



SMOLÍČEK – VÁNOČNÍ

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI





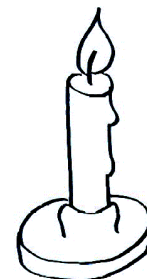
Svátky a významné dny v měsíci listopadu a prosinci

Křesťanské Krédo – vyznání víry v Boha – vrcholí vyznáním víry ve vzkříšení mrtvých a ve věčný život. Křesťané věří, že tak jako Kristus vstal z mrtvých a žije bez časoprostorového omezení navěky, tak také spravedliví po své smrti budou žít navěky. Víra ve vzkříšení z mrtvých je podstatným prvkem křesťanské víry už od jejích počátků.

1.listopad- Slavnost Všech svatých vychází z historické události zasvěcení římského Pantheonu (původně pohanského chrámu všech olympských bohů) Panně Marii a všem svatým mučedníkům 13. května 609. Toto datum se ustálilo snad také proto, že u Keltů začínal v tento den nový rok. Slavení svátku Všech svatých se brzy rozšířilo a v Římě se slaví pravidelně od 9. století. Jde o společnou slavnost lidí, kteří již vstoupili do „nebe“, to znamená do stavu svrchovaného a konečného štěstí ve společenství s Bohem a se všemi, kteří jsou spojeni s Kristem, který svou smrtí a zmrtvýchvstáním nebe „otevřel“. V Bibli můžeme číst: „Co oko nevidělo, co ucho neslyšelo, a nač člověk nikdy ani nepomyslel, to všechno Bůh připravil těm, kdo ho milují.“ (1Kor 2,9)

2.listopad- Památka všech zemřelých, lidově označovaná „**Dušičky**“, je vzpomínkou na zesnulé, kteří ještě nejsou dokonale připraveni ke vstupu do této skutečnosti a jsou ve fázi „očišťování“ v tzv. „očistci“. Modlitba za zemřelé patří k nejstarší křesťanské tradici a vzpomínka na mrtvé je součástí každé mše. Její veřejné slavení se objevuje po roce 998 ve francouzském benediktinském klášteře v Cluny.

V tyto dny lidé častěji než jindy navštěvují hřbitovy a hroby svých zemřelých, zdobí je květy, věnci a svíčkami, které jsou symbolem života, a modlí se za mrtvé. V minulosti se v některých vsích na českém a moravském venkově peklo zvláštní pečivo zvané „dušičky“, jímž se obdarovávali pocestní, žebráci u kostela a chudí lidé. Nejvíce však můžeme pomoci právě modlitbou.



Modlitba „**Otče náš**“: „Otče náš, jež jsi na nebesích, posvět 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.“

17. listopad- Den boje za svobodu a demokracii, k tomuto dni se váží dvě historické události.

1. událost je z roku 1939. Vše zapříčinilo potlačení tiché demonstrace u příležitosti 21. výročí vzniku Československé republiky jako odpor proti okupaci, během něhož došlo k zastřelení Václava Sedláčka a studenta Jana Opletala. Následujícího dne (16.11.) proběhla v Berlíně za účasti Adolfa Hitlera porada, kde Hitler pronesl tato slova:



„15. března byl můj velký omyl. Lituji, že jsme s Čechy nenaložili jako s Poláky. Události 28. října a 15. listopadu ukazují, že Češi nezasluhují jiný osud... Z toho důvodu nařizují: Zastavení českých vysokých škol na tři roky. Jakékoliv demonstrace dát ihned potlačit... Nebudu se ostýchat do ulic postavit třeba i děla. Do každého hloučku se bude střílet kulomety. Bude-li ještě nějaká demonstrace, srovnám Prahu se zemí...“.

Výsledkem porady bylo rozhodnutí o uzavření českých vysokých škol. V noci ze 16. - 17. listopad došlo k rozsáhlému zatýkání v řadách českého studentstva, a to nejen v Praze, ale i v Brně a Příbrami, popravení 9 vedoucích představitelů studentské organizace a internace 1 200 studentů do koncentračního tábora. Sachsenhausen-Oranienburg.

2. událost je z roku 1989. Na Národní třídě v Praze Veřejná Bezpečnost napadla a rozehnala další z demonstrací. Opět byla použita hrubá síla proti mladým lidem. Toto období bylo vyvrcholením protestů proti komunistické totalitní moci. K urychlení změn přispěl rozpad bývalého Východního bloku a narůstající nespokojenost obyvatelstva s ekonomickou a politickou situací v zemi. Revoluce se označuje názvem „sametová revoluce“ pro svůj nenásilný charakter, kdy pro převzetí moci nebylo potřeba použít násilí či ozbrojeného boje. Ke studentům se přidali herci a postupně všechny vrstvy společnosti včetně dělníků. Na konci byly svobodné volby a změna společenského systému.

6. prosinec- sv. Mikuláš z Myry, (r.280 – r.345). Již za svého života byl velmi oblíbený mezi lidmi, proslul štědrostí k potřebným, jako obránce víry před pohanstvím a zachránce nespravedlivě obviněných. Jde o jednoho z nejuctívanějších svatých v celém křesťanství, ve východních církvích je druhým nejuctívanějším svatým vůbec (po Panně Marii)



V západní liturgické tradici je oslava tohoto svátku je spojena s rozdáváním dáreků dětem. Byl inspirací pro vytvoření mýtické postavy Santa Clause, která de facto vznikla zkomolením jeho jména, dodáním dalších atributů.

V Česku a na Slovensku je v dnešní době při tzv. mikulášské nadílce Mikuláš představován v biskupském oděvu s dlouhým bílým vousem a je doprovázen anděly a čerty. Tato skupinka obchází v noci z 5. na 6. prosince. Andělé s Mikulášem roznášejí dárky, čerti se starají o symbolické „trestání“ a „strašení“ zlobivých dětí.



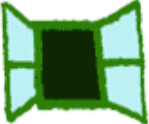
ŠTĚDRÝ BISKUP MIKULÁŠ

JEDNOHO DNE SE  DOZVĚDĚL, ŽE JEDEN ZE SOUSEDŮ JE VE
VELKÉ NOUZI A NEMÁ  NA VĚNO PRO SVÉ .

ZNAMENALO TO, ŽE O NĚ NEBUDE MÍT ZÁJEM ŽÁDNÝ .

 SE TAKÉ DOZVĚDĚL, ŽE OTEC CHCE, ABY
 VYDĚLÁVALY  VELMI ŠPATNÝM ZPŮSOBEM, PROTO

SE ROZHODL POMOCI. V  PŘIŠEL K  SVÉHO SOUSEDA A

DO OTEVŘENÉHO  VHODIL HROUDU ZLATA. TOTÉŽ SE

OPAKOVALO DALŠÍ . OTEC S  BYLI VELMI ŠŤASTNÍ.

ZÁROVEŇ BYLI TAKÉ ZVĚDAVI, KDO JE TEN ŠTĚDRÝ DÁRCE. A TAK

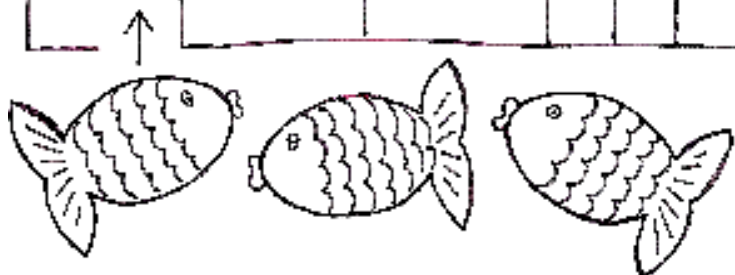
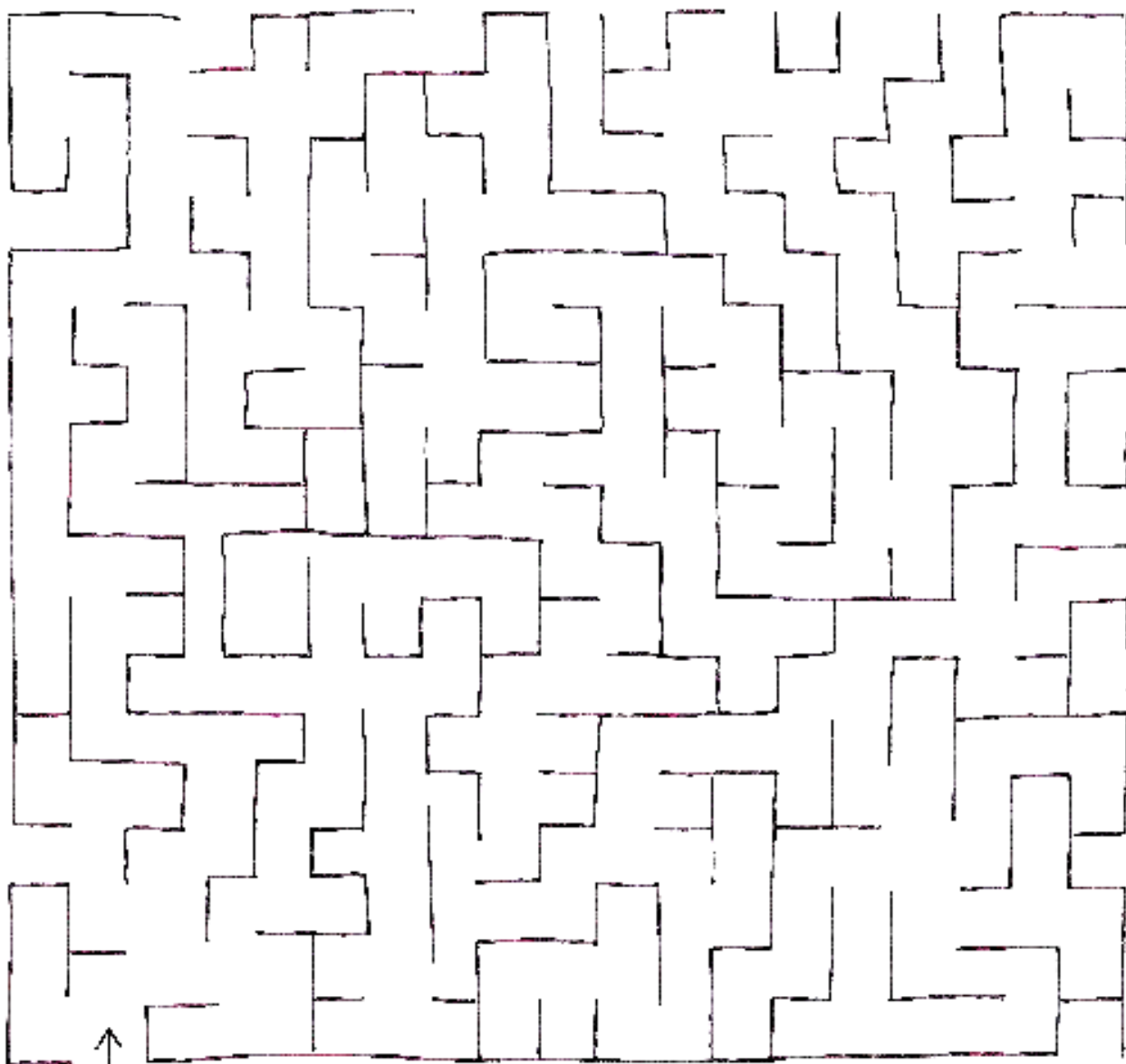
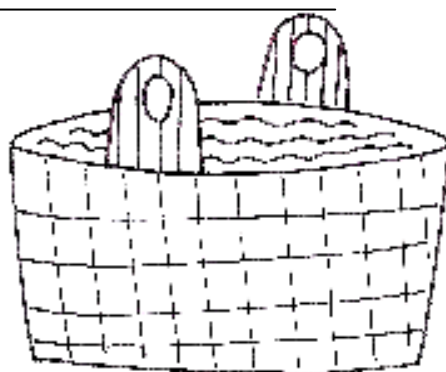
KDYŽ SE TOTÉŽ OPAKOVALO I TŘETÍ , VYBĚHL OTEC DO TMY

ZA UTÍKAJÍCÍM  A NAKONEC HO I DOHONIL. TEN HO ALE

VELMI PROSIL, ABY TO VŠE UCHOVAL JAKO TAJEMSTVÍ.



VÁNOČNÍ OKÉNKO PRO DĚTI



Zdroj: www.i-creativ.cz



Některé novinky v pravopise

Vědci z Ústavu pro jazyk český vydají koncem roku novou příručku, ve které zavádí některé novinky v pravopise. Vysvětlují také jevy, které nyní Pravidla opomíjejí. Český jazyk se stane benevolentnější a bude uznávat více variant. Příručka nejde proti pravidlům z roku 1993, spíše je doplňuje a zpřesňuje. A připojujeme doporučení, kterým podobám či tvarům dávat přednost. Příručka má být jakýmsi předskokanem nových pravidel.

Třeba jak skloňovat jména jako Langer, Šavel nebo Švec. Používá se oslovení Šveci, nebo Ševče? "Poznáte to podle manželky. Z jejího jména si odvodíte oslovení. Když bude Ševcová, muži řeknete, Ševče. Pokud bude Švecová, oslovíte manžela Šveci," Nebo při pojmenování rodiny můžeme užívat nezvyklé tvary, například v 1. Pádě: přijeli k nám Novotní i Novotných, Hoření i Hořeních. V 5. pádě: vážení Novotní i vážení Novotných... vysvětluje úskalí s příjmeními Markéta Pravdová, zástupkyně ředitele Ústavu pro jazyk český. Z dalších pak uvádí například:

Domácké podoby jmen: Lukáš, Klára, Šárka bychom měli psát s měkkým „i“ – Luki, Klári, Šári.

U skloňování víceslovných číslovek lze skloňovat všechny části výrazu: před 365 lety čteme – před třemi sty šedesáti pěti lety nebo lze skloňovat jen desítky a jednotky: před tři sta šedesáti pěti lety.

Velká písmena – mezi vlastní jména patří výrazy jako Jihlavsko, Posázaví, ale nikoliv názvy funkcí: prezident, generální ředitel. U víceslovných názvů píšeme velké písmeno jen u prvního výrazu: Evropská unie, Spojené státy americké. Velká písmena u všech výrazů píšeme nejen v názvech obcí (Hradec Králové), ale i jejich částí (Slezské Předměstí). Výrazy město, městys, obec, městská část, obvod se píšou s malým písmenem.

Psaní s/z v přejatých slovech: Ve slovech fyzika, organizace se za základní považují podoby se „z“, ve slovech jako diskuse, režisér, renesance se dává přednost podobě se „s“. U slov kurs/z, impuls/z a odvozenin jsou obě podoby rovnocenné.

Vyjmenovaná slova – při psaní sloves odvozených od výrazů být se lze opřít o přítomné tvary: dobije mobil-dobít mobil, dobyde město-dobít město, nabije pušku-nabít pušku, nabude dojem-nabýt dojem, ale přijel nabitý (=plný) dojmy.

Před čtyřmi lety byla spuštěna internetová jazyková příručka: <http://prirucka.ujc.cas.cz//>, kde se denně objeví na 30 000 dotazů a kde je možnost se dozvědět odpovědi na nejasnosti našeho jazyka českého.

A všemi očekávané: „Je možné, připouští M. Pravdová, že s postupným rozvolňováním pravidel není vyloučené možná ani to, že příští generace už budou znát jen jedno z i/y.“

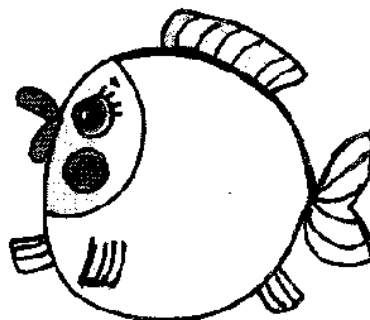
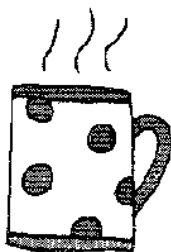
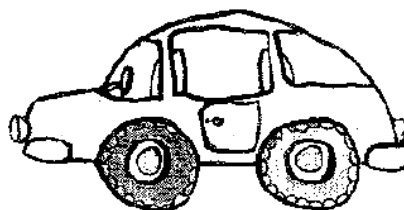
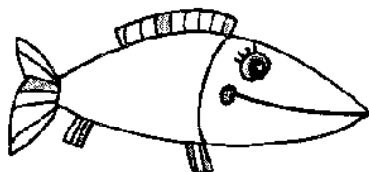


Protiklady

Najdi dvojice obrázků, které vyjadřují protiklady:

veselý – smutný; studený – horký; pomalý – rychlý; nízký – vysoký;
tlustý – hubený.

Dvojice spoj čarou a obrázky vybarvi.





Vánoce

"Adventus" znamená příchod

Doba přípravy na Vánoce se nazývá "ADVENT". Toto označení pochází z latinského slova "adventus", což znamená příchod. Myslí se zde na příchod Vykupitele Ježíše Krista. Každoročním prožíváním adventu a slavením adventní liturgie církev zpřítomňuje očekávání starozákonních proroků, kteří připravovali lidstvo na příchod Mesiáše.

Adventní věnec

Věnec je od nepaměti symbolem vítězství a královské důstojnosti. Rozlévajícím se světlo z hořících svící vyjadřuje přicházejícího Krista, který rozptyluje temnotu a strach, neboť on je "Světlo světa" (Jan 8,12).

Adventní doba našťastí není pouze časem horečných nákupů. Má především svůj duchovní obsah. A tím je příprava na Vánoce, na příchod Božího Dítěte.

V biblické knize Zjevení svatého Jana říká Ježíš: "Hle, stojím u dveří a klepu. Kdo uslyší můj hlas a otevře dveře, k tomu vejdu a budu jíst - já u něho a on u mě" (Zj 3,20). Tyto dveře našeho srdce mají jen jednu kliku - zevnitř. Kristus je ani nevylomí, ani nevypáčí. Zevnitř je můžeme otevřít jen my...

Prožít plodně adventní dobu znamená nově se setkávat s Bohem, který nabízí život naplněný Jeho Láskou.

Přijmout výzvu adventu znamená vycházet mu v ústrety, obracet se k němu, pozvedat k němu své oči, smířit se s ním a s těmi, kdo jsou kolem nás a odhazovat všemožnou zbytečnou přítěž, která nám znemožňuje jít po jeho cestách ...

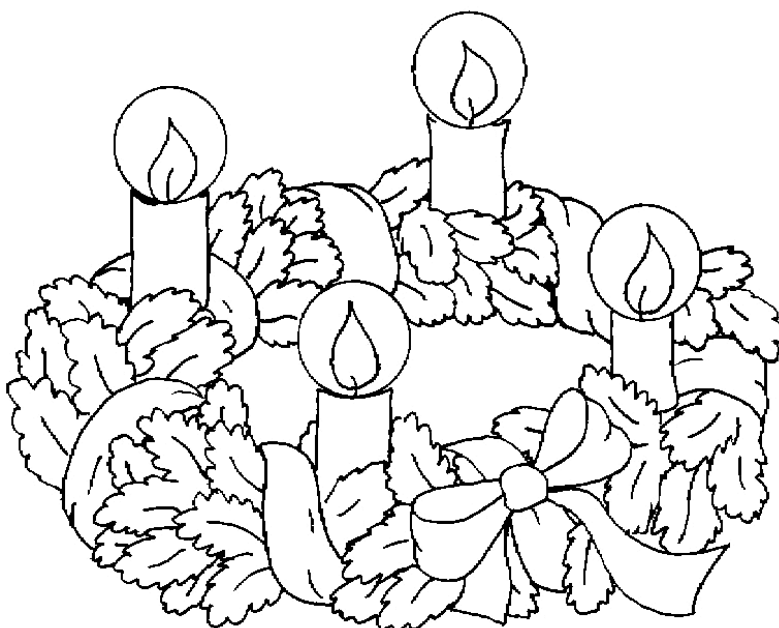
Čtyři adventní neděle bývají někdy označovány postupně jako železná, bronzová, stříbrná a zlatá, ovšem tato označení nemají s křesťanskou tradicí nic společného, mají čistě komerční význam, spojený s předvánočními nákupy dárků.

Vánoce jsou považovány za nejdůležitější svátek i pro nekřesťany, kteří ho spojují se zakončením roku a s trávením času v rodinném kruhu. S vánočním slavením je spojeno množství místních či národních zvyklostí. U nás, je zřejmě nejrozšířenějším zvykem, vztyčení vánočního stromu či stromku, který se zdobí vánočními ozdobami, a pod který se v rodinách kladou dárky. Počátkem 19. století se součástí dekorace stalo i osvětlení a vánoční stromek se z Německa šíří dál. Nový zvyk se poté začal prosazovat v bohatých pražských měšťanských rodinách a teprve později i do venkovských stavení. Slovo Vánoce pochází ze staroněmeckého wāhnachten (dnes Weihnachten), složeného z wīha- (světit) a Nacht (noc). Rovněž bývá zvykem na Vánoce stavět jesličky neboli betlém: v Čechách se tento zvyk objevuje roku 1560 v kostele sv. Klimenta v Praze. Charakter Vánoc do značné míry ovlivňují také koledy, česká tradice koled je pak zvláště bohatá.

24. prosince bývá tradicí, že se schází celá rodina na slavnostní večeři. Samotná večeře se tradičně skládá z rybí polévky, bramborového salátu s kaprem. Po večeři bývá zvykem rozbalovat vánoční dárky, které dětem v českých zemích přináší Ježíšek. Štědrý den tradičně vrcholí půlnoční mší a začíná samotná církevní oslava narození Krista.

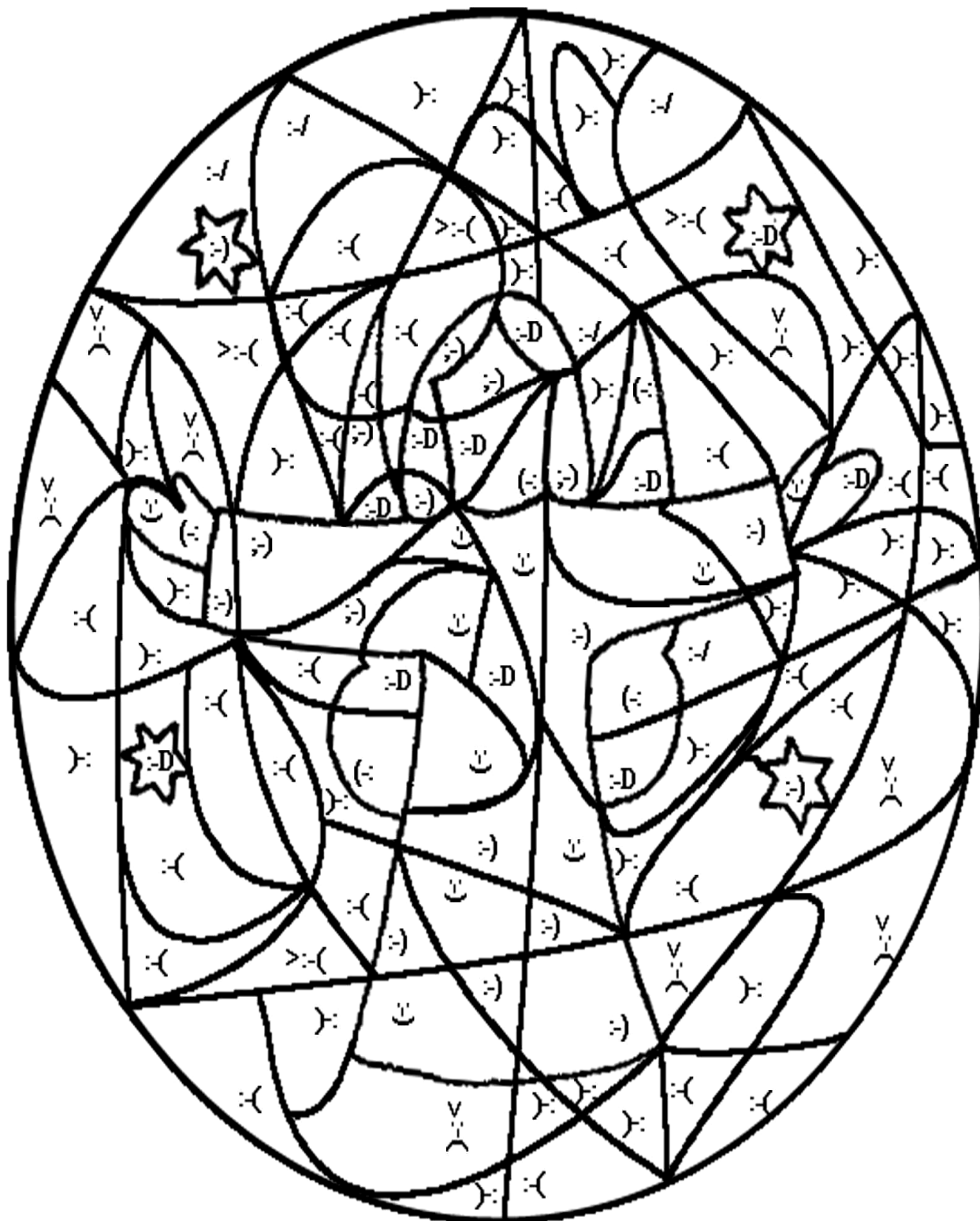
Se štědrým večerem se pojí i řada lidových zvyků: lití olova, pouštění ořechových lodiček, házení střevícem či třesení bezem.

Zdroj: www.vira.cz



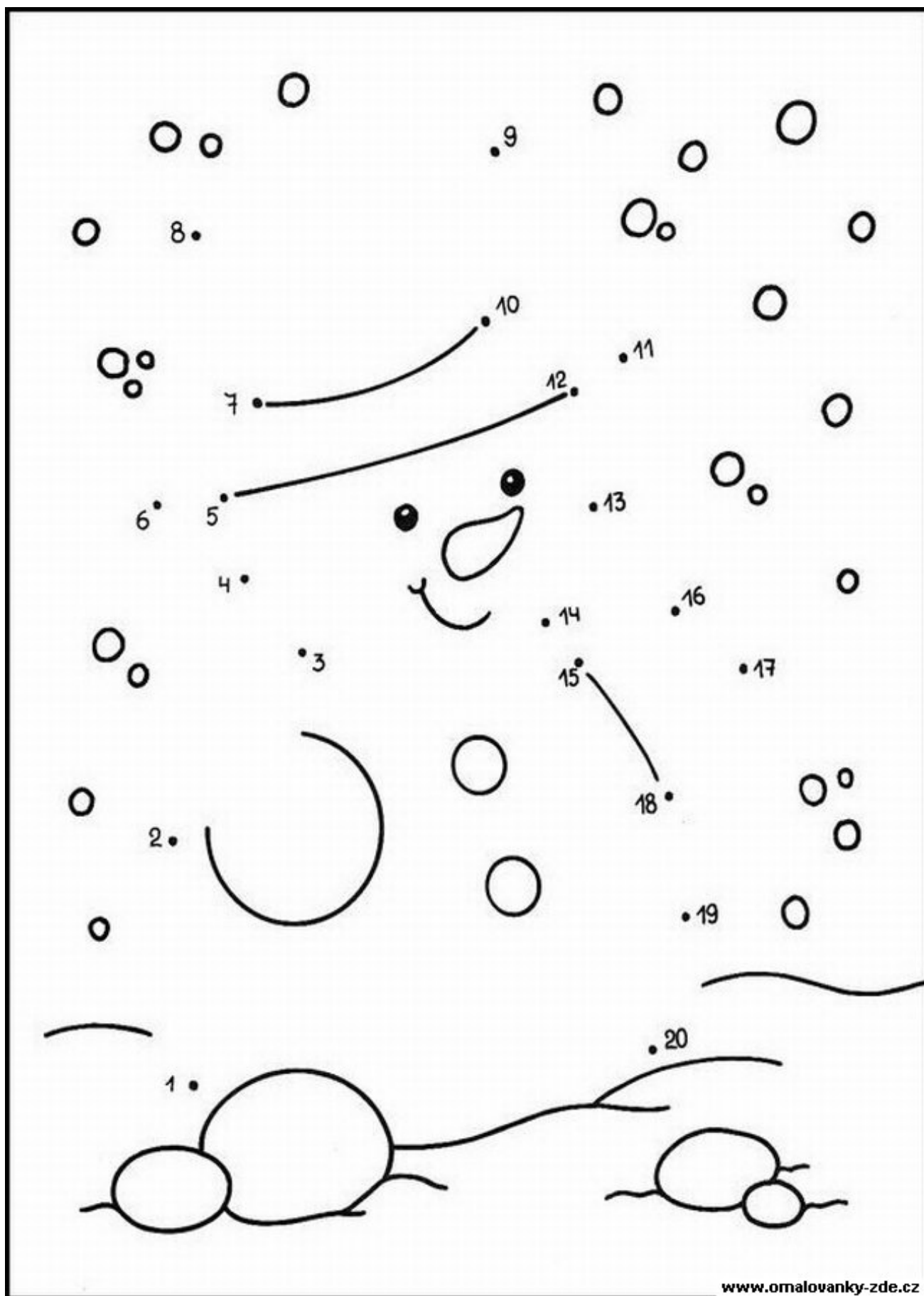


Kdo řekl pastýřům o narození Ježíška, zjistíš z obrázku. Vybarvi políčka s veselými, rozesmátými ☺ žlutě a se smutnými, rozhněvanými ☹ tmavě modře. Také zjistíš, ve kterou denní dobu se to stalo.





OKÉNKO PRO DĚTI

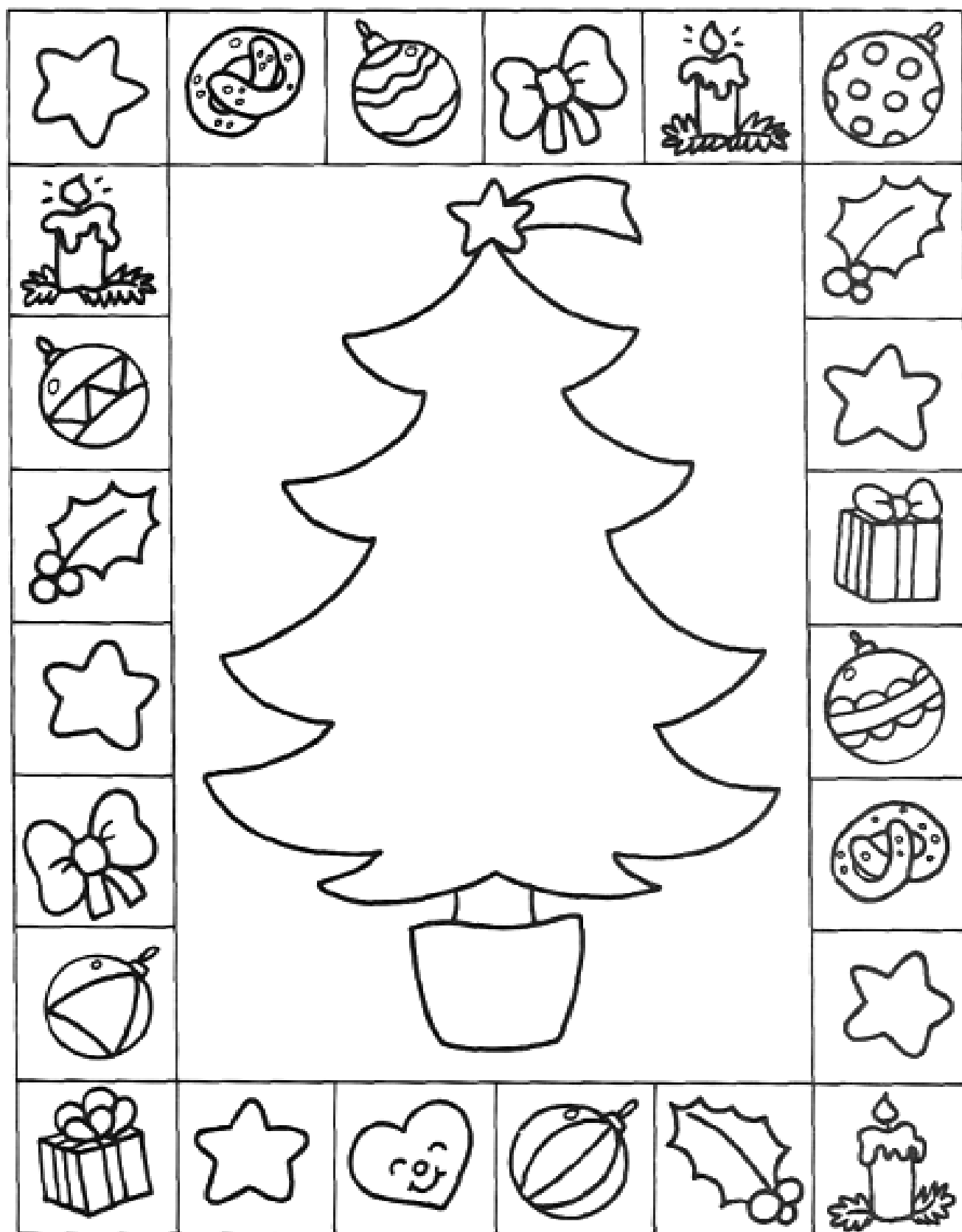


www.omalovanky-zde.cz



VÁNOČNÍ OKÉNKO PRO DĚTI

Vymaluj ozdoby na stromečku, pak je můžeš vystříhnout a na stromek nalepit. Celý stromeček pak může stát jako pozadí pro Betlém.





Bavme se s dětmi o alkoholu.

Mezi hlavní důvody, kterými nezletilí školáci zdůvodňují své pití, je pocit uvolnění, ztráta zábrán a vnímání veselejší a společenější nálady. Převážná většina mladých lidí uvádí, že největší vliv v oblasti konzumace alkoholu na ně měli rodiče. Na druhém místě stojí kamarádi s přibližně deseti procenty. Jak vyplývá z výzkumu agentur, vliv televizní reklamy nebo školy je téměř zanedbatelný. Mezi nejčastější místa, kde děti pijí alkohol, patří bary, byty a diskotéky.

Ano, ještě jednou je potřebné si zopakovat, že opravdu podle překvapivého výzkumu nepřichází děti na chuť alkoholu vlivem útočných reklam!! **Zásadní je vliv rodičů a kamarádů.** Podle Karla Nešpora z Psychiatrické léčebny v Bohnicích dělají rodiče chybu už tím, že povolují dětem alkohol už ochutnat. Bohužel tím naše děti nedostávají dostatečný signál, jak nebezpečné mohou alkoholické nápoje být. Právě naopak!

Vůbec nejvíce jsou pak ohroženy ty děti, v jejichž okolí se objevuje někdo na alkoholu závislý. Pro takového teenagera by bylo nejlepší volbou celý život abstinovat.

To, kdy se poprvé dítě potká s alkoholem, přitom hraje velkou roli, zda mu v budoucnu propadne či nikoliv. **Jestliže se dítě poprvé napije mezi 11. – 14. rokem, má podle odborníků šestnáctiprocentní pravděpodobnost, že z něj bude alkoholik.** Pokud však ochutná pivo či víno až kolem 19. Narozenin, je toto riziko pouhé jedno procento. Nebezpečí alkoholických nápojů tkví také v tom, že lidský mozek se vyvíjí až do 25 let věku, a tak si ho opakovaným opíjením děti ničí ještě v době, kdy ani nedozrál. Navíc i pouhým občasným popíjením se zvyšuje nebezpečí onemocnění jater (ta nejsou schopna odbourávat alkohol v takové míře jako u dospělých) a nervového systému.

Navíc čím mladší jedinci pijí alkohol, tím větší je riziko pozdějšího přechodu na jiné tvrdé drogy.

Závislími na alkoholu jsou v české republice desítky tisíc lidí, **"problém" s alkoholem má dle statistik v ČR 25% mužů a 10% žen.** Nové statistiky ukazují, že v České republice je více jak **550 tisíc lidí závislých na alkoholu** (4x více než se doposud předpokládalo). Alarmující je i pití dětí do 18 let. **O potížích s alkoholem se mluví neprávem málo!**

Alkohol musíme považovat za **tvrdou, silně návykovou drogu**, obzvláště v psychicky těžkých obdobích, kdy se stává berličkou. Její **nebezpečnost spočívá v tom, že je všude, je legální** a patří k různým rituálům (např. oslavy).

Nastala zvláštní doba, kdy **není outsiderem ten, kdo pije alkohol, ale ten kdo abstinuje.** Platí to především u mládeže. Konflikt se společností tedy nemá ten, kdo pije, ale ten kdo nechce pít.





Alkohol a cigarety, drogy tolerované státem, jsou na prvním místě, co se týká zkušeností dětí. A zároveň jsou to i nejrozšířenější drogy ve výskytu u nás. U alkoholu je nejoblíbenější pivo jako tradiční nápoj. V jeho spotřebě jsme na prvních místech ve světovém žebříčku. A obdobně jsou na tom i cigarety. Dát si po obědě pivo patří tak nějak k tradicím, stejně jakou kouření cigaret. Jenže problém je v tom, že naše děti toto vidí, a jak bylo řečeno, chtějí se někdy vyrovnat dospělým. A jejich šance se tomuto snu přiblížit je právě v požívání alkoholu a kouření cigaret. Není problém vzít tajně doma tátovi cigaretu z krabičky, nebo se napít vychlazeného piva u oběda, což navíc někteří rodiče svým potomkům dovolují. Ale nezapomenou zdůraznit, že jen výjimečně. Ale tato výjimka se pro děti postupně může stát naprosto normální, a pokud si k tomu přičteme kapesné, které dostávají, tak pro ně není problém si sehnat své vlastní pití a cigarety.

Nadměrné užívání alkoholu pak vede k jeho závislosti, která je u nás nejčastějším typem. Alkoholické nápoje obsahují etanol, který vzniká kvašením nápoje, což je bezbarvá tekutina, která je lehčí než voda, a jeho jednoduchá chemická struktura umožňuje jeho rychlý průnik do tkání organismu.

Pivo obsahuje asi 3-5% etanolu, víno pak 10-16%, destiláty (lihoviny) až 60% etanolu. Po jeho požití se vstřebává sliznicí zažívacího traktu do krve. Etanol proniká do mozku, jater, ledvin a plic. Naše tělo má schopnost rozkládat etanol na nižší látky. Již od narození tělo rozvíjí tuto schopnost, která je ale vysoce závislá na věku. **Proto i požití malého množství alkoholu dítětem může způsobit jeho smrt.**

Pokud nechceme, aby se z našich dětí stali alkoholici, pak je důležitá jediná rada. Tělesné tresty, vyhrožování a zakazování k ničemu nepovedou, ba naopak. **Nejvhodnější je tu komunikace mezi dítětem a rodiči.** Promluvit s nimi o nevhodnosti alkoholu a zdůraznit i jeho následky. **Sledovat dítě v jeho aktivitách a především mu tyto aktivity zabezpečit,** aby se nenudilo a **našlo smysl trávení volného času.** Pokud by i toto nevedlo ke zdárnému konci dítěte a jeho vztahu k alkoholu, pak je nutné navštívit psychologa či psychiatra, který se touto problematikou zabývá. A rozhodně se nestydět.

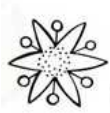
Pokud nebudeme řešit tyto věci, pak se nám může stát, že se v budoucnu budeme dívat na naše dítě, co by alkoholika, který umírá na komplikace s tímto spojené, neschopného zabezpečit sebe sama ani svou rodinu. Tomu, aby se naše dítě nikdy nenapilo v dětském věku alkoholu, asi nezabráníme, nicméně vhodným stylem výchovy můžeme zabránit následkům. Mluvte se svými dětmi, nabídněte jim aktivity k využití času, sledujte, co dělají a jak se chovají, s jakými kamarády se scházejí. Vycházejte s nimi jako kamarádi, u kterých vždy naleznou pomoc, radu a řešení v těžké situaci.

zdroj: www.mojerodina.cz





Koledy



NARODIL SE KRISTUS PÁN



Vznešeně

D (A D) E7 A D A E7 A E7 A



1. Na - ro - dil se Kris-tus Pán, ve - sel - me se.

D A D A D G A7 D D (A D G)

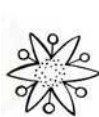
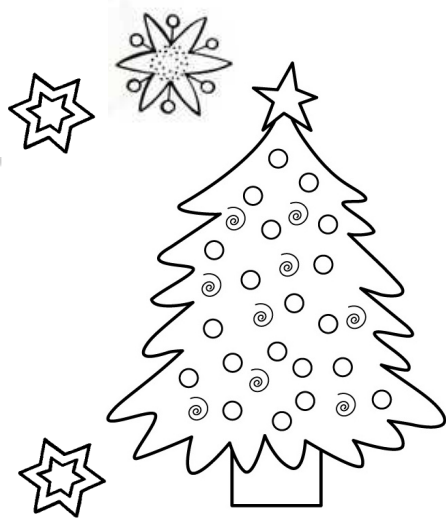


z rů-že kví-tek vy- kvet nám, ra - duj-me se. Z ži-vo- ta čis-

A D D (A D G) A D D7 G D (Emi D A7) A D



té - ho, z ro-du krá-lov - ské - ho nám, nám na - ro - dil se.



PŮJDEM SPOLU DO BETLÉMA



Mírně rychle

česká

F

Dmi



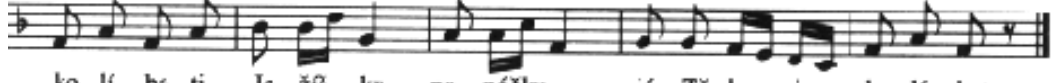
1. Pů - jdem spo - lu do Bet - lé - ma, du - daj, du - daj,

G7 C F Gmi C7 F Dmi B C7

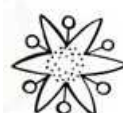


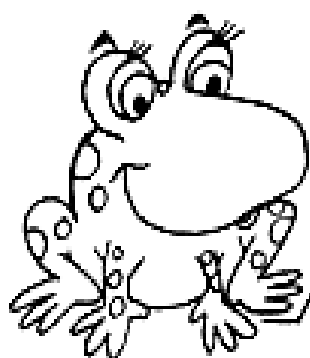
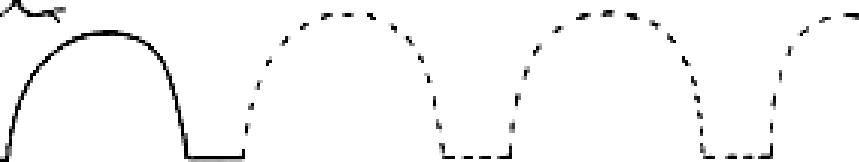
du - daj dá, Je - žíš - ku, pa - náč - ku, já Tě bu - du

F Dmi Gmi C7 F Dmi (C) G7 C7 F



ko - lí - bě - ti, Je - žíš - ku, pa - náčku, já Tě bu - du ko - lí - bat.



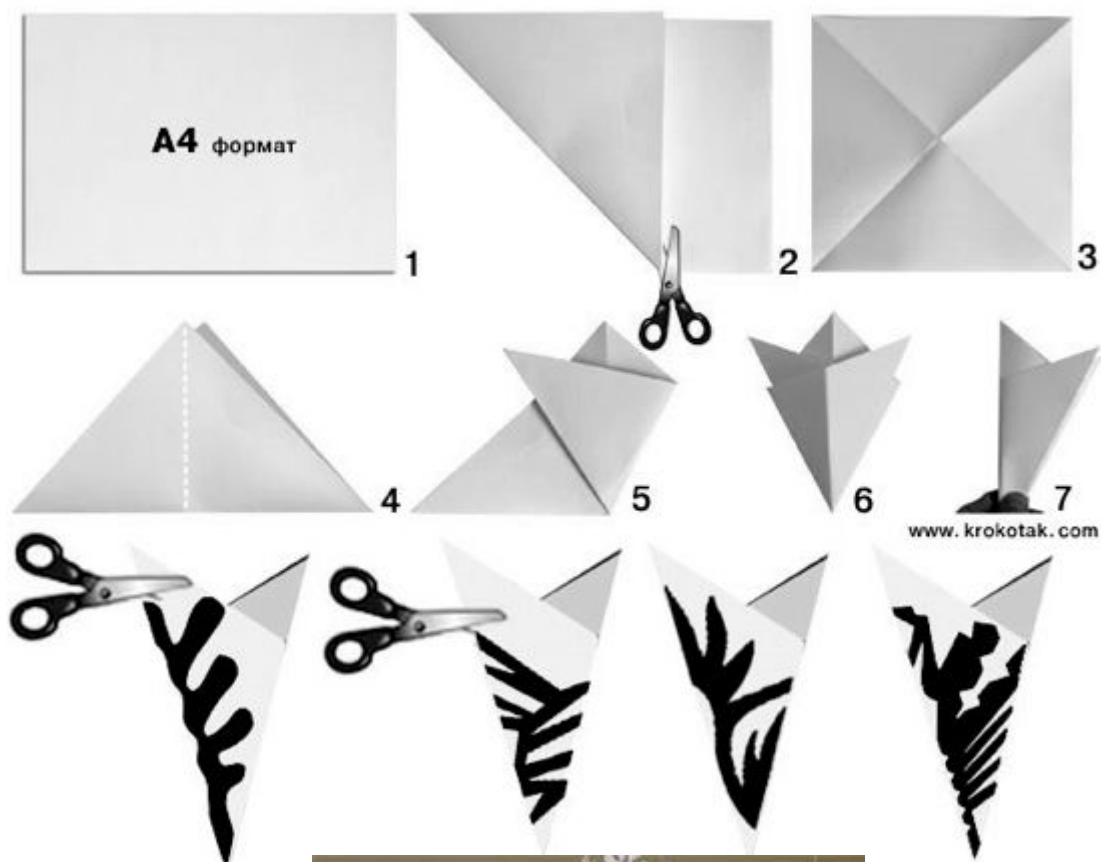


Každý leze, hopsá, skáče, plave, letí, jak může, pomohl jsi zvířátkům dostat se na druhý konec stránky...??

zdroj: www.i-creativ.cz



Sněhové vločky z papíru





Vánoční recept

Perníčky

Suroviny na perníky:

400g hladké mouky

140g cukru moučka

50g másla

2 vejce

2 lžíce tekutého medu

1 lžička jedlé sody

1 lžička perníkového koření

1 žloutek na potřetí po upečení

Poleva:

2 bílky, cukr moučka dle potřeby,

Lžíce přecezené citronové šťávy

Postup:

Smíchejte všechny suché přísady v misce, přidejte ostatní ingredience a ručně zpracujte na měkké těsto. Hotové těsto je měkké a poddajné asi jako pružná plastelína. Zabalte ho do mikrotenové fólie a nechte přes noc odležet v lednici.

Troubu předehřejte na 160°C a plechy na pečení vymažte sádlem, nebo olejem. V malé misce vidličkou rozmíchejte žloutek s jednou lžící vody. Odleželé těsto vyválejte na pomoučeném vále na tloušťku asi půl centimetru, vykrajujte tvary a dávejte je na plech. Pečte 8-10 minut a ihned po vytažení potřete horké perníky rozšlehaným žloutkem, aby se pěkně leskly. Nechte je vychladnout a poté zdobte polevou.





Ať vám peníze neutíkají

Šetřit svoje peníze je rozumné. Proč zbytečně utrácet za zbytečnosti? Zvláště v době, kdy není tak lehké peníze vydělat. Hlídat a snižovat výdaje nemusí být otrava. Pokud k tomu přistoupíte pozitivně, bude to i docela zábava. Šetřit je přece v módě.

1. Pozor na drobné výdaje

Peníze nejčastěji utíkají nenápadnými cestami. Na úvod malá ukázka. Jednou týdně si koupíte časopis za 50 korun. Třikrát týdně si navolíte kafe z automatu za 12 korun. Dvakrát týdně zbaštíte jen tak na chuť koláček z oblíbené pekárny, dohromady za dvacet korun. Týdně za tyto „neškodné“ položky zaplatíte 106 korun. Měsíčně to dělá 424 korun. A ročně už 5088 korun, za které byste si mohli pořídit třeba víkendový relaxační pobyt v lázních, nebo si je ušetřit do budoucna. Je dobré dělat si drobné radosti. Ještě lepší však je, když vás nic nestojí. Radost vám může celkem dobře přinést i pocit, že se vám daří zbytečně neutrácet.

2. Jídlo si noste s sebou

Nejlevnější obědové menu vyjde asi na 70 korun. Pokud se takto stravujete každý pracovní den v měsíci, zaplatíte nejméně 1 600 korun měsíčně. Jen za vaše obědy. Odhodte zábrany a noste si do práce obědy z domova. Když vaříte večeri, udělejte jídla více a zabalte si ho do krabičky na zítra. Stylové mohou být vlastní bagety, těstovinový, rýžový či kuskusový salát. Plus jablko nebo banán. Výrazně ušetříte a připojíte se k těm, kteří už dávno pochopili, že levná minutková jídla nebo druhotřídní guláš či koprovka v nejbližší restauraci za to opravdu nestojí. Naopak, nosit si jídla z domu je velmi moderní.

3. Ušetřete na potravinách

České rodiny nejvíce utrácejí za bydlení a potraviny. Je to celkem logické, bydlet a jíst se musí. I **na jídle však můžete ušetřit**. Nechceme vás nutit, abyste si místo kvalitních a dražších potravin začali kupovat chemické náhražky a polotovary. Jen se vyplatí trochu přemýšlet. Některé hospodyně dovedou **ušetřit stovky korun měsíčně** tak, že si jednou týdně **naplánují, co bude jejich rodina příštích sedm dnů jíst**. Podle tohoto jídelníčku, se pak v rodině nakupuje a nehrozí, že polovina koupených potravin skončí s prošlou lhůtou v odpadkovém koši.

Další možností, jak ušetřit, je **chytré vaření**. Znamená to například **jíst jedno jídlo dva či tři dny**. Naše maminky tuto metodu praktikovaly často, současná mladá generace si ale spíše zvykla na „jednorázové“ vaření a ohřívání jídla se nenosí. Jenže, mnoho jídel chutná nejlépe druhý či třetí den. Nemluvě o výrazné úspoře financí.

Nebo máte ještě jednu možnost. Pracovně si ji můžete nazvat třeba **„vaření na padesát procent“**. Jeden večer uděláte třeba rýži a osmažíte kuřecí prsa. Druhý den nakrájíte zbylé maso z předešlého večera na kostičky a dáte si ho spolu s těstovinami. Ušetříte drahocenný čas i peníze.



4. Posvitte si na svou banku

Výhodou „uskladnění“ peněz v bance je v mnoha případech jen to, že vám je nikdo neukradne zpod polštáře. **Většina bank si za to, že jim svěříte své peníze, vezme v průměru sto korun měsíčně.** Ročně to znamená 1 200 korun vyhozených prakticky do

vzduchu. Protihodnotu za to ale nenabízejí prakticky žádnou. Úrok 0,01 procenta je zcela běžnou realitou. Uvažujte proto o změně své banky. Naštěstí, za přechod ke konkurenci se už dnes neplatí, tento nemravný poplatek banky přestaly využívat.

5. Zapisujte si svoje výdaje

Naše babičky to dělají zcela pravidelně a my se možná trochu divíme. Zapisovat si každý koupený rohlík? Nemoderní a zdlouhavé, myslíme si. Jenže výhody jsou nesporné. **Pokud budete mít o svých financích přehled, rychle pochopíte, kde vám nejvíce utíkají, na jakých položkách lze bez potíží ušetřit a kde si naopak můžete dovolit výdaje mírně zvýšit.** Nemusíte na to jít otrocky a psát si o úplně všech koupených věcech. Úplně postačí mít všeobecný přehled, kolik jste zaplatili za potraviny, dopravu, kosmetiku a podobně. Zkuste se překonat a výdaje si zapisovat alespoň jistou dobu. Velmi pravděpodobně vás získané informace překvapí a změni vaše nákupní uvažování.

... a několik dalších dobrých tipů

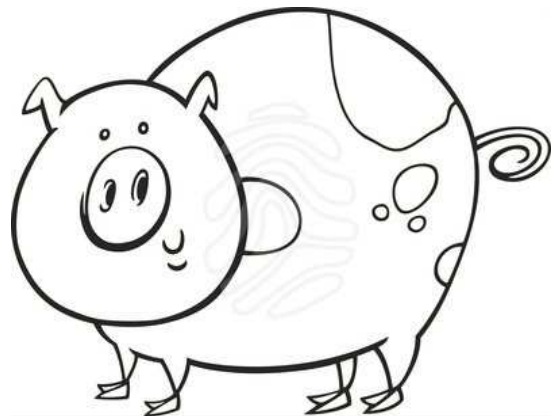
Omezte návštěvu restaurací. Za jeden večer v nich obvykle zaplatíte několik stovek a kvalita jídla tomu často neodpovídá. Slavnostní pocit, že jíte někdy venku, si můžete snadno navodit i doma. Pomůže pěkné prostírání, ubrousky, zapálené svíčky a jídlo hezky upravené na talíři. Bude to mnohem lepší než v leckteré restauraci. Nemluvte o tom, že nikdo nebude očekávat spropitné.

Oblečení je dnes velmi drahé a podobně jako v případě restaurací se vynaložená částka a nabízená kvalita často míjejí. Pokud je vám líto utratit za obyčejné triko nejasného původu v obchodě 400 korun, zkuste někdy **zajít do secondhandů.** Už dávno nenabízejí podřadné zboží, naopak v nich můžete za směšné peníze pořídit kvalitní a originální kousky, které zaručeně nemá nikdo v okolí. Existují i **speciální secondhandy pro děti.** **Proč utrácet za dětské oblečení, když z něj dítě tak rychle vyroste?**

Všechny drobné do prasátka. Velmi šikovný způsob, jak si našetřit slušné peníze. Kupte si levné (a dostatečně velké) keramické prasátko a jednou týdně do něj vhodte všechny drobné, které najdete v útrobách své peněženky. Nejen, že tím podstatně odlehčíte své kabelce, ale budete překvapeni, kolik peněz tímto „dětským“ způsobem našetříte za dva či tři měsíce.

Všechno, co potřebujete k dobrému a kvalitnímu životu, najdete doma. **Nemusíte do kosmetického salonu, když si můžete masky na pleť i manikúru udělat v pohodlí svého domova.** To samé platí o masážích nebo voňavých koupelích. „Tam venku“ vás budou rozmazlovat za velké peníze, doma výrazně ušetříte.

Zdroj: Děti a my – Gabriela Bachárová 2/2010





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

Naši službu podporují



evropský
sociální
fond v ČR



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



Zlínský kraj

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz