

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



NOVINKY V POVINNÝCH LÉKAŘSKÝCH PROHLÍDKÁCH PŘI VSTUPU DO ZAMĚSTNÁNÍ

Díky změně v novele zákona č.373/2011Sb., dochází k úpravě, za jakých podmínek musí osoba, ucházející se o zaměstnání **podstoupit vstupní lékařskou prohlídku**. S platností od **1.4.2013** v případě, že jste zaměstnání **pouze na dohodu o provedení práce (DPP) či dohody o pracovní činnosti (DPČ) není vstupní lékařská prohlídka vždy nutná**. Vstupní prohlídka se vyžaduje jen v případech, kdy se jedná o rizikové zaměstnání, nebo pokud pracuje na pozici, kde jsou podmínky zdravotní způsobilosti stanoveny jinými právními předpisy (např. zákoníkem práce, zákonem o silničním provozu, zákonem o pedagogických pracovnících).

PŘIVÝDĚLEK NA MATEŘSKÉ, ČI RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ

Při mateřské dovolené si může maminka přivydělat bez jakéhokoliv omezení jako zaměstnanec od 6. týdne věku dítěte. Jedinou podmínkou je, že **nesmí pracovat u stejného zaměstnavatele**, kde pracovala před nástupem na mateřskou dovolenou nebo by musela vykonávat u stejného zaměstnavatele odlišný druh práce.

U jiného zaměstnavatele můžete pracovat. Nezapomeňte však, že pokud u jiného zaměstnavatele budete vykonávat výdělečnou činnost shodnou s předmětem činnosti Vašeho zaměstnavatele, u něhož čerpáte mateřskou dovolenou, je k tomu třeba jeho předchozího souhlasu. Omezení se nevztahuje na výkon vědecké, pedagogické, publicistické, literární a umělecké činnosti. Výše výdělku není nijak omezena, peněžitá pomoc v mateřství se Vám nekrátí. Pokud žena před nástupem na mateřskou dovolenou nepodnikala, může s tím v průběhu mateřské začít a podnikáním si přivydělávat. O peněžitou pomoc v mateřství nepřijde.

Při rodičovské dovolené si lze **přivydělat bez omezení**. Je možná i samostatná výdělečná činnost. Je ovšem nutné zajistit po dobu práce **dohled pro dítě** jinou zletilou osobou. Podmínku celodenní péče o dítě splníte i tehdy, když bude Vaše dítě v jeslích, mateřské škole nebo jiném zařízení pro děti předškolního věku za předpokladu dodržení těchto podmínek:

- dítě mladší 3 let navštěvuje jesle nejvýše 5 kalendářních dní v měsíci
- dítě starší 3 let navštěvuje školku maximální 4 hodiny denně nebo 5 dní v měsíci

Při splnění těchto podmínek budete mít nárok na rodičovský příspěvek.

Výše důchodu a nezaměstnanost:

Podle platných zákonů v ČR je k získání **důchodu nutné v současnosti splnit dvě podmínky**. První se týká dosažení **určité věkové hranice**, druhá souvisí s tím, jak dlouho máte uzavřeno **potřebné pojištění**. V současné době je potřeba splňovat

podmínku uzavření pojištění na dobu **minimálně 27 let**. V budoucnu však vláda počítá s tím, že doba pojištění bude na dobu až 35 let.

Do doby pojištění se také počítá tzv. **náhradní doba pojištění**. Patří do ní např. doba studia, výchova dítěte nebo nezaměstnanost. Za tuto dobu sice neodvádíte potřebné pojistné, ale dá se započítat do doby pojištění, pokud tuto činnost vykonáváte na území ČR a doba pojištění, které je potřebné, trvala alespoň jeden rok.

Do doby pojištění se v rámci **nezaměstnanosti** počítá pouze doba, kdy jste vedeni v evidenci úřadu práce a současně pobíráte podporu v nezaměstnanosti nebo podporu při rekvalifikaci.

Ostatní nezaměstnanost se počítá do doby pojištění pouze za těchto podmínek:

1. Pokud jste stále v evidenci úřadu práce, ale už nepobíráte podporu, může být započítána doba max. 3 let
2. Do dosažení 55 let, se však započítá doba maximálně 1 roku.

Pokud jste dlouhodobě nezaměstnaní, je určitým řešením platit **dobrovolné důchodové pojištění**. Toto pojištění se počítá z minimálního vyměřovacího základu, které pro rok 2011 činí 6.185 Kč, z tohoto základu se odvádí 28%, což je 1.732 Kč/měsíčně. Přihlášku k dobrovolnému důchodovému pojištění můžete podat u okresní zprávy sociálního zabezpečení podle místa vašeho trvalého bydliště. Účast na tomto pojištění je však možná maximálně 10 let.

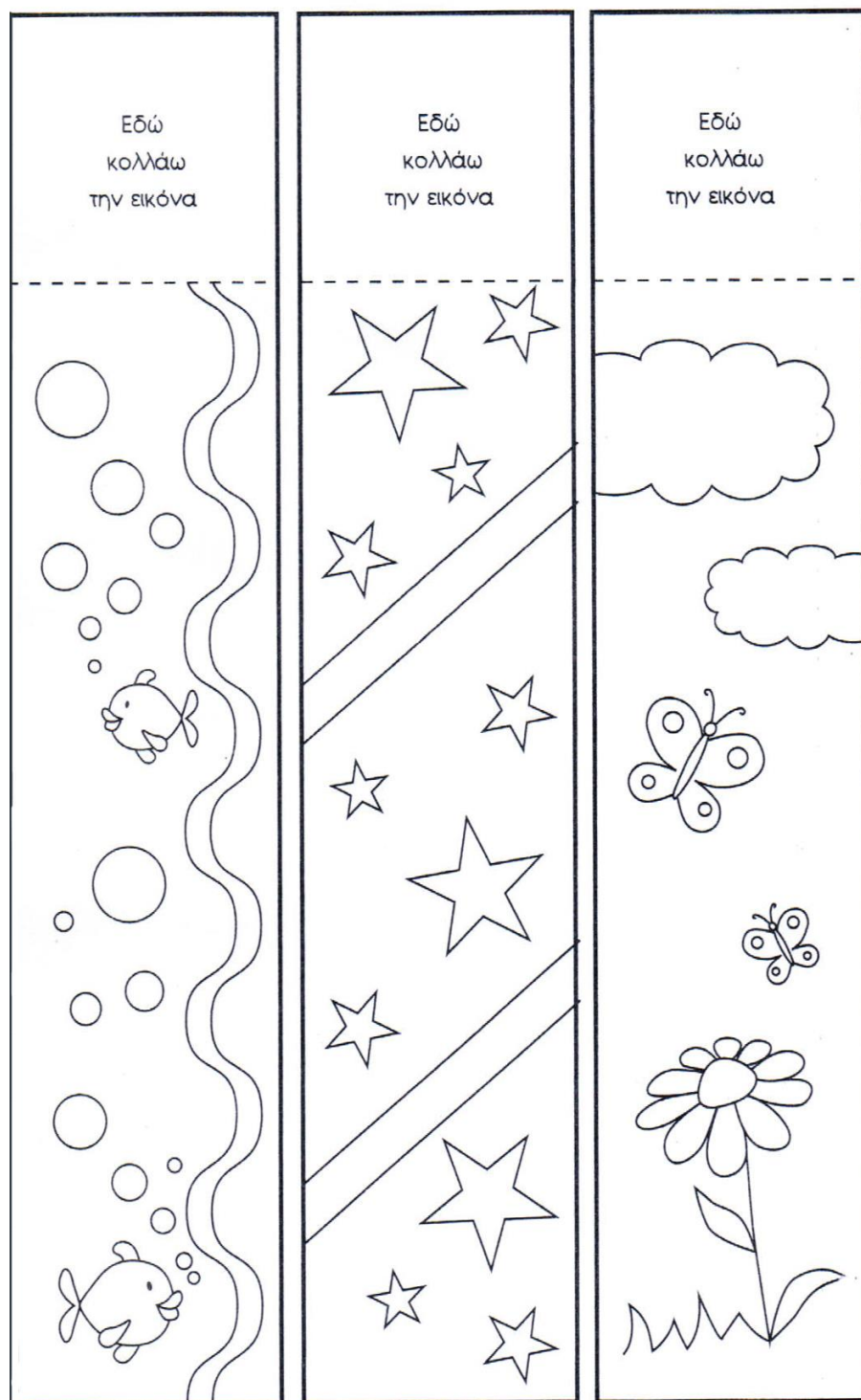
Jak to tedy budu s důchodem, pokud člověk nikdy nepracoval? Mluvčí ČSSZ uvádí, že pokud člověk, který je dlouhodobě nezaměstnaný, nepracuje, není tedy účastník důchodového pojištění a pouze pobírá dávky hmotné nouze, státní sociální podpory apod. nárok na důchod nemůže vzniknout, protože nezíská potřebnou dobu pojištění. Pokud nebude mít člověk odpracován ani jeden rok, nemůže mu být započítána ani náhradní doba pojištění. Do které se dá dále zahrnout základní vojenská služba, péče o dítě do čtyř let věku, péče o osobu závislou na pomoci jiné fyzické osoby. **Pokud tedy člověk nebude celý život pracovat, nemůže mu být nárok na důchod přiznán.** Pokud budete mít odpracován alespoň jeden rok, mohou se započítat náhradní doby pojištění, nebo je tu možnost platit si dobrovolné důchodové pojištění. V každém případě **musí být splněna podmínka celkové doby pojištění, která je aktuálně 27 let.** S každým dalším kalendářním rokem se tato doba bude postupně prodlužovat, až na dobu 35 let.

Zdroj: www.babyonline.cz



VYSTŘIHOVÁNKA

Vyrobte si s dětmi záložky do knížky. Stačí je nalepit na tvrdý karton a dle fantazie vybarvit pastelkami.



Zdroj: <http://www.imagebam.com/image/984d0f119050754>

ANGLIČTINA PRO DĚTI - POČASÍ

Něco málo angličtiny ještě před prázdninami aneb jaké chcete počasí o prázdninách? Namaluj si je ☺.

Weather Draw!

My name is _____

<u>Draw the weather</u> 	1. Today it's sunny 
2. Today it's windy 	3. Today it's cloudy 
4. Today it's rainy 	5. Today it's snowy 

VÝVOJ DÍTĚTE 1-3 ROKY: SMYSLY MÁME PRO RADOST

Osvojení řeči a později školní výuka od dítěte vyžaduje schopnost soustředit se a udržet pozornost. **K tomu, abychom se naučili něco nového, nám nepomáhá jen hlava**, ale učíme se prostřednictvím všech smyslů.

Učení s využitím všech pěti smyslů není jen užitečná věc, ale může pro dítě představovat i velkou radost. **Velkou radost nejen pro dítě, ale i pro rodiče, který s dítětem navazuje pevnější pouto.**

Abyste se tomu mohli věnovat, je především potřeba upoutat pozornost dítěte na to, co nevidí a neslyší, protože dítě se soustředí samo na sebe a nezajímá se spontánně o to, co ho bezprostředně běžně neobklopuje. Přesto s jistou dávkou potřebného nadšení můžete s dítětem objevovat úžas nad stékajícími potůčky deště po okenním skle nebo nad plujícími mraky na obloze. Pomáhejte dítěti dívat se kolem sebe tím, že ho vezmete do přírody sbírat houby, šišky nebo naslouchat zpěvu ptáků. Ukazujte dítěti věci, které nikdy předtím nevidělo – noční město nebo pohled na ně z výšky, západ slunce nebo ohňostroj.

Můžete rozvíjet všechny smysly, proč byste měli nechávat stranou například hmat nebo chuť? Malé dítě pozná matku podle vůně dřív, než je schopné ji zřetelně vidět. Později má potřebu se všeho dotýkat, takže je těžké ho udržet v uctivé vzdálenosti od srovnaných přihrádek skříní a poliček. Popisujte mu vše, co vidí, slyší, může nahmatat, co mu chutná, povídejte si s ním o těchto zážitcích.

Rodiče by proto měli během prvních let života dítěte mít na paměti, že rozvíjení smyslů je stejně důležité jako tělesný nebo intelektový vývoj. Nabízíme zde pro **inspiraci několik postřehů, které z toho plynou.**

Zrak

Jde především o rozvoj zrakové pozornosti, kterou věnujeme svému okolí, **zvláště zájmu o detaily**. Společně s dítětem můžete pozorovat, jak voda stéká do odpadu ve vaně, jak jsou uspořádány listy na stonku rostliny, jak si počíná mravenec, který nese drobeček chleba, jak se zkracují nebo prodlužují stíny apod.

- U bojácných dětí, které si vypěstovaly například strach z hmyzu, může být velmi užitečné pozorovat se zájmem **zblízka, ale v bezpečí** například pavouka, který tká síť, včelu, jak sbírá pyl z květin, nebo červíka, kterého jsme objevili v jablku.

Sluch

Tento smysl hraje samozřejmě hlavní roli tehdy, když se dítě **učí mluvit**. Jako u předchozího příkladu, pokud upoutáte pozornost dítěte na zvuky, je především třeba stále je komentovat. „*Slyšíš? To je houkačka sanitky. Pojd', podíváme se, jestli pojede naší ulicí.*“ Nebo: „*Slyšíš, jak bijí zvony? Tak to je poledne!*“ A jindy: „*Ted' dej pozor, zapnu šlehač, bude to dělat rámus.*“

Mluvíme-li o zvucích, musíme se zmínit také o hudbě. Sluch si dítě může tříbit i tím, že bude čas od času poslouchat **rozhlas**. Uvidíte, že ho bude bavit měnit hlasitost, přepínat stanice, poslouchat cizí řeč nebo hudbu apod.

OKÉNKO PRO RODIČE

- Hudba, kterou dítě poslouchá, by měla být pestrá. Dětské písničky mají svá melodická omezení. Proto se dítěti budou líbit i **lidové písničky, vážná hudba nebo etnická hudba**. Tím se také naučí vnímat a mít rádo to, co je nové a co ještě nezná.
- A nakonec ke sluchu patří také to, že dítě zkouší **samo vytvářet zvuky a rytmy**. Může objevovat různé rytmy a učit se je vyjádřit vlastním tělem například tak, že tleská do dlaní, podupává, chřestí plastikovými lahvemi naplněnými rýží nebo čočkou apod.

Hmat

U dospělého člověka se paměť pojí hlavně se zrakem a sluchem. U dítěte je i hmat prostředkem **poznávání nových věcí** a prostředkem, aby si **zapamatovalo něco nového**. Proto bychom měli místo toho, abychom dítě zlobili neustálým opakováním pokynů typu „Nesahej na to!“ nebo „Umyj si ruce, je to špinavé!“ naopak dítě vést k tomu, aby se věcí dotýkalo a objevovalo nové pokaždé, kdy je to možné.

- Pokud na ulici potkáte psa a zeptáte se jeho pána, abyste se ujistili, že vám zvíře nic neudělá, můžete ho s dítětem pohladit. Můžete také jíst některá jídla rukama, hrabat se rukama v hlíně, dotýkat se kůry stromů. Dítě díky těmto zkušenostem může objevovat, co znamená teplé a studené, měkké a drsné, jemné, pichlavé, hebké, suché nebo třeba lepkavé.
- Hmat se ovšem neomezuje jen na ruce. Také **chodidla** potřebují, aby se rozvíjela jejich citlivost. S bosýma nohama může dítě objevovat pocity při chůzi po koberci, po dlažbě, parketách, po písku, šterku, po hlíně nebo po trávníku. Shromažďujte **kousky různých materiálů** (samet, kožešinu, zvlněnou umělou hmotu, dřevo, korek apod.), můžete je použít k různým hrám, při kterých je bude dítě rozpoznávat, anebo mu mohou sloužit jen tak pro radost, pro samotný pocit z dotyku.
- A konečně se hmat týká také **kůže**. Chcete-li rozvíjet tento smysl, neměli byste šetřit s hlazením, objímáním, škádlením, s kontaktními hrami nebo s lechtáním.

Chuť

Rozvíjet u dítěte chuť není v zásadě nic těžkého. **Stačí, když ho necháte všechno ochutnat a upozorníte ho, že nová chuť ho může někdy také nepříjemně překvapit.** Ale pozor, rozhodně nemáme na mysli to, abyste dítě učili, že má sníst všechno, co vidí, o to méně, abyste ho k tomu nutili.

Čich

Ani čich není těžké u dítěte rozvíjet, popište mu všechny pachy a vůně, se kterými se setká.

- **V kuchyni se dítě může setkat s tisíci různými vůněmi** – koření, čerstvě nakrájené ovoce nebo zelenina, opečený chléb, káva apod. Může třeba poslepu hádat, co právě vaříte.
- **Koupelna** je další místo, kde je možné zkoumat spoustu vůní – voňavky, pěnu na holení, voňavá mýdla, sůl do koupele, tělové mléko.
- **Na ulici** se dítě může učit poznávat některé obchody podle vůně – lékárna nevoní stejně jako pekařství a drogerie nevoní stejně jako čistírna.
- **V přírodě** nebo na venkově zase voní květiny, pryskyřice, seno, houby nebo jehličí.

Zdroj: www.stripky.cz

POHÁDKA – HVĚZDNÉ TOLARY**Bratři Grimmové**

*B*ylo jednou jedno děvčátko, kterému umřeli rodiče, a ono bylo tak chudé, že nemělo ani pokojík, kde by mohlo žít, ani postýlku, kde by mohlo spát, nemělo prostě nic jiného, než to, co právě mělo na sobě, a v ruce kousek chleba, který ji zrovna kterási slitovná duše darovala. To děvčátko bylo však dobrotivé a zbožné, a protože všechny na světě ztratilo, vydalo se s důvěrou v Boha do lesa.

V lese potkalo ubohého muže, který mu pravil: „Drahé dítě, nemáš něco k jídlu, mám velký hlad.“ Tu mu děvčátko podalo ten svůj kousek chleba a řeklo: „Bůh ti žehnej, dědečku.“ a šlo dál. Za chvíli potkalo nařikající dítě: „Je mi zima na hlavu, podaruj mi prosím něco, ať si ji mohu přikrýt.“ Dívka mu dala svoji čepici a sotva ušla další kousek cesty, potkala jiné dítě, které nemělo žádný živůtek a třásl se zimou, tak mu darovala ten svůj. A pak potkala další dítě a tomu dala svůj kabátek. Za nedlouho přišla do hlubokého temného lesa, tam jí šlo v ústřety jiné dítě, které ji prosilo o její košilku. Tu si zbožná dívka pomyslila: „Je tmavá noc, nikdo mě neuvidí, mohu si tedy sundat i košili.“ a darovala ji tomu dítěti.

*A*když tam tak stála a už neměla vůbec nic, tu najednou počaly z nebe padat hvězdy, které se na zemi změnily v třpytivé tolary. A místo své košilky, kterou před chvílí darovala, měla najednou novou z nejjemnějšího plátna. Dívka ty z nebe darované tolary posbírala a po zbytek svých dní žila v hojnosti.



POČÍTÁNÍ S OMALOVÁNKOU – LIŠKA

Příklady vypočítejte a obrázek podle výsledků vymalujte.



1=červená, 2=hnědá, 3=oranžová, 4=zelená
Zdroj: www.detskestranky.cz

JAK MÁ VYPADAT SPRÁVNĚ VYBAVENÉ JÍZDNÍ KOLO?

Nezapomeňte, že i cyklista je řidič a jízdní kolo je vozidlo, na kterém nesmí chybět žádná součást povinného vybavení

Tyto součásti jsou **povinné pro každé jízdní kolo**:

1. **dvě** na sobě nezávislé, účinné **brzdy**
2. jasně znějící **zvonek**
3. **vpředu světlo** bílé barvy
4. **přední odrazka** bílé barvy
5. zdroj elektrického proudu (**dynamo**, nebo baterie ve světlech)
6. **vzadu svítilna** se zadním obrysovým světlem (červeným)
7. **zadní odrazka** červené barvy
8. oranžové **odrazky** na obou stranách **pedálů**
9. oranžové **odrazky** na obou paprscích kol (**ve špicích**)
10. účinný **kryt řetězu**
11. **zaslepené konce řídítek**
12. děti **do 18. let povinně helmu**

Pravidla pro cyklisty

Pokud je zřízen **jízdní pruh pro cyklisty, stezka pro cyklisty** nebo je na křižovatce se semaforem zřízený pruh pro cyklisty, **musí je využít**.

Na silnici se na kole jezdí **při pravém okraji vozovky**; pokud tím nejsou ohrožováni a ani omezováni chodci, smí jet cyklista po pravé krajnici.

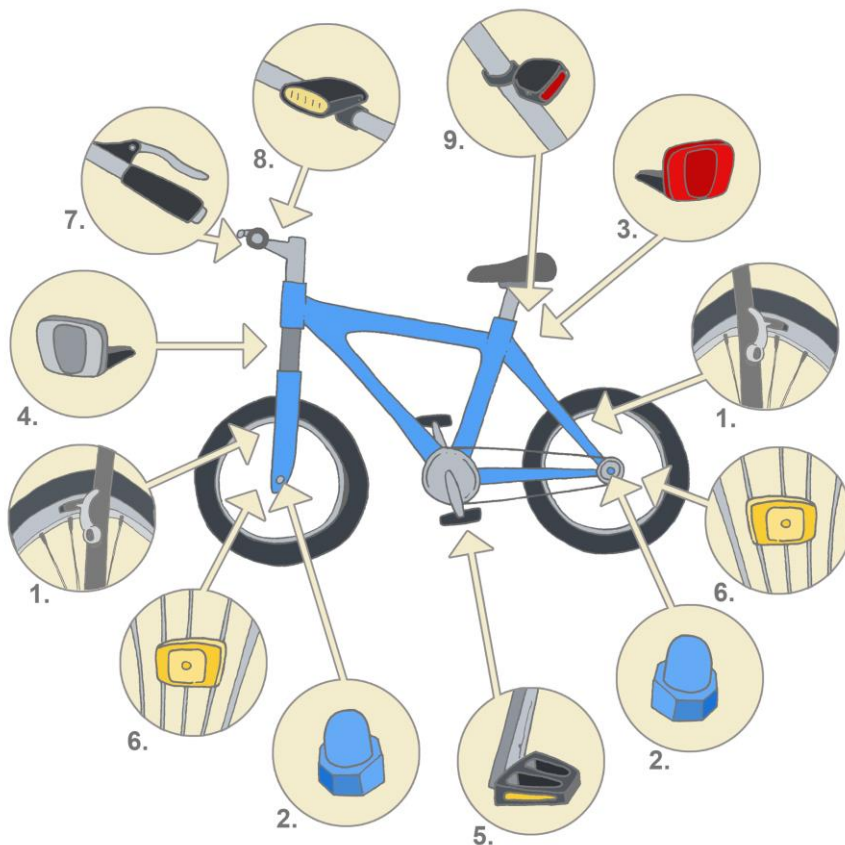
Cyklisté smějí jet jen **jednotlivě za sebou**.

Jízdním **kolem se rozumí i koloběžka a tříkolka**.

Cyklista mladší 18 let je **za jízdy** povinen použít **ochranou přilbu**, kterou musí mít **správně připevněnou**; použít ji musí například i **na cyklostezce nebo na polní cestě**.

Dítě **do 10 let** smí **na silnici jen v doprovodu osoby, které už bylo 15 let**; neplatí to pro cyklostezku nebo obytnou a pěší zónu

Cyklisté za spáchaný přestupek **nemohou dostat trestné body, jen pokutu**.



Kdy máte povinnost zapnout světla, blinkačky

Cyklista je **povinen za snížené viditelnosti mít za jízdy** rozsvíceno bílé světlo vpředu a červené světlo vzadu. Je-li **cesta dostatečně a souvisle osvětlena**, může cyklista použít náhradou svítidlu bílé barvy s přerušovaným světlem.

Pád? Pokuta nemusí být vysoká

Mnozí **policisté**, kteří **přijedou k nehodě cyklisty, jenž si pád zavinil sám**, postiženému **hrozí správním řízením s pokutou 25 až 50 tisíc korun**. Ale pokuta tak vysoká být nemusí. „Cyklistům, které taková dopravní nehoda potkala, **doporučuji, aby na úřadě žádali projednání přestupku v blokovém řízení**. Protože **za tento přestupek nehrozí zákaz činnosti**, není blokové řízení vyloučeno a lze v něm uložit pokutu **do částky tisíc korun**,“ radí Jan Kněžínek z ministerstva dopravy.

Co je dobré si zapamatovat:

- **Kolo na přechodu musíte vést** - Cyklista nesmí na přechodu pro chodce na kole jet. Za to mu hrozí pokuta až 2000 korun na místě přestupku a až 2500 korun ve správním řízení.
- **Na kole na chodník nesmíte** - Přestože se na kole či na mopedu nesmí na chodníku jezdit, můžete jej vést vedle sebe. Nesmíte ale ohrozit ostatní chodce, jinak musíte jít po pravé krajnici nebo okraji silnice.
- **Nebojte se trestných bodů** - Cyklisté nemohou za dopravní přestupek získat trestné body. Policisté ale mohou udělit vysokou pokutu za jízdu pod vlivem alkoholu.
- **Chodce nesmíte ohrozit** - Pokud jedete po stezce, která je určena chodcům i cyklistům, nesmíte svoji jízdou chodce ohrozit. To samé platí i při křížení cyklostezky s chodníkem či stezkou pro pěší.
- **Kam cyklista nesmí jet** - Cyklisté se nesmějí pohybovat na dálnici, chodníku, stezce pro chodce a pěší zóně. Za porušení zákazu na místě přestupku hrozí pokuta 2000 korun, ve správním řízení 2500 korun.
- **Na přejezdu buďte ostražití** - Na přejezdu pro cyklisty neplatí stejná pravidla jako na přechodu pro chodce. Cyklisté totiž při přejíždění nesmějí ohrozit jiné účastníky silničního provozu. Řidiče aut nesmí donutit ke změně směru, nebo rychlosti jízdy.
- **Stezka patří i jiným** - **Na cyklostezku** mohou i jiní sportovci. Například na **kolečkových bruslích nebo na lyžích**.
- Cyklista jedoucí stejným směrem tato vozidla **smí předjíždět nebo objíždět z pravé strany** po pravém okraji vozovky nebo krajnici. Pouze ale v případě, že je vpravo od vozidel dostatek místa.

Od 1. července 2006 musí motoristé vždy při objíždění cyklisty použít směrová světla. Ale co když narazí třeba na dvacet cyklistů jedoucích za sebou? „Podle novely musí dát řidič znamení při předjíždění každého cyklisty. Pokud jich jede více za sebou, je to sice možná divné, ale blikat by měl při předjetí každého z nich. **Jinak hrozí pokuta**“

Zdroj: <http://www.cyklistikakrnov.com/Bezpecnost/prava-a-povinnosti-cyklistu.htm>

OKÉNKO PRO VĚTŠÍ DĚTI

PŘÁNÍČKO KE DNI MATEK

Jak jen mamince říct, že ji máme moc rádi? Jednak tím, že budeme na ni hodní a budeme ji poslouchat, ale taky jí můžeme vyrobit přáníčko. Jeden tip na přáníčko máte zde. Není to nic těžkého, takže se nemusíte bát.

Potřebujeme:

Barevné papíry

Lepidlo

Tužku

Černý fix

Nůžky

Postup:

Položíme ruku na papír a obkreslíme ji tužkou. Totéž uděláme s druhou ručkou.

Nyní je vystříhneme.

Vystřižené ruce slepíme k sobě u malíčků.

Dále si vystříhneme srdíčka různých velikostí. Jedno větší červené a zbylé menší růžové.

Tyto vystřižené srdce začneme lepit na spojené ruce.

Červené doprostřed a růžové kam se nám zlíbí.

Nakonec napíšeme mamince do červeného srdíčka vzkaz (např. že ji máme rádi). A podepíšeme se.



RECEPT – LÍVANCE

Kdo by si jednou za čas nepochutnal na klasických lívancích? Jsou skvělé jemné a nadýchané. Navíc dají méně práce, než se zdá. Pokud je připravujete pro návštěvu, uvidíte, že úspěch vás nemine. Doporučujeme vyzkoušet i lívance obalené ve směsi mleté skořice a moučkového cukru chutnají výborně i druhý den k snídani s bílou kávou.

Lívancové těsto:

250 g hladké mouky

25 g droždí

1 vejce

300 ml mléka

20 g vanilkového cukru (1 sáček)

špetka soli

olej na smažení

Postup:

1. droždí pokojové teploty dáme do mísy a protřeme s cukrem, jakmile zřídne, přidáme teplé mléko (max. 70 °C!), mouku, vejce, sůl, vanilkový cukr a vypracujeme těsto, které necháme v nádobě přikryté utěrkou asi půl hodiny kynout
2. na lívanečnicku pečeme na oleji lívance dozlatova z obou stran
3. můžeme podávat s marmeládou, povidly, šlehačkou, nebo zakysanou smetanou s cukrem



SPRÁVNÉ DRŽENÍ TUŽKY

Tužka se správně drží 2-3 cm nad hrotem, druhý konec směřuje k rameni té ruky, kterou píšeme. Třetí prst je pod tužkou, zbylé dva jsou nad tužkou. Ukazováček není prohnutý, pokud se vám stane, že dítě prst prohýbá, na tužku příliš tlačí. Dítěti pomůžeme popisem: Prostředníček je postýlka, na které leží tužka, palec je peřinka a ukazováček polštářek.

Některé děti mají problémy s křečovitým držením tužky. Pro tyto děti doporučuji **uvolňovací cviky**.

Vhodné jsou především **krouživé pohyby**. Důkladně dbáme na to, aby pohyb vycházel z té části paže, kterou procvičujeme (ramenní, loketní kloub či zápěstí). Při cvičení můžeme využít různé předměty, např. dřevěnou tyč, šátek, provaz, laso, obruč apod. Cvičení doprovázíme vhodnými říkankami, které dítě motivují a napomáhají plynulému rytmickému pohybu.

Ramenní kloub

Krouživé pohyby natažené nebo mírně pokrčené ruky (nejlépe vestoje) – mlýnské kolo (možno s rytmiizací „Kolo kolo mlýnské za čtyři rýnské...“)
Nápodoba míchání vařečkou v hrnci, točení kávomlýnku
Kreslení ležatých osmiček do vzduchu (jednou, druhou, oběma rukama)
Tleskání nataženýma rukama - zobák čápa
Kreslení před tělem ve vzduchu (sluníčko, domeček, vlny, kreslení čar)
Kymácení vzpažených rukou do stran (větve stromu se ve větru kymácejí)
Nápodoba plavání (např. styl prsa, kraul)

Loketní kloub

Krouživé pohyby předloktí (pokud mu to nejde, přidržíme dítě pod ramenem)
Nápodoba dirigování pouze předloktím

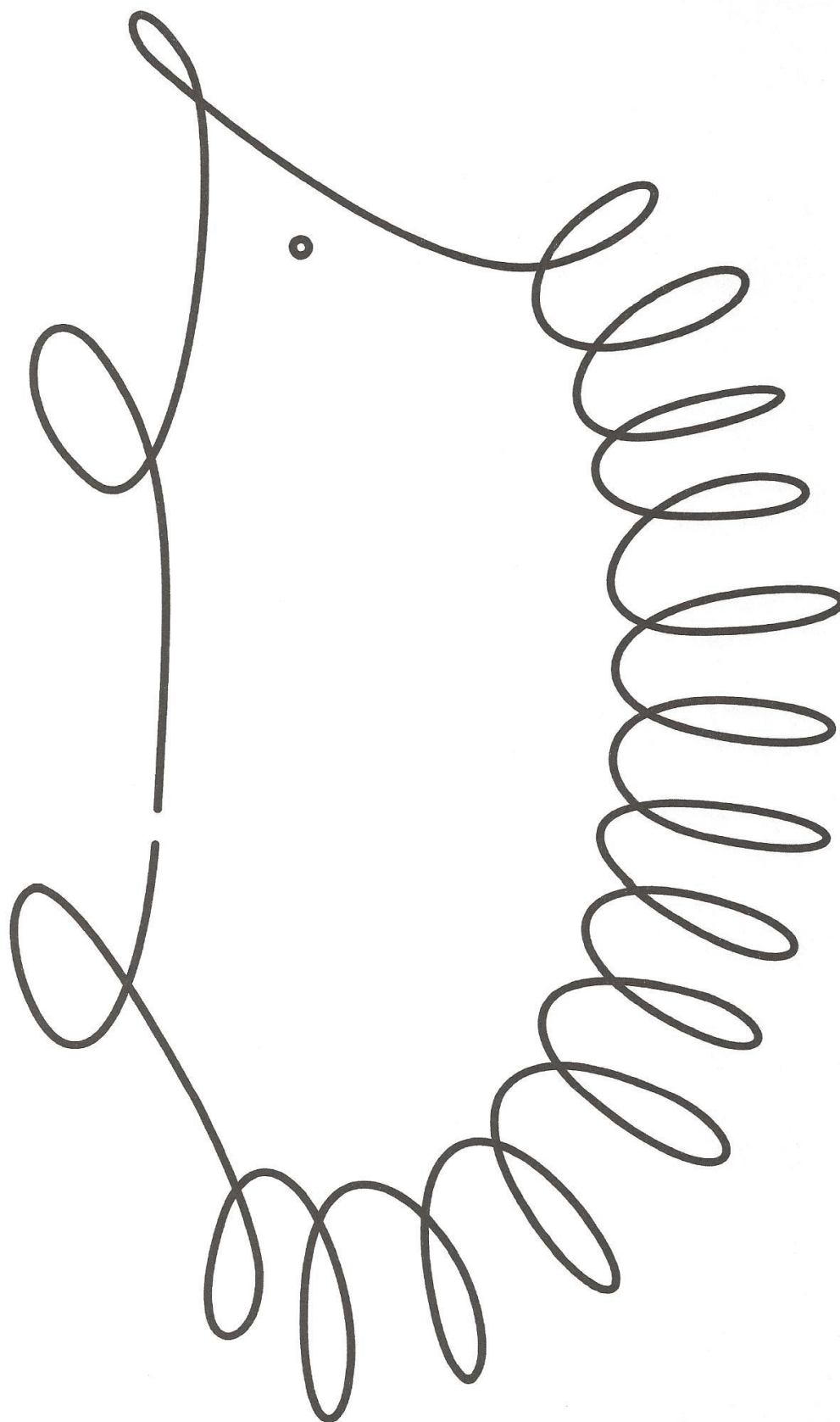
Zápěstí

Krouživé pohyby zápěstím - jednou rukou, střídavě, oběma rukama, oběma směry
Mávání dlaněmi různými směry (odhánění komára, vějíř, mávání šátkem)
Plácání dlaněmi – bubnování na buben, driblování míčem
„Dalekohled“ z prstů – otáčením v zápěstí jej „zaostřujeme“
Mačkání gumového míčku mezi dlaněmi sevřenými v pěsti, střídání napětí a uvolnění
Motání klubička, „navíjení nitě“

Prsty

Nápodoba hry na klavír, flétnu, kytaru
Kmitání prsty – poletuje sníh, prší
Kroužení jednotlivými prsty, „kreslení“ kruhů ukazováčkem
Napodobování pohybu nůžek
Vytváření obrazců pomocí prstů – dalekohled, kukátko, kroužek, okýnko apod.
Luskání prsty, nápodoba solení, drobení
Tukání prsty o podložku – zobe kuřátko

Uvolňovací grafomotorické cviky - vyzkoušej jedním tahem:

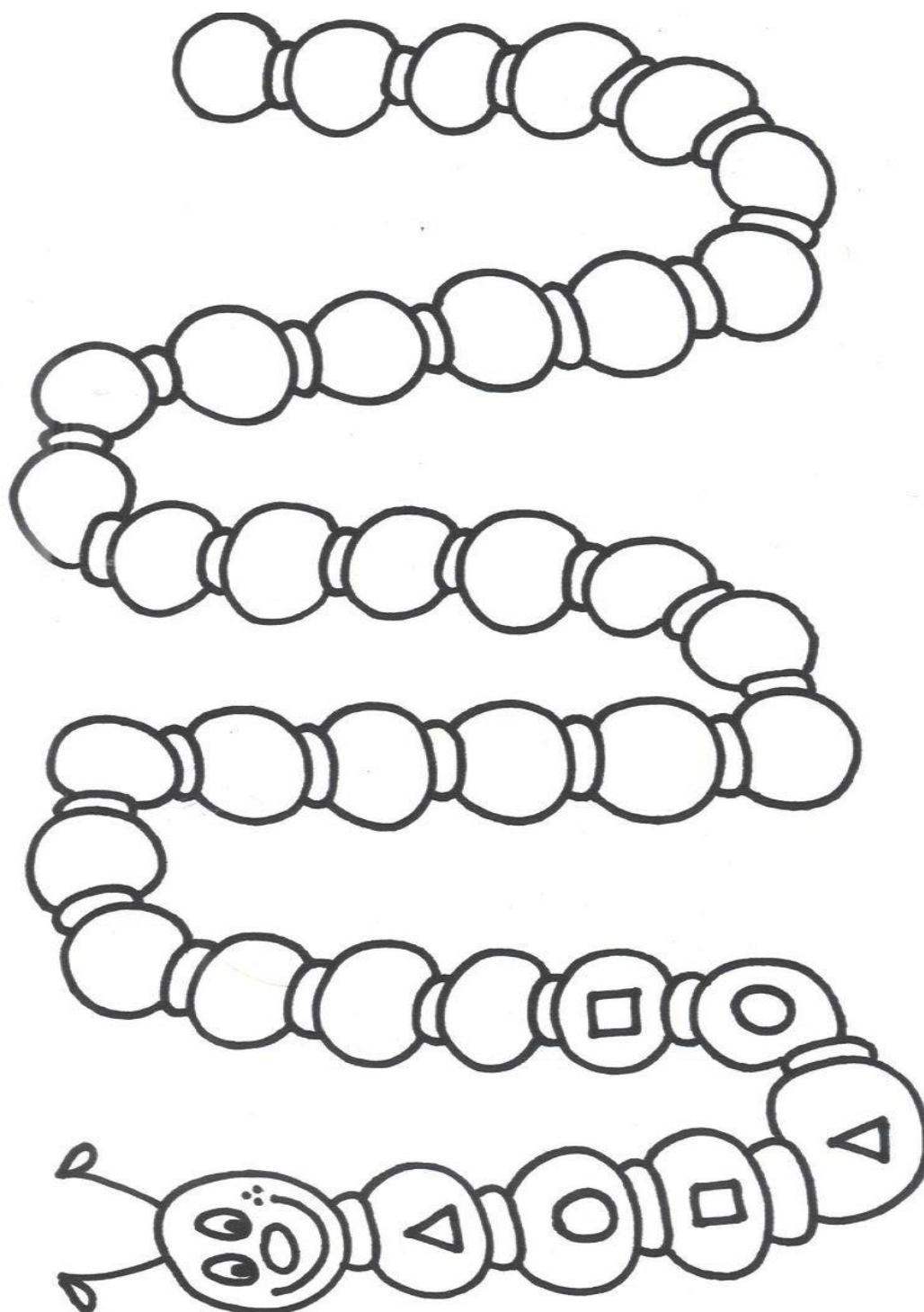


Zdroj: J. Bednářová; R. Šmarda; Jedním tahem

OKÉNKO PRO DĚTI

PROCVIČOVÁNÍ LOGICKÉHO MYŠLENÍ A GEOMETRICKÝCH TVARŮ

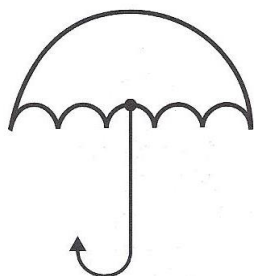
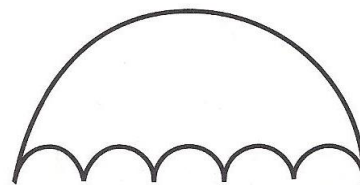
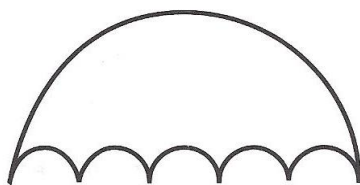
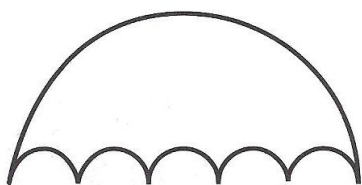
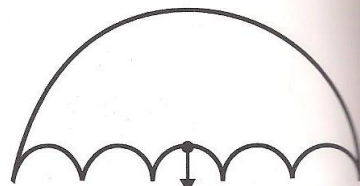
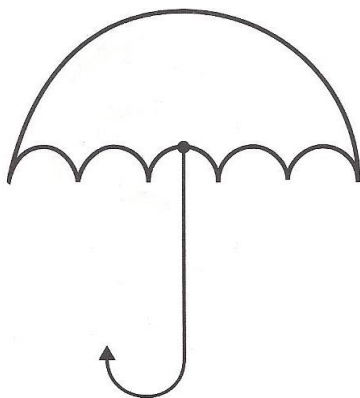
Doplňte geometrické tvary tak, aby po sobě logicky následovaly.



Zdroj: www.detskestranky.cz

OMALOVÁNKA A GRAFOMOTORIKA PRO PŘEDŠKOLÁKY

Dokreslete deštníkům držadla a podle fantazie vymalujte.



Zdroj: Písanka pro 4-5 leté děti.

CO VAŘIT DĚTEM?

Od 8. Měsíce:

Pohanková polévka

Ingredience: 3 lžíce pohanky, 2 lžíce ovesných vloček, kmín, mrkev, brokolice, cibule, olej.

Postup: Opražíme cibuli a kmín, přidáme pohanku, vločky, mrkev na kolečka, brokolici a zalijeme vodou. Polévku rozmixujeme.

Bramborové pyré s drůbežím masem

Ingredience: vařené drůbeží maso, brambory, 1 šálek mléka.

Postup: Očištěné, oloupané a nadrobno nakrájené brambory zalijeme hovězím vývarem a uvaříme doměkka. Rozmixujeme, promícháme s prolisovanou nebo najemno rozmačkanou zeleninou a vyšleháme s mlékem. Hned podáváme.

Špenátová pomazánka

Ingredience: máslo, špenát listový, šalotka, kozí sýr, sůl.

Postup: Na másle podusíme šalotku a přidáme nakrájený špenát. Necháme vychladnout a přimícháme kozí sýr. Směs smícháme s máslem a osolíme.

Od 9 měsíců:

Cuketová polévka

Ingredience: cuketa, brambory, česnek, majoránka, sůl.

Postup: Cuketu a brambory nakrájíme na kostičky a dáme vařit do vody. Po změknutí přidáme prolisovaný česnek, majoránku a sůl.

Rýžové pyré se zeleninou

Ingredience: mrkev, brokolice, květák, rýže

Postup: Zeleninu podusíme a smícháme s uvařenou rýží.

Ovocná kaše

Ingredience: 1 jablko, maliny (nebo jiné ovoce), cukr.

Postup: Ovoce podusíme, prolisujeme a svaříme do husta s jednou lžící cukru.

Od 10 měsíců:

Králík se špenátem a bramborem

Ingredience: oloupané brambory, vařené králíčí maso, olivový olej, špenát.

Postup: Uvaříme nakrájené brambory s kojeneckou vodou, přidáme ještě teplé králíčí maso a špenát, povaříme, pak vše rozmixujeme, vmícháme olivový olej.

Mléčná krémová polévka z mrkve

Ingredience: mrkev, 10 g rýže, 1 lžička másla, 200 ml mléka.

Postup: Očištěnou a omytou mrkev pokrájíme na tenké plátky, zalijeme 500 ml vody a dusíme na másle 10 minut. Přidáme rýži, zalijeme „do roviny“ mlékem a na velmi mírném ohni pod pokličkou vaříme doměkka. Pak prolisujeme sítem a rozředíme zbývajícím mlékem.

Bramborová kaše s mrkví

Ingredience: brambory, mrkev, mléko.

Postup: Rozmačkáme uvařené brambory s uvařenou mrkví. Zalijeme mlékem.

OKÉNKO PRO RODIČE

Od 11 měsíců:

Pórková polévka bílá

Ingredience: pórek, brambory, voda, majoránka, kmín, zakysaná smetana, žloutek.

Postup: Na másle uděláme pórek a nakrájené brambory, přidáme kmín, majoránku, zalijeme vodou a necháme povařit. Když jsou brambory měkké, dáme lžící zakysané smetany a žloutek, rozmícháme a krátce povaříme. Zahustíme jíškou.

Tvarohová pomazánka

Ingredience: smetana, pažitka, ředkvičky, okurka, tvaroh.

Postup: Tvaroh se smetanou vyšleháme. Na plátky nakrájenou okurku dobře vymačkáme a vmícháme do tvarohu současně s ředkvičkami a jemně nakrájenou pažitkou.

Od 12 měsíců:

Květáková polévka

Ingredience: květák, voda, 2 lžičky polohrubé mouky, 1 šálku mléka.

Postup: Uvaříme nadrobno nakrájený květák, přilijeme mléko a vaříme. Zaprášíme moukou.

Jablečná svačinka

Ingredience: jablko, banán, cukrářský piškot, lžička bílého jogurtu.

Postup: Nastrouháme jablko, banán, cukrářský piškot a přidáme lžičku bílého jogurtu. Vše dobře smícháme.

Od 24 měsíců (2 let)

Zeleninová polévka s kuřecím masem

Ingredience: 2 brambory, 2 mrkve, 1 petržel, kousek cukety, kousek kvěťáku nebo brokolice, kuřecí maso, 1 lžička oleje.

Postup: Očistíme zeleninu, omyjeme maso, vše nakrájíme a dáme do kojenecké vody vařit. Po důkladném uvaření rozmixujeme, přidáme olivový olej.

Vaječná pomazánka

Ingredience: 1 vejce, 10 g másla, pažitka.

Postup: Vejce uvaříme natvrdo, žloutky utřeme s máslem, přidáme jemně sekané bílky a pažitku.

3 roky

Brokolicové placičky

Ingredience: brokolice, vejce, mrkev, majoránka, polohrubá mouka, sůl.

Postup: Uvařenou brokolici a mrkev posekáme, přidáme vejce, majoránku, mouku a sůl. Smícháme a dáme jako placičky smažit na oleji.

Ryba na hrášku

Ingredience: vykostěná ryba, hrášek, paprika, žampiony, pórek, máslo, smetana, sůl a olej.

Postup: Rybu nakrájíme na kostky, papriku, pórek a žampionu na plátky, vše osolíme a orestujeme na oleji, přidáme smetanu. Podáváme na hrášku, který jsme lehce podusili na másle.



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



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz