

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



POSTNÍ OBDOBÍ - VELIKONOCE

Masopust: Masopust neboli karnevalové období bylo v minulosti období od Tří králů do Popeleční středy. Popeleční středou začíná postní období před Velikonocemi. Maškarní zábava, která probíhala zpravidla na *masopustní úterý*, tedy v úterý před Popeleční středou, byla vyvrcholením masopustu. Název karneval je synonymem masopustu (z italského *carnevale*, vlastně "maso pryč"). V českých zemích se používá nářečně masopust, šibřinky, fašank, končiny, ostatky aj.

Masopust, a zvláště několik posledních dní tohoto období byl pro lidi v minulosti oficiálním svátkem hodování, během kterého bylo třeba se dosyta najíst. Pak následoval dlouhý čtyřicetidenní půst. V době masopustu se na královském dvoře konaly hostiny, ve městech tancovačky, na vesnici vepřové hody. Těm, kdo se slávy nezúčastnil, se posílala bohatá výslužka, kdysi na Moravě zvaná šperky a v Čechách zabijačka. Masopust končil v noci před **Popeleční středou**, kdy ponocný zatroubil na roh a rychtář všechny vyzval k rozchodu.

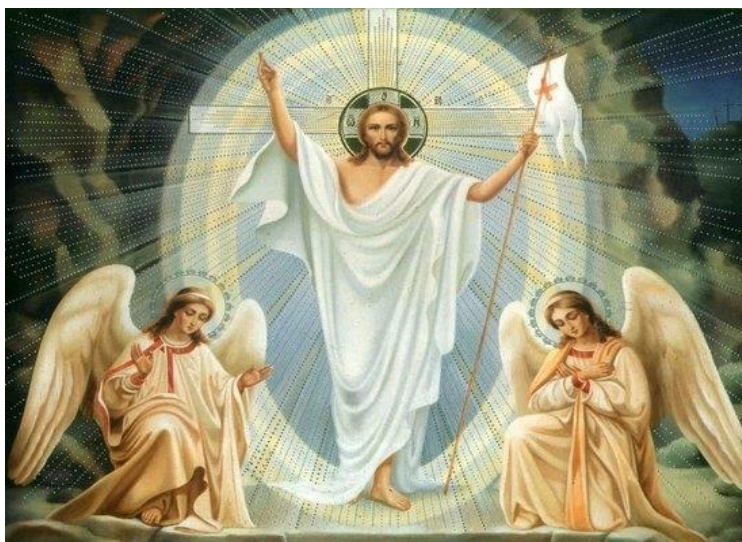
Popeleční středa: O Popeleční středě se světlí popel z ratolestí (u nás kočičky, kterými vítali obyvatelé Jeruzaléma přicházejícího Krista), které byly posvěceny minulého roku na **Květnou neděli**. Tímto popelem (Popelec) dělá kněz na čele věřícím kříž, říkajíc při tom slova: „Pomni člověče, že prach jsi a v prach se navrátíš." Tím se věřícím připomíná pomíjivost tohoto života.

Postní období: V průběhu 3. století se utváří velikonoční okruh svátků se svými dvěma obdobími, totiž dobou přípravy a vlastní dobou velikonoční, a stává se středem církevního roku. Přípravné období se oficiálně nazývá "velikonoční kající doba", i když se jí u nás většinou říká doba postní. Je zaměřena na křest a pokání. Velmi brzy se tato přípravná doba rozšířila na čtyřicet dní. Základem doby trvání je tu biblická typologie: Čtyřicet let strávil Boží lid na poušti, čtyřicet dní prodlévá Mojžíš na hoře Sínaj, čtyřicet dní vyzývá Goliáš Izraelity k zápasu, čtyřicet dní putoval prorok Eliáš o chlebu a vodě k hoře Horebu, stejnou dobu káže Jonáš obyvatelům Ninive pokání a především čtyřicet dní se postí Ježíš na poušti. Je to vzácná doba a trvá zmíněných 40 dní(kromě nedělí) až do slavnosti vzkříšení Ježíše Krista na neděli Vzkříšení.

Půst jako příprava na velikonoční svátky ovšem nemusí být jen o odepření si masa nebo jiného jídla, ale také zřeknutí se čehokoliv, co je v životě postradatelné, zbytečné nebo překážející (sledování televize, počítačových her, zbytečné nakupování...). Postní období je časem k obnovení, očištění, nelpění na hmotném a přimknutí se k tomu, co člověka přesahuje. Jedním z hlavních úkolů postní doby je vyvrcholení přípravy lidí, kteří touží přijmout křest, kdy postem zintenzivňují svoji přípravu. Pro ostatní věřící je tato doba přípravou na obnovu křtu o Velikonocích.

Velikonoce – Slavnost zmrtvýchvstání Krista

Jsou to ústřední svátky všech křesťanů: celé jádro a síla křesťanství spočívá ve smrti, vzkříšení a oslavení Ježíše Krista. A účast na tomto tajemství získává člověk sjednocením s Kristem skrze křest. Večerem o Zeleném čtvrtku se zahajuje první den tridua Velký pátek, Bílá sobota je druhým dnem a triduum vrcholí Velikonoční vigilií (slavností) a nedělí Zmrtvýchvstání Páně.



Zelený čtvrtek

Název vznikl přesmyčkou původního německého názvu Greindonnerstag (lkavý čtvrtek) na Gründonnerstag (zelený čtvrtek).

V ten den se nosilo zelené mešní roucho, jako připomínka poslední Ježíšovy večeře, ustanovení eucharistie (večeře Páně)

Při zpěvu Gloria večerní mše zvoní zvony a pak se odmlčí. Zvony odlétají do Říma pro požehnání svatého Otce (papež). Zapovězený zvuk zvonů a zvonku je nahrazen dřevěnými klepači nebo řehtačkami. Zvony se znovu rozezní až na Bílou sobotu opět při zpěvu Gloria.

Velký pátek

Křesťanský svět si připomíná Velký pátek, den, kdy byl ukřižován Ježíš Kristus. Tento den je proto prožíván ve znamení přísného půstu, smutku, ticha a rozjímání. Podle evangelií zemřel Ježíš na kříži ve tři hodiny odpoledne.

Bílá sobota

V tento den končí postní doba. Svůj název den získal zřejmě od bílého roucha novokřtěnců, kteří se po celý půst připravovali na křest.

Nově pokřtění si oblékají bílá roucha, jelikož bílá symbolizuje nový život a zároveň symbolizuje světlo.

Velikonoční neděle

Slavnost **Zmrtvýchvstání Páně** (též **Boží hod velikonoční**) je největší slavností křesťanského církevního roku, při níž se slaví Kristovo vzkříšení a vítězství nad smrtí. Vzkříšený Kristus se zjevil o Velikonoční neděli ráno Marii Magdalské a zbožným ženám, které našly jeho hrob prázdný, o Velikonoční neděli večer dvěma učedníkům,

OKÉNKO PRO RODIČE A DĚTI

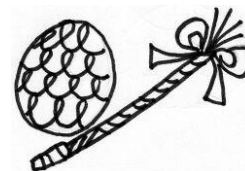
kteří šli do Emauz, a hned nato učedníkům shromážděným ve večeřadle. V neděli nato se zjevil apoštolu Tomášovi. A poté dalším učedníkům. Čtyřicátého dne po svém vzkříšení vystoupil Ježíš na Olivové hoře na nebe a o deset dní později seslal apoštolům Ducha svatého.

„**Kristus** po svém zmrtvýchvstání **řekl** apoštolům a ženám: **"Nebojte se!"** Tato slova potřebujeme dnes možná více než kdy jindy. Moc Kristova kříže a vzkříšení je větší než veškeré zlo, z něhož by člověk mohl mít strach. Je nutné, aby zesílila jistota, že existuje ten, kdo drží v rukou osudy tohoto pomíjivého světa. A tento někdo je Láska... Jen on se může plně zaručit za slova "Nebojte se!".....Jan Pavel II.

Lidová tradice velikonoc - Velikonoční pondělí

V Česku je prastarou tradicí hodování a pomlázka. Pojem velikonoční pomlázka má tři hlavní významy:

- znamená obyčej šlehání dívek a žen jarními pruty, spojené s koledováním
- pomlázka znamená také prut, častěji spletené pruty
- pomlázka jako velikonoční dar



Na Velikonoční pondělí ráno muži a chlapci chodí po domácnostech svých známých a šlehají ženy a dívky ručně vyrobenou pomlázkou z vrbového proutí. Pomlázka je spletena až z dvaceti čtyř proutků a je obvykle od půl do dvou metrů dlouhá a ozdobená pletenou rukojetí a barevnými stužkami. Podle tradice muži při hodování pronášejí koledy. Nejznámější velikonoční koledou je tato krátká říkanka: *"Hody, hody doprovody, dejte vejce malovaný, nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička vám snese jiný..."*

Pomlázka je symbolem zájmu mužů o ženy. Nenavštívené dívky se mohou dokonce cítit uražené. Pověst praví, že dívky mají být na Velikonoce vyšlehané, aby zůstaly celý rok zdravé a uchovaly si plodnost. Jiný výklad pomlázky – odvozeno od pomlazení, tj. omlazení. Proto muži používají mladé proutí s největším podílem „životní síly“ kterou jakoby předávají vyšlehané osobě. Z téhož důvodu ženy dávají jako odměnu za omlazení vajíčko, prastarý symbol nového života.



Podle pramenů z 19. A 20. Století se rozvinuly obyčeje polévání vodou, házení do vody apod. na stejných komunikačních principech jako pomlázka: Jako velikonoční obřad koledování a jako projev zájmu o dívku. Na rozdíl od pomlázky má velikonoční „oblevačka“ omezený lokální výskyt a soustřeďuje se na severovýchodní Moravě, místy na Valašsku, více na Lašsku a ve Slezsku.

Velikonoční vejce:

Vejce je velikonoční „svěcenkou“, rituálním prostředkem lidové víry, samostatným pokrmem a významnou součástí velikonočních jídel, místy předmětem her dětí a mládeže. Vajíčko jako symbol nového života, neboť samo zárodek života obsahuje. V mnoha kulturách je vejce symbolem plodnosti, života a vzkříšení. V souvislosti s lidovou tradicí, vznikl zvyk tato vejce malovat; důvodem pojídání vajec o Velikonocích byla zřejmě i skutečnost, že vejce se nesměla jíst v postní době. Zvláštní postavení má vejce červené. V lidových obyčejích a obřadech je červené (barvě životodárné krve) připisován význam ochranný a blahonosný.

Návody na barvení vajíček:

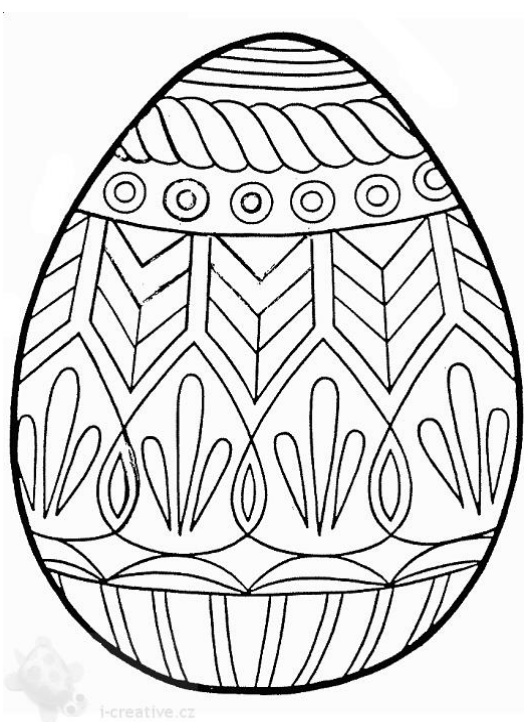
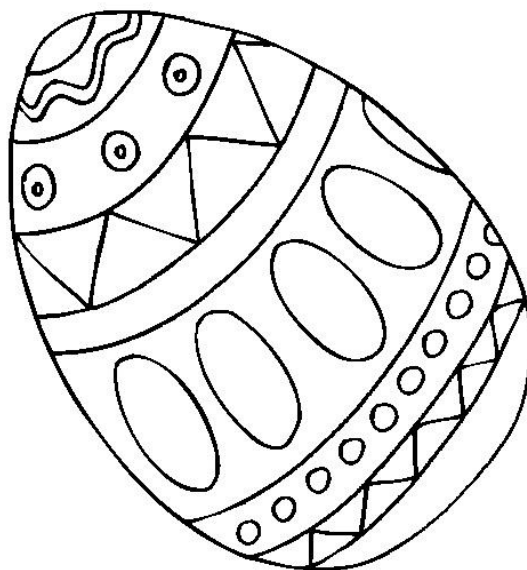
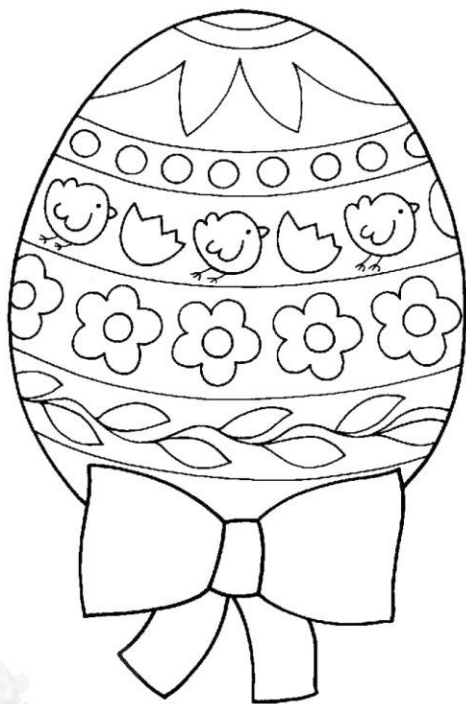
- **Cibulový odvar.** K tomu budete potřebovat několik menších lístků z různých rostlin, několik slupek z cibule, hadřík – ideální je kus silonky, a provázek na ovázání. Na vajíčko se podle vaší fantazie přiloží listy a následně se zabalí do hadříku. Vajíčko vaříme spolu se slupkami tak dlouho, dokud nechytne požadovaný odstín. Poté látku i listy z vajíčka sejmem. Výsledkem jsou obtisknuté tvary listů na vajíčku. Příroda je zkrátka skvělou malířkou.

Další přírodní alternativou k barvení jsou slupky z červené cibule, které barví do červena. Stejně tak i červené zelí nebo šťávy z červené řepy barví vejce na červenou a šťáva z borůvek na fialovo. Odvarem z dubové kůry docílíme obarvení do hněda a šťávou ze špenátu získáme vejce tmavě zelené.

- **Vzorování** vajec pomocí octa. K tomu je naopak potřeba vejce již obarvené a suché, špejle a trocha octa. Špejle se namočí do octa a na vajíčku si s ní hrajete tak dlouho, až se z něj setře barva. Vzniknout tak mohou nejen vajíčka různě kropenatá, ale také vajíčka s nejruznějšími ornamenty.
- **Voskování** – malování kraslic. Použít k tomu můžeme jak vejce vařená, tak vejce vyfouknutá, neboli výdumek. Dalšími potřebnými věcmi jsou bezesporu voskové pastelky nebo zbytky svíček, lžíce nebo malá nádobka, svíčka, tužka a špendlík. Na lžíci nebo v malé nádobce si nad svíčkou necháme rozehrát vosk. Ideální je použít pro to zavařovací láhev s víčkem. Do víčka si vyřízneme otvor, ve kterém bude lžíce pevně držet. Do tužky upevníme špendlík a zdobení může začít. Inspiraci se meze nekladou.



OMALOVÁNKA - VELIKONOČNÍ VAJÍČKA



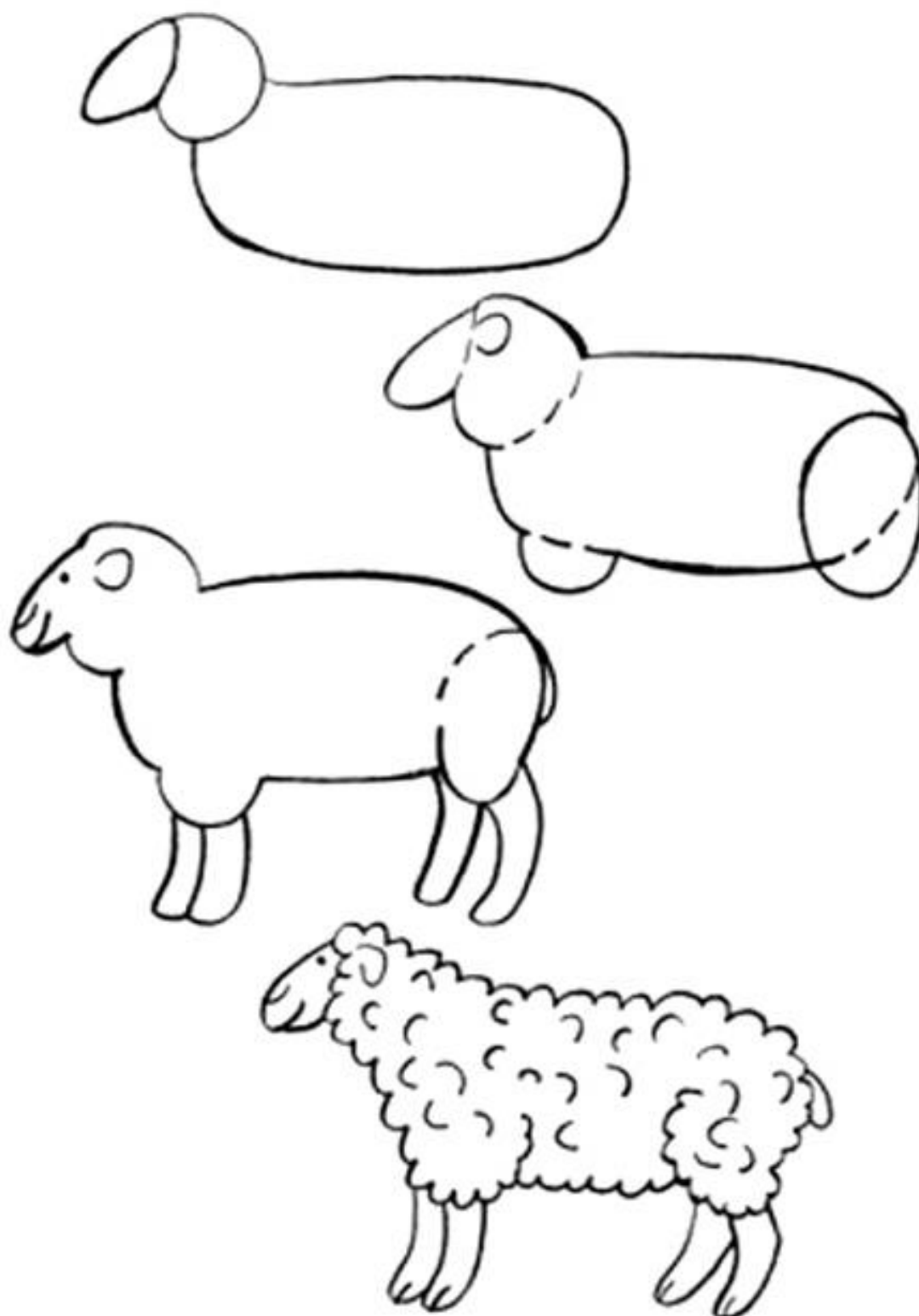
Hody, hody, doprovody, dejte vejce
malovaný, nedáte-li malovaný, dejte aspoň
bílý, slepička vám snese jiný, za kamny v
koutku, na vrbovém proutku, proutek se ohýbá,
vajíčko kolíbá, proutek se zláme, slepička z něj
spadne. Vajíčko se odkoulí do strejčkovy stodoly,
vajíčko křáp, slepička kdák, panímámo, máte mi
ho dát!

Hody, hody doprovody, dejte medu, žádné vody,
nechci vody, dejte medu, jinak od vás neodejdu.
A nakonec, tetičko, dejte pěkný vajíčko.

Zdroj: www.i-creative.cz

VELIKONOČNÍ BERÁNEK

Děti si mohou jednoduchými tahy zkusit nakreslit ovečku, a když jí přikreslí zahnuté růžky, tak budou mít z ovečky velikonočního beránka.



JAK SI UDRŽER RODIČOVSKOU AUTORITU?

Bojíte se, aby Vám děti nepřerostly přes hlavu, na druhou stranu se však nechcete chovat jako diktátoři? V tom případě si je potřeba získat tu správnou míru rodičovské autority.

Existuje mnoho typů výchovy, a tedy i cest, jak si získat a udržet rodičovskou autoritu. Bohužel ne všechny jsou správné. Spousta rodičů se mylně domnívá, že si svou autoritu udrží pouze tehdy, když je děti nikdy neuvidí chybovat. Nikdo ale není dokonalý. Nehledě na to, že by dítě mělo co nejdříve pochopit, že i nesnáze jsou běžnou součástí života. Společně sdílené nezdary Vás sblíží.

Kde tedy hledat tu správnou míru autority? Pokud je dítě vychováno autoritativním stylem výchovy, kdy je často trestáno, doma nezřídka vzniká atmosféra strachu, kde se dítě bojí přiznat, když něco udělá špatně. Ale také zcela opačný přístup bývá často na škodu. Chaosu bývá pro děti nepřehledný. A ještě jedna důležitá věc na závěr. Snažte se jako máma a táta zachovat jednotný postup. Nehrajte si na hodného a zlého policajta (nevyhrožujte dítěti druhým rodičem) a nikdy se před dítětem nehádejte ohledně svých výchovných názorů. Snižovalo by to Vaši rodičovskou autoritu.

Několik základních zásad pro udržení rodičovské autority:

č.1 - Zlost je špatný rádce - V situaci, kdy Vás dítě rozzlobí, se snažte zůstat v klidu a předem zvážit důsledky svého chování. Někomu pomůže, když se napije vody, jinému pověstné počítání do desíti. Snažte se předcházet situacím, kdy Vás dítě zaručeně rozzlobí.

č.2 - Vzpomeňte si na své dětství - Nezapomínejte na to, že děti mají plný nárok na to, aby se chovali nedospěle. Netrestejme je proto za drobné experimenty. Pokud se svému dítěti přiznáte ke svým klukovinám z dětství, získáte u něho plusové body. Hned mu budete bližší a sympatičtější. Ovšem pozor, lumpárny, které tenkrát vážně ohrozily Vaše zdraví nebo život, raději nezmiňujte.

č.3 - Špatné známky netrestejte - Tresty za špatný prospěch mívají několik důsledků. Za prvé je to ztráta důvěry. Když dítě ví, že za špatnou známku následuje trest, bude se snažit trestu vyhnout. Raději si místo lamentování vzpomeňte na dobu, kdy jste sami chodili do školy. Pokud sami nejste dobří v matematice, nemůžete očekávat, že v tomto předmětu budou Vaše děti dosahovat nadprůměrných výsledků. Děti mohou dědit jiné vlohy než vy. Ne vždy je také vina na straně dítěte.



Č.4 - Děti mají babičku rády - Děti mají upřímně rády své prarodiče, nezávisle na tom, jestli jsou ze strany otce či matky. O tchýni, tchánovi nikdy nemluvte špatně před dětmi. Travte se svou tchýní přiměřené množství času. Předejdete tak mnoha konfliktům. Přece jen jste jedna rodina. Mimochodem také nechcete, aby se partner k Vaší mamince choval neuctivě.

Č.5 - Přiznaná chyba zvyšuje autoritu - Nikdo není neomylný. Jednou z dovedností dobrého rodiče je proto umění přiznat svou chybu. Děti vychováváme především tím, že jim jdeme příkladem. Dítě nás pozorně sleduje také v různých situacích. Když tedy v přítomnosti dítěte rozbijeme například hrneček, neměli bychom říci, že za to může ono, protože nás zlobí, ale měli bychom raději říci, že je škoda, že jsme hrneček rozbili.

Č.6 - Nenechávejte děti dlouho čekat – Odkládání např. pohádky se může obrátit i proti Vám. Například budete volat dítě ke stolu, z rohu se bude ozývat samé „už jdu“, ale dítě nikde. Nezapomínejte, že jdete dětem příkladem. Běžte číst pohádku, to ostatní počká. Za pár let už nebude pohádku chtít. Nenechávejte své dítě dlouho čekat, aby nebylo zklamané.

Č.7 – Nepospíchejte a nedávejte jim ostatní za vzor - Každé dítě je jiné. Má své tempo vývoje, své přednosti i slabší stránky. Má také svou povahu a další souhrn specifických rysů, v důsledku čehož na ně zabírají rozdílné výchovné metody. Rodiče mívají tendenci dávat dítěti za vzor jeho sourozence, anebo kamarády, kteří mají lepší prospěch. Každé dítě má však jiné schopnosti a srovnávání s lepšími žáky může dítě traumatizovat a vést i ke sníženému sebevědomí.

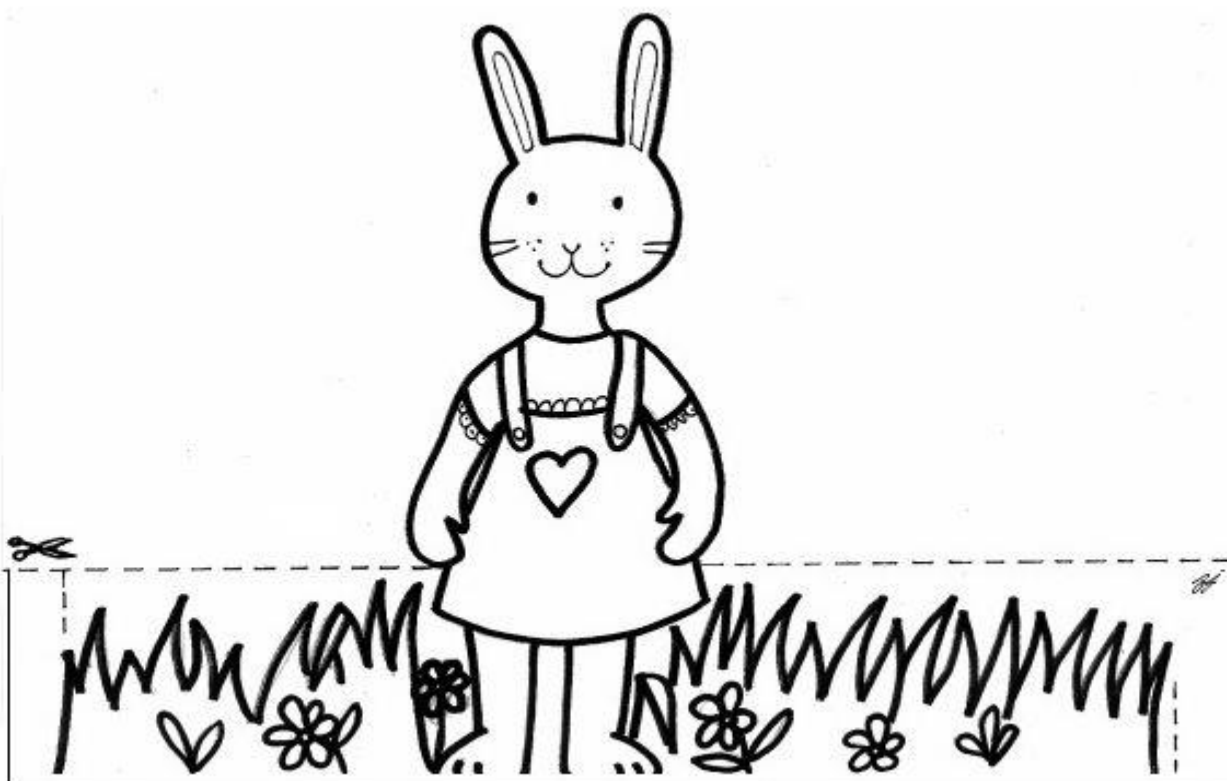
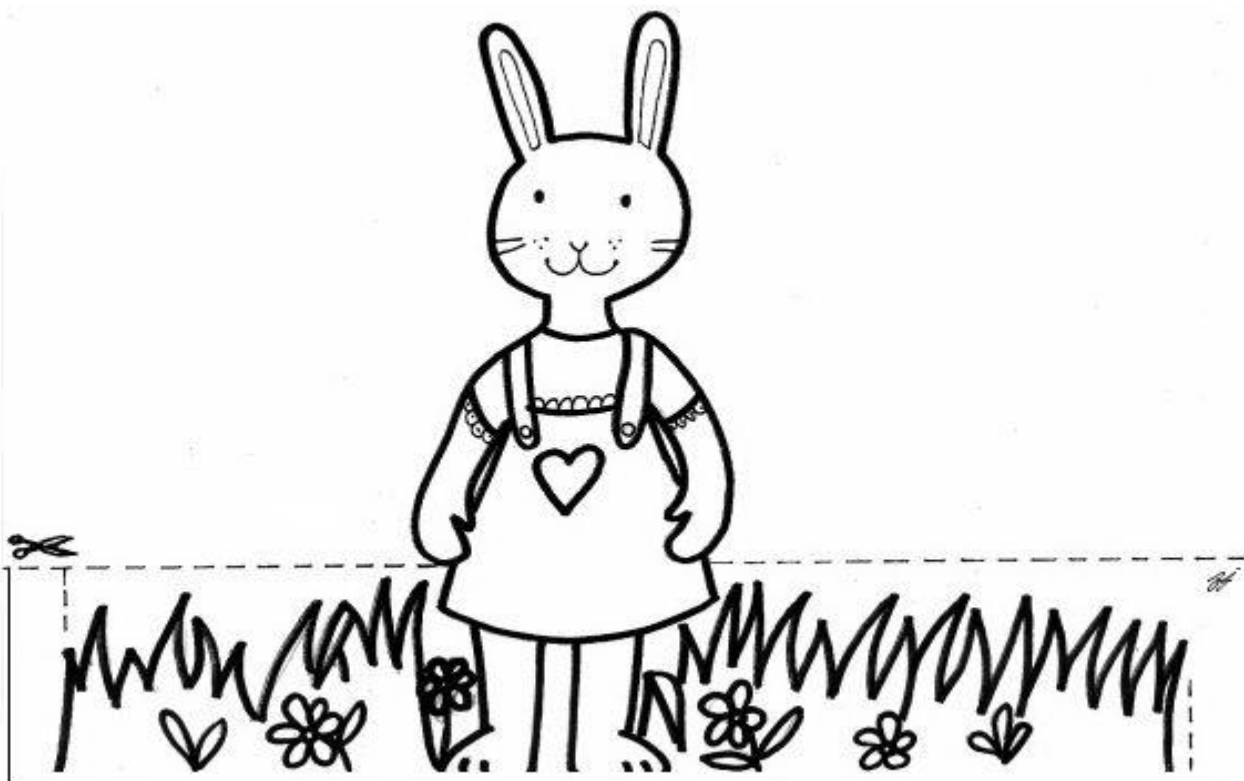
Č.8 - Dodržte své slovo - Proč jsou sliby pro dítě tak důležité? Protože posilují důvěru dítěte v jeho rodiče. Vy jste ti, kterým věří, jste po ně symbolem jistoty. Důležité nejsou pouze sliby, za kterými stojí příjemné věci, jako je například koupání, anebo dárek. Výchovnou úlohu sehrávají také sliby, za nimiž stojí sankce za špatné chování dítěte. Dítě by mělo vědět, co od Vás může očekávat, když provede něco, co jste mu zakázali.

Č.9 - Neodhánějte děti od práce - Víte, že děti lze vychovávat k zodpovědnosti ještě předtím, než začnou chodit do školky? Chce to jen využít jejich zájmu o činnosti, které běžně vykonáváte sami v domácnosti. Chtějí u všeho asistovat a pokoušejí se Vás napodobovat. Ze začátku to budou dělat s nadšením, a když je pochválíte, budou hrdi na to, že Vám pomáhají. Postupně můžete dětem přidávat další úkoly. S jejich množstvím to však nepřehánějte. Trvejte ale na tom, aby své úkoly vždy splnily, stejně jako Vy vždy odvedete svou práci.

Zdroj: www.rodicum.cz

STOJÁNEK NA VAJÍČKA

Vybarvi si zajíčka, vystřihni a konce papírových pásků slep k sobě lepidlem na papír.



ŠIKANA VE ŠKOLE – JAK JI POZNAT A ŘEŠIT.

Šikana je velmi diskutovaným tématem ve školních kuloárech. Kromě neblahých následků, které ji provázejí, je i velmi aktuálním tématem, které by mělo rodiče v souvislosti se školní docházkou rozhodně zajímat.

Za šikanu lze označovat jakékoliv chování, jehož záměrem je opakovaně ubližovat, ohrožovat nebo zastrašovat jiného člověka, případně skupinu lidí.

kteří jim mohou napomoci k lepší a rychlejší obraně v této nelehké životní situaci.

Druhy šikany:

- Fyzická agrese - agresor používá k šikanování oběti fyzické násilí, popřípadě předměty, kterými učiní útok důraznějším.
- Slovní agrese a zastrašování - agresor oběti vyhrožuje fyzickým útokem, zastrašuje, nadává jí, vysmívá se nebo zesměšňuje.
- Krádeže, ničení a manipulace s věcmi - agresor oběti ničí a odcizuje věci nebo si věci půjčuje a vrací je znehodnocené.
- Násilné a manipulativní příkazy - agresor nutí oběť k různým nepříjemným činnostem a úkolům

Kdo bývá dětskou obětí šikany:

- Dítě, které se neumí nebo nemůže bránit
- Dítě, které se jakýmkoliv způsobem odlišuje od očekávaného průměru (nosí brýle, přestěhovalo se, má nadváhu apod.)
- Dítě fyzicky slabé, popř. uzavřené, které těžko navazuje kontakt s ostatními.
- Dítě duševně zaostalejší, popř. pomalejší v uvažování
- Dítě jiné barvy pleti, často příslušník národnostní menšiny.
- Dítě nadprůměrně duševně vybavené, dětský génius
- Dítě ze sociálně slabé rodiny, které nedosahuje materiální úrovně svých vrstevníků nebo zaostávání hygieny

Jaké následky může mít šikanované dítě?

- V dlouhodobém horizontu může šikana vést k poškození fyzického a psychického zdraví
- Poškození bývají mnohdy nevratného charakteru, osobnost jedince je narušena dříve, než se stačila plně rozvinout
- Dochází k přetrhání citových vazeb na své blízké
- Ponižování lidské důstojnosti vedoucí ke ztrátě důvěry k autoritám

Prevence proti šikaně dětí a mládeže lze eliminovat několika osvědčenými způsoby :

- Zdůrazňujeme, že se dítě nemusí dítě o šikaně otevřeně mluvit.
- Věnujeme se svému dítěti, nasloucháme mu, všímáme si detailů vyprávění o dění ve škole i mimo něj.
- Seznámíme dítě s širším okruhem osob, na které se v případě potřeby může obrátit.
- Zdůrazníme, že nikdo nemá právo ubližovat druhým lidem. Vhodné je použít nějaké ukázky z pohádky, např. nad nikoho se nepovyšuj a před nikým se neponižuj.
- Upozorníme dítě na kriminální pozadí těchto skutků mezi dospělými a možnost stíhání případných aktérů.
- Informujeme dítě o tom, že vhodnou ochranou proti šikaně je dobrá parta a kamarádi, kteří se nebojí pomoci jeden druhému a projevy šikany odmítat.
- Při pravidelných návštěvách rodičovských schůzek se informujeme nejen na prospěch našeho dítěte, ale i na zařazení dítěte v kolektivu, na jeho chování během vyučování i mimo něj atd.
- V případě obav promluvíme o svých obavách s učitelem, ptejme se učitele na jeho názor na šikanu a nebojme se s ním spolupracovat. Je to náš spojenec.
- Ptejme se učitelů, zda se problémem šikany zabývají, do jaké hloubky a na jaké úrovni, jak ji odhalují, řeší, postihují.

Varovnými signály mohou být:

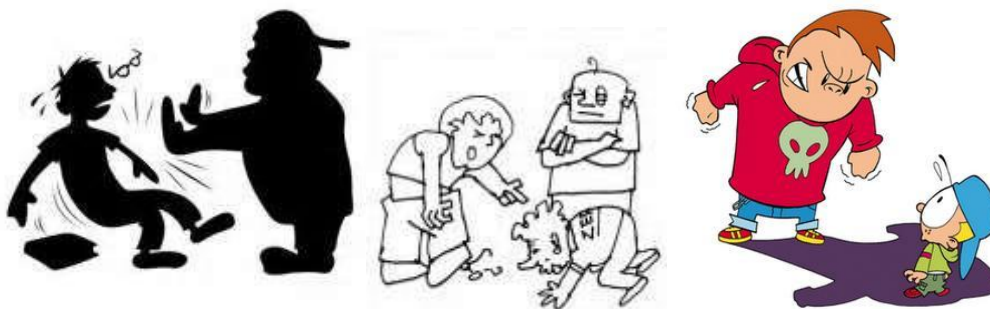
- Za dítětem nedochází domů žádný spolužák či kamarád.
- Dítě je zaražené, smutné a nemluví o tom, co se děje ve škole.
- Špatně usíná, zdají se mu hrůzostrašné sny, křičí ze spaní.
- Dochází ke zhoršení prospěchu, je nesoustředěné a často bez zájmu.
- Před odchodem do školy nebo při příchodu ze školy si dítě stěžuje na zdravotní problémy.
- Dítě často navštěvuje lékaře – má zvýšenou absenci, někdy i neomluvené hodiny.
- Do školy a ze školy chodí oklikami, může chodit i za školu.
- Domů chodí s roztrhaným oblečením, poškozenými školními pomůckami nebo bez nich.
- Často potřebuje peníze, ztrácí kapesné, kupuje fiktivní školní pomůcky a neplatí obědy.
- Dítě může domů chodit hladové, přestože dostává svačiny a má zajištěnou stravu ve škole.
- Nedokáže přesvědčivě vysvětlit svoje zranění.
- Nechce chodit na tělesnou výchovu, má odřeniny, škrábance nebo řezné rány, které se nedají uspokojivě vysvětlit.
- Je osamocené, s nikým se nebaví, nemá kamaráda, má často smutnou náladu, působí nešťastně a ustrašeně, stává se uzavřeným.

- Dítě trpí poruchami soustředění, je smutné natolik, že se u něj může vyvinout patologický smutek – deprese.
- Vyhrožuje sebevraždou, nebo se o ni dokonce pokusí.

Jak mohu jako rodič postupovat? Co mohu při podezření na šikanu dělat?

- Především ujistím své dítě, že jsem zcela na jeho straně, má mou plnou podporu a může se spolehnout na mou ochranu.
- Zjistit o útoku na mé dítě co nejvíce informací.
- Požádat o pomoc další členy rodiny.
- V případě vážného fyzického napadení nechám své dítě odborně ošetřit a neposílám ho následující dny do přímého kontaktu s předpokládanými útočníky.
- Obrátím se na školu, nebojím se o šikanu otevřeně mluvit, např. na třídní schůzce
- Mám-li na ni podezření, spojím se s ředitelem školy nebo s třídním učitelem. Pokud podávám písemnou žádost nebo stížnost, mám schovanou kopii.
- Trvám na osobní schůzce a neřeším celou záležitost pouze telefonicky.
- Nebojím se požádat ředitele o přeložení dítěte do jiné třídy, případně školy. Mohu si ověřit poměry, jenž vládnou na jiné školy. Informuji se.
- Pokud s vedením školy nenajdeme společné řešení, nevzdávám to, obrátím se na příslušný školský úřad nebo na školní inspekci.
- Nemohu chtít po svých dětech, aby byly statečné a vrátily to, co se jim stal. Nemají na to sílu a reakce „zub za zub, oko za oko“ není správným řešením. Jednám bez prodlení sám.
- Pomohu svému dítěti zvládnout psychickou zátěž a informuji ho, jak se vyhnout nebezpečným situacím (např. co odpovědět, jak reagovat na provokace a jak zvládnout situaci v případě ohrožení). Povídám si se svým dítětem, zodpovídám jeho dotazy, vysvětluji.
- V případě důvodného podezření na páčání trestné činnosti na mém dítěti informuji neprodleně Policii ČR.

Šikana může naplňovat skutkovou podstatu trestných činů (omezování osobní svobody, krádeže, ublížení na zdraví, poškození cizí věci, vydírání, loupeže, rasově motivované skutky, znásilnění, pohlavní zneužívání).



NETRADIČNĚ ZDOBENÁ VELIKONOČNÍ VAJÍČKA

Výrobky z krepového papíru – tvoření s dětmi

Materiál: vyfouknutá vajíčka, krepový papír, nůžky, lepidlo na papír + štětec, rolička od toaletního papíru

Návod: Připravíme si potřebný materiál.



U složitějšího vzoru si vyfouknuté vajíčko postavíme na roličku od toaletního papíru, aby se nám lépe pracovalo. Nejprve ozdobíme obě špičky a nakonec středovou část.

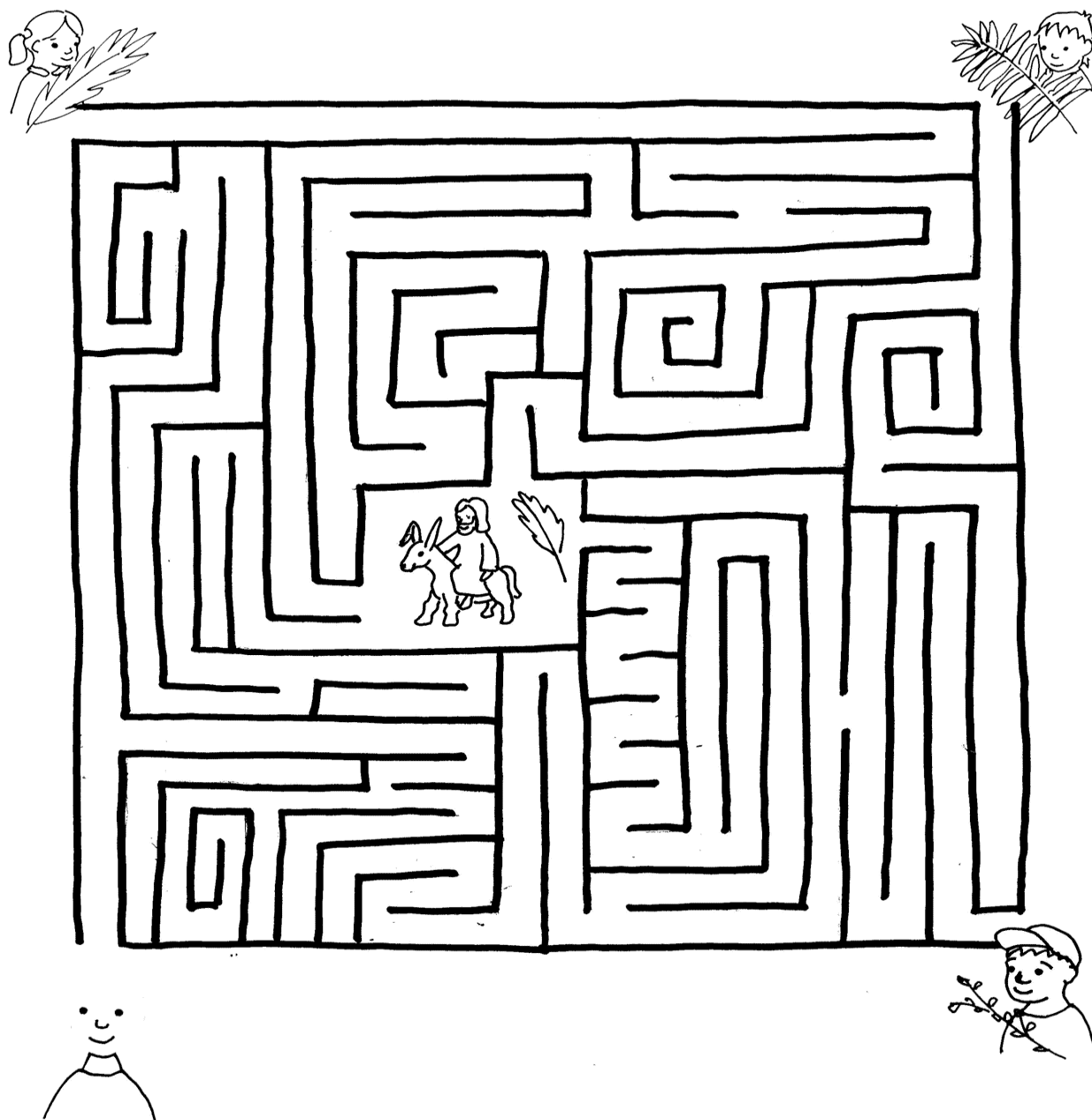


Zdroj: www.kreativní techniky.cz

KVĚTNÁ NEDĚLE

V úvodním článku jsme jen zmínily jeden z velkých svátků postní doby a to je **Květná neděle**. Květná neděle je označení pro šestou a zároveň poslední neděli postní. Připomíná slavný vjezd Ježíše do Jeruzaléma. Název svátku je odvozen od květů, jimiž bývají kostely vyzdobeny a které mají připomínat palmové větve, kterými lid vítal Ježíše.

Pomoz dětem najít správnou cestu za Ježíšem, aby ho mohly s radostí přivítat. Nedodělaného panáčka domaluj podle sebe a poté najdi i svoji správnou cestu, po které dojdeš k Ježíši.



TRÁVA...MARJÁNKA...MAŘENA... NO A CO MÁ BÝT???

Tvrdí se, že je nejméně škodlivá... Tvrdí se, že je méně škodlivá než kouření tabákových cigaret... v podvědomí je zapsaná jako lehká, levná, neškodná... Možná, že i ty si myslíš, že na jejím užívání není nic špatného, něco příjemnějšího než stresující povinnosti ve škole, zklamání v lásce, nekonečné dohadování s rodiči...a vůbec co jiného dělat, když je doma taková nuda a v televizi nic moc...

Říkáš si: "...je kolem toho zbytečně moc řečí...táta kouří cigarety...tak zkusím něco jiného...". Netušíš, s čím si zahráváš! Kousek po kousku se zamotáváš do pavučiny! Droga si s tebou časem začne dělat, co chce! Vykřikuješ o své svobodě, o rozšířeném vědomí, a o svou svobodu již vlastně přicházíš. Stáváš se omezeným v morálních, psychických a tělesných schopnostech. Vědomí se stává závislým!

Opravdu to tak chceš?



...závislost! ...na marihuaně?!... To nemyslíte vážně!

Možná si myslíš, že se nedostavují typické abstinční příznaky (nevolnost, halucinace, třes, křeče apod.), že je marihuana neškodná. Opak je pravdou. O to víc je droga zákeřná. Účinná látka (zkratka THC), obsažená v produktech konopí, je z organismu vylučována jen velmi pomalu. Proto se s tím dokáže organismus vyrovnat bez křečí. Látku THC z jediné kvalitní cigarety „trávy“ vylučuje zdravý organismus 2-4 měsíce. Psychika to zvládne **a v tom je právě zakopaný pes.**

Jak to vypadá, když kouříš častěji, než organismus stihne THC vyloučit? Zvyká si na něj jako na látku, která do něj patří, snižuje se požitek z drogy. A to bývá počátek závislosti.

Hrozí nějaké nebezpečí?

Destruktivní proces je zákeřný a dostatečně pomalý, aby unikl pozornosti kuřáka marihuany. THC narušuje propojení nervových buněk. Podívej se na několik nejzávažnějších a lékařsky doložených důsledků užívání této drogy:



1. Poškození mechanické i logické paměti (zapomínání)
2. Poruchy smyslového vnímání (až stavy bezvědomí), porušení orientace v čase i v prostoru, prodloužená reakční doba
3. Poruchy motorických funkcí (nápadná neobratnost, např. při chůzi)
4. Chronické, bolestivé záněty očních spojivek
5. Poškození činnosti srdce a cév, jater

OKÉNKO PRO DĚTI A RODIČE

6. Poškození dýchacích cest (vyšší riziko rakoviny, než u tabáku)
7. Vypadávání vlasů, kožní problémy
8. Gynekologické problémy (poruchy menstruace)
9. Zvýšené riziko komplikace při porodu, závažná poškození plodu v těhotenství, vyšší kojenecká úmrtnost
10. Předčasná ztráta sexuální touhy a prožitků
11. Selhání a impotence u mladých mužů
12. Citové otupění (vnímání i projevy)
13. Pocit pronásledování – stíha
14. Deprese, ztráta vůle k životu, myšlenky na sebevraždu
15. Aktivizace psychických onemocnění, které by se jinak neprojevily nebo by se méně rozvinuly (schizofrenie)

Každá z výše jmenovaných poruch organismu narůstá množstvím nevyhloučeného THC, zůstávajícího v organismu člověka. Stejně účinky a následky má nejen kouřená marihuana, ale i další produkty z kanabisu (např. velmi silný hašiš) nebo potravinové produkty „kořeněné trávou“.

Tolerance k droze se postupně snižuje a k vyvolání slastných pocitů nastupuje potřeba tvrdší drogy. Mnozí, kteří tak lehce začínali, netušili, že přijde čas, kdy to nezvládnou a přejdou na tvrdé drogy. Předtím říkali: „Já? Nikdy!

Proč to nezvládli?

Změnila se droga. Místo 5% THC obsahují dnešní materiály až 21%. Taková marihuana se chová jako tvrdá drog. Je to hypnotikum, které může způsobit nebezpečné psychické stavy, zkresluje schopnost vnímat skutečnost takovou jaká je, může vyvolat paranoidní stavy a halucinace, zmatenost, stavy úzkosti, které přetrvávají i několik let poté, co s kouřením marihuany přestali. S fyzickou závislostí si dnes dovedou lékaři poradit a organismus vyčistit. Tzv. detoxikace trvá od několika dnů do několika týdnů. Psychická závislost je však tvrdý oříšek, její cílevědomé a soustředěné překonávání trvá roky i desetiletí. V životě člověka, který jednou začal užívat drogy se něco nevratně změnilo. Něco toxikomana neodolatelně táhne. Vzpomínky, nesmazatelná zkušenost s prožitkem, který láká zpět do pasti. Přirozená bariéra v něm zůstává prolomena.

Často slyšíme: „Každý musí na něco umřít...Hlavně si užít...“ Většina lidí vidí smysl života ve slastném prožitku, a tak se ženou za pocity blaha. Jenže pocity blaha se tvůj duch nikdy nenasytí. V touze po rozšířeném vědomí ti droga zprostředkuje jen rozšířený obzor prázdnoty, který je příčinou depresí a pocitu nesmyslnosti vlastního života.

Zdroj: www.btm.cz



OBRÁZKOVÉ ČTENÍ

KDO JE ZNÁ?



VELIKONOČNÍ RECEPTY

Plněná velikonoční vejce

Rozpis:

6 vajec, 60 g másla, 100 g šunky, 75 g tvrdého sýra, 1 lžice hořčice, sůl, pepř, pažitka

Popis přípravy:

Vejce získaná jako pomlázka uvařená natvrdo. Pak je oloupeme, a jestliže jsou vychladlá podélně je rozpůlíme. Žloutky vybereme a vymícháme se změkklým máslem. Přidáme hořčici a najemno nasekanou čerstvou pažitku dle chuti. Šunku nakrájíme nadrobno, přidáme do másla, osolíme a opepříme a směsí naplníme vajíčka. Na závěr je posypeme strouhaným sýrem a přepícheme párátkem. Můžeme ještě ozdobit pažitkou.

Čokoládové babiččiny velikonoční košíčky

Rozpis:

25 dkg tuku (např. Omega), 7 dkg kakaa, 10 dkg ořechů, 35 dkg cukru, 1 dcl rumu, kolem 50-ti papírových košíčků

Popis přípravy:

V jednom kastrůlku rozpustíme 18 dkg tuku, 7 dkg kakaa a 10 dkg prosátého cukru

Ve druhém kastrůlku rozpustíme 7 dkg tuku, 10 dkg ořechů, 25 dkg cukru, 1 dcl rumu

Do nachystaných papírových košíčků nejprve nalijeme 1 kávovou lžičku rozpuštěné čokolády z prvního kastrůlku, potom přidáme ořechovou náplň ze druhého kastrůlku a opět přelijeme kávovou lžičkou čokolády. Necháme vychladnout.



Recept povelikonoční

Po dehydrataci, způsobené přemírou alkoholu, je třeba dodat tělu ztracené vitamíny, energii a tekutiny. Nejvhodnější jsou minerálky, které organismu pomohou doplnit potřebné tekutiny a minerály, stejně tak je dobré pít ředěné džusy, vodu a čaj. Někteří lidé doporučují popíjet po celý den vodu se šťávou z citronu a hroznovým cukrem.

Pokud můžete, je dobré se nasnídat, protože jídlo pomáhá rychleji z těla odstranit zbytkový alkohol. Na kocovinu zabírají různé druhy polévek (hovězí, slepičí nebo zeleninový vývar, česneková polévka...). Otrlejší povahy si mohou dopřát střídavě teplou a studenou sprchu, která prokrví tělo a mozek. Tělu velmi prospěje procházka nebo pohyb na čerstvém vzduchu. Samozřejmě jednoznačně nejlepší a nejšetrnější způsob ochrany organismu je alkoholu se vyhnout.



Zdroj: www.i-creative.cz

Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uličce 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537, e-mail: tsr@otrokovice.charita.cz. Redakční rada: Bc. Miluše Tománková, Mgr. Lada Rektoříková, Ing., Bc. Pavla Nesrstová: NEPRODEJNÉ!

Naši službu podporují



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



Zlínský kraj

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz