

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Drak ze sušených listů – aneb ještě kousek podzimní nálady

Materiál:

- papír
- tužka
- lepidlo
- štětec
- listy- různobarevné

Listy usušíme. Nám stačilo je nechat přes noc na topení. Usušené listy rozdělíme podle barev a třením mezi dlaněmi je rozdrobíme na co nejmenší kousky. Větší kusy, které již nelze rozdrtit, odstraníme. Rozdrobené listy rozdělíme dle barev do misek.



Na papír si tužkou předkreslíme obrázek, který budeme vyplňovat listy. Doporučujeme větší a jednoduché obrazce.

Na jednotlivé díly obrázku nanese štětcem silnější vrstvu lepidla.



Na lepidlo nasypeme suché listy vybrané barvy. Listy můžeme lehce přitlačit na lepidlo.

Přebytečné lístky odstraníme vysypáním na další čistý papír nebo rovnou zpět do mističky pro další použití.

Výsledný obrázek můžeme zafixovat lakem na vlasy.



Svátky, tradice a významné dny v listopadu a prosinci

Svátek všech svatých

1. 11.

Svátek všech svatých, neboli slavnost všech svatých připomíná všechny svaté.

Památka zesnulých

2. 11.

Památka všech zesnulých či vzpomínka na všechny zesulé, nebo lidově řečeno - dušičky, jsou svátkem, kdy se římsko-katolická církev modlí za zemřelé. Tradičně se v našich zemích navštěvují hřbitovy, pokládají se květiny a zapalují se svíce.

Jak je to s Halloweenem

Původní zvyky Halloweenu se rozvinuly v Irsku na základě oslavy křesťanského svátku Všech svatých **All Hallows' Eve** nebo **All Saints' Eve** (Eve – evening – večer), který byl přenesen do Irska z Říma. Opírají se o původně židovskou tradici slavení svátků již od předchozího večera, neboť Židé počítali začátek dne již předchozím západem slunce. Protože bylo v Irsku větrno, dávali svíčky právě do vydlabaných dýní. V době irského národního obrození se kolem roku 1830 rozšířil názor, že Halloween vznikl z předkřesťanských keltských tradic. Podobné romantické teorie se dodnes často citují, jsou však považovány za překonané.



Vystěhovalci zvyk přenesli v 19. století do USA, kde se všeobecně rozšířil a postupem času se proměnil do dnešní pohanské pověry, a odtud ho s expanzí americké kultury přejímaly další země.

Den boje za svobodu a demokracii - Státní svátek

17.11.

Je dnem boje za svobodu a demokracii, kdy lidé řekli: " *Pryč s komunismem!*".....

Sametová revoluce (slovensky *nežná revolúcia*) je označení období změn v Československu mezi 17. listopadem a 29. prosincem roku 1989, které vedly k pádu komunistického režimu a přeměně politického zřízení na demokratické principy. K urychlení změn přispěl rozpad bývalého Východního bloku a narůstající nespokojenost obyvatelstva s ekonomickou a politickou situací v zemi.

Sv. Mikuláš

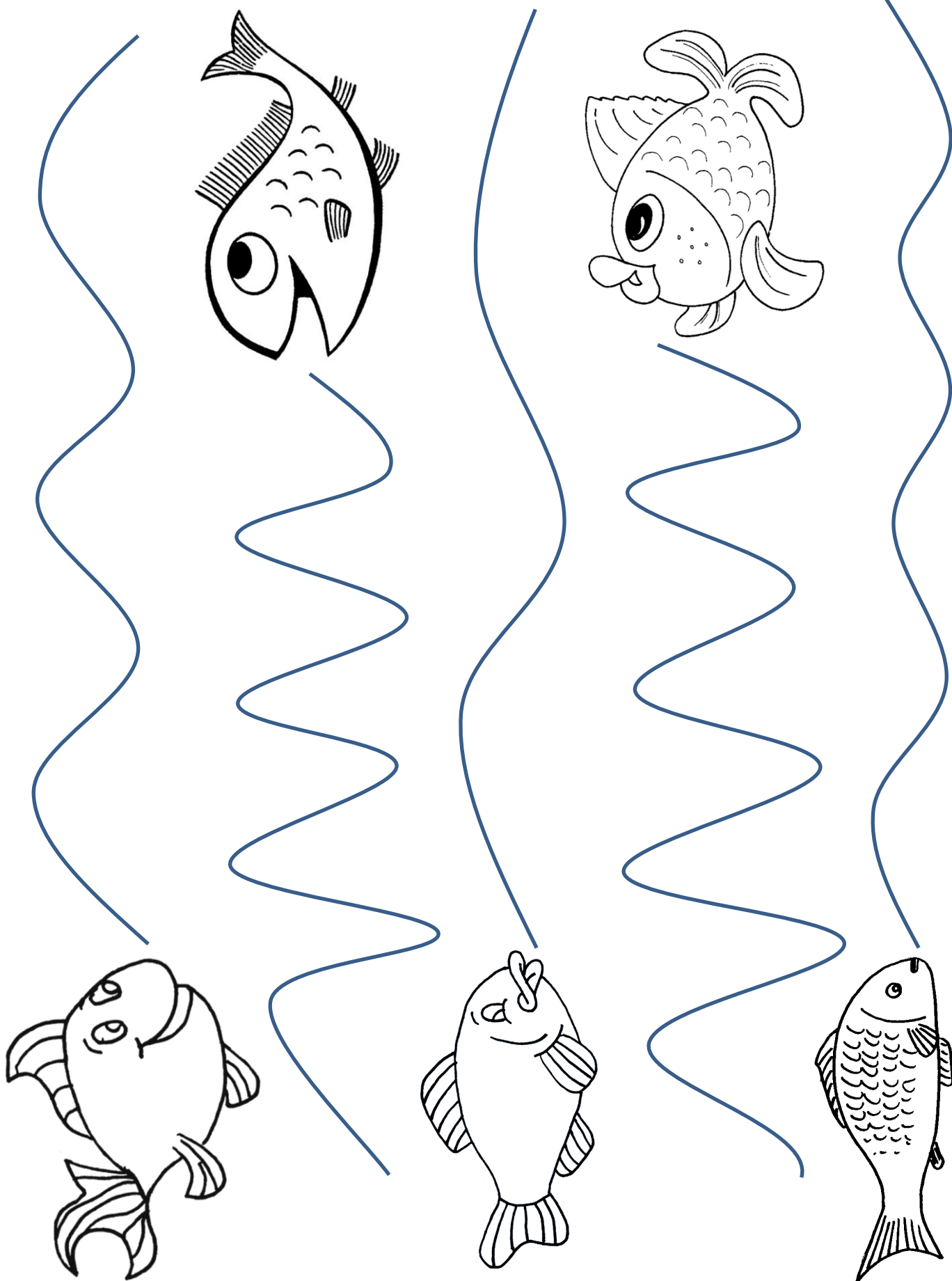
6.12.

Svátek oblíbený především u dětí, kterým podle tradice svatý Mikuláš doprovázený andělem a čertem nosí dárky.

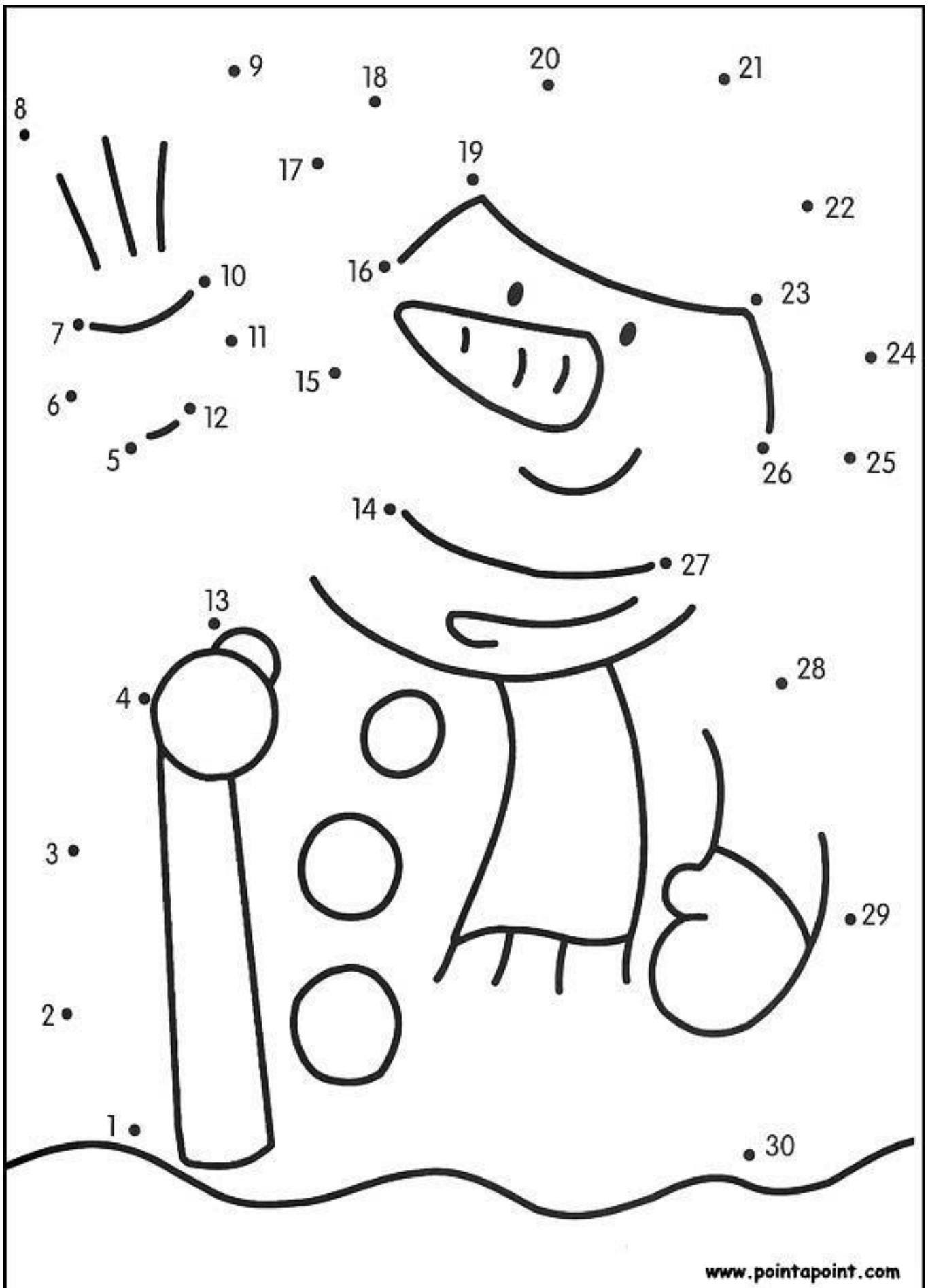
Sv. Mikuláš během svého života zachránil od smrti a špatného způsobu života velké množství lidí. Byl rovněž velmi štědrý k chudým a potřebným lidem. Mikuláš je zobrazován jako starší biskup s vousem; na Východě je zobrazován holohlavý. Jako nejčastější atribut mívá Mikuláš u sebe tři zlaté jablka na knize. Tento atribut je spojen s legendou o šlechtici a jeho třech dcerách.



Pro předškolní děti, kapřiči plují z pravé strany na levou a z levé strany na pravou. Poznáš, která je pravá a levá strana? Zdroj: www.fish.coloring



Spojování pro trošku děti ve druhé třídě, možná i menší podle toho, jak si kdo trouse.



Jak správně žádat o práci

- 1.) **Hledání nabídek práce:** Buďte aktivní, ujasněte si své možnosti a požadavky, vytipujte si firmy, ve kterých máte šanci sehnat pracovní pozici a kam můžete, zanechte svůj životopis osobně. Rozhodte sítě u rodiny, přátel a známých. Chodte se průběžně informovat na příslušný úřad práce



Situace se rovněž během posledních let zlepšuje a na webu se dá najít i pozice pro téměř všechny pozice. Máte v zásadě čtyři možnosti, kde nebo jak na webu hledat práci:

- Pracovní portály. Jde o nejvíce využívanou možnost. Některé pracovní portály:

- ✓ www.portal.mpsv.cz,
- ✓ www.prace.cz
- ✓ www.rychlaprace.cz
- ✓ www.jobs.cz.
- ✓ www.joblist.cz
- ✓ www.hyperprace.cz
- ✓ www.aktualninabidky.cz



- Stránky "volná místa" na firemních webech konkrétních firem, u kterých chcete pracovat
- Specializovaná diskusní fóra a komunitní weby
- Založení vlastních stránek s nabídkou

Pamatujte si – hledání práce je práce na plný úvazek.

- 2.) **Životopis:** Jedním z předpokladů pro postoupení do užšího výběru zájemců o práci je dobře napsaný životopis. Měl by být jednoduchý, stručný přehledný a měl by mít logickou strukturu. Neměl by být delší než 1 strana A4 Kostra životopisu:
- Základní údaje – jméno, příjmení, adresa bydliště, kontakty-tel., mail, datum narození
 - Dosavadní pracovní zkušenosti – tak jak šly časově za sebou od nejnovější po nejstarší
 - Vzdělání – nejvyšší dosažené s např. výuční list, maturitní vysvědčení...
 - Počítačové dovednosti
 - Další dovednosti – např. kurzy a školení, řidičský průkaz....
 - Zájmy

Jestli jste nikdy nepracovali, napište tam "bez pracovních zkušeností" -- to není ostuda, to je příležitost. Pokud jste např. čerstvý absolvent nebo po rodičovské dovolené.

Uvádějte pouze pravdivé údaje!!

- 3.) **Motivační dopis:** Pokud jej firma požaduje, posíláte jej souběžně s životopisem. Adresujte jej konkrétní osobě, která má výběr pracovníků na starosti. Neopakujte informace ze životopisu. Vyvarujte se obecných frází a přílišných emocí, buďte zdvořilí a struční. Zmíňte konkrétní pozici, o kterou se

ucházíte a uveďte, proč jste pro tuto pozici vhodní kandidáti. Požádejte o pozvání k pohovoru a uveďte kontakt.

Stejně jako životopis, tak i průvodní dopis si nechejte od někoho zkontrolovat. Nejde jen o překlepy a pravopisné chyby, ale také o dojem, jaký ve čtenáři zanechá.

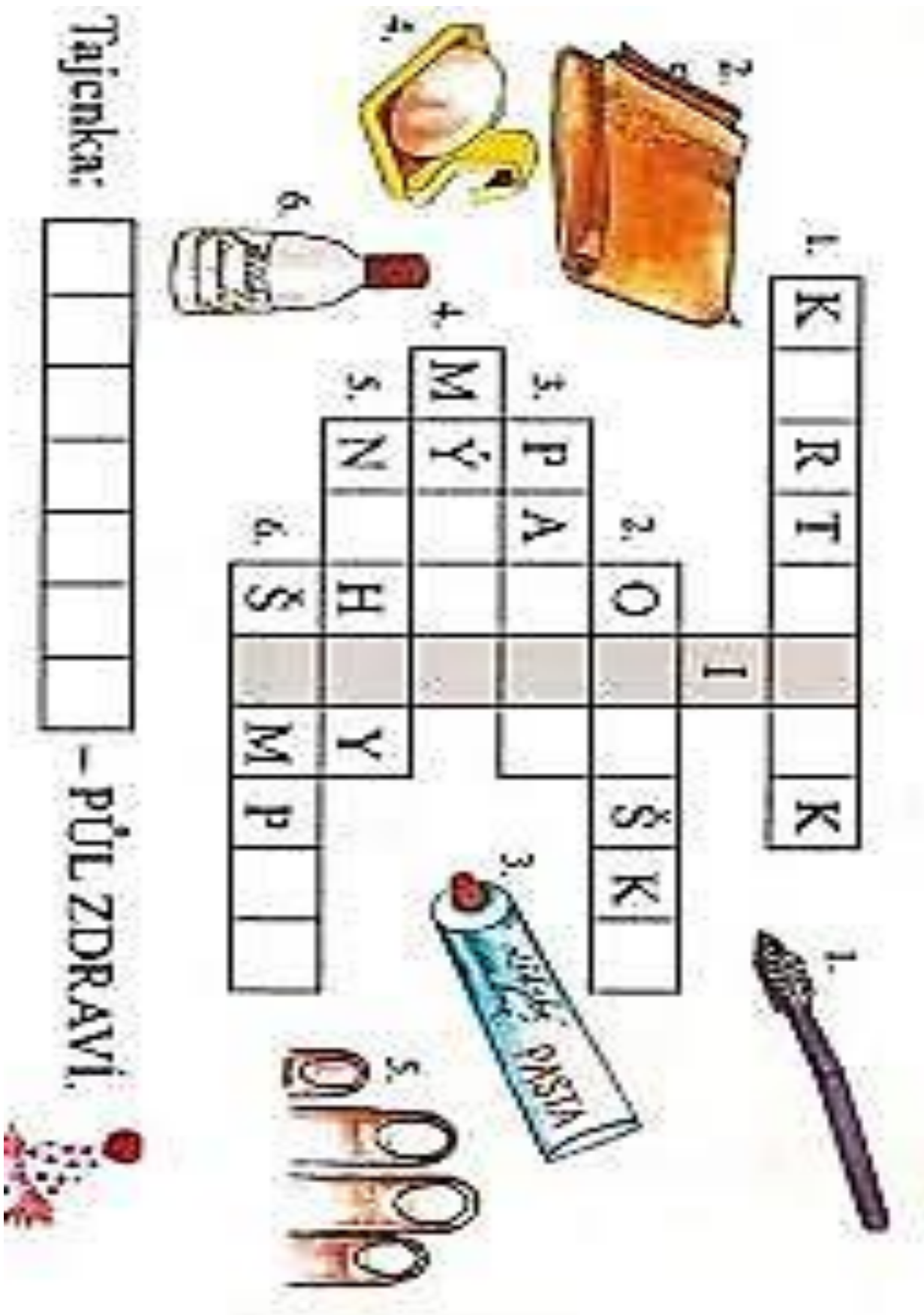
- 4.) **Informace o zaměstnavateli:** Zjistěte si předem informace o firmě i o pracovní pozici, na kterou se hlásíte, mohou se vás na podrobnosti ptát u přijímacího pohovoru. Dobré je znát přesnou činnost firmy, kterou uvádějí na internetových stránkách.

5.) Přijímací pohovor

- Hlavní je přijít včas, dobrá je desetiminutová rezerva
- Základem dobrého dojmu je přijít dobře upraven v dobře padnoucím oblečení. Není dobře být příliš nedbalý, ale ani příliš nápadný.
- Dávejte si pozor na zápach z úst a pot. Dříve než vrazíte na pohovor, tak se osprchujte a užijte antiperspiranty. S parfémy opatrně! Příjemná vůně je pozitivní, když to však přehnete, tak toho příliš nezískáte.
- Při setkání nepodávejte ruku jako první. První ruku podává vždy ten, kdo je starší, žena a v tomto případě, kdo je společensky významnější. Podaná ruka by neměla být žádná leklá ruka, ale také by neměla lámat kosti.
- Sednout si můžete až na vyzvání. Jestliže vás nikdo nevyzve, můžete o to slušně požádat.
- Snažte se uvolnit a být sami sebou. Je to těžké, ale je to to nejlepší, co vám může prospět. Mějte připraveny otázky, které vás zajímají.
- Při komunikaci neuhýbejte očima.
- Mluvte jasně, zřetelně, nešeptejte, ani nehuhlejte. Mluvte klidně, stručně, a pokud je to vhodné, tak se nezapomínejte i usmívat. Pozor – nebudte příliš žoviální, ani přespříliš vtipní, nepůsobí to moc dobře.
- Pokud je otázka obtížná mluvte pomalu, rozmyslete si odpověď, případně se snažte získat čas. Pokud odpověď neznáte, tak to raději přiznejte, než byste řekli nějakou hloupost. Někdy je lepší svou nevědomost přiznat, ale zároveň ukázat ochotu k učení.



Poučná křížovka pro děti – to ale děti nemají moc rády, že?!



Jak udělat Vánoce skutečně pohodovými

1. Užívejte si to, že jste spolu všichni pohromadě, pečujte o pozitivní atmosféru.



Jděte dětem příkladem ve vstřícném reagování, dělejte si společně radost.

"Pokud vám to bude příjemné, založte hodinky někam do šuplíku a orientujte se podle východu a západu slunce. Zamyslete se nad pravidly, která běžně vyžadujete, a s rukou na srdci zvažte, která jsou nezbytně nutná pro vánoční čas. Opuštěte dětem večerní sprchování, pohádku čtete nejen večer, ale třeba i v poledne, a zaberete-li se do stavby domečku z lega tak, že zapomenete uvařit, zcela bez výčitek objednejte pizzu," radí psycholožka Mgr. Eva Kneblová ze serveru www.mansio.cz.

"Až Vánoce skončí, věci se přirozeně vrátí k původnímu řádu. A možná vás období volnějších pravidel inspiruje ke změně, která přinese něco nového i do všedních dnů," dodává Eva Kneblová.

2. Postarejte se o to, aby o Vánocích mohl každý člen rodiny získat něco pro sebe.

Nemáme na mysli věcné dary, ale spíš to, abyste se nezapomněli postarat o sebe, dopřáli si chvíli nad teplým kakaem (nebo něčím jiným dle vaší chuti), na chvíli se natáhli nebo si šli zaběhat, prostě dopřáli si to, co vás dobije a pomůže vám zůstat v pohodě a nad věcí.

"Jako spolehlivý životabudič často působí právě to, na co se v běžném denním kalupu nedostane. Na chvíli se zastavit a užít si kouzlo okamžiku, křupání sněhu pod nohama, pohled na spící děti unavené podvečerní procházkou, vůně ranní kávy popíjené v tichém bytě těsně před tím, než se vzbudí ostatní... Uštvaní rodiče mívají uštvané, nevrlé děti a vánoční pohodu mimo dosah," upozorňuje Mgr. Magdalena Valášková.

3. Napětí, které se objevuje, může být výsledkem intenzivních zážitků a intenzivního kontaktu všech členů rodiny v prostoru bytu či domu.

Někdy musejí rodiče nabídnout a zaranžovat chvíli klidu a samostatné aktivity pro děti i pro sebe. Ponorkový efekt hrozí i o Vánocích. Abychom si Vánoce společně užili, potřebujeme chvíli o samotě pro načerpání energie. Děti samy často nedokážou odhadnout, kde se bere jejich podrážděnost, neřeknou si samy o to, že potřebují chvíli klidu. Možnost „zalézt si“ můžeme nabídnout právě v případech, kdy vidíme, že děti nevědí kudy kam, zlobí, vybuchují, popichují se navzájem, poplávají.

4. Nesmíte zapomínat na to, jak vnímají čas Vánoc děti.

Dítě není malý dospělý, jeho představa pohodových Vánoc se liší od té dospělácké a je nutné to respektovat.



Vánoční vystřihovánka do okna



Advent a jeho význam

Na památku toho, že před dvěma tisíci let přišel na svět jako spasitel všech lidí, si dodnes dáváme o Vánocích nejružnější dárčky. Na každou oslavu se předem připravujeme – advent by se měl stát dobou příprav na šťastné a radostné prožití vánočních dnů.

Z historického pozadí narození Ježíše Krista

Název advent pochází z latinského slova *adventus*, které znamená příchod. Příchod Ježíše, Mesiáše – vykupitele, byl předpovězen mnohými proroky. Ač z královského rodu, jako potomek starozákonního krále Davida, žijícího téměř tisíc let před ním, narodil se sám do nejchudších poměrů. Ty mu očima dnešních sociologů dávaly přímou šanci stát se oním očekávaným Králem Králů.

Nedosti toho. Židovský král Herodes z obav o vlastní pozici ihned po Ježíšově narození usiloval o jeho život, což vyústilo v masové vyvraždění novorozenců z Herodova příkazu. Ale Josef, Ježíšův pěstoun, byl ve snu varován a včas s Marií a Ježíškem uprchl do Egypta.



Advent začíná čtyři neděle před 25. prosincem. Křesťané jej většinou prožívají ve znamení pokání. V katolických kostelích se v tomto období většinou konají ranní pobožnosti k počtě Panny Marie, tzv. roráty, při nichž se zpívají starobylé české rorátní zpěvy.

Čekání na Ježíška

Rodiny mohou prožívat advent jako přípravu na svátky, spojenou s uklízením a zdobením domova, pečením vánočního cukroví, přípravou dárčků pro všechny členy rodiny i přátele a známé, návštěvou předvánočních trhů a koncertů i nejružnějších jiných akcí. Děti většinou na darovaných adventních kalendářích pečlivě sledují, kolik dnů do Štědrého dne ještě zbývá a těší se na dárčky pod stromečkem.

Jak vznikl adventní věnec? První adventní věnec vyrobil pravděpodobně jeden německý teolog pro své děti, aby zamezil jejich neustálému vyptávání, kolik že to ještě času zbývá do Vánoc. Z tohoto popudu vytvořil dřevěný věnec s 19 malými červenými a 4 velkými bílými svíčkami, které byly postupně zapalovány – červené svíčky každý den, bílé každou neděli. Od té doby prodělala podoba adventního věnce mnoho úprav, dřevo nahradily větvičky s jehličím, jako symbol života a naděje. Počet svíček se snížil na 4, svíčka, která se zapalovala poslední adventní neděli, byla odlišena jinou barvou.



Během adventu se nabízejí ke koupi nejružnější adventní věnce, můžeme si je ale udělat i sami doma. Na adventním věnci se čtyřmi svíčkami pak zapalujeme na první neděli jednu, na druhou, druhou svíčku, až konečně na čtvrtou neděli adventní na věnci hoří všechny čtyři svíce – a to je Štědrý den skutečně již za dveřmi.

Vánoce samé začínají sice Štědrým večerem, ale vrcholná křesťanská vánoční oslava se koná až při půlnoční mši po něm, kdy probíhá slavnost Narození Páně. Bohoslužby **Božího dne vánočního** pak probíhají i následující dopoledne.

K hlavním vánočním svátkům patří i další den, **svátek sv. Štěpána prvomučedníka**. Vánoční období pak pokračuje dalšími svátky: nedělí Boží rodiny, slavností Mládětek 28. 12. se vzpomínkou na Herodem povražděné děti, slavností Matky Páně Panny Marie 1. 1., slavností Zjevení Páně 6. 1. s připomínkou příchodu třech mudrců (králů) od východu do Betléma, a končí nedělí Křtu Páně.

Svátek nejen křesťanský

Zatímco pro nekřesťanské rodiny je doba adventu a Vánoc jen jakousi folklórní záležitostí v horším případě spojenou jen s vydatnou konzumací, v lepším případě s utužením rodinné pospolitosti, křesťané je vnímají jako příležitost k hlubokým duchovním prožitkům a k obohacení osobnosti vlastní i svých blízkých a bližních.

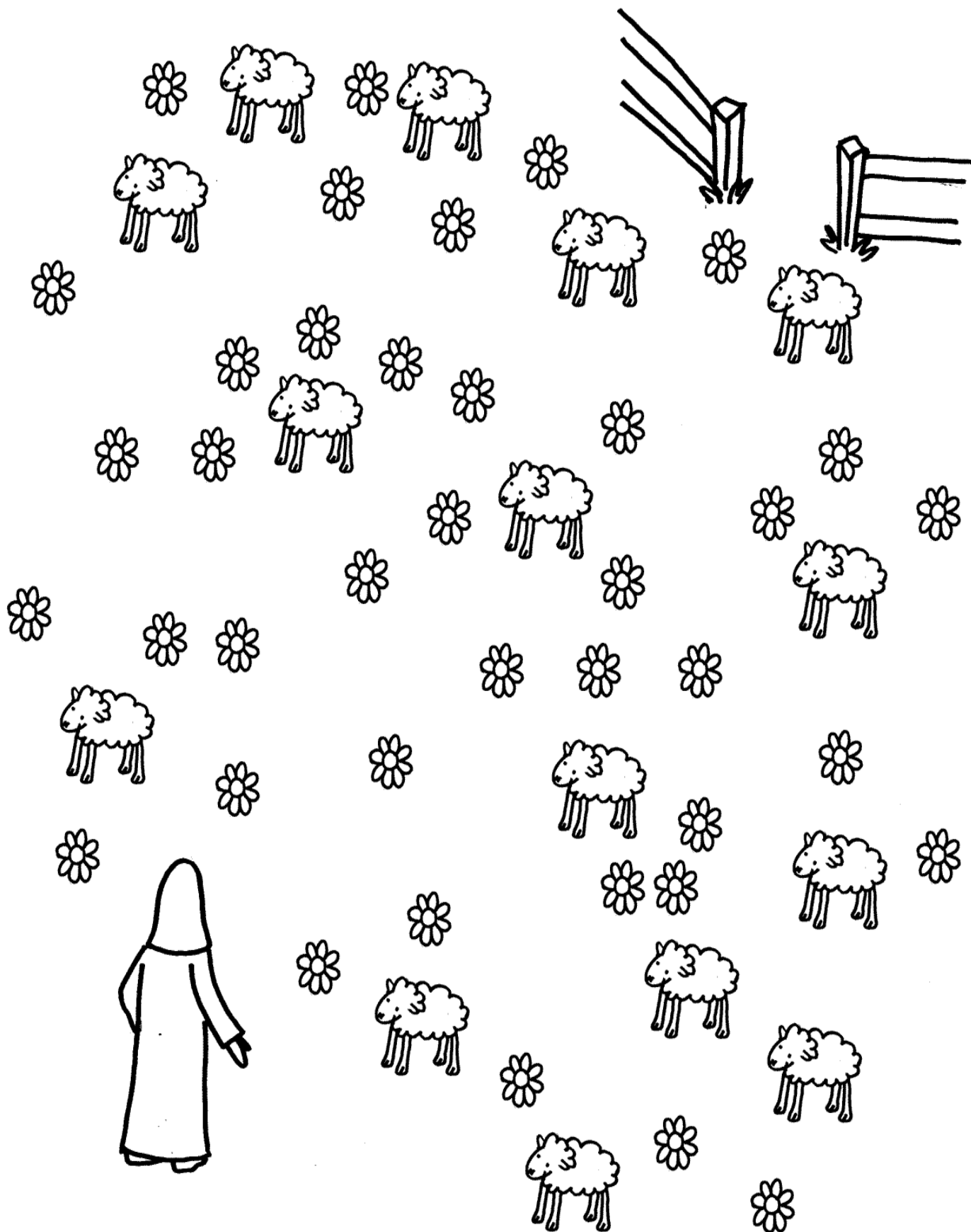
Vnímají je také jako svátek rodiny (mnohde v neděli po hlavních vánočních svátcích obnovují manželé při mši svůj manželský slib) a to nejen jako svátek rodiny vlastní, ale široké rodiny všech křesťanů, a proto také zpívají: „... nám, nám, narodil se“.

Pokusme se letos prožít advent pokud možno v klidu a pohodě a na nezbytné nákupy a předvánoční přípravy se ve vlastním zájmu vrhneme co nejdříve. Šťastný start do letošní předvánoční doby!



Zdroj: wikipedia.cz

Ti nejmenší mohou pomoci sehnat ovečky pastýři do ohrady - spoj všechny ovečky jednou čarou a zaved' je do bezpečí, pozor ať cestou nepřeškrtněš nějaké kvítečko.



Vánoční pečení s dětmi

Vařit a péct je někdy pekelná dřina. Děti neustále něco chtějí, vy nic nestíháte. Co se letos v předvánočním čase trochu překonat a přizvat ke spolupráci i ty menší děti. Když se jich zeptáte, budou vám chtít určitě pomáhat. Sice potom budete na všechno potřebovat zase o něco víc času, ale udržet nebo zavést úplně novou tradici, která děti mimo jiné naučí **spolupráci** a dopřeje jim **víc času stráveného s vámi**, za to stojí...Možná si i vy vzpomenete na vaše dětství, vůni vanilky, zamoučený stůl a uždibování syrového těsta.

12 MĚSÍCŮ

Roční dítě posadte do vysoké dětské židličky a nechte ho, ať vás sleduje. Můžete ho prstíky nechat prozkoumat různou strukturu mouky, cukru, sušeného ovoce, dát mu kousek těsta... Nechte ho hrát si s bezpečnými předměty, jako jsou například plastové nádoby, prkénka, naběračky apod. Tak získá dítě svoje první (a cenné) zkušenosti s kuchyní.

2 ROKY

Dejte dětem např. ovesné vločky, rozinky, na kousky nakrájené ovoce, aby je mohli v misce promíchat. Ve dvou letech děti zvládnou míchat těsto, vykrajovat různé tvary (samozřejmě raději plastovými vykrajovátky než klasickými kovovými), sypat jednotlivé přísady do misky apod. Kontrolujte je, ale důvěřujte jim a dopřejte jim pocit důležitosti ze samostatné práce.

3 ROKY

Požádejte své děti, aby vám pomáhaly vyklepávat cukroví z formiček (chladných!) a ukládat je do krabiček.

4 ROKY

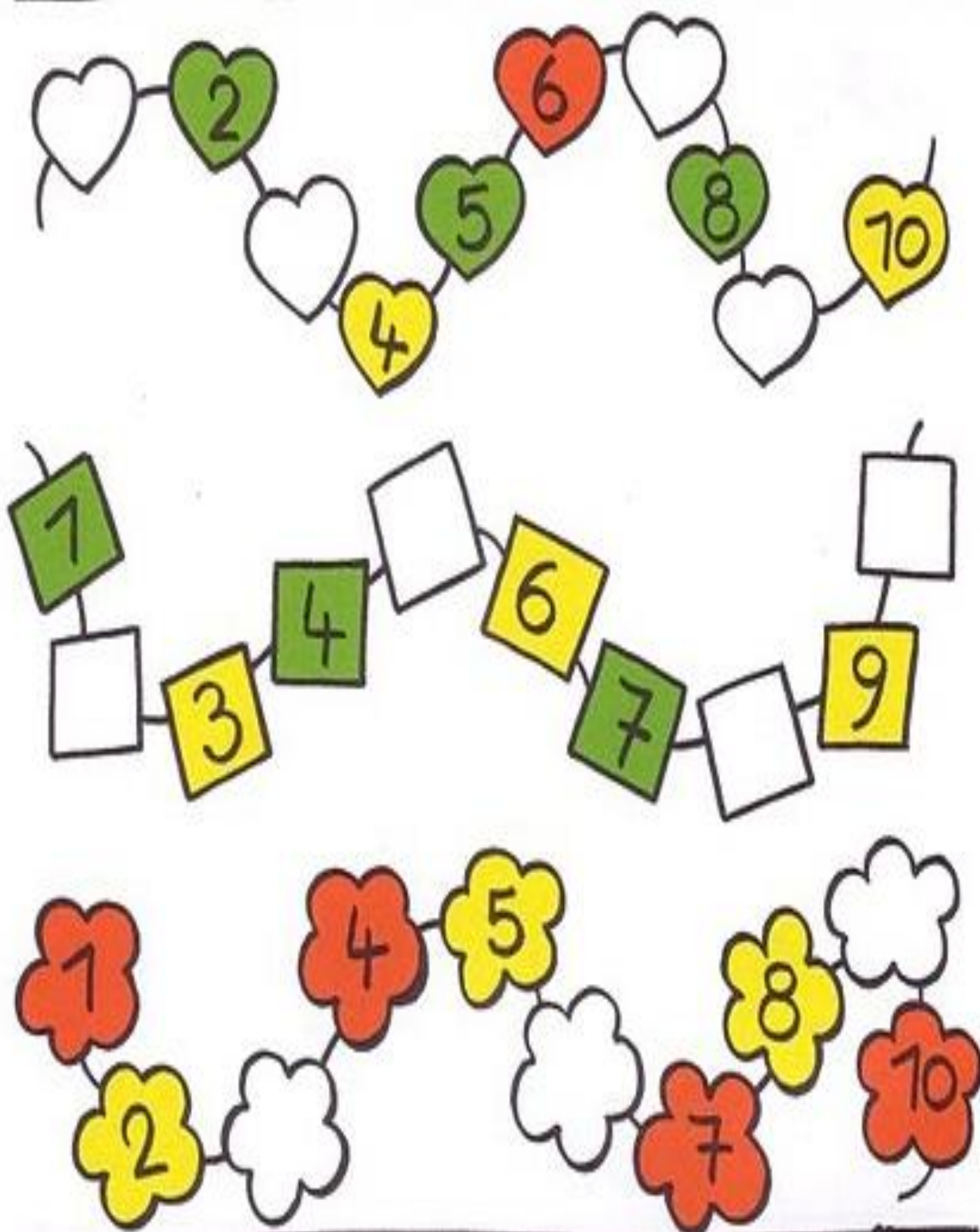
Čtyřleté děti vám ohlídnou čas pečení (když jim ukážete, kde má být velká ručička). Okénkem v troubě mohou sledovat pečení a kontrolovat „barvu“. A dokážou i obalovat či slepovat cukroví.

5 LET

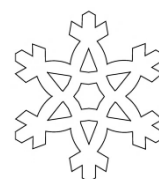
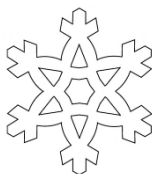
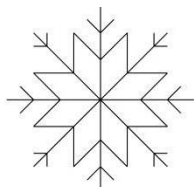
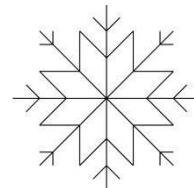
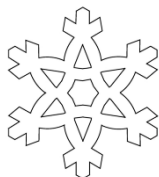
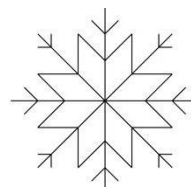
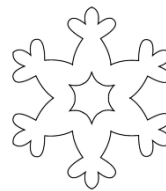
Zapojte děti také při nákupu, kde s vámi vyberou potřebné věci na pečení.

<http://www.fitweb.cz>

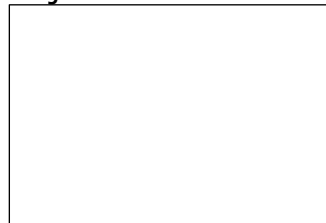
Když potrénuješ doplňování číselných řad, můžeš si pak lépe spočítat, kolik jste třeba napekli cukroví nebo kolik dnů zbývá do Vánoc.



Víš, že sníh se skládá z vloček zmrzlé vody, které jsou každá úplně jiná? Ty ale zkus hledat, jestli najdeš víc vloček stejného tvaru, spoj je čarou a pokus se spočítat kolik jich na stránku spadlo....můžeš také namalovat svoji vlastní vločku....



moje sněhová vločka



Co je ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) je název používaný klasifikačním systémem Americké psychiatrické asociace, DSM-IV. V češtině se jako volný překlad používá pojem „porucha pozornosti s hyperaktivitou“. Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10), kterou se řídí lékaři v Evropě, užívá označení hyperkinetická porucha.

Porucha pozornosti

Dítě se nedokáže soustředit, snadno se nechá vyrušit jakýmkoliv podnětem, ať se mu říká cokoliv, vypadá to, že neposlouchá, nedokončuje započatou práci, vyhýbá se úkolům vyžadujícím mentální úsilí a soustředění, je nepořádné, dezorganizované, roztržité, zapomnětlivé, ztrácí věci.

Hyperaktivita

Dítě je neposedné, stále pohybuje rukama, nohama, vrtí se, nevydrží sedět na místě, pobíhá kolem, vyrušuje, je hlučné při všem, co dělá, obtížně zachovává klid a ticho, je upovídané, musí stále mluvit.

Impulzivita

Dítě nedokáže čekat, skáče druhým do řeči, odpovídá dříve, než vyslechne otázku, často se mu mění nálada, co ho napadne, hned udělá, bezmyšlenkovitě mění témata hovoru.

**Některé zásady při práci s dětmi s ADHD**

- Vytvořte dítěti vřelé zázemí! Aby cítilo, že ho máte rádi, i když zlobí. Vaše klidné vedení, trpělivost a laskavost je pro něj zároveň i příkladem chování (naš výbuch ho nezklidní).
- Vytvořte řád a hranice! A srozumitelně mu je vysvětlete, aby vědělo, co se od něj očekává a kdy překračuje pravidla (můžete pravidla společně sepsat a domluvit se na důsledcích za jejich porušování). Těmto dětem chybí „vnitřní řád“, pravidelný režim jim přinese jistotu, usnadní orientaci (vytvořte mu časový rozvrh, denní plán, vhodné jsou i rituály).
- Důslednost! Dbejte na dodržování stanovených pravidel (taktní a nenápadná, ale důsledná kontrola). Pomáhá to k zautomatizování, zvnitřnění pravidel a žádoucího chování.
- Buďte ve výchově jednotní! Spolupracujte v rodině navzájem (aby jeden nepovolil, co druhý zakázal) a spolupracujte případně s dalšími osobami, příbuznými a institucemi (sdílení osvědčených přístupů k dítěti, výměna informací, pochvala dítěte před rodiči, ...).
- Posilujte žádoucí chování dítěte! Odměňujte nebo chvalte, když se dítě chová nebo snaží chovat dobře. Nechte dítě zažívat úspěch (stejně jako ho zažívají jeho vrstevníci)! Nalézejte situace a úkoly, ve kterých dítě uspěje a může být pochváleno (motivace k dalšímu snažení). Nežádoucí chování ignorujte (pokud nehrozí katastrofa).
- Usměrnujte aktivitu dítěte! Ve vhodných chvílích ho nechte vybit přebytečnou aktivitu – nepotlačujte ji! Umožněte mu dostatek pohybu a potřebné přestávky. Střídejte různé druhy činností. Ale ne co 10 minut, to změna! Dítěti to trvá, než

se začne soustředit, takže vhodnější je spíš kratší úkol a dostatek času na jeho splnění.

- Nabízejte přiměřené podněty! Dítě si neumí vybrat, co je pro něj ze všech podnětů důležité a na co se má soustředit. Tak vnímá vše a to ho unavuje. Pomůžete mu tím, když rušivé podněty odstraníte (např. pravidla hry vysvětlíte v tichém prostředí, použijete jasné a jednoznačné pokyny, hlavní body mu napíšete...). Na přesycení podněty dítě reaguje negativně, vypne mozek.

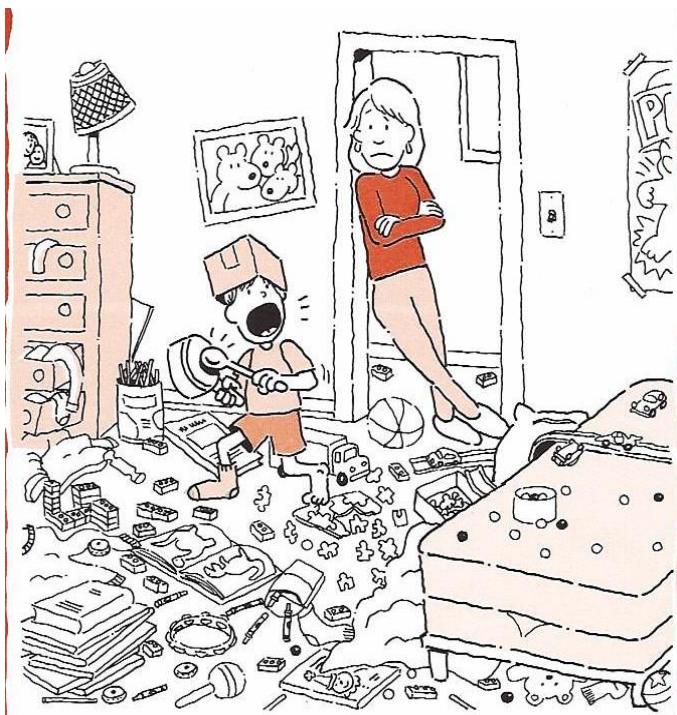
Řešení/léčba ADHD

Ke zlepšení projevů chování dětí s ADHD často postačí zásady pro výchovu a vzdělávání z předchozí podkapitoly. Někdy však jsou projevy ADHD tak závažné, že je nutno zvolit farmakologickou léčbu. Ovšem ta sama o sobě nikdy nestačí, musí být kombinována spolu s pedagogicko-psychologickými opatřeními. Zhruba třetině až polovině osob s ADHD se během puberty porucha sama upraví a obtíže vymizí. Ostatním přetrvávají příznaky do dospělosti, i když v trochu pozměněné podobě (např. ubývá hyperaktivita, ale přetrvává impulzivita, výbušnost).

Farmakologická léčba – Léčivé látky upravují množství neuropřenašečů v mozku a tlumí tak neklid a hyperaktivitu u dětí s ADHD (např. léky Ritalin, Strattera). Je nutné správně vyladit dávkování (každé dítě reaguje jinak) a užívat léky pravidelně.

Úspěšnost léků

Léčba pomocí medikamentů je úspěšná u 70 – 90 procent dětí. Účinky nových léků navíc přetrvávají celý den, proto stačí jedna tableta ráno. Mýty hovoří o možném vzniku závislosti, dlouhodobé studie však prokazují, že léky proti ADHD podávané pod lékařským dohledem žádnou závislost nevyvolávají. Naopak – jejich včasné užití snižuje riziko pozdějšího zneužívání omamných látek, ke kterému jsou jinak jedinci s ADHD nadprůměrně náchylní. Je však nezbytné pravidelné podávání léků. O vhodném léku vždy rozhoduje dětský psychiatr.



Alternativní léčba – Nejrozumnější potravinové doplňky, vitamínové směsi, přírodní léky, dietní omezení (vyloučení umělých barviv, aromat a některých potravin). Nejsou oficiálně schváleny, ověřeny!

Ne všechny děti však musejí léky užívat. U malé části dětí se daří potlačit příznaky ADHD pouze pomocí psychologických, režimových a výchovných prostředků. Ty fungují zejména tehdy, jsou-li projevy ADHD mírné. Každý případ je však nutné posuzovat individuálně. Ať nakonec dojde k jakémukoli druhu léčby, je třeba mít neustále na paměti, že pokud by si mohly samy děti vybrat, pravděpodobně by rády byly těmi nejposlušnějšími a nejvzornějšími a sklízely jen samé pochvaly. Zdroj: www.adehade.cz

Pečeme a vaříme na Vánoce**Andělská očka**

Ingredience: Hladká mouka 100g, moučkový cukr 40g, vanilkový cukr 1 balíček, pomerančová kůra z jednoho pomeranče, sůl-špetka, 2 žloutky, máslo 60g, malinová marmeláda – 3 lžíce,

Postup: Smícháme mouku, cukr, vanilkový cukr, nastrouhanou pomerančovou kůru a sůl. Nakonec přidáme žloutky a na vločky nakrájené máslo. Vše zpracujeme na hladké těsto, které necháme v chladnu hodinu odpočinout. Z těsta vytvarujeme asi 30-40 kuliček velikosti vlašského ořechu a poklademe jimi plech vyložený pečícím papírem. Do každé kuličky vytlačíme důlek, který naplníme marmeládou. Pečeme v dobře vyhřáté troubě (elektrický sporák 200 °C/plyn stupeň 3) asi 15 minut.

**Kokosové kuličky – nepečené cukroví**

Ingredience: 120 g moučkového cukru, 40 g másla, 5 lžic kakaa, 50 g kokosu, 1 bílek.

Postup: Utřeme máslo s cukrem, kakaem, přidáme bílek a část kokosu. Vypracujeme tužší těsto, tvarujeme kuličky a obalujeme ve zbytku kokosu.

Houbový Kuba

Ingredience: 1 česnek, celá cibule, sůl podle chuti, škvarkové sádlo, sušené houby, vývar, voda, velké, kroupy.

Postup: Propláchnuté kroupy uvaříme doměkka, scedíme je a propláchneme studenou vodou. Oloupanou cibuli nakrájíme nadrobno a osmažíme na sádle dorůžova. Sušené houby zalijeme vodou, uvaříme je doměkka a nadrobno je rozsekáme.

Do pekáče nasypeme uvařené kroupy, přidáme houby, vývar z hub, směs osolíme, opepříme, přichutíme třeným česnekem a rozmícháme podle potřeby.

Upravenou směs - houbového kubu - vložíme do rozehřáté trouby a necháme zapéct. Můžeme nakonec posypat strouhaným.

Vánoční čočková polévka

Ingredience: 640 g čočky, 1 litr zeleninového vývaru, 100 g pórků, 50 g čerstvé červené papriky, 50 g nasekaných vlašských ořechů, podle chuti čerstvá petrželka, 60 g hladké mouky, 80 g másla, špetka soli.



Postup: Čočku přebereme, propláchneme a namočíme do studené nesolené vody. Druhý den vodu scedíme, čočku vložíme do zeleninového vývaru a uvaříme doměkka. Nakonec zahustíme máslovou jíškou. Dochutíme kořením, přidáme jemně nasekané ořechy, špetku soli a drobně nakrájenou papriku a pórek. Zalijeme zbytkem vývaru a krátce povaříme. Před podáním na stůl ozdobíme čerstvou petrželkou.



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. Jana Kuviková, Mgr. Lada Rektoříková, Ing. Bc. Pavla Nesrstová, Bc. Tereza Bělíková: NEPRODEJNÉ!

Naši službu podporují



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



Zlínský kraj

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz