

Obsah

Jak si najít svůj rytmus	10
Naše nejmilejší rituály	11
Jak naložit s touto knihou	13
Dobré ráno, děti moje	15

Jaro

Náš jarní den	24
Jarní rovnodennost	29
Vytvořte si Moranu	31
Čas na úklid	32
Výprava za medvědí česnekem	35
Přineste si jaro domů	36
Přesaďte rostliny	39
Velikonoce	40
Tradiční jídáše podle Maškrtnice	43
Barvení vajíček	44
Život schovaný v semínku	47
Kouzlo otužování	48
Sbírejte plevel	49
Jak chutná bez	52
Založte si herbář	55
Letnice	57
Jarní básničky a říkadla	59
Jarní radosti aneb Co ještě zkusit na jaře	60

Léto

Náš letní den	68
Písnička na dobrou noc	71
Letní slunovrat	74
Svatojánská noc	77
Natrhajte třešně	79
Hledejte putovní kamínky	80
Vyrazte na piknik	83
Zapalte oheň	84
Nebojte se cestovat	89
Pozorujte hvězdy	90
Letní dort	92
Napište pohled	95
Zachyťte emoce	96
Vyrobte domácí marmeládu	100
Běžte si hrát ven	107
Vyčistěte les	108
Postavte domeček skřítkům	111
Nasušte si bylinky	113
Spěte pod stanem	114
Nejlepší domácí zmrzliny	116
Letní básničky a říkadla	123
Letní radosti aneb Co ještě zkusit v létě	125

Podzim

Náš podzimní den132
Podzimní rovnodennost.136
Založte kvásek139
Vinohradský chléb podle Maškrtnice143
Pouštíme draka144
Domácí granola146
Neobcházejte kaluže149
Dejte si kakao151
Pusťte si pohádku154
Kouzlo lampionového průvodu155
Rodinné album156
Dušičky159
Vyzdobte si byt160
Obrázky na památku163
Nasušte si šípky164
Vydlabejte dýni167
Skořicové šneky podle Cat & Cook168
Podzimní básničky a říkadla171
Podzimní radosti aneb Co ještě zkusit na podzim173

Zima

Náš zimní den180
Vánoční ořechová hvězda podle Maškrtnice184
Vánoce187
Být spolu188
Vyrobte si balicí papír190
Adventní kalendář191
Papírové vločky196
Jak jsme na tom s Ježíškem198
Tipy na rodinné vánoční dárky.199
Vzpomínkový jam201
Perníčky podle Kitchenette202
Čas na experimenty207
Myslete na ptáčky208
Čas na jablečný kompot212
Jak chutnalo vaše dětství213
Vstupte do světa vůní214
Založte rodinnou kroniku.216
Poznejte svůj dech217
Hledejte stopy zvířat221
Jděte bruslit222
Člověče, nezlob se222
Vyrobte si svíčky225
Vyzkoušejte půst226
Zimní básničky a říkadla229
Zimní radosti aneb Co ještě zkusit v zimě231
Narozeniny234
Když se narodí nový člen rodiny239
Co bych chtěla předat svým dětem242
Režim versus rituály247
O rituálech248