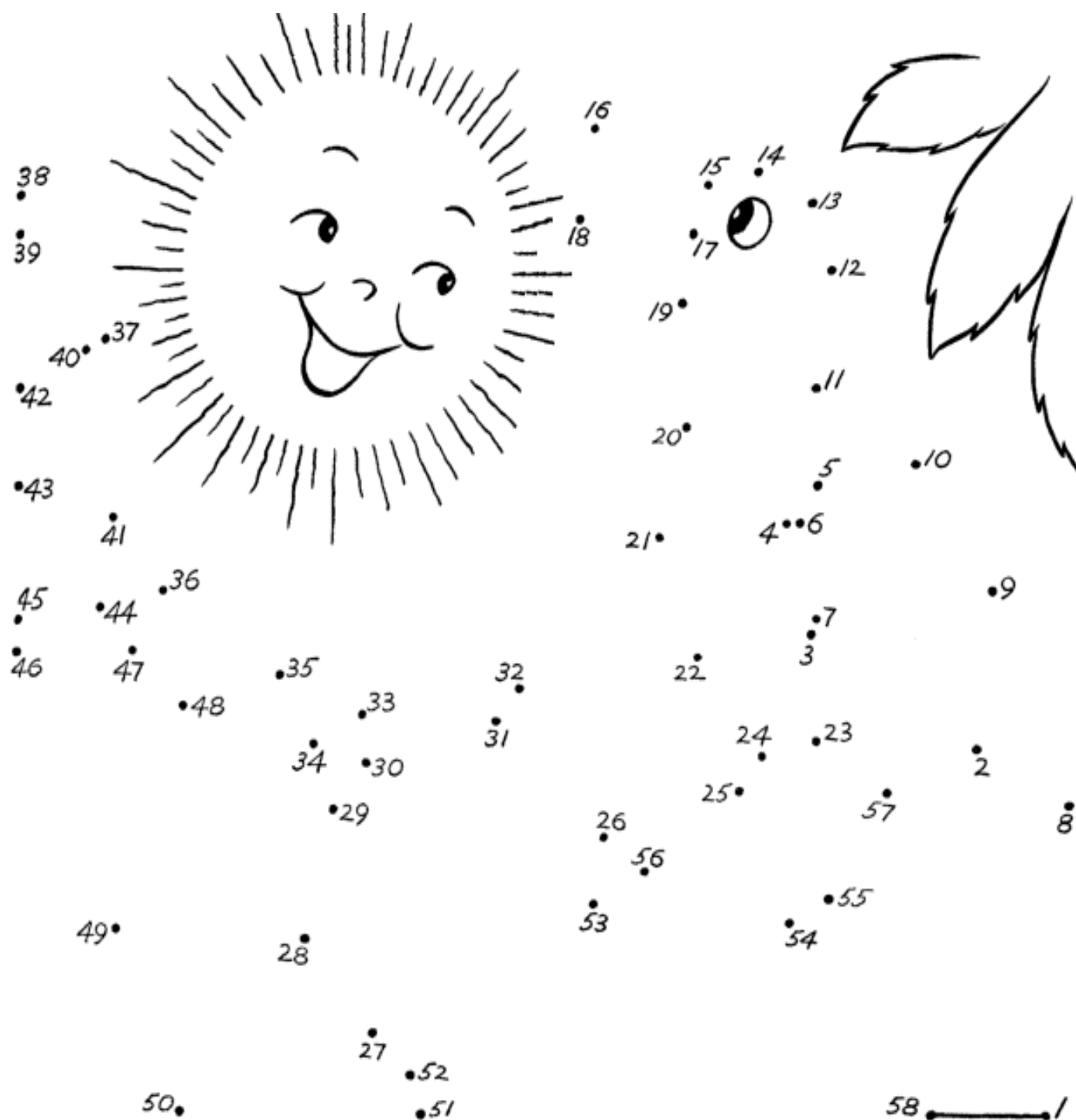


SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Hurá na prázdniny!



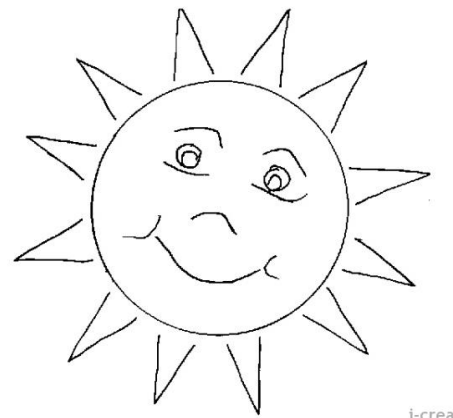
Děti a sluníčko: Jak je bezpečně ochránit?

Prázdniny, konečně trochu volna. Spousta sluníčka a rozdováděné děti k prázdninám zkrátka patří. Pohoda však zůstává, jen pokud to se sluněním nepřehřejeme obzvláště u těch nejmenších. Jak své ratolesti uchránit před zrádnými paprsky?

Krém s vysokým ochranným faktorem nezaručí naprosté bezpečí. Děti nestačí jen namazat, chce to mnohem víc. Dětská pokožka je mnohem citlivější a vnímavější než pokožka dospělých. Při pobytu na slunci je tedy musím chránit mechanicky (pokrývky, vhodné oblečení) i kosmeticky (opalovací přípravky).

Základní pravidla pro pobyt na sluníčku

- 1. Nebudeme děti záměrně opalovat:** cíleně je nevystavujeme prudkému slunci, pokud je to nezbytné, použijeme pro předškolní děti faktor 50, u větších dětí stačí i nižší faktor
- 2. Nepobývat na slunci mezi 11. -14. Hodinou**
- 3. Mazat, mazat a mazat:** nezapomínejte namazat nejohroženější partie- ušní boltce, rty, nos a nártý. Po koupání obnovte vrstvu krému na to i tehdy pokud je označen za voděodolný.
- 4. Pokrývka hlavy vždy a všude:** nikdy nezapomeňte na pokrývku hlavy (kšiltovka, klobouček) a nejlépe nesundávat ani při pobytu ve vodě
- 5. Chraňte oči slunečními brýlemi**
- 6. Dodržovat pitný režim:** ovocné a bylinné čaje, neperlivá voda, ovocné džusy (zejména pak 100% džus podávaný ředěný s vodou)



Nežádoucí následky horkých dnů

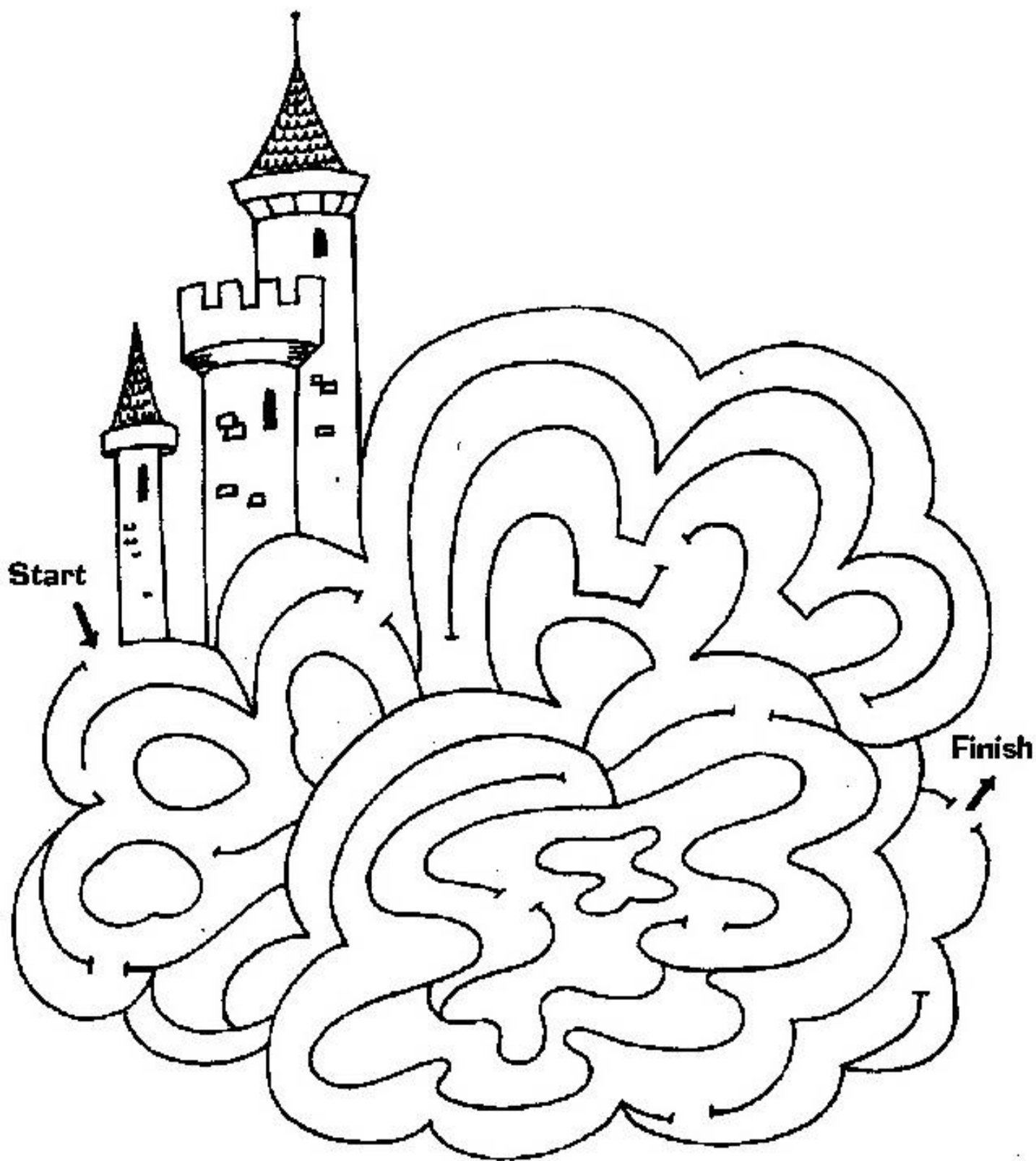
Popáleniny od slunce poznáte snadno- kůže svědí, zčervená a po určité době se začne loupat. Jako první pomoc použijte studenou vodu. Použít můžete i vychladlý odvar z černého či zeleného čaje. Je možné aplikovat mast na popáleniny lepší je však postižená místa postříkat pěnou obsahující kyselinu panthothénovou (například Panthenol), která podporuje hojivé procesy.

Úžeh vzniká při dlouhodobém pobytu na přímém slunci, kdy sluneční paprsky působí na nekryté tělo (především hlavu) dítěte.

Úpal vzniká při pobytu v uzavřeném prostředí nebo v horku s relativní vysokou vlhkostí, kde se pot nestačí odpařovat z těla.

Mezi příznaky těchto stavů patří rychlé povrchní dýchání, zvýšená tepová frekvence, bolest hlavy, žízeň. V první řadě je třeba dítě uložit do stínu, do chladné a větrané místnosti a ochlazovat tělo přikládáním studených obkladů, vlažnou sprchou nebo koupelí. Důležité je podávat v malých dávkách chlazené tekutiny.

Najdeš cestu z hradu, když zabloudíš?



Nejznámější hrady České republiky

Buchlov

Významný královský hrad vznikl na skalnatém hřebeni výhledového kopce v oblasti Chřibů kolem poloviny 13. století. Od počátku 19. století do konce druhé světové války bratři Berchtoldové proměnili část hradu v muzeum, přístupné již v polovině 19. století veřejnosti.

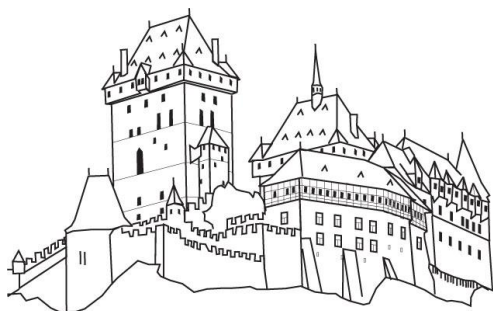


Český Šternberk

Raně gotický hrad byl založen před polovinou 13. století rodem Šternberků. Roku 1467 dobyli hrad vojáci krále Jiřího z Poděbrad. Později byl rozbořený hrad pánům ze Šternberka vrácen a ti ho při náročné obnově rozšířili a zabezpečili mohutným opevněním. V průběhu těchto přestaveb téměř zmizela původní členitá silueta hradu.

Helfštýn

Původně nevelký hrádek bez věží založil po roce 1306 loupeživý rytíř Friduš z Linavy. Zabavený hrad si noví majitelé podstatně rozšířili různými přístavbami a především mohutným opevněním. Účinnost opevnění dokazuje, že hrad nebyl nikdy dobyt. Z kulturních akcí, pořádaných každoročně na hradě, získalo mezinárodní věhlas setkání uměleckých kovářů



Karlštejn

Hrad, jehož postavení mezi českými hrady je výjimečné, a to nejen historickým významem, ale i jeho mohutností a architekturou.

Založil jej roku 1348 český a římský král Karel IV. Třebaže chátrání hradu v 18. století pokračovalo, uvědomovali si i habsburští panovníci historický význam Karlštejna. Císař František II. i jeho syn Ferdinand proto nechali nejvíce postižené části opravit. Dnešní

podobu získal Karlštejn při úpravě v letech 1887-1899.

Kost

V krásném prostředí Českého ráje, uprostřed pískovcových skal, se nachází středověký hrad Kost. Vznikl kolem poloviny 14. století a jeho stavebníkem byl Beneš z Vartemberka, zmiňovaný zde již roku 1349. Hrad dostavěl na konci století jeho syn Petr. Silueta Kostí se vzácnou shodou okolností již od této doby nezměnila.



Křivoklát



Hrad Křivoklát je jedním z nejstarších a nejvýznamnějších hradů českých knížat a králů, jehož počátky sahají do 12. století. Za panování Přemysla Otakara II. a Václava II. vznikl rozsáhlý, velkolepý královský hrad, jenž byl výrazně přestavěn Václavem IV. a později velkoryse dobudován Vladislavem Jagellonským.



Hrad Loket

V nevelké vzdálenosti od proslulých západočeských lázeňských míst leží starobylé město Loket, jemuž dominuje mohutná stavba středověké hradní pevnosti, založené někdy ve 12. století. Zato hrad ztratil mnoho ze svého významu. Byl využíván převážně jen jako velké skladiště a po roce 1822 se stal i vězením.

Trosky

Hrad založil ve druhé polovině 14. století Čeněk z Vartemberka. V roce 1424 nedobyli Trosky husité, později (roku 1469) se to však podařilo královskému vojsku Jiřího z Poděbrad. Po vypálení hradu císařským vojskem, které odtud v roce 1648 vypudilo Švédy, se v osudech hradu pomalu naplňovala sudba skrytá v jeho jménu. Přesto i dnes zbytky jeho věží (vyšší zv. Panna a nižší zv. Baba) dominují z čedičových skal velké části Českého ráje.

Pernštejn

Pernštejn, skrytý v lesích východního okraje Českomoravské vrchoviny, patří k nejvýznamnějším a nejkrásnějším moravským hradům. Od poloviny 13. století byl sídlem rodu pánů z Pernštejna, který dlouhá staletí hrál důležitou roli v politickém dění českého království. Gotický hrad byl až do poloviny 16. století několikrát přebudován a především rozšiřován.



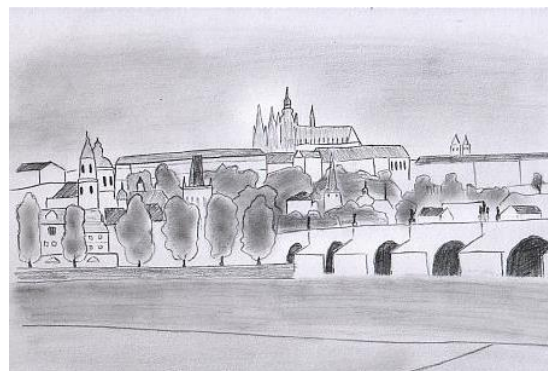
Zvíkov

Ostrov, vypínající se nad soutokem řek Vltavy a Otavy, lákal svou polohou k osídlení již v předhistorické době. Před rokem 1234 zde král Václav I. založil hrad, ale stavební rozvoj Zvíkova je spojen se jménem Přemysla Otakara II. V 17. století nejslavnější období hradu skončilo a po roce 1648 začal Zvíkov chátrat. K rozsáhlejším opravám hradu došlo po roce 1881 a pak znovu zhruba o sto let později.

Pražský hrad

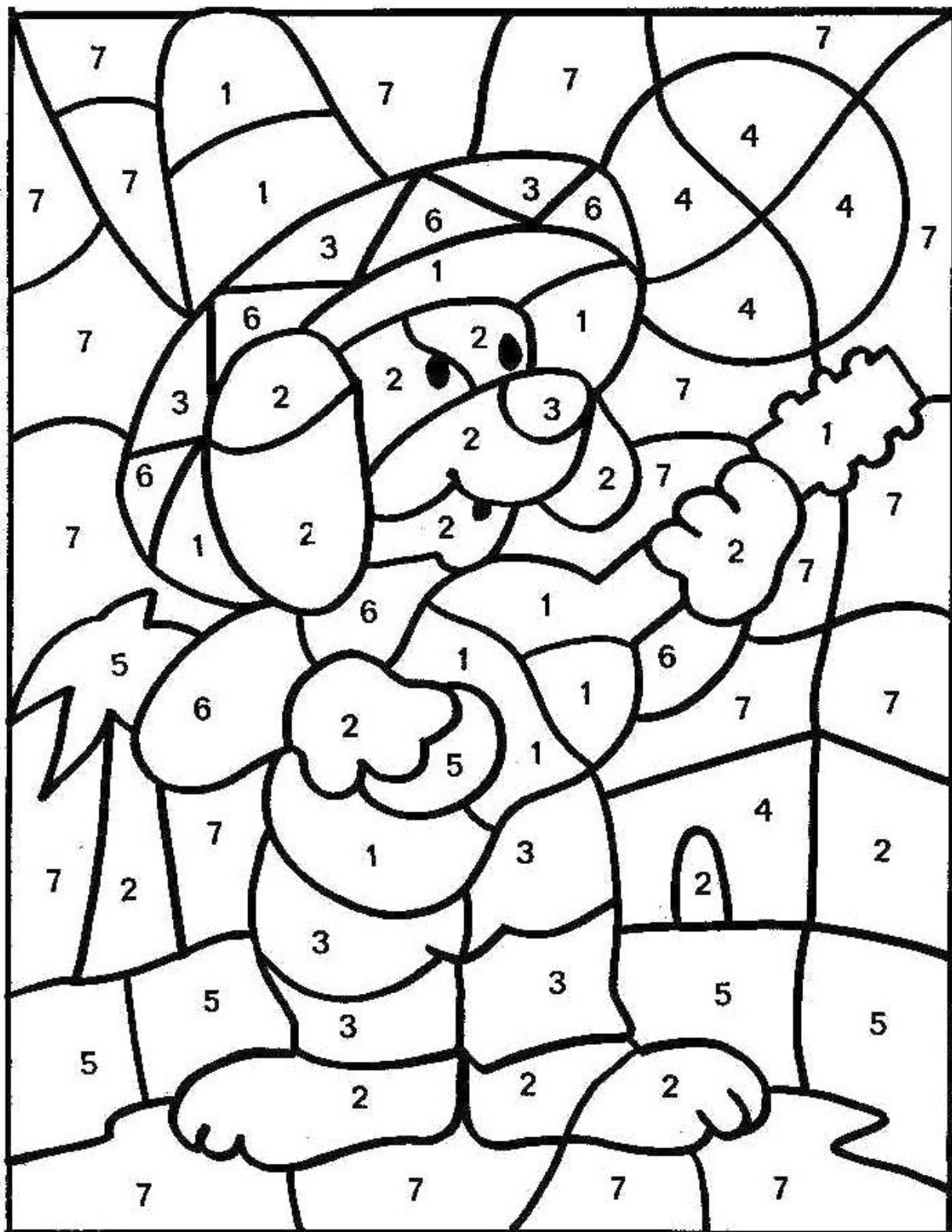
Počátky historie Pražského hradu sahají až do poloviny 9. století, kdy se stal sídlem rodu Přemyslovců. Do počátku 14. století vyrostla v areálu Hradu řada paláců vládnoucích knížat a později českých králů a rovněž paláce biskupů a sakrální stavby, toto vše chráněno mohutným opevněním. Roku 1344 položil král Karel IV. základní kámen katedrály svatého Víta a povolal k její stavbě francouzského architekta Matyáše z Arasu, po jeho smrti mladého Petra Parléře (roku 1356).

V dnešní době jsou historické objekty Pražského hradu ve správě Kanceláře prezidenta republiky. Během dlouhé doby svého vývoje se katedrála sv. Víta stala symbolem duchovní i hmotné identity českého národa, neboť v jejích zdech jsou ukryty dávné symboly české státnosti, kultury a historie. Zdroj: www.zamky-hrady.cz



Vybarvi, čísla Ti napoví jakou použít barvičku a procvičíš angličtinu.

1-Orange 2-Brown 3-Red 4-Yellow 5-Green 6-Pink 7-Blue



Ani o prázdninách bychom neměli zanedbávat vývoj řeči.

Předřečová cvičení pro rozvoj obratnosti mluvidel jsou založena na principu nápodoby. Základním pravidlem úspěchu je hra, která má dítě bavit. Procvičujeme zejména jazyk, rty a tzv. patrohltanový uzávěr

Jazyk

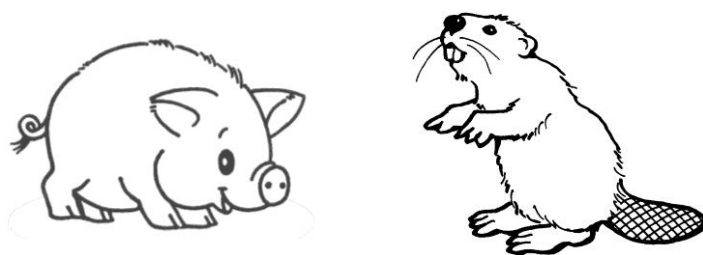
- vyplazování jazyka do dálky a do výšky (otočit špičku nahoru a dosáhnout na nos)
- kmitat jazykem z koutku do koutku
- ťukat jazykem na každý zoubek
- malovat jazykem horní patro jako štětkou zepředu dozadu a zpět
- olíznout horní a dolní ret

Rty

- špulení, úsměv
- brnkání prstem o rty
- vibrace rtů (odfrknutí)

Patrohltanový uzávěr

- kloktání
- pití brčkem



Jak na to? Všechna tato cvičení provádíme formou her.

- hrajeme si na opičáky před zrcadlem, předvádíme se
- využijeme potraviny: olizování marmelády, šlehačky, držení lentilky jazykem na horním patře, dokud se nerozpustí, houpání lentilky na jazyku nahoru a dolů apod.

Cvičte raději častěji, ale kratší čas – pět až deset minut vícekrát denně je daleko efektivnější než hodina najednou.

Chvalte za každou snahu a za konkrétní úspěchy: „...ted' ti krásně zakmital jazýček“ vyslovujte pomalu, rytmicky, nespěchejte. Využívejte pomůcky, obrázky, věci běžné potřeby. **Odměna je důležitá – dítě potřebuje vidět, jaké má úspěchy.** Lepte mu např. obrázkové samolepky do kalendáře za každé cvičení nebo do speciálního notýsku apod.

Hláška R je jednou z posledních, kterou by dítě mělo umět vyslovit, naučte ji i vaše dítě. **Jak?**

- Ohýbáním jazýčku směrem nahoru – horní ret pomazat marmeládou a olizovat, držet lentilku za horními zoubky, přitlačit jazyk k hornímu patru a klapnout jako podkovy koní.
- Prskáním rtů.
- Mezi rty dá dítě při prskání i jazyk.
- Přetlačováním ukazováčku s jazykem – jazyk tlačí ukazováček ven a ukazováček na špičku jazyka dovnitř.
- Zpívání rychlých rytmických písniček beze slov na hlásky a shluky – dndndn, dada, dyndyn.

- „Bláznivou řečí“ – rodič řekne nesmyslný shluk hlásek nebo slabik s hláskou D s určitou intonací – otázka, rozčilení, radost a podobně a dítě to celé zopakuje a přidá: dnddn vdn hdn edn?

Správná výslovnost – postavení mluvidel:

Ústa jsou mírně pootevřená a hrot (špička) jazyka se „placatě“ dotýká za horními řezáky, a když dítě vysloví ddn, dn, jazyk poskočí. Aby se nesnažilo pomoci si dolní čelistí, může si opřít ukazovák na dolní přední zuby. Zůstanou mu tak mírně pootevřená ústa a jazyk lépe poskočí.



Nácvik hlásky R:

Hlásku nacvičujeme nejprve na konci slova ve spojení s hláskou D nebo T a vyslovujeme jako dd, td – nikdy nedáváme dítěti vzor s R, ale zachováme td. Například vyslovujeme: svetd, metd, litd, vít d, hadd,... Koncové D u dd, td jakoby polykáme, nevyslovujeme zvučně další úspěšné pokusy bývají u slov, která mají R na začátku: trhá, trká,

drnká, drápy

později zkusíme výslovnost R ve spojení s hláskami ostatními: kdkd, hdhd, vdv d apod., na počátku a na konci slova. Naposledy procvičujeme R uprostřed slov a ve spojení se sykavkami

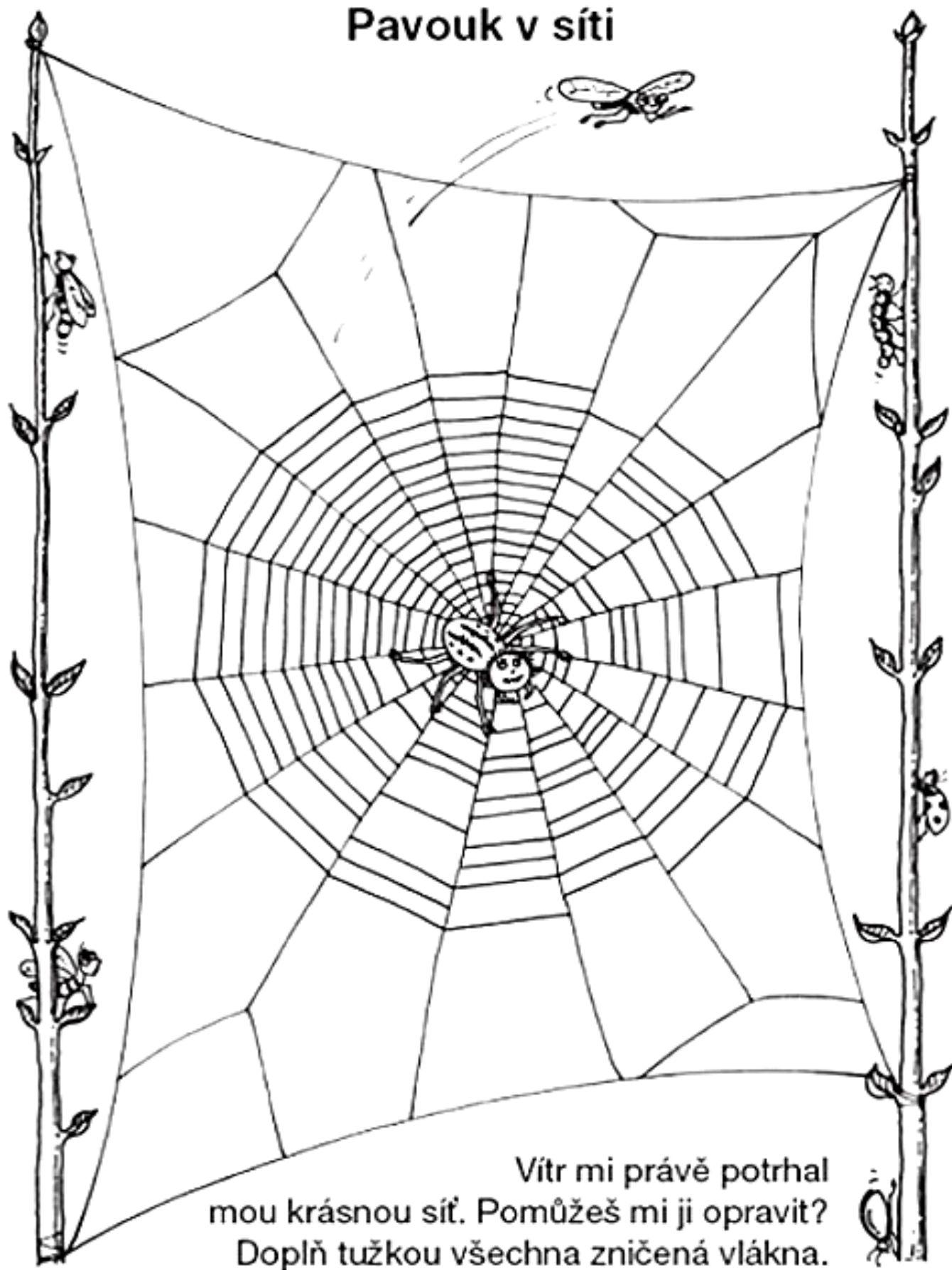
R na začátku slova – před samotné R předsadíme krátké E a vyslovujeme jako – eduka (= ruka), edána (= rána). Nejlépe děti spolupracují, pokud se jich ptáte a ony vybírají odpověď z několika možností, např.:

1. Podívej, co má Aleš zeleného? Svetr (svetd), nebo triko (tdiko)?
2. Má pes (kočka, slepice...) ťapky, nebo drápy? (dddápy) – nejlépe je vycházet z pexesa Zvířátka, kdy si děti jednotlivá zvířátka otáčejí náhodně a říkají např.: „Pes má ddápy.“
3. Co z předmětů na obrázku jsi ztratil? (ztdatil) – dítě se dívá na obrázek několik minut – cca 3 min. A pak se obrázek zakryje a dítě říká, co se mu ztdatilo.
4. Co utrhnou ze stromu? Dítěti nakreslíme kouzelný strom, na kterém roste všechno ovoce, co zná – dítě je na strom postupně dokresluje a říká: „Nakdeslil jsem jablko, ze stromu utdhnu nebo natdhám jablka.“

Čeho se vyvarovat?

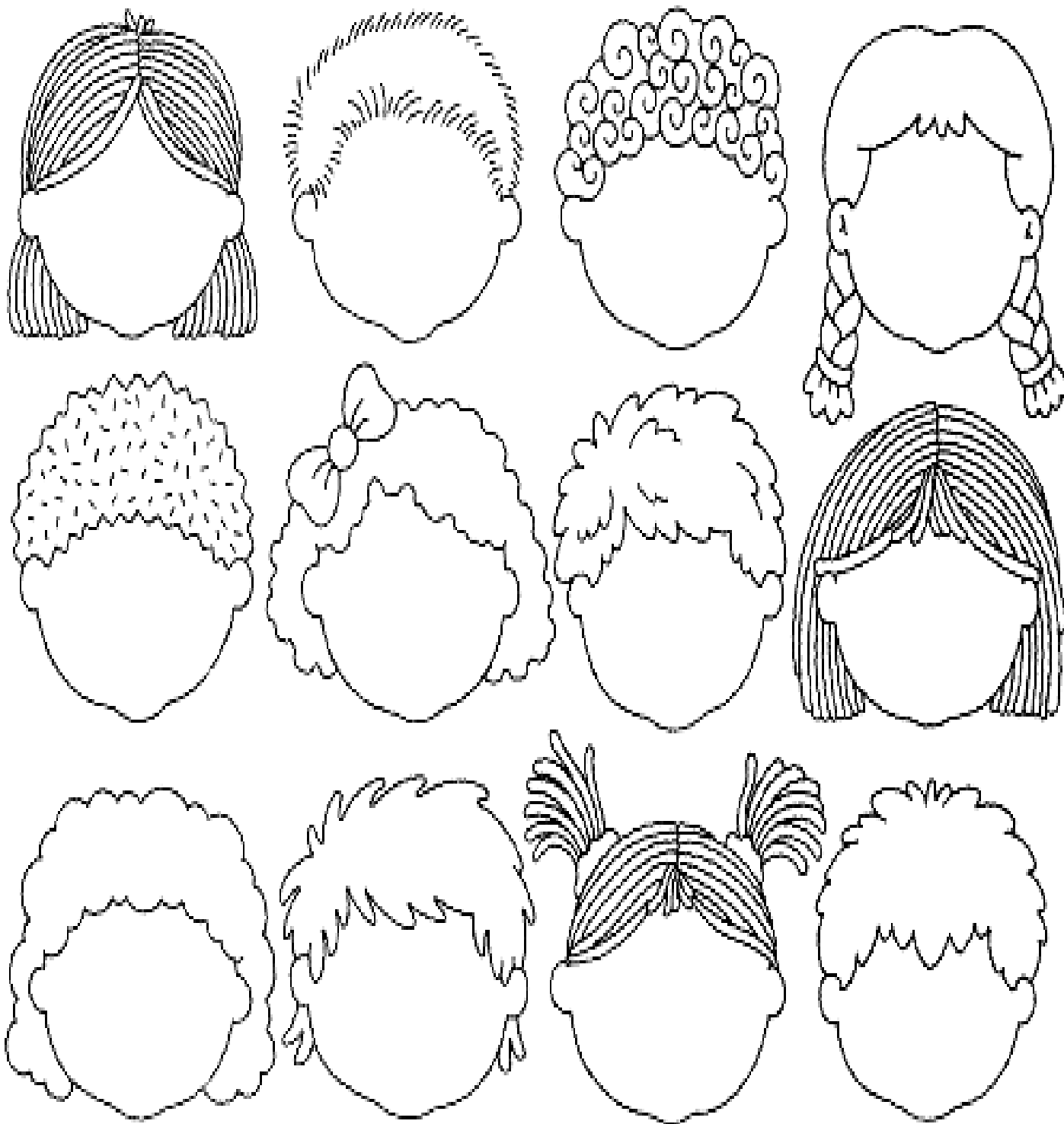
- nikdy dítěti neříkejte při nácviku slovo s hláskou R jako takovou a důsledně ji nahradte dd, td – Petd místo Petr apod.
- v běžné řeči používejte R normálně, ale pokud vidíte, že se dítě snaží opakovaně říci slovo s R, zopakujte mu ho s dd, td
- pokud dítě začne ráčkovat, vytvářet R hrdelně, přestaňte pro tu chvíli s nácvikem
- pokud dítěti nejde některé slovo nebo hláskový shluk – vd, kd, hd apod. opakovaně, přejděte na jiné slovo či hlásky
- básničky a říkadla s velkým množstvím hlásky R jsou určeny až pro poslední fázi nácviku, kdy už dítě umí R alespoň někdy vyslovit
- pokud dítě už R vyslovit v některých slovech umí, nenuťte je za každou cenu užívat ho všude – zautomatizovat a dostat do běžné řeči se musí postupně

Pavouk v síti



Víte, mi právě potrhala
mou krásnou síť. Pomůžeš mi ji opravit?
Doplň tužkou všechna zničená vlákna.

Dokresli dětem obličej, některé se mohou usmívat jiné i mračit. Je to jen na Tobě. Který obličej se nejvíc podobá Tobě?



Zdroj: www.detskestranky.cz

Jak si pejsek roztrhl kaťata

Když ještě pejsek a kočička spolu hospodařili (však jsme o tom tuhle vypravovali, jak si šikovně umyli podlahu a jak se potom oba na slunci sušili) a měli ještě svůj domeček a vedli si v něm své hospodářství, byla jednou velikonoční neděle, a tak si řekli, že půjdou spolu na výlet. Sluníčko pěkně svítilo. "Půjdeme třeba do lesa," povídá pejsek, "kampak jinam bychom šli, když je tak hezky?"

"I třebas do lesa," řekla kočička. "Jenom škoda, že nemám žádný slunečník, když sluníčko tak krásně svítí. Dělala bych s ním v lese parádu. To jistě ještě nikdo neviděl kočičku s parapletem."

"Ale však ono ti to neuškodí, když tě sluníčko trochu opálí," povídal pejsek; "jsi beztak po té dlouhé zimě nějak bledá. A teď už se dlouho neolizuj a pojd'!"

"No, a pojd'!"

"No, no, vždyť se přece musím drobátko upravit, když jdu v neděli ven," řekla na to kočka. "Člověk musí přece na sebe trochu hledět. Podívej se jen na sebe, jak to vypadáš: máš jedno ucho nahoru a druhé nakřivo. Uši se mají nosit stejně."

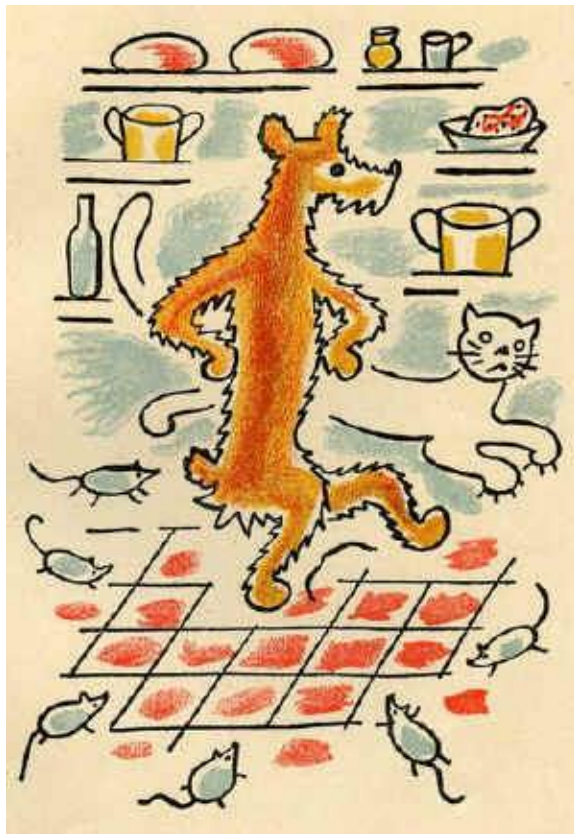
Pejsek si narovnal uši a šli. Cestou si vykládali, co budou v lese dělat. Že si tam budou hrát na schovávanou a na Jeníčka a na Mařenku a chvíli taky na honěnou. A pak že si lehnou na záda do trávy a budou se dívat nahoru na modré nebe.

Co tak šli, koukal se na ně z křoví zajíc. "Hehe," začal se posmívat, "ten pejsek má jedno ucho nahoru a druhé nakřivo! Takhle," a udělal to po pejskovi. Bylo to pravda. Pejsek si nedal na uši pozor a měl každé jinak. "Koukej, on se ti posmívá!" řekla kočička. Pejsek se na zajíce rozzlobil a rozběhl se za ním do křoví. Ale zajíc utekl a byl už dávno pryč.

"Ono v tom křoví bylo moc trní," řekl pejsek, "ale kdybych byl chtěl, byl bych ho dohonil."

"Škoda šatů do takového trní," řekla kočička a šli do lesa dál. Když tak šli, potkali je o kousek dál Milan a Milena Tarantovi z Nuslí, Mimi a Helenka Neumannovy, Věrka Langrová a Alenka Čapková, Otík Štorchů a Boženka Samešová a obě Mazánkovic děti taky a Zorka Kubíková a ještě jiné děti, které si tu šly na výlet. Děti se podivily, jak pěkně si tu jdou spolu pejsek s kočičkou, a ještě se za nimi ohlédly, ale pak se začaly smát. "Jéjej," volaly, "koukejte, holky, koukejte, kluci, ten pejsek má roztrhané kalhoty! Kouká mu z nich košile!"

"Prý mám roztrhané kalhoty," povídá pejsek. "Podívej se, kočičko, že ne." Kočička prohlížela pejska ze všech stran. "Ba ano, pejsku, už to tak je. Katě jsou vzadu roztržené až hanba."



"To bude od toho, jak jsem vlítnul za tím zajícem do trní," bědoval pejsek. "To je ostuda, takhle roztrhané katě, zrovna na velikonoční neděli. Kdybychom to aspoň mohli spravit. Nemáš s sebou nit?"

"To nemám," povídala kočička, "ale snad něco cestou najdeme, nějaký kousek provázku nebo něco takového."

"Hele," rozhlížel se pejsek, "tamhle myslím něco je!" Koukají a byla to dlouhá dešťovka. Ležela tam rovně natažená a myslila si, že ji nikdo nevidí. "Vždyť je to rovné," šťouchla do dešťovky kočka, "to je tužka." Dešťovka se lekla a zamotala se do kolečka. "Ba ne," křičel pejsek, "to není žádná tužka, vidíš, je to provázek! Vezmi ho a zašij mně ty katě!"

Kočka vzala dešťovku a zašila pejskovi dešťovkou katě. "Tak, teď už se mně nikdo nebude smát," liboval si pejsek a šli zase dál a povídali si o Sněhurce a Sedmi havranech.

Jak tak šli, dešťovka se ze svého leknutí vzpamatovala. "Já přece nejsem žádný provázek, já jsem dešťovka," pomyslila si, a začala se potichu z těch katí pomalu soukat ven. Šlo to těžko, protože kočička prošila dešťovkou díru křížem krážem, ale konečně se jí to přece podařilo a vyvlíkla se polehounku až do půl ven. "Tak prosím, že jsem dešťovka," řekla, "to teprve bude vidět, až vylezu celá ven."

Šla kolem slepice a vidí, že pejskovi vylézá z kalhot dešťovka. "Počkejte trochu," řekla pejskovi, "tadyhle," a vyzobla a vytáhla dešťovku a spolkla ji, "tadyhle byla dešťovka a ta vám myslím vyžrala do kalhot díru. Ani bych nevěřila, že dešťovky žerou také kalhoty. To by ani žádný neřek, co je dnes na světě špatnosti. - Však jsem ji za to potrestala: snědla jsem ji a už je po ní."

Kočka se dívá a vidí, že pejsek má katě zase celé rozpárané. "Vždyť to byl provázek na zašití kalhot," řekla slepici, "a vy jste nám ho, kmotra, snědla. Čímpak teďka zašijeme pejskovi kalhoty?"

"Ba ne," povídá slepice, "namouduši, byla to dešťovka a žádný provázek; to byste koukala, jak se kroutila! Dešťovky, to já znám, a zrovna jsem měla na dešťovku chuť. A jestli chcete ty kalhoty zašít - však taková díra v katích dělá opravdu ostudu, zvlášť dneska, na velikonoční neděli - já sice žádnou jehlu a nit nemám, ale když půjdete ještě o kousek dál, tak tam bydlí švadlena a ta vám to snad zašije."

Tak teda šli pejsek s kočičkou k švadleně. "Hm, panečku, to je pořádná díra," povídá švadlena, "ale dnes je velikonoční neděle a to já nešiju. Ledaže byste mně za to udělali také nějakou práci:

to byste mně museli vycytat v komoře všechny myši. Ale to vám povídám, ne abyste mně tam vypili mléko a snědli mazanec a telecí s nádivkou!"

Pejsek s kočičkou slíbili, že myši vycytají a že v komoře nic nesmlsají. Švadlena je zavedla do komory. Myši se lekly pejska a kočičky a zalezly do svých děr. "Však já je dostanu ven," šeptala kočička. "Postav se, pejsku, doprostřed komory a dělej tam, Tancuj, tancuj, vykrúcaj" a já pak obstarám to ostatní."

Pejsek se postavil doprostřed komory a čile se tam do kolečka vykrúcal. "Jéjej!" začala volat kočička, "to je k smíchu, to je k smíchu, tady je pejsek v roztrhaných kaťatech a on se ještě k tomu vykrúcá!" Myši byly zvědavé a chtěly se také zasmát. Tak vylezly ze svých děr, chechtaly se pejskovým katím a kočka je vycytala, že tam ani jedna myš nezbyla.

www.capek.narod.ru

Červenec



**Červenec to je věc,
začínají prázdniny,
můžeš sbírat maliny
nebo taky jahody
a cákat se u vody,
borůvkami natřít nos,
každý může chodit bos,
hledat hříbky na mechu,
trochu dělat neplechu,
chodit pozdě spát,
celý den si hrát
na kovboje, na zloděje,
pořád se tu něco děje...
Řeknu ti to, zrcadlo,
jak mě to teď napadlo:
červenec je v zemi zdejší
vážně měsíc nejkrásnější.**

S dětmi na kole

Jak se chovat a co učit děti podle věku

Jízdní kolo je nejen dopravní prostředek, ale je využíváno také ke sportování a využití volného času. Správně vybavené jízdní kolo a správné chování v provozu je základem jakéhokoliv pohybu dítěte na jízdním kole.

Věk 0 - 4 roky

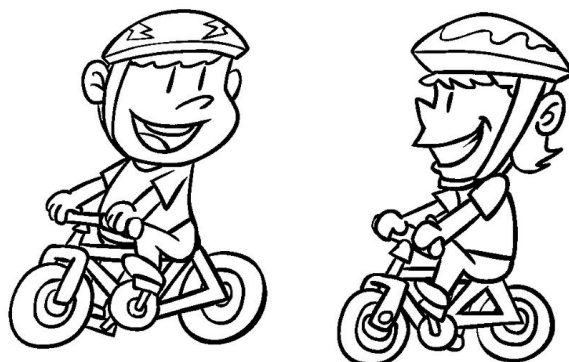
Pokud již dítě dospělo do věku, kdy začne jezdit na různých jezdkách a tříkolkách, je nutné zvážit vhodnost místa, kde se pohybuje a vždy zajistit dohled dospělé osoby. V případě, že dítě povežete na jízdním kole, pak pamatujte na to, aby bylo vždy v sedačce chránící jeho nohy i záda s možností připoutání. Samozřejmostí je také zajištění ochrany hlavy dítěte (i dospělého) cyklistickou přilbou a zajištění viditelnosti pestrými barvami a reflexními doplňky, stejně jako je důležitý správný výběr místa pohybu.

Věk 5 - 6 let – “Učte své děti”

Pro jízdu na kole platí stejně jako pro chůzi po chodníku – vždy je nutné být s doprovodem. Zvažte pečlivě, jestli je nutné jet s dítětem na kole po silnici, zda není lepší pohybovat se raději po cyklostezkách.

Čemu dítě na kole učit:

- volit správnou jízdní stopu,
- udržovat přímý směr jízdy,
- bezpečně brzdit a zastavovat,
- být viditelný,
- vždy používat cyklistickou přilbu.



Věk 7 - 10 let – “Výuka k samostatnosti”

Vysvětlete dítěti zásady bezpečné cyklistiky – nutnost používání ochranných pomůcek (cyklistických přileb), využívání cyklistických tras a stezek. Zároveň dětem vysvětlete, jak je cyklista oproti motorizovaným účastníkům provozu na pozemních komunikacích mnohem více zranitelný. Současně se blíží doba, kdy dítě bude moci samo jezdit na kole v provozu. A stejně jako je připravováno na svou první cestu do školy, měli bychom je připravit na první samostatnou jízdu na kole po silnici. Příprava na samostatnou jízdu musí probíhat pod dohledem osoby starší patnácti let. Nejvhodnější je pak příprava pod dohledem kvalifikovaných lektorů na dětském dopravním hřišti.

Dítě byste měli naučit:

- pravidlům silničního provozu;
- řešení dopravních situací;
- kontrolovat správnou výbavu jízdního kola.

Přesvědčte je také o tom, že skateboard a kolečkové brusle patří na hřiště, nikoli na chodník nebo silnici.

Věk 10 – a více let – “Nechte děti přemýšlet”

Od deseti let mohou děti jezdit samostatně v silničním provozu. Toto právo s sebou nese především schopnost přijmout odpovědnost spočívající v zajištění vlastního bezpečného pohybu v dopravě.

Při samostatné jízdě by dítě v tomto věku mělo splňovat:

- mít potřebnou znalost dopravních předpisů;
- bezpečně ovládat jízdní kolo;
- mít jízdní kolo ve správném technickém stavu;
- vždy používat ochrannou cyklistickou přilbu;
- být dostatečně viditelný.

Pozornost je třeba věnovat správnému vybavení jízdního kola. Pokud není cyklista za snížené viditelnosti dostatečně vidět, nebo nemá-li dostatečně funkční brzdy, odpovídá tomu i pravděpodobnost vzniku dopravní nehody a jejích následků. Také jízda se sluchátky v uších je zcela nepřipustná. Pokud jedou cyklisté ve skupině, měli by jet za sebou co nejbližší k pravému okraji vozovky s dodržáním bezpečné vzdálenosti mezi sebou.



Upozorňujte na důsledky dopravních nehod na další život dítěte – usmrcení, těžké újmy na zdraví, právní důsledky nedodržování pravidel provozu na pozemních komunikacích jako porušení zákona. Diskutujte s dítětem o nebezpečí v silničním provozu a buďte připraveni argumentovat a vysvětlovat. I zde platí – **jděte svému dítěti příkladem** – ať již jako cyklista, řidič, nebo jako chodec.

www.ibesip.cz

Kam právě třeba na kole vyrazit za koupáním v okolí Otrokovic?

Rekreační oblast Štěrkoviště

Zahrnuje umělou vodní nádrž. Součástí areálu je rozlehlá a dobře udržovaná travnatá pláž s upravenými vstupy do vody. Dále v tomto areálu jsou 2 dětská brouzdaliště. Z těchto brouzdališť jsou přístupny 3 skluzavky pro menší děti. **Otevírací doba**, po kterou se vybírá vstupné je **9 – 16:30 hod.** Po skončení této otevírací doby je však oblast přístupná zdarma.

Městské koupaliště Otrokovice

Areál koupaliště je situován v krásném přírodním prostředí, celková plocha areálu, včetně travnatých pláží. Podtrhujeme, že jak velký bazén, tak brouzdaliště je vyhříván. V době provozu areálu dosahuje teplota vody trvale 28°C. Součástí celého areálu koupaliště je bohatě zásobené občerstvení s možností celodenního stravování.



Otvírací doba koupaliště v období od 16. 6. a v období do 15.8 denně 10 – 19 hod.

Pahrbek Napajedla

Koupací oblast leží v příjemném prostředí na okraji města Napajedla. Mimo využití k přírodnímu koupání je slepé rameno řeky Moravy čteně vyhledáváno za účelem rekreačního rybolovu. U pláže pozvolný vstup do vody. S blízkou obcí Spytihněv je koupací oblast propojena cyklotrasou. V areálu je dále možnost půjčení šlapadel.

Spytihněv

V okolí obce Spytihněv se nachází hned několik zatopených štěrkoven, z nichž nejčistější je právě "Bezedné", na které se přestalo těžit jako na poslední. K vidění zde jsou jednak pískovny, které byly vytěženy, a jednak pískovny, kde se aktivně těží. Na březích vodních ploch bují typická mokřadní vegetace. Vodní prostředí je také domovem mnoha druhů živočichů - především obojživelníků, vysazených ryb a vodního ptactva. Je zde také možnost **koupání** v čisté vodě. Nejčistější štěrkoviště je „Bezedné“, na které se přestalo těžit jako na poslední.



Kurovický lom

Do lomu vedou dvě přístupové cesty: jedna od Tlumačova a druhá od Kurovic. Jedná se o místo ležící v krásném prostředí. Celá lokalita Kurovického lomu představuje významný "biologický ostrov" a je součástí systému ekologické stability. Dříve bylo koupání zakázáno z důvodu ochrany přírody, nyní je již lom zpřístupněn veřejnosti. Lom je místo, které stojí za navštívení.

Koupaliště Louky Zlín

Koupaliště Louky je vyhledávané pro svou klidnou polohu v přírodě, v blízkosti cyklistické stezky, kola můžete odstavit přímo v areálu, kde je k dispozici řada stojanů. Návštěvníky láká hlavně klidné prostředí, brouzdaliště se skluzavkou a hříbkem pro malé děti a bazén o velikosti 30 x 20 m. Mají tu specialitu vlastní výroby, vědro, které se každou chvíli naplní vodou a osvěží všechny, kteří jsou v blízkosti.

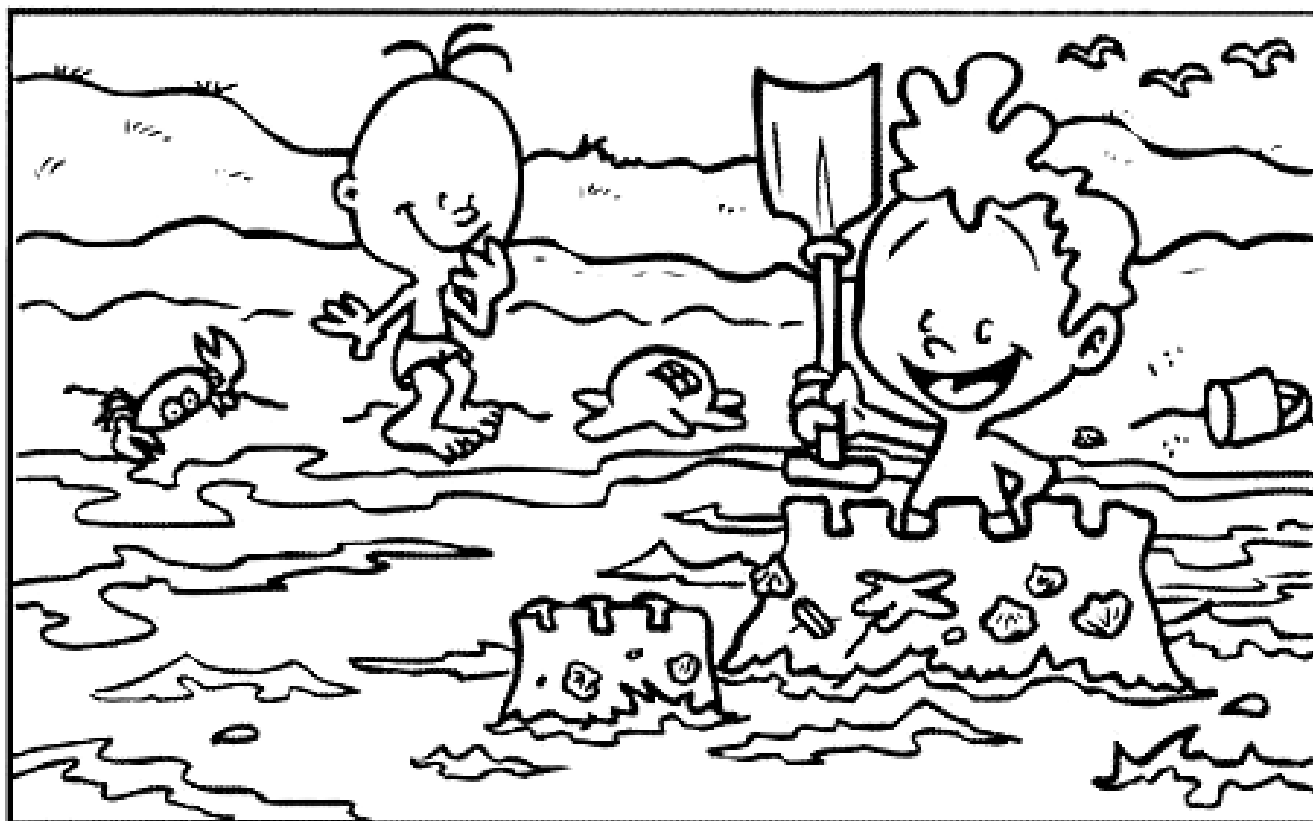
Otevírací doba: denně dle počasí od 9.00-19.00



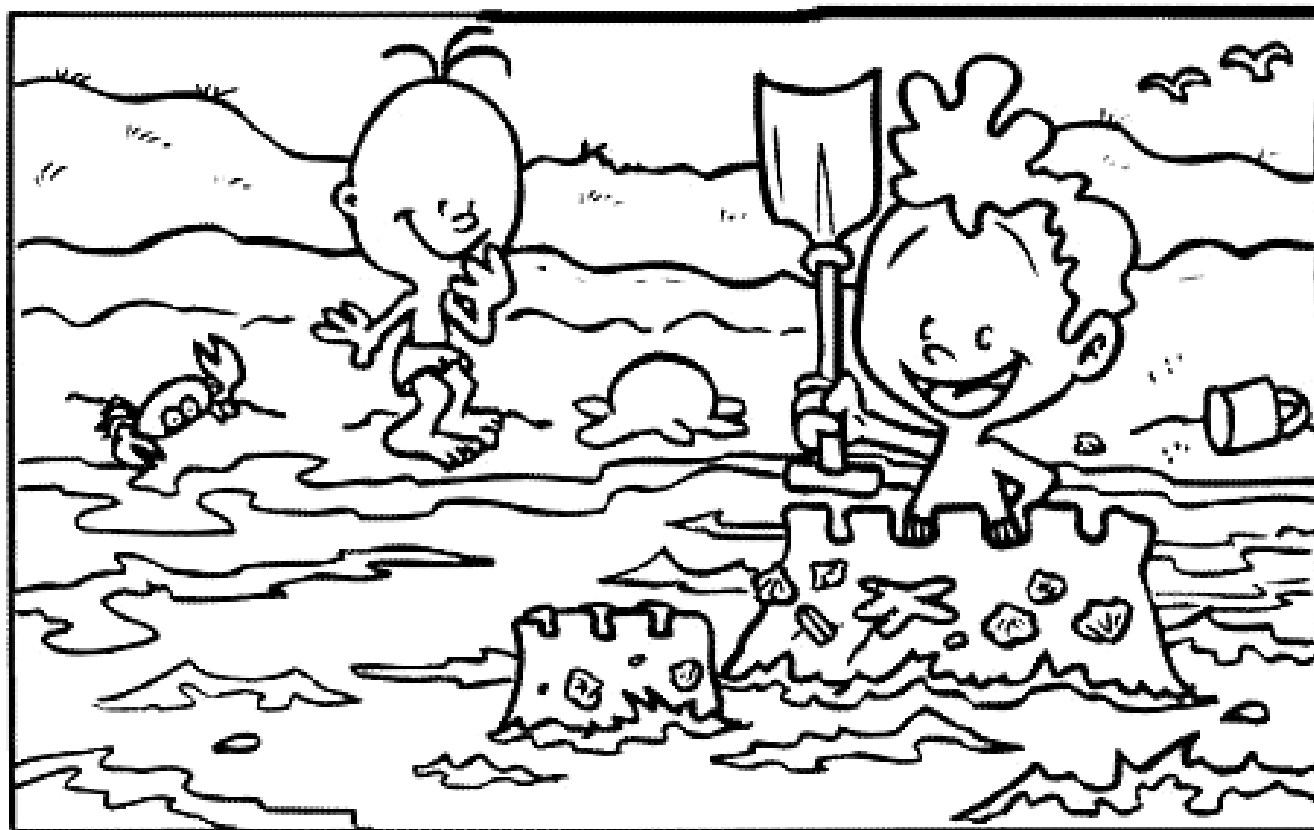
Koupaliště Zelené Zlín

Letní koupaliště Zelené se nachází v Broučkově ulici ve Zlíně, nedaleko basketbalové haly. Svým návštěvníkům nabízí bazén 25 x 20 metrů o hloubce 1,4 až 1,8 metru. Dále tobogán, skluzavku DUO, bazének pro nejmenší, whirlpool, ledvinu - bazén atrakcí, lezeckou stěnu či bufet.

Otvírací doba je v období od 1.7 do 31. 8. otevřeno od 9:00 do 19:00.



HLEDEJ 6 ROZDÍLŮ



Recepty

Lehký rajčatový salát

Jedná se o lehký rajčatový salát vhodný do parného léta. Po vychlazení je velice dobrý s bílým i tmavým pečivem. Za horkých dnů velice dobře nahradí i hlavní polední jídlo.

Potřebujete: 1 kg rajčat, 2 ks vejce natvrdo, 2 ks větší cibule, sůl, pepř, 2 polévkové lžíce bílého jogurtu nebo tatarské omáčky

Postup: Umytá rajčata nakrájíme podle zvyku (měsíčky, kolečka, nudličky) dáme do větší mísy.

Uvaříme dvě vejce natvrdo, po vychladnutí oloupeme a pomocí strunového univerzálního kráječe přidáme do mísy k rajčatům.

Oloupeme a jemně nakrájíme dvě střední cibule a vysypeme co mísy k ostatním surovinám.

Všechno jemně posolíme a opepříme. Celou směs pořádně promícháme a necháme v lednici

alespoň 12 hodin odležet.

Před samotnou konzumací do vychlazeného salátu vmícháme dvě lžíce tatarské omáčky (může být i bílý jogurt-podle chuti) a je připraveno ke konzumaci.

Malinová zmrzlina

Velmi lehký návod na letní osvěžení.

Potřebujete: 300g malin, 50ml citronové šťávy, 125 ml vody, 220g cukru

Postup: Vodu necháme rozehtát v hrnci a rozpustíme v ní cukr. Poté zvýšíme teplotu a necháme 1 minutu vařit. Maliny rozmixujeme a vmícháme (buď propasírované nebo i s kousky malin) do vychladlé vody s citronovou šťávou. Takto připravenou směs nalijeme do kelímků od jogurtu a dáme zmrazit.

Malinová zmrzlina nás příjemně osvěží.

Zázvorová limonáda

Zázvorová limonáda je velká klasika, kterou zná asi každý. Ale málokdo ví, že domácí je mnohem lepší. A chuť zázvoru je silnější. Pro letní osvěžení dobrá cesta.

Potřebujete: 150g čerstvého oloupaného a nastrohaného zázvoru, kůra ze 4 citronů, máta, 50g cukru (třtinový nebo bílý), 1,5l vody.

Postup: Zázvor dejte do větší nádoby, přidejte mátu a citrónovou kůru ze 3 citronů. Všechny suroviny zalijte vařící vodou tak, aby byly ponořené. Nádobu zakryjte a nechte 30 minut louhovat. Poté přecedte do karafy, přidejte citrónovou šťávu, kůru, cukr, mátu a pořádně promíchejte, aby se cukr rozpustil. Hotovou limonádu dejte vychladit a pak už si ji užívejte vždy, když na ní dostanete chuť!

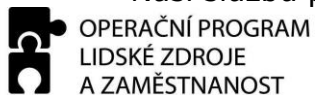
www.maminkymaminkam.cz





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

Naši službu podporují



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz