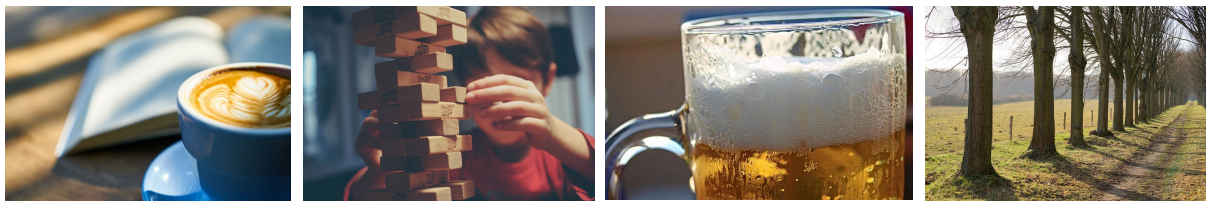


MÁTE PROGRAM NA VÍKEND?



Znáte ten týdenní **kolotoč**? Pořád chodíte do práce, často do obchodu, sem tam do fitka. Jste permanentně v kuchyni, **zřídka** u telky (televize) a opravdu jen příležitostně v kavárně....a najednou je pátek. A vy přemýšlíte, co budete dělat o víkendu.

Nejhorší je představa **odpočinkového** víkendu. Pro nás dospělé by to sice byla příjemná odměna po náročném týdnu, ale **zároveň** i trest. Proč? V naší rodině to znamená **odhánět** děti celé dva dny od mobilů. Proto je lepší vymyslet, jak můžeme relaxovat aktivně.

Děti milují, když můžou strávit páteční večer u televize. Já si vždy představuji, jak by bylo fajn si jít zacvičit, ale nakonec si nejraději čtu knížku. Můj manžel si občas rád zajde s kamarády na pivo, které většinou není jen jedno:-)

Sobotní ráno začíná úklidem. Nevadí mi vstávat brzy, ale dětem a manželovi se z postele nechce. Proto při úklidu dělám velký **rachot**, aby brzy vstali a pomohli mi. Děti se starají hlavně o vysávání a **třídění odpadků**. Po obědě rádi chodíme ven. V zimě lyžujeme, na jaře jezdíme na kole nebo chodíme jen tak na procházku do přírody. Před několika lety jsme **zavedli** tradici, že v sobotu večer hrajeme společenské hry. Máme kolekci různých strategických nebo logických her. Vždy si vybereme podle nálady. Nikdy však u hry nesmí chybět balíček chipsů a sklenička vína pro nás dospělé.

V neděli ráno manžel chodí běhat. Budík mu zazvoní v sedm hodin, hodinu přemýšlí, jestli se mu chce nebo nechce, a pak vyběhne do nedělního rána. Já většinou pečů nějaký dezert, který si odpoledne dáme ke kávě. Vždy mě moc **potěší**, když nám zavolají kamarádi, abychom společně **vyrazili** na výlet. Ideální je, když každý sbalí do batohu nějaké jídlo, které má aktuálně doma, a můžeme si udělat piknik. V neděli večer si většinou **uvědomíme**, že nám ten víkend zase utekl jako voda, a my se během toho týdenního **shonu** zase budeme těšit na ten další. Ať už aktivně nebo pasivně, užijte si vždy víkend podle svých představ:-)

kolotoč <i>noun M</i>	roundabout	třídění odpadků <i>phrase</i>	recycling
zřídka <i>adv</i>	seldom	zavést <i>verb</i>	start
odpočinkový <i>adj</i>	relaxing	potěšit <i>verb</i>	make sb pleased
zároveň <i>adv</i>	at the same time	vyrazit <i>verb</i>	set off
odhánět <i>verb</i>	drag sb away	uvědomit si <i>verb</i>	realise
rachot <i>noun M</i>	rattle	shon <i>noun M</i>	rush