

KVĚTEN 2026



Zdobíme velikonoční perníčky

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Koncert CZUŠ dětem

Rozkvetlý strom (zapichovaný patchwork)

V hlavní roli: Celer

Kavárnička nejen pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

Dílničky nejen pro kluky: Lodičky ze dřeva

Povídání s dulou

Hranice: mezi světy, mezi lidmi, v nás

Uganda, perla Afriky

Duchovní program

Cesta pohádkovým lesem

„Pravá radost se často skrývá v malých věcech.“

Služebnice Boží Chiara Lubichová

SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci, vlády nad zemí se ujal květen, měsíc kvetoucích stromů, lásky i rozmarů počasí. Není to ale až tak dlouho, co se jmenoval jinak. Původně byl podle jména římské bohyně jara a plodnosti Mai pojmenován máj. Pojmenování „květen“ vzniklo až díky spisovateli Josefu Jungmannovi, který v roce 1805 při překladu jedné francouzské knihy přeložil název pátého měsíce v roce jako květen. Mezi lidmi se tohle pojmenování rychle rozšířilo a začali jej běžně používat.

V přírodě je touto dobou opravdu živo. Tráva se zelená, kvetou ovocné stromy, ale také kaštiny, šeříky i lípy, a nejen jejich květy jsou plné bzučících včel. Rodí se mláďata mnoha živočišných druhů i ptáků.

Květen přináší také řadu významných událostí. Od oslav práce přes připomínky bojů za svobodu či konce druhé světové války. Nesmíme zapomenout ani na Svátek všech zamilovaných a Den matek; na mnoha místech se staví májky neboli máje, konají se hody a poutě.

I my v Sedmikrásce se účastníme nejrůznějších akcí, které sledují koloběh roku. Přidejte se k nám, Vaše nápady i aktivita jsou vítány.

Jana Koutníková

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Zdobíme velikonoční perníčky

Na **aprilovou středu (1. dubna 2026)** odpoledne jsem se s rodinou zúčastnila workshopu zdobení velikonočních perníčků pod vedením paní Mgr. Bc. Jany Okrouhlé. Ta nám nejen na ně, ale také na bílou polevu prozradila svůj osvědčený recept. Techniku zdobení jsme si mohli hned vyzkoušet. Perníčky byly opravdu výborné, museli jsme se hlídat, abychom jich domů alespoň část donesli. Já i můj tříletý syn jsme si zdobení i celé odpoledne moc užili.

Michaela Mourová

Děkujeme paní lektorce za dovednosti, které nám trpělivě předala, i za tipy, o které se s námi podělila.

Příběhy pomáhají – Přátelský den v KMHK

Knihovnice dětského oddělení U Velryby ve spolupráci s dalšími místními organizacemi připravily i letos, konkrétně ve **středu 15. dubna 2026**, odpoledne plné tvoření a povídání.

Program byl připraven formou pěti tematických stanovišť: duševní nepohoda, bydlení a situace nízkopříjmových rodin, konflikty ve škole a rodině, zdravotní omezení a podpora rodinného systému. Na každém zastavení se představila organizace či nezisková služba, která v dané oblasti působí či nabízí konkrétní pomoc. Rodiny s dětmi nebo mladí lidé tak získali přehled o tom, kde hledat podporu v různých životních situacích.

Aktivita u každého stanoviště (stolečku) byla inspirována oblíbenými knihami, které ukázaly, že příběhy nejsou jen zdroj zábavy, ale také odrazem běžného života.

Naše centrum sdílelo své stanoviště s RC Žirafa a a RC Domeček.

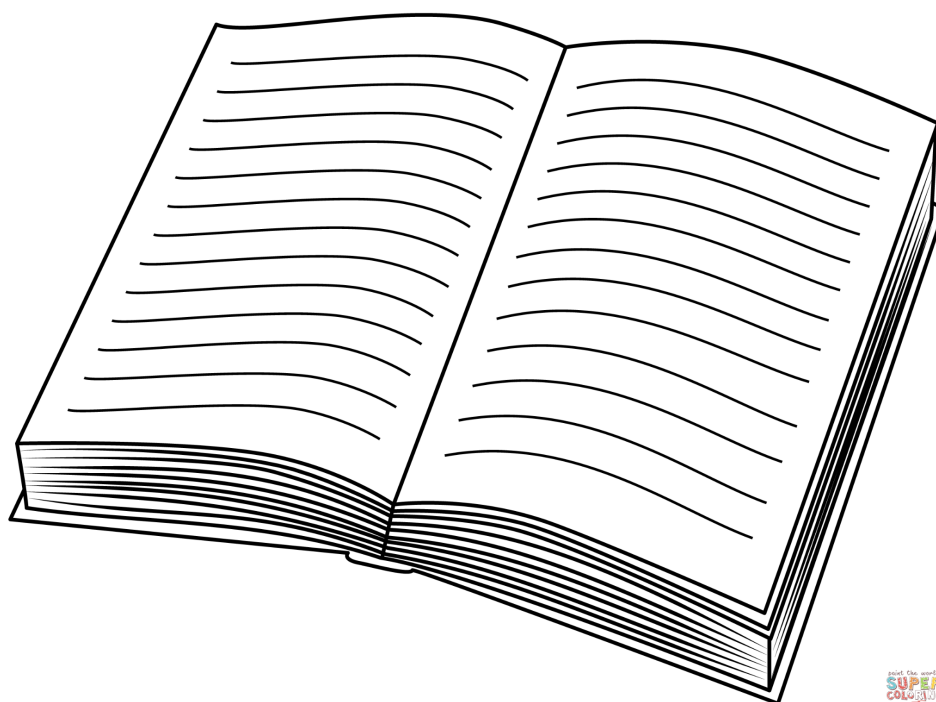
Společně s dětmi a jejich doprovodem, motivováni knížkou Emil se bojí od Aurélie Chien Chow Chine, jsme poznávali a pojmenovávali naše emoce a učili se s nimi pracovat. Odměnou všem šikovným účastníkům byla záložka do knížky, ke které si vybrali a navlékli střepec.

Pro všechny to byl čas příjemně strávený a zároveň velmi přínosný.

Jana Koutníková

Děkujeme Knihovně města HK, Magistrátu města HK a všem komunitním organizacím za zorganizování této akce.

Služby u stolečku KRC Sedmíkráska se ujala a vše potřebné dovezla Jana Koutníková. Iva Petrásková, která vymyslela podobu úkolu pro děti, byla její pravou rukou a oporou. Oběma moc děkujeme.



V hlavní roli: Kuskus

Dubnové kulinářské setkání, původně plánované na čtvrtek 30. dubna, se z organizačních důvodů a se svolením všech přihlášených přesunulo na **čtvrtek 16. dubna 2026**.

Tentokrát jsme mohli ochutnat kuskus. Zájem o ochutnávku netradičních pokrmů byl velký.

Jako první byla servírována kuřecí polévka s kuskusem a citronem. Použití citronové šťávy dalo polévce neobvyklou pikantnější chuť. Poté následovala zapečená rajčata plněná kuskusem, slaninou a balkánským sýrem. Třetí chod, kuskus se sušenými rajčaty, je možné podávat jako teplý pokrm, ale i místo studeného salátu. My jsme zvolili studenou variantu. A pak už jsme si pochutnali na sladké tečce, kterou tentokrát tvořil kuskusový dezert s ovocem a ořechy.

Všechny recepty byly zajímavé a velice dobré. Už se těšíme na květen.

Irena Michelfeitová

Děkujeme všem, kteří se na realizaci tohoto programu podíleli, především Lucii Podhrázké Duškové.

Z každého setkání najdete v Lístkách jeden recept. Tentokrát si s námi pojdte připravit **KUSKUS SE SUŠENÝMI RAJČATY**

Suroviny:

500 g kuskusu
150 g sušených rajčat
20 g zázvoru
50 g šalotky
80 ml olivového oleje
1/2 svazku petrželky
sůl, pepř, římský kmín

Postup:

Kuskus promíchejte nejlépe v nerezové nebo skleněné nádobě s olejem, solí, kmínem a pepřem. Zalijte 900 ml vroucí vody (část můžete nahradit vývarem) a nechte deset až patnáct minut stát, až se tekutina vsákne. Odkapaná sušená rajčata nakrájejte na drobné kostičky, zázvor na plátky a pak ještě na nudličky. Spolu s nasekanou cibulkou je lehce opečte na pánvi na troše oleje z rajčat. Promíchejte kuskus vidličkou, aby nebyl hrudkovitý, a přimíchejte k němu směs z pánve a nasekanou petrželku.

Stravou ke zdraví

Ve **čtvrtek 23. dubna 2026** jsme se s mamkou zúčastnily pestré a přehledné debaty, chcete-li besedy, jak se zdravě stravovat.

Skrze powerpointovou prezentaci jsme se postupně seznamovali se zásadami zdravého životního stylu: pravidelností, pestrostí, vyvážeností, jídlem jako radostí. Důležité bylo slyšet, že podstatné je být zdravý, což neznamená štíhlý. Přednášející, MUDr. Mgr. Tereza Žemličková ze Sportovního studia a výživové poradny GoMango, velice mile povzbuzovala všechny účastnice ve snaze zamyslet se nad tím, jak a kdy jíme. Užitečných doporučení byla celá řada.

Omezení času jedení během jednoho dne i toho následujícího umožní našemu tělu, aby fungovalo, jak má. Ale to neznamená, že bychom měli vše dodržovat striktně a nic si nedopřát. V současné době jsou hodně populární proteiny, které je dobré konzumovat. Nedílnou součástí zdravého životního stylu je také pohyb.

Zajímavé bylo slyšet, jak to funguje, když někdo pracuje na směny – nedochází k posunu denních jídel, ale pokud jíme po noční směně, následující jídlo není oběd, ale překvapivě snídaně, přestože je poledne. Dodržením časového harmonogramu se dá zabránit růstu hmotnosti.

Na závěr společného setkání každá z nás obdržela vzorečky potravin. Bylo to velice milé a zároveň užitečně strávené dopoledne, plné dobré nálady i zdravých dobrot: ovoce a makových či čočkových krekrů.

Jožulka a Eliška Meclový

Děkujeme přednášejí za inspirativní besedu a KRC Sedmikráska za zdravé a velmi chutné občerstvení.

Čarodějnické odpoledne

V **neděli 26. dubna 2026** se na zahradě Biskupského gymnázia konalo čarodějnické odpoledne. A slétlo se nás tu požehnaně! Převažovali malé čarodějnice a čarodějové, všichni oblečení do stylových kouzelnických kostýmů a plni elánu plnit kouzelnické úkoly pro ně připravené.

My čarodějnice dříve narozené jsme musely uznat, že naše kouzelnická mládež si vedla velice dobře. Všichni zúčastnění plnili úkoly hravě a bez jediné chybičky. Byly jsme na ně pyšné.

Na závěr čekala na všechny za jejich úžasné výkony prima odměna. Samozřejmě nesměl chybět ohýnek – bez toho se žádný slet čarodějnic neobejde. Vuřty na něm opečené chutnaly skvěle. Těšíme se zase za rok ...

Zuzana Karbanová

Poděkování:

- Akci zorganizovaly Iva Vojkůvková, Jana Koutníková a Ludmila Valešová.
- Na startu všechny přivítaly Marie Sejkorová a Iva Vojkůvková.
- Ukázkou králičího hopu předvedla Anna Bernadetta Vojkůvková se svými ušáky, pomáhala jí Emma Berenika Vojkůvková.
- Tradiční čarodějnická stanoviště obsluhovaly Alice Tkadlecová, Jana a Maruška Koutníkovy, Ludmila Valešová, Zuzana a Kateřina Karbanovy, Kateřina Rynešová a Kateřina Bláhová.
- ohniště pečoval Petr Sejkora.
- Fotodokumentaci pořídila Marie Sejkorová.
- Zapůjčení zahrady Biskupského gymnázia umožnili Mgr. Tomáš Kopecký a Ing. František Lopour.

Péče o pokojové rostliny

Beseda věnovaná péči o pokojové rostliny, jež se konala v Sedmikrásce ve **středu 29. dubna 2026**, předčila má očekávání.

Dozvěděla jsem se množství nových informací, naučila se vyrobit si vlastní přírodní substrát a získala spoustu rad a tipů, jak můžu o naše rostlinné členy domácnosti pečovat lépe a přitom docela jednoduše. Zároveň oceňuji příjemnou přátelskou atmosféru, ve které se celá beseda nesla a ke které přispěli jak oba lektoři, tak účastníci besedy. Ale tak tomu bývá v Sedmikrásce vlastně vždy.

Určitě v budoucnu uvítám tematické pokračování této besedy a ráda opět přijdu i na některou z dalších zajímavých akcí, které Sedmikráška pořádá.

Hana Košťálová

Oběma přednášejícím, Martině Pokorné a Františku Saskovi z Květinářství Dovázy, za milé povídání a sdílení dobrých rad moc děkujeme.

CO SE CHYSTÁ

V této rubrice přinášíme jen stručné pozvánky na akce v daném měsíci. Více podrobností najdete v programové příloze, která je součástí tištěné verze těchto Lístků. Elektronicky ji dostáváte zpravidla s předstihem. Nezapomeňte, že na všechny akce je třeba se hlásit přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Koncert CZUŠ dětem

V **úterý 5. května 2026** nás v jurtě **CZŠ Hradec Králové** čeká koncertní vystoupení pro malé posluchače v doprovodu rodičů.

Rozkvetlý strom

Ve **čtvrtek 7. května 2026** si můžete s **Mgr. Janou Koutníkovou** vyzkoušet techniku zapichovaného patchworku.

V hlavní roli: Celer

Ve **čtvrtek 14. května 2026** budeme s **Mgr. Lucií Podhrázkou Duškovou** objevovat rozmanité chutě a podoby celeru.

Kavárnička (nejen) pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

V **pátek 15. května 2026** ochutnáme **nepečený dort a mléčný koktejl**.

Dílničky nejen pro kluky

V **sobotu 16. května 2026** si vyrobíme s **Petrem Sejkorou, DiS.** lodičky ze dřeva.

Povídání s dulou

Ve **středu 20. května 2026** si na besedě s dulou **Mgr. Lucií Podhrázkou Duškovou** budeme povídat o tom, kdo je dula, jak funguje a jakou péči poskytuje.

Hranice: mezi světy, mezi lidmi, v nás

Ve **čtvrtek 21. května 2026** si budeme na besedě s **Mgr. Janou Svobodovou, FMA** povídat o hranicích.

Den pro rodinu

V **neděli 24. května 2026** se koná v **Žižkových sadech** tradiční akce pro rodiny, kde nebude chybět ani stánek KRC Sedmikráska.

Uganda, perla Afriky

Ve **středu 27. května 2026** se v cestopisném pásmu **Bc. Veroniky Pavlů** vydáme do **Ugandy**.

Duchovní program

Ve **čtvrtek 28. května 2026** si budeme s lektorkou nedělní katecheze **Mgr. Marií Sejkorovou** povídat o **Panně Marii**.

Cesta pohádkovým lesem

Oslavte s námi v **neděli 31. května 2026** Den dětí na zábavném odpoledni v **lese u Biřičky**. Těší se na Vás studenti královéhradeckých středních škol v roli pohádkových postav.

KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

KRC Sedmikráska nabízí všem zájemcům neformální i organizovaná setkávání. Je to dobrovolná platforma vhodná ke sdílení zkušeností a osvědčených postupů ve výchově, vzdělávání nebo při řešení problémů v rodinách.

Klub rodičů se specifickými potřebami: pondělí 11.00–13.30 hodin

Klub rodičů kojenců a batolat: úterý 10.00–12.00 hodin, čtvrtek 10.00–12.00 hodin, pátek 9.00–10.00 hodin

Klub rodičů předškolních a školních dětí: středa 11.00–13.00 hodin a 16.00–18.00 hodin (2x měsíčně)

Klub prarodičů a seniorů: pondělí 12.15–13.30 hodin, středa 16.00–18.00 hodin (2x měsíčně), pátek 10.00–11.30 hodin

Tato aktivita je součástí projektu Sedmikráska rodině podpořeného z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV.

PORADNY KRC SEDMIKRÁSKA

Nevíte si rady? Ocitli jste se ve složité situaci? Máte finanční problémy? Naše poradny stále fungují a jejich poradci jsou připraveni vám zodpovědět vaše dotazy.

- Právní poradna Mgr. Petry Kotáskové Šenkýřové
- Finanční poradna Ing. Jany Ludmily Lídlové
- Poradna Mgr. Ludmily Valešové pro rodiny se specifickými potřebami
- Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové
- Poradna duly Mgr. Lucie Podhrázké Duškové
- Poradna koučky Mgr. Evy Zikmundové

Pouze po předchozím objednání. Kontaktujte nás:

E-mail: sedmikraskahk@volny.cz

Mobil (pouze SMS): 775 989 270

INFORMACE, PROSBY, VÝZVY

Co přinesla valná hromada

Ve **čtvrtek 4. dubna 2026** dopoledne proběhla valná hromada. Schválena byla Výroční zpráva za rok 2025. Byl zvolen výkonný výbor ve složení: Mgr. Ludmila Valešová (předsedkyně), Mgr. Jana Koutníková, Mgr. Iva Vojkůvková, Mgr. Marie Sejkorová a Mgr. Radka Hübnerová. Zvolen byl rovněž kontrolní výbor ve složení: Mgr. Marta Pavlík, Ing. Hana Vycpálková a Kateřina Bláhová.

Všechny členky zvolených orgánů děkují za důvěru.

Jana Koutníková

Zahájení rekonstrukce budovy v Dlouhé ulici

V **pondělí 13. dubna 2026** byly zahájeny stavební práce na rekonstrukci budovy v Dlouhé ulici (naproti CZŠ Hradec Králové).

Dovolujeme si vás proto upozornit na postupně výrazné omezení v parkování před školou a v následujících etapách též korigovaný průchod pro pěší.

Více informací najdete také na webových stránkách Biskupství královéhradeckého, <https://www.bihk.cz/aktuality/zpravy/stare-rudolfinum-obnovi-biskupstvi-pro-cirkevni-skolstvi-16689>

Členství a členský příspěvek

Chcete získávat pravidelně informace o dění, čerpat členské výhody, ale mít také možnost podílet se na chodu KRC Sedmikráska? Neváhejte a hlase se u provozní či předsedkyně, které s Vámi vyplní kartu členky a také souhlas se zpracováním osobních údajů. Formulář je ke stažení na našem webu nebo ho můžete osobně vyplnit v KRC. Následně, prosím, uhradte na účet členský příspěvek, jehož výše je 400 Kč (Standardní členství) nebo 800 Kč (Členství Plus). Členský příspěvek uhradte výhradně bankovním převodem. Bankovní spojení: Komerční banka, a.s., číslo účtu: **43-3453310267/0100**. Dle toho se odvíjejí další platby (pobytné, vstupné na přednášky atd., ceník je k dispozici na webu a v centru).

Platby na účet

Úhradu větších částek (členské příspěvky, kurzovné, DK Klubíčko, dovolená) provádějte výhradně převodem na účet. Pokyny k platbám jsou uvedeny na přihláškách nebo vám je rádi sdělíme osobně či mailem. Číslo účtu u **Komerční banky** je **43-3453310267/0100**.

Rezervační systém

Na naše programy se hlase přes rezervační systém na webu: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Akce se budou konat při přihlášení minimálně 4 účastníků.**

Vstupné na přednášky

Ve školním roce 2025/2026 je stanoveno základní vstupné na středeční odpolední a čtvrteční dopolední přednášky na 100 Kč (nečlen/ka). Při Standardním členství činí vstupné 80,- Kč a při Členství Plus pak 60 Kč. Slevu také poskytujeme oproti předložení vhodného průkazu studentům do 26 let a seniorům nad 65 let, ti zaplatí 50 Kč. V ceně je pobytné, hlídání dětí, drobné občerstvení a přispíváte samozřejmě také na odměnu pro lektora.

Permanentka na některé pravidelné aktivity

Na **Rehabilitační cvičení, Pilates, Zpívánky, Malovánky, Cvičeníčko, Kavárničku nejen pro dříve narozené, Volnou hernu a Duchovní program** je možné si zakoupit permanentku 10 vstupů + 1 zdarma. Cena 500 Kč nečlen/ka, resp. 300 Kč člen/ka. Úhrada nejpozději den před první lekcí na účet KRC Sedmikráska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

PODĚKOVÁNÍ

Věra Brandová nám darovala autíčka do dětské herny.

Petr Koutník opravil dřevěný kočárek.

Oběma moc děkujeme.

ZAUJALO NÁS

Víte, co je to sharenting?

Sdílení fotografií a nahrávání videí na sociální sítě už patří do běžného života lidí, a zejména mladistvých, dlouho. Pojem „sharenting“ je však fenoménem několika posledních let, a v podstatě znamená *nadměrné sdílení fotografií a videí dětí jejich rodiči zpravidla v prostředí sociálních sítí*. Tento pojem pochází ze slov *share (sdílet) + parenting (rodičovství)*.

Kromě nahrávání a sdílení fotografií a videí patří k sharentingu také zakládání profilů dětí na sociálních sítích jejich vlastními rodiči. Mimo tyto profily někdy rodiče zakládají také tzv. prenatalní profily (profily dosud nenarozených dětí) – jako profilovou fotografii rodiče často používají fotografii z ultrazvuku. I když na těchto fotografiích nemusí být podoba dítěte rozeznatelná, jde především o to, že už tímto sdílením vytvářejí rodiče dítěti digitální stopu, která je prakticky nesmazatelná. Časté jsou také blogy rodičů, nejčastěji maminek, které dokumentují život jejich dítěte. Součástí těchto blogů pak bývá bohatá fotodokumentace, včetně velkého množství intimních fotografií dětí. Problémem pak mohou být také veřejné fotogalerie, kam rodiče fotky svých dětí nahrávají.

Co je to digitální stopa?

Digitální stopu můžeme chápat jako sadu informací nebo záznamy o činnosti uživatele ve virtuálním prostředí, na elektronických zařízeních a zejména v prostředí internetu. Záznamy o činnosti uživatele se uchovávají jednak v zařízeních, jako je počítač nebo mobil, ale také v podobě příspěvků na sociálních sítích, webových stránkách apod. Digitální stopu můžeme rozdělit do několika kategorií jako je digitální stopa vlastní, kterou zanechává sám uživatel, anebo digitální stopa vytvořená druhou osobou, přáteli

nebo rodinou. Zde pak patří právě sharenting. Digitální stopu je velmi obtížné vymazat, dá se ji však eliminovat nebo kontrolovat.

Jak je to se souhlasem dítěte?

Problémem může být to, že fotografie a videa rodiče obvykle internetem rozšiřují bez souhlasu dítěte. To, co rodiče považují za roztomilé, mohou děti považovat za ponižující, nevhodné, urážlivé nebo intimní.

V tomto fenoménu se na jedné straně střetává právo dítěte na soukromí a jeho ochranu (nezávisle na vůli rodičů) a na straně druhé právo rodičů sdílet s veřejností informace ze života dětí. Role rodičů při poskytování souhlasu s používáním informací o jejich dítěti je uznána v právních předpisech Evropské unie, v některých situacích tak toto právo koliduje s právem dítěte na soukromí a jeho ochranu. Problém představuje také to, že rodiče budují bez souhlasu dítěte jeho online identitu – informace o dítěti jsou součástí sociálních sítí, přestože dítě danou službu využívat nechce, případně chce regulovat obsah, který o něm rodiče sdílejí.

Děti často vnímají sharenting provozovaný svými rodiči jako prolomení soukromí, vnímají sdílení svých fotografií jako velmi intimní věc a nechtějí přijít o právo rozhodovat o tom, jak bude s tímto materiálem (fotografií, videem) naloženo. Může se také stát, že je fotografie umístěna veřejně a dále využita jinými osobami např. v rámci různých blogů (třeba jako ilustrační obrázek).

Pozitiva sharentingu

Sharenting může mít také svá pozitiva, mezi která patří např.:

- sdílení rad ohledně rodičovství
- sdílení úspěchu svých dětí
- podpoření spolupráce rodičů, jejichž děti trpí různým stupněm tělesného či mentálního poškození
- umožňuje sdílet dobrou praxi (co rodiče vyzkoušeli a osvědčilo se jim), vzájemně se podpořit, poradit si
- sharenting může být také nástrojem ekonomického zisku – ať již pro rodiče či pro jejich děti

Negativa sharentingu

Stinnou stránku sharentingu však tvoří rizika, která mohou děti a dospívající potkat, a mezi které jsou řazena např.:

- pokořující přezdívky (na základě rodiči veřejně sdílených fotografií a videí z dětství)
- kyberšikana
- urážky

- další šíření materiálů, které mohou být citlivé či intimní
- dopad na sebevědomí dítěte, a to díky negativním reakcím internetového publika na sdílené materiály
- problém s utvářením vlastní identity, na základě konfrontace s obsahem, který rodiče dítěte sdílejí
- krádež identity dítěte
- použití fotografií dítěte na stránkách s dětskou pornografií

Nemělo by se také zapomínat na to, že podstatným rizikem sdílení veřejných fotografií či videí osob na internet je fakt, že nad sdíleným obsahem lze snadno ztratit kontrolu (nedá se zcela určit, jak moc se obsah rozšířil, kde se nyní nachází anebo kolik lidí si takovýto obsah stáhlo a uložilo). Rizikem tedy je i fakt, že obsah může být přístupný i potom, co jej osoba, která jej na internet vložila, stáhne.

Z hlediska prevence

V rámci prevence s dětmi a mladistvými probíráme možné nástrahy a úskalí internetu a sociálních sítí, mezi které patří právě některá z již zmiňovaných rizik spojených s veřejným sdílením fotografií a videí, jako je např. kyberšikana, zesměšňování, krádeže identity. Nejen děti, ale také dospělí by měli znát nástrahy internetu, do kterých mohou své potomky, byť nevědomě, uvrhnout. Pokud rodiče sdílet fotografie a videa svých dětí chtějí, měli by dodržovat určité zásady bezpečného chování v online prostoru a také respektovat soukromí svých dětí. Obecně je základním nástrojem prevence v rodině ústní dohoda s dítětem týkající se veřejně sdíleného obsahu.

Doporučení pro rodiče

1. Přemýšlejte o tom, zda to, co sdílíte, nemůže vaše dítě negativně ovlivnit v budoucnu. Zároveň je nutné uvědomit si, že při sdílení materiálu třeba do prostředí sociálních sítí velmi rychle ztrácíme nad jeho šířením kontrolu – může jej stáhnout kdokoli, kdo má k našemu profilu přístup.
2. Nesdílejte žádné příliš osobní fotografie a videa vašeho dítěte. Důležité je určit si hranice, co ještě sdílet a co už ne a k internetu přistupovat jako k veřejnému prostoru.
3. Pokud je to možné, získejte souhlas dítěte ke sdílení těchto materiálů.
4. Nesdílejte bez souhlasu fotografie či videa cizích dětí. Pokud jsou sdíleny hromadné fotografie a videa, třeba z oslav narozenin, kde je více dětí, je nutné zkontrolovat, zda s tímto sdílením souhlasí i rodiče ostatních dětí, které se oslavy účastnily.

Převzato z: <https://www.prevcentrum.cz/vite-co-je-to-sharenting/>, kráceno.

Další zdroje:

<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/158-sharenting-u-ceskych-rodicu-2022/file> <https://www.gdpr.cz/sharenting-a-ochrana-osobnich-udaju-det>

<https://www.gdpr.cz/sharenting-a-ochrana-osobnich-udaju-det>

ČERVEN 2026

Základy finanční gramotnosti

Omalujte kamínek pro hospic

V hlavní roli: Třešně

Výlet s poutí

Kavárnička nejen pro dříve narozené

Zahradní slavnost

Prokrastinace a jak na ni

Den otců na lezecké stěně

Předprázdninové posezení

Kontakt: Mgr. Ludmila Valešová

Adresa: KRC Sedmíkráska, zapsaný spolek, Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC Sedmíkráska (v otevírací době)

Mobil: 775 989 270, Mgr. Ludmila Valešová

E-mail: sedmikraskahk@volny.cz

Web: <https://www.sedmikraskahk.cz/>

FB: www.facebook.com/sedmikraskahk

IG: [sedmikraskahradeckralove](https://www.instagram.com/sedmikraskahradeckralove)

Lístky Sedmíkrásky

Měsíčník (nejen) pro maminky a tatínky na rodičovské dovolené a jejich děti,
ale i pro přátele a návštěvníky KRC Sedmíkráska

Vydáno v Hradci Králové, dne: 30.4. 2026

Uzávěrka příštího čísla: 20. 5. 2026

Vydavatel: KRC Sedmíkráska, z. s

IČ: 69838275

Číslo účtu: KB 43-3453310267/0100

Zapsáno do evidence periodického tisku: MK ČR E 14953

Sestavila: Dita Balcarová

Jazyková spolupráce: Mgr. Jana Koutníková

Faktické korektury: Mgr. Iva Vojkůvková