



Odkud přicházíte?
Ze svého dětství.
Antoine de Sa int Exupéry



Cvičíme spolu
již 5 let!

Přijďte si k nám zacvičit,
trochu si pohrát,
hodně se naučit!

www.uspesnedite.cz

Lektorka:
Mgr. Hana Malá
Tel.: 777 038 293
Email: malah@uspesnedite.cz

Adresa:
Mírového hřbitví 2137
149 00 Praha 11



Společnost
Něco málo z historie
Celostní program
PROJEKTY

Spolupráce NORSKO, ISLAND
Táhneme za jeden provaz! Pojdte taky!

Lidé v organizaci, kontakty, podpora



Posláním společnosti Úspěšné dítě je propagace a šíření *Celostního programu MUDr. Kleplové*, hledání a realizace dalších cest a metod pro rozvoj osobnosti dítěte včetně proškolení odborníků pro tyto činnosti.

Cvičení metodou MUDr. Kleplové je jediné svého druhu v Praze, žádná jiná organizace nenabízí kurzy cvičení vedené touto metodou, přestože je tato metoda již v ČR rozšířena a byli v ní proškoleni odborníci z řad speciálních pedagogů či lektorů cvičení (Praha, Třebíč, Chotěboř, Litoměřice). Cílem je podpora dítěte a jeho správného vývoje, ale i samotných rodin (úplných/neúplných, s 1/více dětmi). Pokud se na nás obrátí rodič s dítětem, které vyžaduje speciální či lékařskou péči (rehabilitaci) odkazujeme jej přímo na MUDr. Kleplovou a další lékařské odborníky (ortopedi, neurologové, apod.)

Něco málo z historie

Cvičení od samého počátku vedla MUDr. Kleplová za asistence Hany Malé. Cvičení se původně nazývalo specializované, neboť v něm paní doktorka používala i prvky její Bodové cvičební metody. MUDr. Kleplová vedla cvičení až do března 2009, kdy po ní cvičení převzala Hana Malá, již pod názvem "cvičení rodičů s dětmi", při kterém vedla cvičení podle celostní metody. Od zahájení specializovaného cvičení v roce 2005 do prosince 2007 prošlo rukama paní doktorky přes 300 dětí.

Pilotního ročníku se účastnilo 67 dětí. V roce **2005/2006** s námi cvičilo 146 dětí ve věku od 14 dnů po 7 let. Přičemž největší zastoupení bylo ve věkové skupině 3 – 12 měsíců (58 dětí). Většina dětí pokračovala v dalších kurzech. Rok **2007** s námi prožilo 89 dětí. Rok **2008** pravidelně navštěvovalo cvičení 60 dětí. V prvním půlroce **2009** s námi cvičilo 54 dětí. V druhém pololetí, vzhledem k pracovnímu vytížení doktorky V. Kleplové a možnostem H. Malé, která cvičení převzala, jsme snížili počet skupinek a cvičilo s námi 30 dětí. Ke snížení došlo také z toho důvodu, že byly zrušeny skupinky kojenců, které vedla MUDr. Kleplová a při kterých využívala Bodovou cvičební metodu. V té lektorka Hana Malá není proškolená. V posledních dvou letech se počet dětí ustálil v rozmezí 20 – 30 dětí. Pravidelně s námi cvičí děti ve třech skupinkách. Cvičení se účastní děti od 1 roku věku do 10 let.

Celostní program MUDr. Kleplové

Celostní program MUDr. Kleplové byl vytvořen na základě dlouholeté praxe s dětmi. Tento přístup je využíván při hodinách cvičení rodičů s dětmi a koresponduje i s Bodovou cvičební metodou MUDr. Kleplové®.

Jak je patrné z názvu, filozofie Celostního programu je založena na přístupu v práci s dětmi, kdy se "díváme" na všechny složky osobnosti jako na celek. Celostní program MUDr. Kleplové tedy znamená, že různé části těla jsou součástí celku.

Podstata Celostního cvičení dle MUDr. Kleplové tedy spočívá v pohledu na různé části těla jako na součást celku. Ke zlepšení motoriky a psychiky dochází stimulací celku. To znamená, že ke zlepšení jemné motoriky dítěte (např. psaní), je potřeba zlepšit hrubou motoriku (např. lezení, chůze). Pokud dítě neprošlo fází lezení, začíná na břiše a posiluje pažní a záďové svaly, následně se zvedá do kleku a cvičí lezení. Dále se dostávají do sedu, kleku. Zapojují se cviky zaměřené na vytvoření těžiště a rovnováhy, cvičení v rytmu a tempu. Další cvičení začíná ve stoji a je zaměřené na orientaci tělesného schématu v prostoru, rytmus, koordinaci, koncentraci a reakční rychlost. Správně vedené cvičení podpoří u zdravých dětí tělesný rozvoj a u dětí s opožděným vývojem pomáhá k nápravě špatných pohybových vzorců, a tím vede k předcházení vzniku specifických poruch učení

Celostní program dle V. Kleplové pomáhá dětem s diagnózou ADHD (hyperaktivita, dyslexie, dysgrafie, poruchy řeči),
Pokud tedy dítě s rizikem vzniku specifických poruch učení (ADHD) začne se cvičením od kojeneckého věku, má velice reálnou šanci předejít všem problémům a úspěšně zvládnout školní docházku.

Zahrajme si trochu a představme si, že základna domu je tvořena hrubou motorikou, obvodové zdi jsou tvořeny z jemné motoriky, rytmu, hmatu, tělesné orientace v prostoru, řeči,... a střecha, která správně drží díky základně a obvodovým zdím, je "čtení, psaní a počítání". Pokud má dítě problémy ve škole, nestačí trénovat pouze grafomotoriku, a "spravovat zdi" (což je ale také důležité), ale je nutné jít nejprve zkontrolovat základy, tj. hrubou motoriku.
Jedním z nejdůležitějších pohybů je plazení a lezení. Při plazení se dítě učí držet hlavičku ve správné poloze, koordinovat pohyby rukou, nohou, ale také hlavy (očí), střídavým pohybem rukou a nohou se samozřejmě také rozvíjí spolupráce pravé a levé hemisféry. Dítě si uvědomuje své tělo, získává cit pro směr a laterální.
Při cvičení je důležité nevěnovat se pouze jedné straně těla.



Program je složen ze dvou hlavních částí "**klima**" a "**cvičební jednotka**", které jsou dále rozvíjeny. Pod klima spadá "vzájemná důvěra, klid a příjemné prostředí", cvičební jednotka se skládá z:

Postura - při nácvičení správného postoje není možné začínat ihned ve stoji. Nacvičujeme lež na zádech, lež na břiše, sed (ne turecký – sed skrčmo zkřížený) s pokrčenými koleny – plosky nohou se dotýkají – rovná záda. Turecký sed Věra Kleplová nedoporučuje, protože v tomto postavení dochází k asymetrickému postavení dolních končetin.

Stabilizace – tělo by v určité dosažené poloze (stoj) mělo být stabilní, tedy musí se v té poloze udržet.

Obranné reakce - trénování těchto reakcí je velmi důležité, zajišťují co nejmenší následky pádu u dětí.

Orientace tělesného schématu - nejbouřlivější je vývoj tělesného schématu v prvních letech života dítěte, v jehož vědomí se utváří vlivem zkušeností – dotyky, odraz sebe samého v zrcadle, hra s vlastním tělem

Orientace tělesného schématu v prostředí - cvičení pro uvědomění si toho co má dítě před sebou, za sebou, vedle sebe

Rytmus - kvalita vnímání a reprodukce rytmu je určována krátkodobou pamětí a soustředěním. Obtíže ve vnímání a reprodukci rytmu se nepříznivě odrážejí jak v pohybovém projevu, tak v řeči, čtení, psaní. Rytmus můžeme cvičit i v sedě, kdy máme zafixovanou dolní část těla – vytleskávání. Je doporučena i změna rychlosti – koncentrace pozornosti.

Reakční rychlost - tuto oblast trénujeme změnou cviků prováděných při rytmickém cvičení. Děti se syndromem LMD mají sníženou reakční rychlost, dlouho trvá než zaznamenají změnu předváděného cvičení. Rychlé reakce jsou důležité například při pádu

Zrak, sluch, propriocepce - propriocepce-taktilní (hmatová) a kinestetická (pohybové informace), V. Kleplová využívá informace optické – využití zrcadel v sálu. Dítě tak může vidět a kontrolovat pohyb, a informace taktilní (kinestetické), v situaci kdy rodiče vedou ruce dítěte a ukáží tak správnou polohu. Do této oblasti patří i senzomotorika (senzomotorická koordinace) – ta označuje spojení mezi motorikou a smyslovým vnímáním různé kvality (vizuomotorika = zrak + motorika, audiomotorika = sluch + motorika). Při senzomotorických poruchách dítě nezvládá koordinaci vnímání a pohybů (oko – ruka, zvuk – pohyb), dítě nepřesně odhaduje vzdálenost a pohyb.

Sociální chování – dítě si v kolektivu svých vrstevníků zvyká na jejich přítomnost, dochází k navazování kontaktů. Jsou používána cvičení při kterých si děti osvojují základní pevná a dodržovaná pravidla (nepředbíhat, nepřešlapovat, startovat na povel), pomoci jeden druhému, vycházet s ostatními dětmi i se s nimi srovnávat. Zároveň se upevňuje vztah dítě – rodič – učitel.

Představivost - děti se syndromem LMD mívají malou představivost. Na rozvoj této dovednosti jsou výborné cviky bez pomůcek, pouze slovní „příkazy“.



Celostní program ve zkratce

- Při výběru cviků se zaměřujeme na celé tělo - zlepšení motoriky a psychiky je součástí celku.
- Při cvičení se věnujeme taktilnímu (hmatovému) a kinestetickému (pohybovému) vnímání vlastního těla. Zaměřujeme se na senzomotoriku – zrak, sluch a hmat.
- Využíváme též metod pasivního pohybu – vedeme děti při pohybu, dochází tak k dalším vjemům a zpřesnění průběhu pohybu.
- V rámci pohybové výchovy se zaměřujeme též na sociální chování. Při cvičení si děti osvojují základní pevná a dodržovaná pravidla.
- Děti se učí spolupracovat, jsou zapojeny do řízení hry, spoluurčují pravidla.
- Při spolupráci se obohacuje vzájemná komunikace a dochází k vytváření postojů – citlivost, respekt, přizpůsobivost.
- Nácvik plazení, lezení, sedu, kleku, chůze.
- Leh na zádech, leh na břiše, sed skřížmo zkřížený s pokrčenými koleny → rovná záda (pomocí bodové stimulace)
- Stabilizace - rovnováha statická i dynamická (stabilita na boku, chůze po nerovné ploše, cvičení na míči)
- Obranné reakce (sed a vychylování do stran, stoj a vychylování do stran)
- Vnímání tělesného schématu (rytmická cvičení, chůze po nerovném povrchu- na laně, poskoky)
- Nápodoba gest – tleskání a dotyky dle zrakové nápodoby - různých částí těla
- Orientace v prostoru (tleskání, mávání, změna při pochodu nápodobou nebo povellem)
- Rytmus při pohybu (chůze – pochod, cvičení v rytmu, rytmická říkadla a písničky, hra na sochy)
- Senzomotorická koordinace – vizuomotorika a audiomotorika – sestava cviků s kontrolou zraku a sluchu (podívej se na prsty, třídění barev)
- Nácvik reakční rychlosti (změna předváděného rytmu se slovním oznámením nebo bez něho)

PROJEKTY

Spolupráce NORSKO, ISLAND

Projekt si klade za cíl výměnu zkušeností a know how v oblasti práce s dětmi s Hyperkinetickou poruchou (ADHD) mezi organizacemi z České republiky, Norska a Islandu. Tím naplňuje celkové cíle BG FTA v oblasti 3 Výměna zkušeností a spolupráce s cílem posílení a zkvalitnění veřejných služeb. Výměna zkušeností se bude zaměřovat jak na samotnou práci s dětmi, tak i na další aspekty jako je zapojení dětí s ADHD do kolektivu, práce s rodiči nebo informovanost společnosti o tomto problému. Výsledkem spolupráce a výměny zkušeností bude metodika komplexní péče o děti s ADHD. V rámci projektu také proběhne konference pro odbornou i širokou laickou veřejnost za účasti českých, norských a islandských expertů, kde bude představena problematika ADHD u dětí z různých úhlů pohledu a budou prezentovány výsledky spolupráce v rámci projektu. Na závěr projektu bude výsledná metodika představena na semináři pro odbornou veřejnost.

Účelem projektu je získat zkušenosti z Islandu a Norska s prací s dětmi s ADHD, a to s ohledem na komplexní přístup k péči o tyto děti, metody pro rozvoj jejich osobnosti, jejich zapojení do kolektivu a na práci s rodiči dětí.

Podle odhadů je ADHD postiženo 6-8% dětí, což je číslo nesrovnatelně vyšší, než před několika lety. Ať už je příčinou nárůst počtu dětí s ADHD, nebo, jak se domnívají někteří odborníci, je počet případů onemocnění ADHD stejný jako dříve a jen jsou projevy choroby v měnících se životních podmínkách více nápadné, pravdou zůstává, že ADHD je problém, kterému je nutné se věnovat.

Hlavním problémem v otázce ADHD je informovanost, pokud je totiž porucha správně a včas diagnostikována je možné ji léčit. V rámci projektu vznikne komplexní metodika práce s dětmi postiženými ADHD zpracovaná s použitím norských a islandských zkušeností v rámci předkládaného projektu, která bude cenným příspěvkem do aktuálního diskursu. Konference a seminář uspořádané v rámci navrhovaného projektu přispějí k rozšíření povědomí o ADHD, různých aspektech této poruchy, života s ní a možnostech její léčby a korekce.

Norský partner – ADHD Norge, je organizace založená koncem 70. let jako sdružení rodičů dětí s lehkou mozkovou dysfunkcí. V roce 2007 asociace začala používat modernější název pro lehkou mozkovou dysfunkci – ADHD, a přešla k současnému názvu. Asociace je zastřešující organizací pro pacienty s ADHD a jejich příbuzné, v současné době má pobočku v každém z 19 norských krajů. Od začátku svého působení pořádá ADHD Norge letní tábory pro děti a mládež s ADHD. Asociace rovněž pořádá řadu seminářů pro mladé lidi i dospělé trpící ADHD a jejich blízké. Jedním z poslání asociace je zajistit, aby jejich členové mohli využívat všech možností, které stát pacientům s ADHD nabízí.



<http://www.adhdnorge.no/>

Islandský partner – školka Mulaborg, je situován v Reykjavíku a jeho hlavním mottem je „školka pro všechny“. Od svého založení v 70. letech, kdy existovalo samostatné speciální oddělení pro děti s postiženími, prošla školka vývojem až k dnešní podobě, kdy je otevřená všem dětem a řídí se filosofií, že každé dítě se učí v průběhu vývoje bez ohledu na své fyzické a mentální schopnosti. Tým pracovníků školky Mulaborg je složen ze speciálních pedagogů a odborníků na předškolní vzdělávání, kteří sestavují a průběžně obnovují učební plán tak, aby byl přínosný pro všechny děti. Ve školce jsou uplatňovány jak tradiční, tak i netradiční komunikační metody pro zlepšení rozvoje jazykových schopností.



<http://www.mulaborg.is/>

Partneři projektu z Norska a Islandu se budou podílet na přípravě a realizaci projektu. Zajistí programovou náplň studijních cest zástupců českého partnera do své země – návštěvu své organizace, materiály o problematice, které budou použity pro zpracování metodiky, a seminář o oblasti své specializace v práci s dětmi s ADHD. Partnerské organizace rovněž zajistí experty na mezinárodní konferenci v Praze. Český partner bude zodpovědný za řízení projektu, organizaci studijních cest, konference, zpracování metodiky a semináře.

Výsledky projektu:

1. Přenos know-how mezi islandským, norským a českým partnerem o práci s dětmi s ADHD
2. Seminář na Islandu za účasti islandských expertů
3. Seminář v Norsku za účasti norských expertů
4. Konference v Praze za účasti mezinárodních expertů pro odbornou i širokou laickou veřejnost
5. Komplexní metodika práce s dětmi s poruchou ADHD
6. Závěrečný seminář a představení Metodiky odborné veřejnosti

Projekt bude řízen organizací Úspěšné dítě, o. p. s. Zodpovědnou osobou bude pan Petr Hrabal, člen správní rady, který bude odpovídat i za finanční řízení projektu. Žadatel zajistí komunikaci s partnery, organizaci studijních cest, konference, semináře a zpracování metodiky. Zahraniční partneři připraví program a seminář během studijní cesty české delegace do jejich země.

Táhneme za jeden provaz! Pojděte taky!

Cíl projektu:

Pomoc pro rodiče dětí s ADHD – zapojení dětí do kolektivu.

Předcházení vzniku specifických poruch učení.

Alternativa ke cvičení v mateřských centrech, většinou vedených samotnými maminkami bez odborného vzdělání.

Podpora rodin s více dětmi.

Popis projektu:

Projekt je zaměřen na děti od jednoho roku věku do předškolního věku dítěte. Cvičení s těmi nejmenšími je určeno jak pro děti zdravé, tak pro děti s vývojovým opožděním. U předškolního věku je určeno především pro děti s projevy lehké mozkové dysfunkce (porucha pozornosti, hyperaktivita, opožděný vývoj motoriky – dnes známé pod pojmem neklidné dítě, u kterého se často vyskytuje dyslexie, dysgrafie, porucha řeči, atd). Děti cvičí po skupinkách max. 10 dětí, jsou rozděleny podle pohybových dovedností a věku. V rámci jedné skupiny se nám osvědčilo také cvičení dětí různého věku. Z hlediska výběru cviků je hodina sice náročnější, ale děti se učí následovat své starší kamarády a starší kamarádi se učí pohybovat mezi mladšími. Přínos je patrný u všech zúčastněných. Cvičení se uskutečňuje 1x za 14 dní po hodině (60 min.). V současnosti je do projektu zapojeno 22 dětí, které cvičí ve třech skupinkách.

Hodina je zahájena cvičením na velkých gymnastických oválech. Zaměřujeme se na rytmus, koordinaci, vnímání tělesného schématu, stabilizaci. Cvičení je podpořeno rytmickou hudbou. Další část hodiny je zaměřena na rozvoj hrubé motoriky – lezení, plazení, chůze po nerovném povrchu (dráha ze šlapadel, chůze na laně), cílené skoky s diferenciací tvaru, lezení tunelem. Dále dochází k nácviku obranných reflexů – cviky na malých míčích, kdy dochází k vychylování z osy, cvičení s obručemi - koníčky. U starších dětí přeskoky přes švihadlo, nácvik cíleného hodu – úchop a uvolnění. Hodina je zakončena relaxační částí, která je podbarvena klasickou hudbou, jenž přispívá ke zklidnění celého dětského organismu. Při cvičení je využíváno mnoho speciálních pomůcek, které pomáhají při rozvoji motoriky. Cvičení probíhá formou her, tak aby u dětí byla stimulována vzájemná spolupráce a sociální citění v kolektivu. Lektorka se přiklání k jemnému přístupu, veselému a emotivně prožívanému cvičení.



Veškerá pohybová cvičení probíhají pod vedením lektorky Mgr. Hany Malé. Ta je v celostním programu vyškolená přímo autorkou metody MUDr. Věrou Klepovou.

Celý projekt cvičení (4 měsíce) je ukončen závěrečným rozbořem videonahrávky pořizované v průběhu celého cyklu cvičení. Videotrenérka se zaměřuje na komunikaci a sociální vztahy. Rozvoj sociálního citění je též součástí celostního programu. Individuální rozbor je určen pro lektorku – na základě podnětů certifikované instruktorky VTI (Mgr. Aleny Šestákové) může lektorka vedení hodin zkvalitnit a díky nahrávce je v neposlední řadě možné studovat pohyby a pokroky dětí při cvičení.

Po absolvování kurzu dostávají rodiče videonahrávku.

Celostní program dle MUDr. Klepové pomáhá dětem s diagnózou ADHD (hyperaktivita, dyslexie, dysgrafie, poruchy řeči),

Pokud tedy dítě s rizikem vzniku specifických poruch učení (ADHD) začne se cvičením od kojeneckého věku, má velice reálnou šanci předejít všem problémům a úspěšně zvládnout školní docházku.

Děti s hyperaktivitou vítáme, máme zkušenosti, že maminky po jedné hodině na nějakém cvičení již hodinu absolvovat nechtějí, protože jejich dítě „rušilo“ průběh hodiny. U nás se respektujeme všichni navzájem a maminky podporujeme ve vytrvalosti. Výsledky se mnohdy dostaví po měsících/rocích snahy, ale o to jsou radostnější.

Společnost nabízí pomoc dětem ze všech sociálních vrstev, a to tak, že od rodičů vybírá jen minimální poplatek za cvičení. Pokud mají rodiče více dětí, platí jen za jedno.



Lidé v organizaci

Mgr. Hana Malá



Veškerá pohybová cvičení probíhají pod vedením lektorky Mgr. H. Malé. Lektorka je v celostním programu vyškolená přímo autorkou metody MUDr. Kleplovou (akreditovaný seminář Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy v rozsahu 42h, navazující supervize 18h, a dále asistence MUDr. Kleplové při cvičení v rozsahu 300 hodin). H. Malá má v současnosti odvedeno zhruba 120 hodin cvičení rodičů s dětmi. Lektorka se kontinuálně vzdělává u MUDr. Kleplové a na dalších kurzech a seminářích týkajících se této problematiky. V roce 2010 Hana Malá úspěšně obhájila diplomovou práci (zaměřující se na celostní program) na téma: Rozvíjení pohybových dovedností u dětí vývojově opožděných – diagnostika a intervence při skupinové práci předškolních dětí. V současnosti učí na ZŠS, ve třídě pro děti s autismem.

Mgr. Alena Šestáková



Mgr. Alena Šestáková je certifikovaná lektorka videotréninku. Metoda VTI je využívána při cvičení již druhým rokem. Magistra Šestáková je speciální pedagožka, která většinu své profesní kariéry pracovala jako ředitelka ÚSP. V současnosti je poradkyní v oboru speciální pedagogiky, vede supervize a VTI. Mimo jiné absolvovala postgraduální studium pro výchovné poradce, psychoterapeutický kurz pro práci s dětmi a metodiku práce s klienty s autismem. Dále se věnovala studiu supervize: "supervize jako sebereflexe" a "doteková terapie".

Více informací na www.uspesnedite.cz

Kontakty

SÍDLO SPOLEČNOSTI

Úspěšné dítě, o.p.s.
Mírového hnutí 2137
Praha 4 – Chodov
149 00

Mgr. Helena Hrabalová
zakladatelka společnosti
+420 603 425 966
hrabalova@tjmchodov.cz

Mgr. et Bc. Vlasta Gróf Melionová
výkonná ředitelka
organizační činnost
tel.: +420 724 124 004
mailpl5sfu@iol.cz

SPRÁVNÍ RADA

Petr Červenka
předseda správní rady

Petr Hrabal
člen správní rady

Andrea Hogen
člen správní rady

DOZORČÍ RADA

Ing. Dana Belzová
předseda dozorčí rady

Lenka Valešová
člen dozorčí rady

Jana Hrabalová
člen dozorčí rady

Podporují nás



R studio nám již několik let tiskne výroční zprávy a propagační materiály - vše zdarma!

<http://www.r-studioprint.cz/>



Obrazy Very Tataro zdobí sálek na TJ JM Chodov, kde probíhá cvičení rodičů s dětmi.

<http://www.tataro.com>



Městská část Praha 11 přispěla na činnost naší společnosti v roce 2009 částkou **7.000 Kč** na pomůcky a pronájem, v roce 2008 částkou **15.000 Kč** a v roce 2007 částkou **10.000 Kč**, a to konkrétně na provoz společnosti a lektorné pro MUDr. Věru Kleplovou.



V roce 2007 jsme obdrželi částku **5.000 Kč**.

plinky.cz



Společnost Siemens – Fondpomoci – přispěla v lednu 2006 (před založením společnosti Úspěšné dítě, o.p.s) TJ JM Chodov částkou **21.675 Kč** na pořízení nových pomůcek, které pomáhají při cvičení rodičů s dětmi.



HOCHTIEF

Společnost HOCHTIEF CZ a.s. darovala společnosti ÚSPĚŠNÉ DÍTĚ, o.p.s. **20.000 Kč** na podporu projektu spojenou s vyškolením nových odborníků v metodě: "Bodová cvičební metoda MUDr. Kleplové®". Darovaná částka byla využita v roce 2008 na supervizi absolventů pilotního semináře "Vedení dítěte k úspěchu, řešení LMD".

Velice děkujeme za tvorbu webových stránek www.uspesnedite.cz a za jejich správu milé paní **Evě Kolářové!**

Dále děkujeme za finanční i psychickou podporu přátelům a dalším spřízněným, zejména maminkám!