 295 Kč

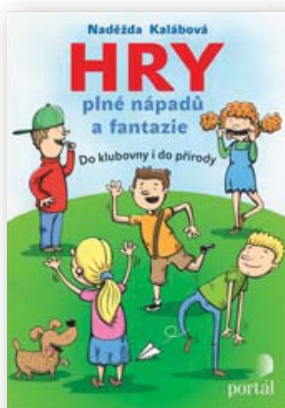
Jiří Červinka je specialistou na herní programy, bývalý šéfredaktor ročenky o outdoorovém vybavení *Malý Průvodce světem outdooru* (1995–2012) a šéfredaktor stejně zaměřeného časopisu *Svět outdooru* (2012–2015).

■ Tábor je pro děti báječný čas. Čas her, dobrodružství, kamarádství a zábavy. Tábory mají pro děti i jiný význam, který jim zůstává často utajen. Na správném táboře se totiž naučí celou řadu nových věcí, získají nové zkušenosti, naučí se samostatnosti. Zkrátka, musí si nějakou dobu poradit i bez rodičů, což je pro některé docela velký oříšek. Podívejme se ale

na tábor očima vedoucího. Téměř dvacet čtyři hodin každý den má na starost tlupu dobrodružství chtivých dětí. A to není jednoduché. Musí vymyslet program, dbát na bezpečnost, sledovat vztahy ve skupině, být často náhradním rodičem...

Jan Burda, předseda představenstva
Rady dětí a mládeže kraje Vysočina

K TÉMATU DOPORUČUJEME:



brož. | 152 s. | 255 Kč



brož. | 160 s. | 249 Kč



brož. | 144 s. | 279 Kč



brož. | 184 s. | 289 Kč



Susan Albers

Jak se uklidnit bez jídla

50 cvičení

PŘEKLAD HELENA ŠILHÁNKOVÁ

Jídlo má schopnost ulevit dočasně od stresu a smutku a uklidnit nás. Není divu, že experti odhadují, že asi 75 % případů přejídání je vyvoláno nikoli fyzickým hladem, ale našimi emocemi – a ty můžeme utišit i jiným, zdravějším způsobem. Proto autorka sepsala tento přehled 50 cvičení založených na všímavosti a určených k relaxaci vlastního těla, k práci s myšlením, k odvedení pozornosti, k ukončení závislosti na jídle, ke schopnosti získat pomoc ostatních a k uklidnění rozbouraných emocí. Až příště v emočně náročné chvíli dostanete chuť na jídlo, obejděte ledničku obloukem a sáhněte po této knize – možnosti, které vám autorka nabízí, jsou právě tak účinné, a navíc i zcela zdravé!

978-80-262-1205-8 | brož. | 200 str. | asi 299 Kč

Susan Albers, Psy.D., je klinická psycholožka pracující v Cleveland Clinic Hospital, kde se specializuje na léčbu potíží souvisejících s příjmem potravy a s tělesným schématem a na kontrolu váhy za pomoci nácviku všímavosti. Po celém světě vede semináře spojující témata všímavosti a jídla a je citovanou autorkou několika knih.



▼ Ukázka:

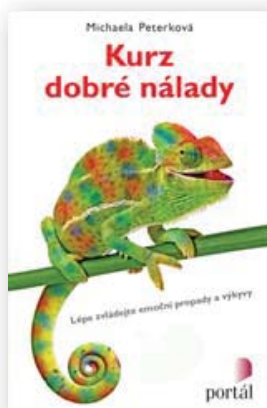
Až budete mít dobrou náladu, předvedte, jak se přejídání ze stresu úspěšně bránit. Ve scénce můžete například vejít do kuchyně, otevřít lednici, jako byste si z nervozity chtěli něco uždibnout, hned ale zase z kuchyně odejděte a začněte se věnovat něčemu jinému. Význam hraní spočívá

v nacvičování určitého chování, které si tímto způsobem zautomatizujete. Moji klienti často opakují heslo „předstírám k opravdovosti“. Někdy však může určitou dobu trvat, než se s daným chováním skutečně ztotožníte a stane se pro vás přirozené a snadno proveditelné.

TRÉNUJTE TĚLO I MYSL:



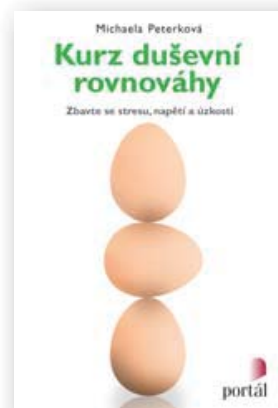
brož. | 160 s. | 289 Kč



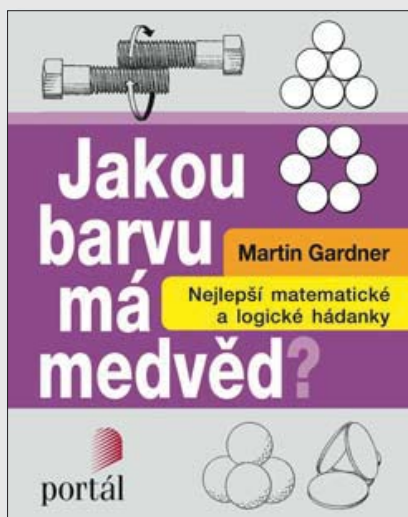
brož. | 120 s. | 249 Kč



brož. | 200 s. | 295 Kč



brož. | 120 s. | 265 Kč



Martin Gardner

Jakou barvu má medvěd?

Nejlepší matematické a logické hádanky

PŘEKLAD JONATHAN VERNER

Matematik Martin Gardner psal přes 25 let sloupky matematických her do prestižního časopisu *Scientific American* – vždy se snažil ukázat nový a neokoukaný problém a jeho řešení. Kniha, která patří k nejoceňovanějším ve svém oboru, obsahuje výběr 65 nejlepších matematických hádanek a logických úkolů, které potrápí mozkové závity, rozšíří možnosti uvažování a poučí o matematických a logických postupech. Součástí knihy jsou komentovaná řešení.

978-80-262-1166-2 | brož. | 176 str. | asi 215 Kč

Martin Gardner (1914–2010) byl americký matematik a popularizátor vědy. Je známý především pro své matematické sloupky, ve kterých popularizoval nové matematické koncepty. Napsal nebo editoval přes 100 knih. Zajímal se o mikromagii, iluzionismus, literaturu (zvláště o díla Lewise Carrolla), filozofii, vědecký skepticismus a náboženství. Říká se o něm, že „přinesl více matematiky více milionům lidí než kdokoli jiný“.



■ Hádanky jsou v jistém smyslu to, co dělají všichni vědci. Snaží se vyřešit hádanky o přírodě a vědě. Hádanky provokují myšlení ke kreativitě a jsou výchozím bodem zajímavého bádání. Za-

vedou vás do téměř všech odvětví matematiky. Sám v řešení hádanek tak dobrý nejsem. Ale oceňuju a mám rád každou dobrou hádanku.

Martin Gardner

DALŠÍ LOGICKÉ HÁDANKY:



Raymond Smullyan

Jak se jmenuje tahle knížka?

Slavná kniha v novém, upraveném vydání zve na ostrovy poctivců a padouchů, do světa Alenky v říši divů a za zrcadlem a Shakespearova Benátského kupce, k inspektoru Fishtrawnovi ze Scotland Yardu, mezi vlkodlaky nebo za hrabětem Draculou. Autor představuje 271 hádanek, chytáků či logických paradoxů. Hravou a vtipnou formou nás uvádí například do světa výrokové logiky a teorie množin včetně proslulého Gödelova principu. Úlohy jsou vhodné pro všechny milovníky záhad a logiky i pro ty, kdo se chtějí zdokonalit v řešení některých částí testů obecných studijních předpokladů.

brož. | 200 str. | asi 299 Kč