

## VÝCHOVA NADHLEDEM

Jak jsem „léčil“ ADHD .....	6
Astma a jeho domácí léčba aneb Nečekané výhody šlapací čtyřkolky.....	9
Jamie Oliver naučil mé děti jíst vše, co jim uvařím. Stačí kouzelná věta .....	11
Jak jsem se nestal youtuberem. Kamera přidává na váze, ne na inteligenci.....	12
Chcete zlepšit dětem jemnou motoriku? Naučte je hrát hry na počítači .....	14
Z tatínka princeznou. Večerní proměna v podání malé vizážistky .....	16
Zvučný hlas výhodou aneb Proč mě poslouchají děti i psi, ale manželka nadává?....	18
Proč ta holka nemluví? Když vám dítě ve třech letech nemluví, neztrácejte hlavu....	19
Tajemství kapesního nožiku aneb Proč má můj kluk pořád všechny prsty .....	20
Nevinný výlet do kočičí kavárny se proměnil v lekci anatomie .....	22
Panelákové dětství. Od kuliček k freestylovým koloběžkám.....	23
Logopedický nočník. Je čtení na záchodě dědičné?.....	24
Otrávení králíci mi zachránili dceru .....	26
Zoubková víla v akci. Jak jsem své děti naučil milovat zubaře a ušetřil majlant .....	27
Padni, kam padni, když neteče krev, tak se zvedni! Klídek. Děti nejsou z cukru.....	29
Máša a medvěd zasahují. Ošetřit zranění u dítěte je brnkačka .....	32
„Tati, víš, proč si tak rozumíme? Protože jsi stejná držka jako já!“ zhodnotil syn naš vztah.....	33

## PŘÍBĚHY ZMATENÉHO OTCE

Střídavá péče z pohledu otce. Stálo to za to?.....	38
Střídavá péče z pohledu pubertáka.....	40
Jsem zděšen, že nikdo nebyl zděšen. Pohodová návštěva Jump Parku .....	42
Mamínek a tatínka útočí. Zápisky otce na pokraji gramotnostního zhroucení.....	43
Opilý senior na elektrickém vozítku se chtěl prát .....	44
Tanec na tenkém ledě nadsázky.....	46
Mohu si korektně dělat legraci z hyperkorektnosti? .....	47
Sněhurka a sedm trpaslíků 2.0 .....	48
Jak jsem se na třídní schůzce dozvěděl, co je to crop top a proč ho sedmačky nemají nosit.....	50
Třídní schůzky: Když z pohledu otce není nic, jak se zdá.....	51
Ukrajinské a české děti si na hřišti rozuměly. Tatínek musel oprášit ruštinu ze základky .....	54
Jak dvě maminky krotily dvanáct tatínků a zkazily dětem odpoledne v aquaparku...	55
Tatínek kouzelník: Teleportace gaučová aneb zázrak v obýváku .....	57
Dva roky sliboval dovolenou u moře, ale odbyl mě jen prodlouženým wellness víkendem. Už mě nemiluje .....	58

Zdrogovaný soused málem podpálil celý dům aneb Pyžamová párty s hasičákem....	60
Nenechte si nadávat od záchodu! Hororové příběhy z panelákových stoupaček.....	63
Ztracen v džungli kapiček a křidélek aneb Jak jsem kupoval dámské vložky .....	64
Tři porody. Tři zážitky. Kronika rodinného chaosu z pohledu otce .....	66
Jaderná válka? To je jako zombie apokalypsa, ne? „Šokující“ rozhovor s dětmi .....	69
Jak jsem se naučil vymetat pavučiny ve své hlavě .....	71
Kolize kočárků, akrobat na koloběžce a cyklista vysokého napětí. Tisíc kilometrů zážitků cestou do práce.....	72
Hypochondr na internetu je cesta do pekel. Zkusil jsem kognitivní test a slepice je na tom líp .....	74
Migréna versus orgasmus: Jak jsem vyháněl čerta ďáblem!.....	76
Muž coby lokální prostředek k početí: Jak jsem navštívil centrum asistované reprodukce .....	77
„Mami, co je to ta maturita?“ Při návštěvě veletrhu vzdělávání jsem se nestačil divit .....	79
Kalhoty, nebo tepláky? „Je ti třináct let, člověče! Musíš se na tohle ptát?“ .....	81
Děti se ptaly: Kdo je Robin Hood? Superhrdina od Marvel? Jo! A jeho parťák je Richard Lví srdce .....	83
Virtuální realita: Jak jsem synovi „ukradl“ vánoční dárek a už se mi nechce ven....	85
„Vychoval jsem z dětí bojovníky. Přidejte se taky a bude na důchody,“ píše budoucí penzista .....	87
Když přežije tohle, tak už všechno:	
Osm hodin s čtyřiaosmdesátiletou matkou v čekárně na očním.....	89
Mám velkej zadek? Na koupák nejdu! Holky, vážně?!.....	90
Bacha na Ježíška při nákupu kalhot. Dostanete k nim pásek, trenýrky a vykukující pozadí .....	92
Trápil jsem dceru v kočičí kavárně: Velmi všímavá matka od vedle mě srovnala na dvě doby.....	93
Tati, bráchu kopají do hlavy a mlátí mu hlavou o obrubník.....	95
Jak mne tragická nehoda autobusu v patnácti navždy změnila .....	98

## ÚVAHY TÁTY ZÁLESÁKA

S kytarou k Berounce. Básnička byla fajn, ale písnička na holky zabírala lépe.....	102
„Spát s dětmi v lese jako houmlesák! Nestydíte se?“ zlobí se čtenářka článku o vandru s dětmi .....	103
Jak se skládá kolovrátek, co zahání splín a smutek .....	106
Sedím na konáři a je mi dobře: Podzimní lekce štěstí v dnešní napjaté době. Jakubisko to trefil.....	108

Lidé o ní říkají, že je v lásce nestálá... Dajána pořád válí .....	110
Našel jsem starý cancák: Stýská se mi, kamarádi .....	111
Říká se, že je lepší vyhořet než se stěhovat. A já už doutnám! Zасыпán lavinou krabic a pytlů .....	113
Nechal jsem utratit tři kamarády. Zvíře už nechci. Je to zbabělost, nebo ochrana zdravého rozumu? .....	114
Zapomeňte na praní ručníků! Stačí vám jeden na celý život. Když ho správně usušíte .....	116

## **S DĚTMI DO PŘÍRODY ZNAMENÁ DOKTORÁT Z RODIČOVSTVÍ A POZVÁNÍ DO BLÁZINCE**

S dětmi na čundr aneb Jak zkrátit pubertáka a ještě udělat něco pro zdraví .....	120
Dovolená za totáče. Málo peněz, hodně fantazie a hromada řízků .....	121
Porevoluční dovolená. V kempu vás ráno vzbudí čuník a večer doprovázejí do chatky kozy .....	123
Ať žijí duchové a rytíři z paneláku. Víkendové přespání s dětmi v hradu Kynžvart.....	125
Do Českého ráje cesta kamenná je. S párem špuntů do skal znamená zešedivět strachy.....	127
Když nás omrzí čuník a kozy, jdeme na hrad. Okolí Turnova pohledem pirátů od přivozu .....	129
Sobotní burgery u pana prezidenta. Když nemáme plány, jedeme na Lány .....	130
Josefův Důl je v létě nádherný. Srdcem Jizerských hor s tříletou dcerou .....	132
Občasné nepohodlí může dětem jen prospět. Mokrý táboření s ohnivou pizzou..	133
Žaludový guláš: Uvařil jsem v lese dětem tajemný kotlík. Přežili jsme .....	135
Jablečný guláš. Když vám dcera řekne, že do guláše jablko patří, tak tam prostě patří. A hotovo.....	137
Na borůvky jedině s dcerou a růžovým hřebenem: Hřejivá letní vzpomínka pro chladné dny.....	139
Křišťálová studánka existuje. Jak jsme s dcerou dodržovali v lese pitný režim.....	140
Umakart v ohrožení! Rekonstrukce udeřila. Za co, panebože, za co?.....	141
I se čtyřkou z čežtiny se dá psát. A dokonce bez umělé yntelligence. Skoro .....	143