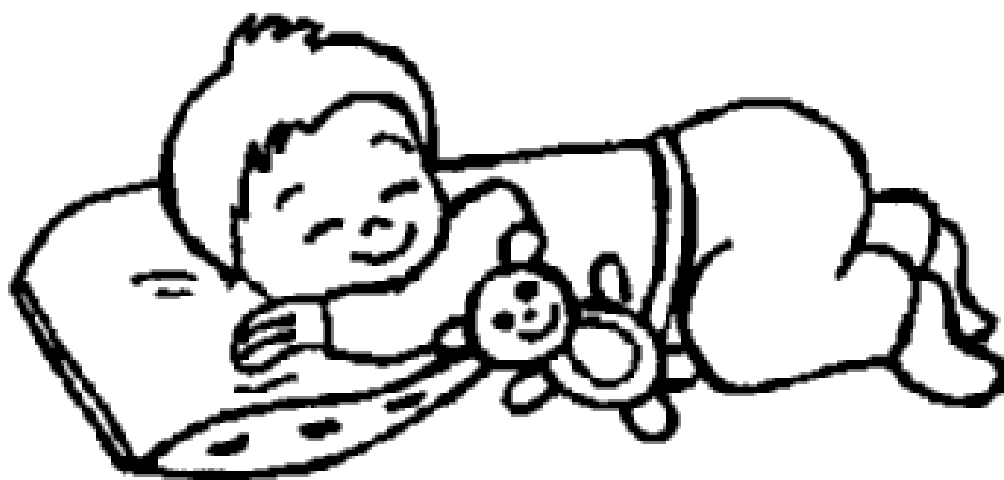


SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Jak jsem zpovědníka žádal o zproštění od modlitby

3.2.2012, Elias Vella

Měl jsem mnoho povinností a spoustu práce. V mém životě nastalo období, kdy jsem neměl čas na osobní modlitbu. Byl jsem farářem a měl jsem mnoho povinností a spoustu práce. Vypravil jsem se tedy za svým duchovním vůdcem a otevřel jsem mu srdce. Řekl jsem mu: **"Potřebuji osobní modlitbu, ale nenalézám na ni čas. Nevím, co mám dělat."** Ještě dnes si pamatuji na jeho úsměv, když se mě zeptal: **"Proč?"** "Protože mám mnoho práce", odpověděl jsem. "Co vlastně děláš, jakým činností se věnuješ?" Začal jsem jmenovat všechny aktivity, které jsem měl, ale během vyjmenovávání mě zastavil a řekl: **"Vidím, můj bratře, že máš spoustu práce, a proto ti nestačí modlit se třicet minut, ale potřebuješ šedesát minut."** V duchu jsem doufal, že mě povinnosti modlitby zprostí, ale místo úlevy mi doporučil, abych se modlil dvakrát tolik!

Potom pokračoval: **"Pro koho pracuješ?"** A já jsem velmi jasně řekl: **"Pro Ježíše."** A on mi odpověděl: **"Ježíš nepotřebuje tvoji práci, on potřebuje tebe."**

To byl další moment v mém životě, kdy se mě Bůh dotkl. Byla to chvíle, kdy jsem si uvědomil, že **Ježíš netouží po mé práci, ale po mně. A hluboce jsem pochopil potřebu modlitby ve svém životě.**

Byl jsem přesvědčený, že Ježíšovi mnoho dávám, ale Ježíš nepotřeboval to, co jsem pro něho dělal. On je Bůh, který nám řekl: **"Tak i vy, až uděláte všechno, co vám bylo přikázáno, řekněte: 'Jsme jenom služebníci. Udělali jsme, co jsme byli povinni udělat'"** (Lk 17,10).



Tvoření s malými dětmi

Od jakého věku s dětmi tvořit?

- Když dítě začíná vědomě a s radostí vytvářet stopy a otisky – třeba už když rozmazává omáčky po stole.
- Už dvouleté dítě zvládne otisknout razítko
- To je okamžik pro nabídnutí přiměřených prostředků k výtvarnému tvoření
- Vhodné je se věnovat: malování prsty a houbičkou, razítkování, trhání, lepení apod.

Co rozvíjí tvoření s dětmi?

- Rozvíjí jemnou motoriku
- Je výborné pro koordinaci rukou a zraku
- Je skvělým nácvikem pro vytváření plánovaných obrazců na papír – dítěti se tento nácvik bude hodit, až se začne učit psát
- Děti se učí usměrnit svou činnost
- Mohou si zkusit pracovat samostatně, ale zároveň se učí požádat o radu, pokud ji potřebují
- Učí se také sedět v klidu, soustředit se a přitom se nenudit.

Jak na to?

- Nenechávejte dítě při tvoření o samotě. Nebude vědět, do čeho a jak se pustit.
- Tvoření má spoustu fází, které bývá pro dítě obtížné naplánovat. Proto pomáhá, když se malé děti pomou svobodně rozhodovat jen v některých fázích tvoření.
- Čas věnujme dítěti přímo při dané činnosti. Po dítěti následně už nic neopravujte
- Vydatně každý krok ke kýženému výsledku pochvalte.

Kde hledat náměty na tvořivý čas s dětmi?

- www.casprodeti.cz/tvorime-s-malymi-detmi
- www.detskestranky.cz
- www.i-creative.cz
- www.vytvarka.eu
- <http://omrej.blog.cz/>
- <http://www.brydova.cz/>
- <http://www.kreativni-stranky.wz.cz/>
- <http://www.rysa.estranky.cz>

- www.predskolaci.cz

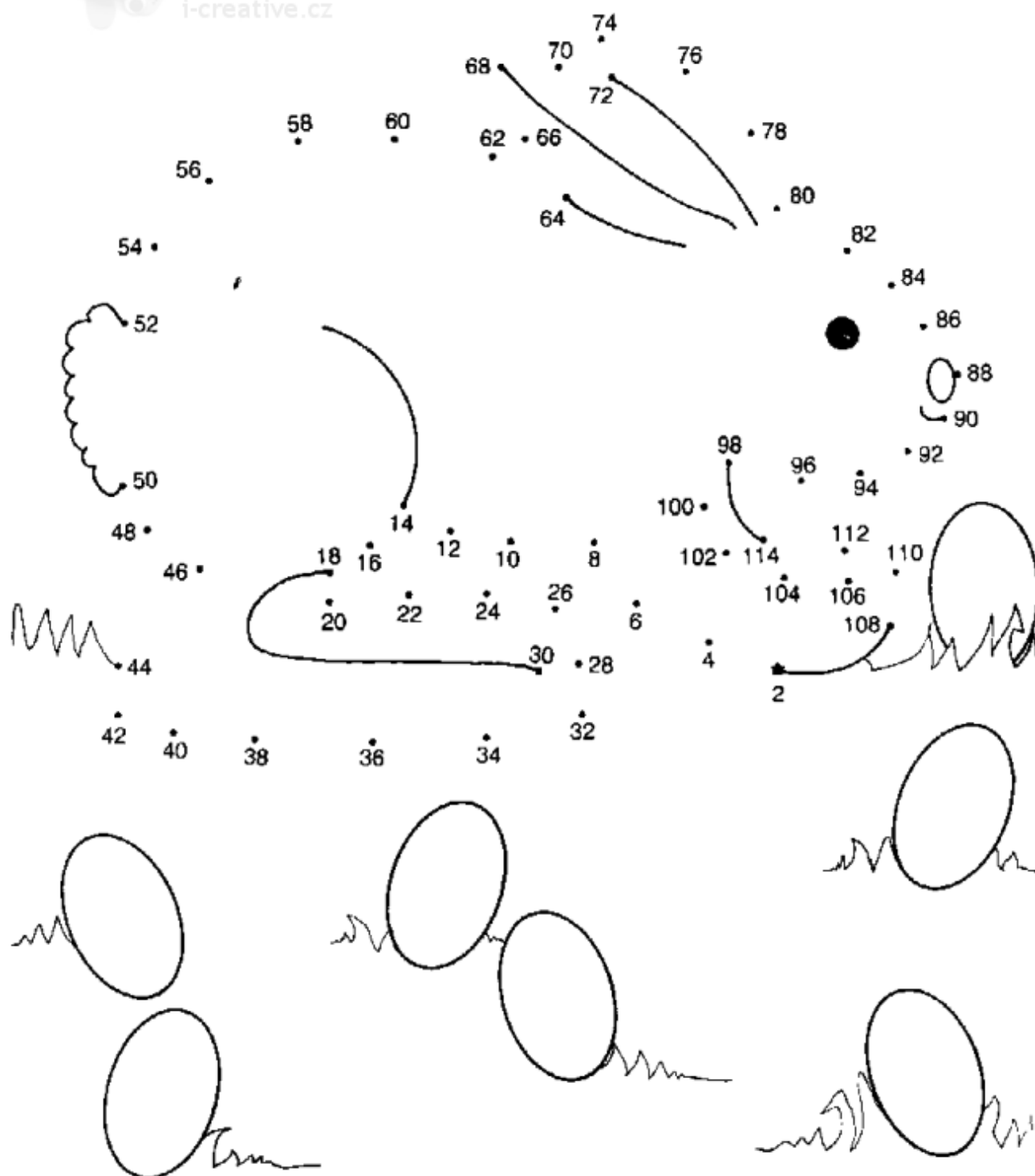
OKÉNKO PRO DĚTI

Dokreslete obrázek podle čísel.





i-creative.cz



Zdroj: www.i-creative.cz

OKÉNKO PRO DĚTI

Vystřihovánky

Vystříhejte jednotlivé části ovečky a nalepte na tvrdý papír. Můžete si ji i vybarvit.



OKÉNKO PRO RODIČE A DĚTI

Domácí modelína pro děti.

Máte malé dítě a velkou spotřebu modelíny – zkuste ji příště pro něho uvařit sami doma.

Na půl kila modelíny budete potřebovat:

300 ml vody
150g hladké mouky (lze i polohrubé)
75g soli
1 lžíce octa
1 lžíce oleje
Potravinářské barvivo

Ve vodě rozmíchejte potravinářské barvivo, ocet a olej.

Do teflonové pánve nebo hrnce (na ostatní hrnce by se hmota lepila) dejte mouku se solí a zalijte vodou, ve které jste rozmíchali ostatní suroviny.

Vařte na středním plameni a stále míchejte. Po cca 2 minutách se hmota začne lepit k sobě. Nepřestávejte míchat, dělejte to tak dlouho, jak to jen půjde.

Ke konci vám vznikne velká koule, kterou téměř nepůjde manipulovat, ale snažte se ji stále otáčet v pánvi a prohřívát. Je nutné, aby se mouka dobře propařila, hmota poté nebude lepit.

Vypněte plamen (v případě el. Sporáku vypněte a předělejte na studenou plotýnku) a nechejte v nádobě vychladnout. Poté promněte a dejte buď rovnou dětem na hraní, nebo do plastové nádoby s víkem do chladu.

Pokud si dítě nehraje, je dobré dávat hmotu do ledničky, déle vydrží. Můžete ji tam mít klidně i déle než měsíc a bude stále jako nová.

Nádobí použité na výrobu modelíny můžete i nadále používat po omytí k přípravě jídel.



Hmota je jen sladká a kyselá. Dětem většinou nechutná, ale když ji náhodou ochutnají, nic nehrozí.

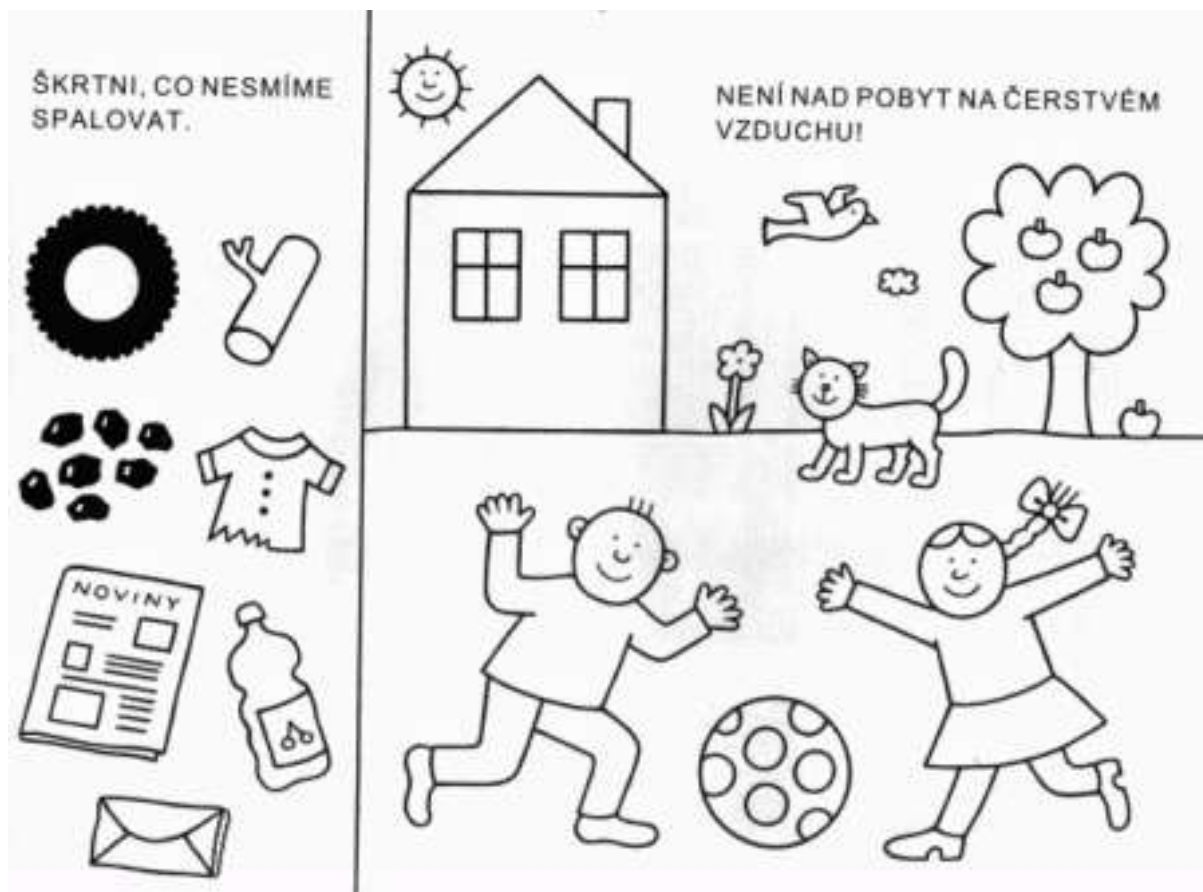
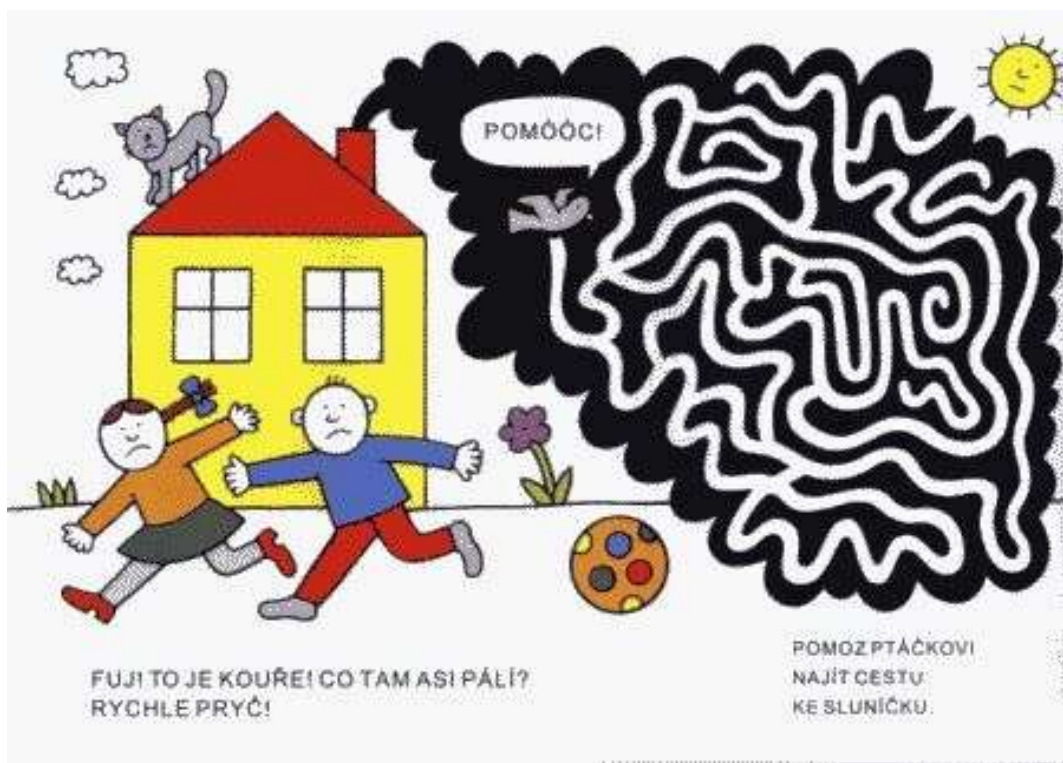
Přeji krásné společné tvoření.

Zdroj: <http://www.brydova.cz/napady/ostatni-117-domaci-modelina-pro-deti>

OKÉNKO PRO RODIČE A DĚTI

Popovídejte si s dětmi, co se nesmí spalovat a proč?

Malou nápovědu najdete v dále uvedeném článku.



OKÉNKO PRO RODIČE

Které odpady se nesmí pálit.

Domácnosti jsou v znečišťování ovzduší hned za automobily. Domácí kotelny přispívají stále více k riziku vzniku rakoviny a srdečních či dýchacích onemocnění. Leckde na venkově je čistota ovzduší v zimním období stejná nebo i horší než v průmyslových oblastech. Domácí kamna, krby a kotle nelze vybavit drahou technologií pro dokonalé hoření a čištění spalin, a tak záleží na každém z nás, kolik jedů vypustíme do vzduchu.

Čím škodí pálení odpadů?

Při pálení odpadů vzniká mnoho toxických látek. Dioxiny a furany jsou nejen **rakovinotvorné, ale poškozují také hormonální a imunitní systém a ovlivňují nervovou soustavu.** V místnostech, kde se topí, byly naměřeny jejich vyšší koncentrace. V důsledku nedokonalého spalování vznikají polycyklické aromatické uhlovodíky (PAH), jejichž vliv lze nejlépe připodobnit vlivu kouření cigaret. Formaldehyd je **rakovinotvorný** a spolu s ostatními aldehydy a kyselinou chlorovodíkovou **dráždí oči a plíce.** Benzen je látka rakovinotvorná. Styren je **karcinogenní**, jeho vlivem dochází při vysokých hladinách k poškození očí a sliznice, dlouhodobé působení ovlivňuje nervový systém a je příčinou bolestí hlavy, únavy, slabosti a deprese. Množství škodlivých látek se odvíjí od toho, co spalujete. Při spalování vzniká také **zápach obtěžující Vás i Vaše sousedy.**

Koho pálením odpadů nejvíce poškodíte?

Nejen **sami sebe a své děti, ale také své nejbližší okolí.** Na jedy ve vzduchu jsou citlivější **děti, těhotné ženy, starší osoby a lidé trpící astmatickým či jiným onemocněním dýchacích cest.** Mějme k nim ohled.

Který odpad se nesmí pálit v kamnech, kotli domácnosti

Plasty - pálením PVC vzniká velké množství dioxinů, tím více čím je obsah PVC v odpadu vyšší. Použití PVC je nutno omezovat, výrobky z PVC je nejlépe nekupovat. I když ho nespalujete, během jeho použití se z něho mohou uvolňovat škodlivé ftaláty. K naprosté většině výrobků z PVC existují alternativní náhrady. Pálením polystyrenu (PS) vzniká mimo jiné jedovatý styren. Spalováním polypropylenu (PP), polyetyleny (PE) či PET láhví podporujete vznik polyaromatických uhlovodíků.

Staré palety, dřevo z demolice, rozbitý nábytek nebo natřená prkna či chemicky ošetřené dřevo - jeho pálením vyprodukuje asi 50 - 500 krát více dioxinů než při topení čistým palivovým dřívím (starý nábytek je vhodnější dát či prodat do bazaru)

Zbytky jídla, trávu ze zahrady, listí - tyto materiály lze kompostovat (máte-li zahrádku) případně třídit (kontejnery na biologický odpad), jinak patří do směsného odpadu (zbytky jídla) a do kontejneru na odpad z obecní/městské zeleně.

Celobarevné letáky a časopisy - při jejich spalování se do ovzduší mohou uvolnit těžké kovy z barev, které způsobují vrozené vady a rakovinu. Letáky a časopisy patří do tříděného sběru - do kontejnerů na papír. Nálepkou na schránce se můžete bránit proti vyhazování reklamních letáků do schránky.

Tetrapak (krabice od mléka) - jde o šestivrstvý obal z papíru, hliníku a plastu. Jeho spalováním se mohou uvolňovat chlororganické látky a těžké kovy. V mnoha obcích se

již třídí do určených kontejnerů.

OKÉNKO PRO RODIČE

Nebezpečné odpady (jako jsou baterie, barvy, léky) - spálením je neznečištěte, ale jedovaté látky, které obsahují, se dostanou do vzduchu a následně do půdy. Sběr nebezpečného odpadu zajišťuje každá obec/město - informujte se o místech, kam nebezpečný odpad můžete odevzdat.

Pneumatiky - jejich spalováním vznikají polyaromatické uhlovodíky a další jedovaté látky.

Co říkají zákony k pálení odpadu?

Podle zákonů je **pálení odpadu v domácnostech zakázáno**. Podle zákona o odpadech (č. 185/2001 Sb.) jsou **fyzické osoby povinny nakládat s odpadem podle systému stanoveného obcí**. Obce musí zajistit pro své obyvatele systém sběru nebezpečných odpadů a dle svých možností i třídění komunálního odpadu. Podle zákona o ovzduší (č. 86/2002 Sb.) jsou fyzické osoby povinny jako **palivo pro ohniště, grily a krby používat pouze dřevěné uhlí, čisté dřevo, suché rostlinné materiály nebo plynné palivo, předepsané výrobcem**. Obec může podmínky spalování zpřísnit vlastní vyhláškou. Může například zakázat spalování listí a trávy .

Nechte si poradit

Nejlépe je odpad nevytvářet, myslete na to již při nákupu. Omezte spotřebu zboží na jedno použití a ujistěte se, že to, co kupujete, lze opravit, znovu naplnit či jinak využít.

Snižujte množství odpadu. Darujte nepotřebné ošacení, hračky či nábytek příbuzným, přátelům či charitativním organizacím. Knihy a časopisy dejte do antikvariátu, ale můžete je zkusit nabídnout i domovům důchodců, knihovnám a dalším institucím. Je lepší věci spravit než vyhodit.

Máte-li zahradu, kompostujte biologické odpady. Získáte tak živiny pro půdu, snížíte množství odpadu a s ním spojené poplatky za jeho likvidaci. Ušetříte i tím, že si nebudete muset kupovat zemina v zahradnictví pro svou zahradu. Do kompostu dávejte i rostlinný odpad z kuchyně. Doplní ho o výživné látky. Podrobnější informace o kompostování Vám můžeme na požádání zaslat.

Snažte se odpad třídit - základem je **třídění papíru, skla a plastů, a to již přímo u Vás doma**. Třídit můžete i **kovy, hliník a textil**. Zjistěte si ve Sběrných surovinách v místě Vašeho bydliště, které vytríděné odpady vykupují. Není-li centrální sběr tří základních komodit ve Vaší obci, zkuste se s obcí domluvit, aby se do třídění pustila.

Používejte do kamen pouze schválené palivo. Pálíte-li dřevo, dbejte na to, aby bylo pořádně vyschlé. S jeho vlhkostí klesá výhřevnost a rostou emise škodlivin. Určitě jste již slyšeli o dehtování kamen. **Dřevo dostatečně vyschne přes 2 zimy. Nespalujte chemicky ošetřené ani průmyslové dřevo.**

Popel z kamen, pokud jste pálili něco jiného než čisté suché dřevo, může obsahovat poměrně hodně toxických látek. Proto ho nepoužívejte na zahradě.

Zdroj: <http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/texty/byt-dum-zahrada/ktere-odpady-se-nesmi-palit-v-kamnech-kotli>

OKÉNKO PRO DĚTI

Osmisměrka

Po vyškrtání 40 výrazů (vyjmenovaných jmen a slov příbuzných) zůstane v obrazci deset volných písmen, která – čtena po řádcích – tvoří tajenku.

*„Hladovému pomůže víc, když ho naučíš ryby chytat, než když mu... **dokončení v tajence.**“*

K	S	Ý	R	Š	Ý	P	E	L	S	V	Ý
E	Ý	T	Y	S	CH	Ď	Ý	Ž	L	Y	L
T	Š	L	V	M	Ž	Z	R	R	Y	Ž	Y
Y	P	Y	Ý	Ý	L	V	Ý	R	Š	L	B
B	P	Ř	M	T	S	Y	K	Y	E	E	O
Á	Í	E	O	I	Y	K	N	E	T	B	R
N	L	U	L	T	N	A	A	Á	Č	Š	A
H	E	K	S	Y	P	T	S	T	Ř	Ý	T
O	T	Ý	M	J	N	E	V	K	Y	M	S
L	A	Á	A	M	E	Ě	N	Y	Z	U	R
Ý	V	Z	L	Y	K	Č	K	Y	D	S	B
T	Y	L	M	S	H	M	Y	Z	L	R	D
K	B	B	Y	L	I	N	A	B	Z	P	A
O	O	L	E	S	Y	S	Á	Y	O	Š	U

BYLINA, BRZY, HLEMÝŽĎ, HMYZ, CHMÝŘÍ, JAZYK, LÝTKO, LYŽE, MLYNÁŘ,
 MYSL, MYŠ, MÝTIT, MÝTO, NÁBYTEK, OBYČEJ, OBYVATEL, PELYNĚK, PLYŠ,
 PYSK, PÝR, RUZYNĚ, SLEPÝŠ, SLYŠET, SMYK, STAROBYLÝ, SUMÝŠ, SYN,
 SYSEL, SYTÝ, SÝČEK, SÝR, UPLYNE, VLYS, VYDRA,
 VYŽLE, VÝMOL, VÝR, VÝSKAT, VZLYK, ZVYKAT



OKÉNKO PRO RODIČE

Jak motivovat děti k čištění zubů?

Čištění zubů patří k jednomu ze základních hygienických návyků, a proto by mělo být pro děti nutnou **součástí každého dne**. Udělejte dítěti čištění zoubků zajímavým a uvidíte, že se možná začne i těšit.

Rodiče si neuvědomují, že o dětské zuby se musí starat ještě před tím, než vyrostou. A když vyrostou, měli by pomalu učit dítě, aby si s čištěním po nějaké době umělo poradit samo.

K zábavnému čištění zubů mohou děti nalákat hračky do pusy – pro ty nejmenší, kterým se zoubky teprve klubou, je také péče o ústní dutinu důležitá. Pro nejmenší existují **kousátka, gumové zdraví neškodné hračky, které napomáhají prořezání zubů**, některá chladí bolavé dásně a tak jsou dětem velmi příjemná, navíc také mechanickým pohybem zbavují dásně škodlivých bakterií.

Děti kolem tří let začínají držet kartáček samy, pořídte jim nějaký veselý, barevný, s jejich oblíbenou pohádkovou postavou, barevný **kartáček s obrázkem udělá dítěti radost**. Abyste ho přiměli čistit si zoubky, pořídte kartáček třeba i panence a uchte dítě nácvik na ní. Uvidíte, že bude chtít mít také čisté zoubky jako má panenka.

Pojmenujte s dětmi jeho zoubky a nezapomeňte se o každého kamaráda, který pomáhá kousat, před spaním pěkně postarat. Vypěstujte u dítěte dobrý vztah k jeho chrupu a nedejte, aby se objevil první zubní kaz. Pomoci také můžete koupí **pasty s obrázkem pohádkového hrdiny na obalu**.

Na předškolní děti je třeba důsledně dohlížet, v tomto věku si fixuje návyky nejpevněji. Většímu dítěti můžete čištění zubů rozumně vysvětlit. Abyste dokázali, že na zubech se usazují nečistoty, které mu škodí, **nebojte se použít tablety – indikátory plaku**. Věnujte svému dítěti čas a vysvětlete, že pokud si zoubky správně nevyčistí.



OKÉNKO PRO RODIČE

Čím čistit zuby?

Péči o zuby je potřeba provádět více pomůckami. **Nepostačí** nám pouze **zubní kartáček a pasta**. Pokud chcete předejít vzniku zubního kazu, zánětu dásní a paradentitidy (laicky paradentózy), je důležité **pravidelně a důkladně mechanicky odstraňovat zubní plak pomocí vhodných pomůcek a umět je správně používat**.

Zubní kartáček (pro dospělé)

Nejznámější a nejvýznamnější pomůckou dentální hygieny je zubní kartáček určený k odstranění zbytků potravy a povlaku ze zubů. Při používání některých metod čištění zubů má také masážní účinky a podporuje dobré prokrvení dásní.

Kartáčky se od sebe liší. Jsou k dostání v různých barvách a tvarech, mají různé velké hlavičky, různě střižená vlákna, různě tvrdé štětiny apod. Ne každý kartáček je však pro náš chrup ten pravý.

Který je tedy ten správný?

Malý rozměr pracovní části (hlavičky), který se dobře dostane do všech částí chrupu

měkká, hustě osazená vlákna, která při čištění nepoškozují dásně ani zuby (na konci jsou kulatě zaoblená) **rovný zástřih vláken**, která se dobře přizpůsobí místu, kde zrovna čistíme.

Kartáček vydrží 2-3 měsíce při čištění zubů 2x denně. Po této době se vlákna používáním opotřebují tak, že se roztřepí a kartáček ztrácí svou schopnost odstranit plak tak důkladně jako když je nový. Je dobré mít nějakou pomůcku na zapamatování si, kdy jsme kartáček vyměnili, např. vyměníme kartáček vždy, když začne nové roční období: jaro, léto, podzim a zima nebo podle měsíců: leden, duben, červenec, říjen.



Čas při čištění zubů nerozhoduje. Nelze přesně říci, kolik minut je potřeba k důkladnému vyčištění zubů. Rozhodující je, aby byly všechny plochy všech zubů čisté a hladké.

Zubní kartáček (pro děti)

Děti by měly mít zubní kartáček **přiměřený jejich věku**. Po prořezání stoličky (přibližně **od jednoho roku věku dítěte**) mu můžete zuby čistit dětským kartáčkem. Ideální dětský zubní kartáček, který nejlépe a zároveň nejšetrněji odstraní zubní plak, by měl splňovat požadavky stejné jako kartáček pro dospělé. I dětský zubní kartáček by se měl **obměňovat každé 2-3 měsíce**.

Tip: Nejste-li si jisti, zda jste si zuby správně vyčistili, je možné si pořídit speciální tablety na indikaci zubního plaku

POZOR: Odborníci doporučují dočišťovat dětem zuby do cca 12 let.



OKÉNKO PRO RODIČE

Elektrický kartáček

Tyto kartáčky byly původně vyvinuty pro mentálně postižené spoluobčany kvůli jejich jednoduššímu použití. V současnosti je ale pacienty často používán.

V současné době můžeme elektrické zubní kartáčky **rozdělit podle pohybu hlavy kartáčku na rotační** (vykonává hlava kartáčku kruhový pohyb), **rotačně-oscilační** (rotační pohyb střídavě v obou směrech otáčení) **a sonické** (rozkmitání vláken na násadci na vysoké frekvenci). **Elektrické zubní kartáčky jsou snadno ovladatelné a mají účinnost srovnatelnou s ručními zubními kartáčky. Odstraňování plaku je u nich méně závislé na technice čištění.** Hlavu kartáčku přikládáme na krátkou dobu ke každému zubu jednotlivě a to jemně bez jakéhokoliv tlaku.

Mezizubní kartáček

Mezizubní kartáčky slouží **pro čištění mezizubních prostor, implantátů, mezičlenů můstků a pevných ortodontických rovnátek.** Skládají se z jádra (drátku stočeného do spirály), ve kterém jsou uchycena nylonová vlákna.

Zubní kartáček dokáže vyčistit pouze kousací, vnější a vnitřní plochy zubů. Plošky mezi dvěma zuby, v místě jejich vzájemného kontaktu, jsou i pro ten nejideálnější kartáček špatně přístupné.

Velké množství problémů v ústech (zubní kaz, zánět dásní) pochází právě odtud. **Používání mezizubních kartáčků je proto nezbytné.**

Vždy je důležité zvolit **správnou velikost mezizubního kartáčku pro určitý mezizubní prostor.** Je potřeba vědět, **že příliš malý kartáček je neúčinný** (neodstraní všechny přítomný plak v prostoru) **a příliš velký může poranit.**

Kdy je mezizubní kartáček již nepoužitelný a musíte sáhnout po novém, poznáte většinou sami. **Štětinky kartáčku se opotřebují, roztřepí nebo se ohne drátek a kartáček se už nedá používat.** Většinou vydrží jeden kartáček 14 dní (při každodenním používání). Jeho životnost závisí na četnosti používání a zručnosti.



Zubní niť

Pokud je prostor mezi zuby tak malý, že se do něj nevejde ani nejmenší mezizubní kartáček, je potřeba jej čistit dentální nití. Zubní nit je vhodná převážně pro mezizubní čištění v předním úseku chrupu.

Používání zubní niti může být při nesprávném zacházení nebezpečné.



Proto je lepší její používání nacvičit. Dnešní trh nabízí širokou škálu různých druhů zubních nití. Jsou vyrobeny z polyamidu (nylonu) nebo z teflonu (mají lepší skluz), mohou být bez povlaku (nevoskované), s povlakem (voskované), ploché, kulaté, s fluoridy a různými příchutěmi. Záleží na každém, která nit mu nejvíce vyhovuje.

Nit používejte 1x denně, po použití ji vyhod'te.

OKÉNKO PRO RODIČE

Zubní pasta

Vždy je nejdůležitější odstranit zubní plak především mechanicky pomocí zubního kartáčku a mezizubních kartáčků. Zubní pasty jsou pomocným prostředkem, který usnadňuje a urychluje čištění zubů zubním kartáčkem. **Slouží také jako nosič léčebných prostředků.**

Ideální zubní pasta by měla:

odstraňovat zubní povlak nebo **omezovat jeho tvorbu**

zamezovat nebo omezovat tvorbu zubního kamene

zvyšovat odolnost povrchu zubní skloviny proti škodlivinám (obsah fluoridu)

působit **protizánětlivě na dásně**

nepoškozovat tvrdé zubní tkáň, dásně ani sliznici

neporušovat biologickou rovnováhu dutiny ústní

Pozornost věnujte výběru zubní pasty u dětí. Protože malé děti, do věku zhruba tří let, neumějí vyplachovat a většinu zubní pasty spolýkají. **Dětské zubní pasty obsahují méně fluoridů, právě s ohledem na značný podíl konzumované pasty.** Pastu má **vždy dávkovat dospělá osoba.** Avšak i u malých dětí, které mají vysokou kazivost, používáme lokální fluoridové přípravky.

Ústní voda

Péči o chrup může doplnit ústní voda. **Ústní voda osvěžuje dech, brání tvorbě plaku a množení bakterií a dodává fluor, který chrání zubní sklovinu před účinkem škodlivin produkovaných bakteriemi v plaku.** Kromě toho mohou obsahovat také látky, které **snižují citlivost zubů, působí proti zánětu dásní nebo mají desinfekční účinek.**

Vyplachování dutiny ústní se **doporučuje 1x – 2x denně po dobu cca 1 minuty.**

Žvýkačky bez cukru

Pokud nemůžete po každém jídle vyčistit zuby kartáčkem, můžete ke zlepšení ústní hygieny žvýkat žvýkačky bez cukru nebo žvýkačky s obsahem xylitolu, fungující jako prevence zubního kazu. Žvýkačky bez cukru vyrovnávají pH v ústech a pomáhají produkovat sliny, které zuby omývají a napomáhají remineralizaci skloviny (návrat ztracených minerálů). Slina je také schopna „vyspravit“ počínající zubní kaz v době, kdy o něm ještě nevíte a není pozorovatelný.

Zuby jsou nejvíce ohroženy po jídle, kdy v ústech vzniká rozkladem cukrů a škrobů kyselé prostředí



(snižuje se pH). Ze skloviny se pak odplavují důležité minerály (především vápník) a sklovina je náchylnější ke vzniku zubního kazu. Když pH v ústech po jídle vyrovnáte, umožníte tak návrat důležitých minerálů zpět do zubní skloviny. Kritické pH 5,4 je dosaženo zhruba za 20 min po skončení jídla a zvýšená produkce sliny trvá jen 5 min. Žvýkačka bez cukru je tedy vhodným doplňkem (žvýkejte nejméně 20 min po jídle).

OKÉNKO PRO RODIČE

Speciální pomůcky k čištění zubů

Solo kartáček

Někdy jsou v chrupu místa, která jsou pro klasický zubní kartáček špatně dostupná. Většinou jsou to **zuby moudrosti, zuby překřížené přes sebe, blízko u sebe nebo vnitřní strany stoliček.** Vhodný je také pro **důkladné čištění fixních rovnátek.** Na tyto oblasti doporučujeme používání solo kartáčku (jednosvazkového).

Název solo kartáček proto, že tímto kartáčkem čistíme každý zub solo, tedy zvlášť. Kartáček se používá bez pasty, 1x denně (většinou po vyčištění zubů zubním kartáčkem) nebo jím můžeme vyčistit chrup kdykoliv během dne.

Solo kartáček vydrží přibližně 3 měsíce. Záleží na četnosti použití i tlaku při čištění.



Škrabka na jazyk

Na trhu dnes také najdete tuto pomůcku. Je **vhodná pro pacienty, kteří mají silnější vrstvu povlaku na jazyku.** Běžní pacienti tuto pomůcku nepotřebují a stačí pouze povlak na jazyku občas jemně setřít zubním kartáčkem.



Kartáček pro čištění fixních rovnátek

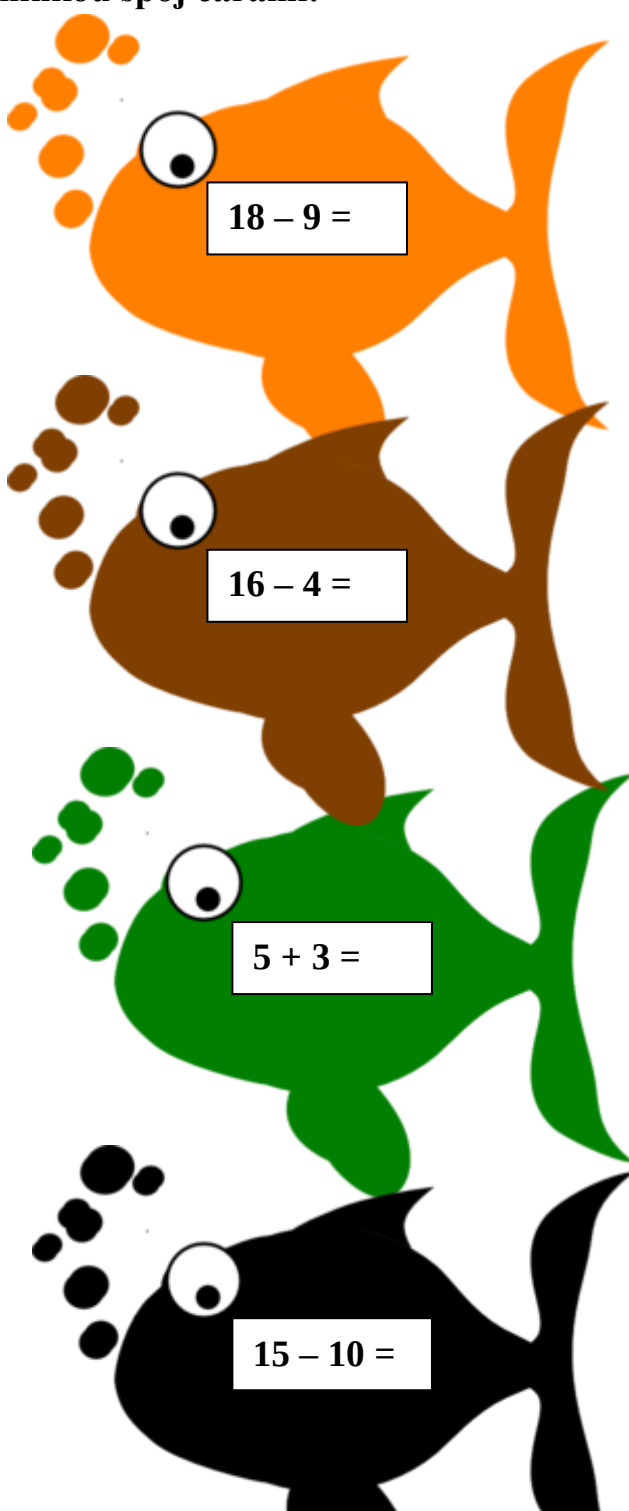
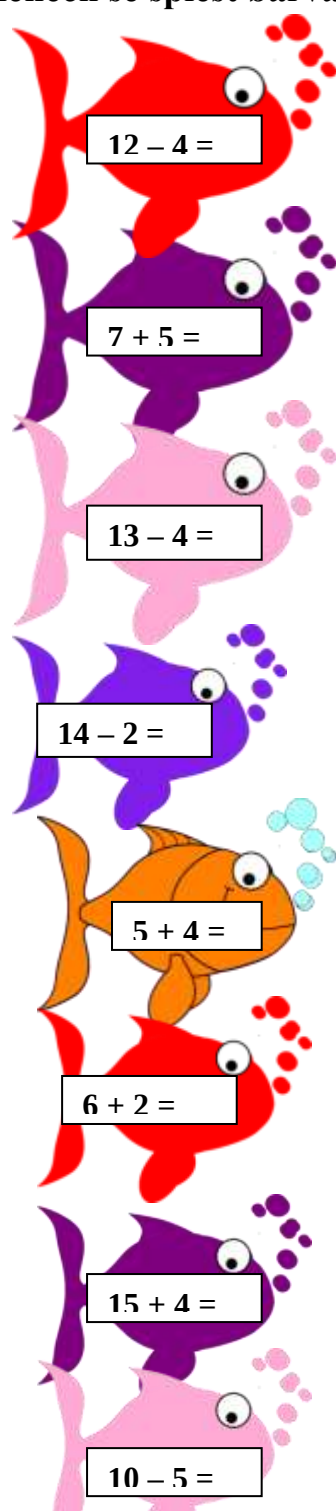
Pro čištění fixních rovnátek používejte **ortodontické kartáčky.** Tyto kartáčky mají **speciální zástřih ve tvaru písmene „V“, aby dokázaly vyčistit jak**

nalepený zámek, tak i samotný zub. Kartáčkem čistěte pouze plochy zubů, na kterých jsou nalepeny zámečky. Čistěte krátkým pohybem vpřed a vzad. **Ostatní plochy se čistí klasickým zubním kartáčkem.**

Zdroj: www.orbitklub.cz

OKÉNKO PRO DĚTI

Najdi rybičkám maminku. Je to ta, jejíž příklad má stejný výsledek. Pozor, nenech se splést barvami. Rybičky s maminkou spoj čarami:



OKÉNKO PRO RODIČE

Naučte své děti doma pomáhat.

Když byly děti malé a neuměly se o sebe ještě postarat, dělala to za ně máma. Pak sice trochu odrostly, ale ještě pořád bylo rychlejší, když za ně všechno zvládla. No a teď už jsou velké. Na její servis si za ta léta zvykly a rozhodně ho vyžadují.

Mami, udělej mi čaj, když už stojíš v kuchyni! (dospívající dcera, která se právě učí)
Mami, potřeboval bych už vyprat bílé šortky na badminton, nemám v čem jít! (syn školou povinný, právě dohrál hru na počítači a za půl hodiny mu začíná trénink)
Lásko, nevíš, kam jsem si dal brýle? (váš milovaný manžel, živitel rodiny, právě se vrátil z práce, relaxuje na pohovce a čeká, že mu je podáte)
A co vy? Připravujete večeři, nevíte, kam dřív skočit a pomalu se ve vás střádá vztek. Dobře vám tak! **Není smyslem vašeho života otročit rodině, přesto to spousta matek slepě dělá. Jak z toho ven? A kdy začít? Hned teď!**

Udělej si sám!

Holčičko, pojď mi pomoci - nestíhám. Postav nám na čaj oběma a nastrouhej mi okurku. Aspoň si na chvíli odpočineš od učení. (odpověď dceři)
Bílé šortky nejsou, vezmi si modré. A připomeň mi zítra, že chci vyprat, prcku! (odpověď synovi - nepřipomene? Zase půjde příště v modrých!)
Hledej, šmudlo! (odpověď tátovi)

No vidíte, že to nebylo tak těžké! To **vy sama si musíte vymezit hranice, kam vyjdete ostatním vstříc, a kde to budou naopak muset učinit oni. Je chyba, když je mnohem víc pečujete a obskakujete, než abyste děti učila samostatnosti.**

Ruku na srdce: neděláte za ně činnosti, které by zvládly samy levou zadní? Jen kdyby trochu chtěly. Ale ono je tak pohodlné nechat se obsluhovat...
Přines, podej, zapni...

Děti si k rodičům odkládají odpadky, posmrkané kapesníky i nedojedené jídlo. Oblečení zůstává ležet v koupelně, hračky po celém obývacím. Pro tyto situace můžeme mít připravenou univerzální odpověď: „Nejsem tvůj odpadkový koš, ten stojí v kuchyni. Nejsem tvoje uklízečka, co ti spadlo na zem, si musíš podat sám.“

Mějte na paměti, že **rodičovská hodnota nespočívá ve službě dětem. Váš úkol zní: naučit je nejružnější dovednosti, samozřejmě adekvátně věku.** Musíte se smířit s tím, že se na **několik dlouhých, otravných let stanete neoblíbeným kontrolorem a připomínáčem.** A už rovnou **do stejné role začleňte i partnera:**

také on je rodičem, který nese odpovědnost za výchovu, nikoli tím „hodným“, co nechá děti dělat (nebo spíš nedělat) věci po libosti...

A hned od malička. **Už kolem 18 měsíců zvládne batole úkoly, které přímo souvisí s ním a s jeho sebeobsluhou.** Můžete **společně uklízet hračky, zprvu formou hry, později už v rámci krátké, nenáročné povinnosti.** Postupně přidáte **uložení svlečeného oblečení či odnesení talíře po jídle.**

Později pro dítě chystáme úkoly, kterými se podílí na společném fungování domácnosti. **Batole se klidně může učit zametat a pomáhat v kuchyni** (pravda, to chce pevné nervy), **předškolák zvládne umýt nádobí po sobě i po ostatních.**

OKÉNKO PRO RODIČE

Co se týká pracovních **návyků v rámci školní zralosti, mělo by dítě umět zůstat u úkolu a dokončit ho i v případě, že ho příliš nebaví nebo mu nejde. Ostatně v životě jako když to najde!**

! Patero pravidel se kterými to půjde lépe!

Čím víc naléháme, tím více se dítě vzpouzí. Vytvářejte dohody.

Umožněte výběr ze dvou činností, dítě pak snáz přijde fakt, že se musí zapojit.

Vždy přesně řekněte, co po dítěti chcete. Nikoli "Běž si uklidit pokojíček", ale „Uklid’ kostky stavebnice z koberce do krabice“.

Nesplní úkol? Následuje nepříjemný důsledek! „Kostky jsou stále na koberci?

Nemůžeme po nich šlapat! Tak je uklidíme do kumbálu a vrátíme se k nim, až je dokážeš po sobě uklízet.“

Jsme důslední. Kostky nebudou za čtvrt hodiny, když si mrňous právě vzpomene, ale nejdříve zítra.

Zdroj: Jungwirthová Iva, Pohodoví rodiče – pohodové děti, Portál

OKÉNKO PRO DĚTI

Pokuste se několikrát podle naznačených čar souvisle oválem obkroužit dané



tvary. Pak obrázky vybarvi.



Zdroj: Písanka předškoláka

OKÉNKO PRO RODIČE A DĚTI

Prstíkové říkanky pro nejmenší

Naše kočka strakatá

Naše kočka strakatá
(pohladíme palec)
měla čtyři koťata.
Jedno černé,
(pohladíme ukazováček)
druhé bílé,
(prostředníček)
třetí žluté roztomilé
(prsteníček)
a to čtvrté strakaté,
po mamince okaté.
(malíček s patřičným
roztomilým
mňoukáním)

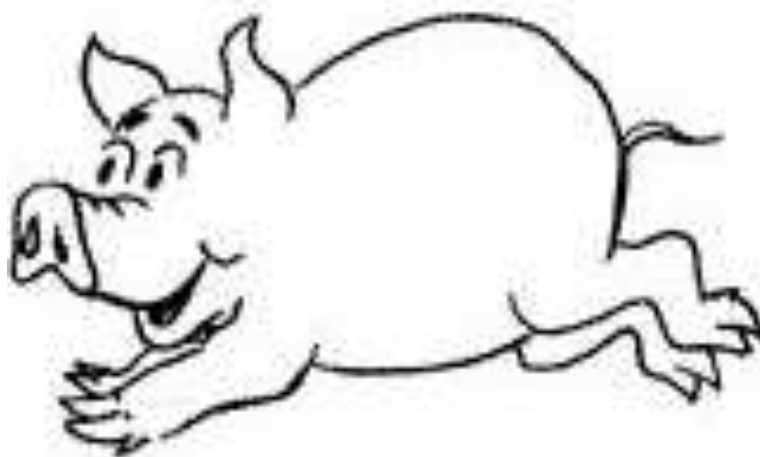


Rodinka

To je táta,
(ukážeme palec)
to je máma,
(ukazováček)
to je dědek,
(prostředníček)
to je bába,
(prsteníček)
to je vnouček, malý
klouček.
(malíček)

Prasátka

První malé prasátko, šlo do města
na trh.
Druhé malé prasátko, to byl jeho
bratr.
Třetí malé prasátko snědlo deset
housek.
Čtvrté malé prasátko jenom malý
kousek.
Páté malé prasátko ztratilo se v
lese.
Naříkalo, kví, kví, kví, že už nenajde
se.
(ukazujeme jednotlivé prstíky,
začínáme od palce)



OKÉNKO PRO RODIČE A DĚTI

Prstíky

První, ten je ještě malý,

druhý zlatem omotali,
třetí dlouhý jako had,
čtvrtý ukazuje rád,
pátý tlustý jak dva prsty.

Pět výletníků

Vydalo se na výlet trpaslíků malých pět.
První panáček sednul na vláček.
(pohybuje palcem a doprovázíme zvukem: ššš, ššš, hú)
Druhý vyplul lodí.
(ukazováčkem děláme houpavé pohyby)
Třetí vzducholodí.
(prostředníček zvedneme nahoru)
Čtvrtý odjel autobusem
(prsteníček napodobujeme jízdu autobusem, zvuk: brm, brm)
a ten malý chudinka musel běžet klusem.
(malíčkem běháme dítěti po těle).

Co dělají zvířátka

Brum, brum, medvěd bručí,
bzum, bzum, čmelák bzučí,
mňau, mňau, kočka mňouká,
hú, hú, sova houká,
bé, bé, ovce bečí,
mé, mé, koza mečí,
kvá, kvá, žába kváká,
krá, krá, vrána kráká,
hop, hop, jelen skáče,
uáá, uáá, dítě pláče.
(Jde opět o prstíkovou říkanku.
Každý prst symbolizuje jedno
zvířátko.
Začínáme od pravé ruky.
Místo slova dítě, můžeme použít
jméno svého dítěte a při vyslovení
jeho jména ho začít chovat a
utěšovat).

Pět muzikantů

To je bambulínek, hraje na bubínek,
(palec ťuká do stolu)
ten hraje na flétnu,
ten hraje na harfu,
ten hraje na kytaru,
(ukazujeme pohyby typické pro ten
který nástroj)
a ten malý kavalír hraje mámě na
klavír.
(ruce položíme na stůl, klavír budou naše
prsty na které si zahraje malíček dítěte).



Zdroj: <http://www.moje-rodina.cz/prstikove-rikanky>

OKÉNKO PRO RODIČE

Recepty

Tvarohové šátečky s povidly

Ingredience:

250g měkkého tvarohu (ve vaničce)

250g polohrubé mouky

200g tuku na pečení (Hera)

špetka soli

špetka vanilkového cukru

povidla (nebo jiná tužší marmeláda)

tuk na vymazání plechu

cukr moučka na obalování + ½ vanilkového cukru

Tuk na pečení, mouku, tvaroh, sůl a špetku vanilkového cukru zpracujeme v těsto a necháme chvíli v chladu odpočívat. Potom rozválíme na plát 3mm tenký a krájíme na čtverce o straně 6-8cm. Plníme povidly, přeložíme po úhlopříčce aby nám vznikly trojúhelníky a dobře k sobě přitiskneme okraje, aby nám obsah nevytekl. V předehřáté troubě na 200°C pečeme dorůžova a ještě teplé obalujeme v moučkovém cukru s vanilkovým cukrem.



Modlitba Otče náš

Otče náš, jenž jsi na nebesích,
posvěť se jméno tvé.
Přijď království tvé.
buď vůle tvá jako v nebi, tak i na zemi.
chléb náš vezdejší dej nám dnes.
A odpusť nám naše viny,
jako i my odpouštíme našim viníkům.
A neuveď nás v pokušení,
ale zbav nás od zlého.
Amen.

MODLÍME SE „OTČE NÁŠ“



*PŘIJĎ KRÁLOVSTVÍ TVÉ. BUĎ VŮLE TVÁ
JAKO V NEBI, TAK I NA ZEMI.*





Zdroj: www.fler.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 NEPRODEJNÉ!