

👉 Co bylo 👈

„Silvestr s VAKADO“ 2008

(program v v v = ven, ven, ven !)

Také Silvestr s VAKADO, kterého se venku 31.12.08 zúčastnily od 16:00 do 19:00 hod přes dvě desítky dětí a přátel VAKADO, je stále zdařilejší díky spolupráci s rodiči, kdy každý přispěje svým dílem k organizaci. Jakmile se děti při soumraku dostaly k velké šestihranné nádrži nad sídlištěm, nebylo třeba je hned organizovat k soutěžím, neboť se rozprchly do tmy a řádily sami. Volná zábava,

vybíhání a sbíhání šikmých stěn, na kluzké části slaňování, hledání mincí ve tmě, opékání vuřtíků, ohňostroj a hlavně tříhodinový pohyb na čerstvém vzduchu jistě zanechaly příjemný pocit zdraví. A pozor, za účast na akci je 5 bodů plus jeden bod za každého rodinného příslušníka či kamaráda a body se počítají do roku 2009. Tak zase za rok a **šťastný rok 2009 všem žákům a přátelům VAKADO !**

Odpálení rakety



úklid před akcí



slaňování



ohňostroj



Pozor na závislosti !

1. internet

Jak často, zda zřídka, příležitostně, pravidelně, často, nebo vždy se nám, nebo našim blízkým stává, že:

trávíme na internetu více času, než jsme původně zamýšleli, zanedbáváme domácí práce jen proto, abychom mohli strávit více času na internetu, dáváme přednost vzrušení, které nám přináší internet, před důvěrnostmi s našim partnerem či naší partnerkou, navazujeme nové kontakty s cizími lidmi na internetu, lidé, kteří jsou pro vás důležití si stěžují, že trávíme příliš mnoho času na internetu, trpí naše školní, studijní nebo pracovní výsledky tím, že trávíme čas na internetu, kontrolujeme svůj e-mail dříve, než se pustíme do práce, kterou musíme udělat, snižuje se naše produktivita práce tím, že trávíme čas na internetu, někomu odsekne, když se nás zeptá, co na internetu děláme, zbavujeme se rozptylujících myšlenek týkajících se našeho života tím, že se raději připojíme na internet,

sami sebe přistihneme, že přemýšlíme o tom, kdy už se zase připojíme na internet, napadá nás, že by byl život bez internetu nudný a prázdný, jsme nevrlí, křičíme nebo jsme podráždění, když nás někdo vyruší při surfování po internetu, trpíme nedostatkem spánku díky nočnímu surfování po internetu, přejeme si být připojeni na internetu, když tomu tak právě není, přistihneme sami sebe říkat při surfování po internetu „ještě několik minut“, snažíme se čas strávený na internetu zkrátit, ale nedokážeme to, snažíme se skrývat, kolik času strávíme na internetu, trávíme na internetu čas, který bychom jinak věnovali svým přátelům nebo zálibám, stává se nám, že jsme deprimovaní, bez nálady nebo nervózní, nejste-li připojeni k internetu, a když se připojíme, naše nálada se okamžitě zlepší ???

Stejně jako technika a emoce nesmí v karate ovládat nás, ale my je, nenechme se ovládnout internetem, ale ovládneme jeho.

Poznámka: otázky m převzal z internetu na www.domeo.cz v 2/2009

2. mobil

Třináctiletá dívka si s přáteli za měsíc vyměnila 14 528 esemesek

Také Vás šokovala zpráva z internetu na Noviny.cz 15.1.2009 ? „Třináctiletá Reina Hardestyová z USA je bezpochyby velmi náruživá písarka textových zpráv. Za uplynulý měsíc odeslala a přijala celkem 14 528 zpráv, tedy přibližně 484 za den. V době, kdy byla vzhůru, tedy odeslala či přijala sms zprávu každé dvě minuty.“

Chráníč obličeje – nové informace

O ochranné masce na obličej jsem se poprvé zmínil v minulém čísle našeho Zpravodaje. Mám pro Vás další nové informace. Našel jsem obrázek masky na stránkách www.kamikaze.cz. Klikněte na „Zboží“ a potom na „Chráníče“. Uvidíte fotografii a popis. Protože popis je zde pouze v Angličtině, dovoluji si Vám nabídnout svůj překlad a za případnou nedokonalost se omlouvám.

„ Nová zvláštní nabídka – obličejová maska pro Karate pro Kadety (poznámka: kategorie Kadeti je 14,15 let, myslím ale, že se to bude týkat až do 17 let), oficiální a povinný model schválený Světovou federací karate, velikost S,M a L. Obličejová maska je maska ochranná, navržená speciálně pro použití ve sportovním karate. Maska má řadu vlastností, které poskytují karatistům

naprostou svobodu pohybu a současně nikdy nezakrývají jejich identitu. Zvláště je doporučována pro ochranu některých bodů na obličeji, které jsou nejvíce náchylné na zranění, jako nos, obočí a čelo při sportovním zápase kumite. Maska je vyrobena z materiálů nejlepší kvality a záruk na světě a výrobní proces splňuje nezbytné požadavky na technologii pro zajištění vrcholné kvality výrobku. Přídavnou zárukou je přímé zapojení Světové federace karate do procesu vývoje masky, stejně jako fakt, že Federace karate vlastní patent. To je předpokladem vysoké záruky, že maska bude přijata sportovci a sportovkyněmi a lze věřit, že se výrobek osvědčí na trhu. Od 1.1.2009 bude ochranná maska povinná pro zápas - sportovní kumite - pro kadety, muže a ženy. “ Uvidíme jak se osvědčí

Investor únorového zpravodaje 2009 a akcí karate tohoto měsíce:



SVOZ A ODSTRAŇOVÁNÍ ODPADŮ

HEJDOF 1666, ČÁSLAV ☎ 327 316 130