

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Zájmové aktivity

Začal školní rok, děti se zase musí pilně učit, ale nezapomínáte na volný čas vašich dětí? Vhodné je vyplnit ho nějakým zájmovým kroužkem. Projděte si seznam organizací, které nabízejí zájmové aktivity v Otrokovicích a okolí. Vyberte pro své ratolesti ten pravý.

DDM ASTRA ZLÍN

Myslivecký, rybářský, přírodovědný, kynologický, chovatel, terarista, dinosaurus, přírodovědné aktivity, klub Poník, kuželky, Astrák, Joga, Aerobick, FC Angeles, orientační běh, gymnastická průprava, sportovní gymnastika, sebeobrana Jiu jitsu, badminton, plavec je borec, klub cestovatelů, klub Geocatching, Bowling, aerobic, historický šerm, trampolínky, skokánek, joga pro děti, orientální tanec, zumbování, pohybové hry pro kluky, mažoretky, roztleskávačky, Bilberies moderní tanec, orient dance klub, píšťalky, kytara keyboard, táborová kytara, Slaviček, rytmohraní, stepování, keramika, výtvarná dílna, textilní dílna, sprejování, Šikulové, tvoření pro nejmenší, origami, klub šikových rukou, klub hravé ruce, angličtina, němčina, francouzština, literární kroužek, vaření pro děti, fotograf a novinář, po stopách Indiana Jonese, škola čar a kouzel, šachy, hra bez hranic, deník kouzelníka Pokustona, deskové hry, vaření pro mlsné jazýčky, fotograf, Klub správných holek, fantasy klub, mladý technik, letecký modelář, elektrotechnici, plastický modelář, železniční modelář, počítače, tvorba webových stránek, základy fotoshopu, programování, robotika, pokusy a experimenty, playstation party i PC party, psaní všemi deseti. Tyršovo nábřeží 801, Zlín, tel. 575 753 480, Družstevní 4514, Zlín – Jižní Svahy, tel. 577 142 742, 577 142 297, www.ddmastra.cz

Věda nas baví, o.p.s.

Kroužek Věda nás baví! Pro děti od 2.-5.třídy. Děti se zábavným a interaktivním způsobem učí základy vědních disciplín (chemie, fyzika, astronomie, biologie). Vysvětlí si principy fungování jevů, které si vyzkouší na jednoduchých experimentech (vyrobí sopku, raketu, kompas, kostru člověka).

Ing. Jana Klinkovská, jklinkovska@vedanasbavi.cz, www.vedanasbavi.cz,

DDM SLUNÍČKO OTROKOVICE

Deskovky, dramík, dřevárny a LARP, fishing hunting, flirt dance, florbal, geocaching, historický šerm, jachting, jezdecký klub, slůňata, keramika, kreativní svět, kytara, letecký modelář, mažoretky, MTV dance, orientální tance, PC online a síťové hry, píšťalka, RPG a fantasy hry, rybáři, sportovní hry, angličtina pro nejmenší, dopolední školička, hopsálek, malé mažoretky, šikulka, žížalky, atletika, buď fit se sluníčkem, judo, lezecký, street dance, tvořivé ruce, atletická školka, barvička, pohybové hry tygříci, ptáčata, klub beruška, miniškolka, aerobiková školička, angličtina, fantasy klub, kondiční gymnastika, kreativ klub, němčina, angličtina, combat - bojové umění, sluníčková školička, soutěžní aerobik quick step, tvořínek, vaření s Fildou, vlakový modelář, žabičky, roztleskávačky, volejbal. divadlo Na půdě, Improtým, In-line brusle přípravka.

Tř. Osvobození 168, Otrokovice, tel. 577 922 252, www.ddmslunicko.cz

Nabídka kroužků DDM Sluníčko na školní rok 2015/2016

DDM SLUNÍČKO tř. Osvození 168, Otrokovice tel.: 577 922 200, mobil: 739 075 711	Nabídka kroužků pro dospělé Combat – sebeobrana 2000,-Kč Cvičení s trenou 2000,-Kč Keramika a jiné tvoření pro dospělé 1x za 14 dní 2000,-Kč Orientální tance 2000,-Kč PC pro dospělé 2000,-Kč	STŘEDISKO TLUMAČOV Masarykova 63, Tlumačov Tel.: 577 929 618, mobil: 739 075 689
Nabídka pro děti ze ZŠ Aerobic 900,-Kč Deskovky 800,-Kč Dopravaček 700,-Kč Divadlo Na půdě 750,-Kč Dramatická výchova – teatroterapie 750,-Kč Fishing hunting 300,-Kč Flóbal I., II. 900,-Kč Geocaching 750,-Kč Historický šerm 1000,-Kč In-line brusle – příprava 600,-Kč Jezdecký klub – začátek v září 500,-Kč / osoba Keramika – začátečníci, pokročilí 950,-Kč Kreativní svět 950,-Kč Kytara – začátečníci, pokročilí 800,-Kč Letecký modelář – začátečníci 1000,-Kč Letecký modelář – pokročilí 1000,-Kč Lodní modelář 1000,-Kč Maňáskové divadlo 750,-Kč Mažoretky – začátečníci, pokročilí 850,-Kč MTV Dance 850,-Kč Píšťalka 800,-Kč RC Auto 700,-Kč Roztleskavačky 850,-Kč Rybaři 700,-Kč Sportovní hry 900,-Kč Televizní kroužek 750,-Kč	Nabídka kroužků pro děti Fantasy klub 650,-Kč Flóbal 650,-Kč In-line 650,-Kč Judo 700,-Kč Keramika - děti 900,-Kč Kreativ 800,-Kč Rybářský klub 1x za 14 dní 400,-Kč Soutěžní aerobik Quick step 700,-Kč Sportovní hry 650,-Kč Tvorinek 800,-Kč Vaření s Fildou 650,-Kč Vlakový modelář 1000,-Kč Žabičky 700,-Kč	Nabídka kroužků pro dospělé Combat – sebeobrana 2000,-Kč Cvičení s trenou 2000,-Kč Keramika a jiné tvoření pro dospělé 1x za 14 dní 2000,-Kč Orientální tance 2000,-Kč PC pro dospělé 2000,-Kč
DDM SLUNÍČKO tř. Osvození 168, Otrokovice tel.: 577 922 200, mobil: 739 075 711	Nabídka pro děti ze ZŠ Aerobic 900,-Kč Deskovky 800,-Kč Dopravaček 700,-Kč Divadlo Na půdě 750,-Kč Dramatická výchova – teatroterapie 750,-Kč Fishing hunting 300,-Kč Flóbal I., II. 900,-Kč Geocaching 750,-Kč Historický šerm 1000,-Kč In-line brusle – příprava 600,-Kč Jezdecký klub – začátek v září 500,-Kč / osoba Keramika – začátečníci, pokročilí 950,-Kč Kreativní svět 950,-Kč Kytara – začátečníci, pokročilí 800,-Kč Letecký modelář – začátečníci 1000,-Kč Letecký modelář – pokročilí 1000,-Kč Lodní modelář 1000,-Kč Maňáskové divadlo 750,-Kč Mažoretky – začátečníci, pokročilí 850,-Kč MTV Dance 850,-Kč Píšťalka 800,-Kč RC Auto 700,-Kč Roztleskavačky 850,-Kč Rybaři 700,-Kč Sportovní hry 900,-Kč Televizní kroužek 750,-Kč	CENTRUM VOLNÉHO ČASU BAHNÁK tř. Spojenců 569, Otrokovice tel.: 577 927 101, mobil: 739 075 716
Nabídka pro děti ze ZŠ Aerobic 900,-Kč Deskovky 800,-Kč Dopravaček 700,-Kč Divadlo Na půdě 750,-Kč Dramatická výchova – teatroterapie 750,-Kč Fishing hunting 300,-Kč Flóbal I., II. 900,-Kč Geocaching 750,-Kč Historický šerm 1000,-Kč In-line brusle – příprava 600,-Kč Jezdecký klub – začátek v září 500,-Kč / osoba Keramika – začátečníci, pokročilí 950,-Kč Kreativní svět 950,-Kč Kytara – začátečníci, pokročilí 800,-Kč Letecký modelář – začátečníci 1000,-Kč Letecký modelář – pokročilí 1000,-Kč Lodní modelář 1000,-Kč Maňáskové divadlo 750,-Kč Mažoretky – začátečníci, pokročilí 850,-Kč MTV Dance 850,-Kč Píšťalka 800,-Kč RC Auto 700,-Kč Roztleskavačky 850,-Kč Rybaři 700,-Kč Sportovní hry 900,-Kč Televizní kroužek 750,-Kč	Nabídka pro děti ze ZŠ Aerobic 900,-Kč Deskovky 800,-Kč Dopravaček 700,-Kč Divadlo Na půdě 750,-Kč Dramatická výchova – teatroterapie 750,-Kč Fishing hunting 300,-Kč Flóbal I., II. 900,-Kč Geocaching 750,-Kč Historický šerm 1000,-Kč In-line brusle – příprava 600,-Kč Jezdecký klub – začátek v září 500,-Kč / osoba Keramika – začátečníci, pokročilí 950,-Kč Kreativní svět 950,-Kč Kytara – začátečníci, pokročilí 800,-Kč Letecký modelář – začátečníci 1000,-Kč Letecký modelář – pokročilí 1000,-Kč Lodní modelář 1000,-Kč Maňáskové divadlo 750,-Kč Mažoretky – začátečníci, pokročilí 850,-Kč MTV Dance 850,-Kč Píšťalka 800,-Kč RC Auto 700,-Kč Roztleskavačky 850,-Kč Rybaři 700,-Kč Sportovní hry 900,-Kč Televizní kroužek 750,-Kč	Nabídka pro děti ze ZŠ Aerobic 900,-Kč Deskovky 800,-Kč Dopravaček 700,-Kč Divadlo Na půdě 750,-Kč Dramatická výchova – teatroterapie 750,-Kč Fishing hunting 300,-Kč Flóbal I., II. 900,-Kč Geocaching 750,-Kč Historický šerm 1000,-Kč In-line brusle – příprava 600,-Kč Jezdecký klub – začátek v září 500,-Kč / osoba Keramika – začátečníci, pokročilí 950,-Kč Kreativní svět 950,-Kč Kytara – začátečníci, pokročilí 800,-Kč Letecký modelář – začátečníci 1000,-Kč Letecký modelář – pokročilí 1000,-Kč Lodní modelář 1000,-Kč Maňáskové divadlo 750,-Kč Mažoretky – začátečníci, pokročilí 850,-Kč MTV Dance 850,-Kč Píšťalka 800,-Kč RC Auto 700,-Kč Roztleskavačky 850,-Kč Rybaři 700,-Kč Sportovní hry 900,-Kč Televizní kroužek 750,-Kč



STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU ZLÍN

Výtvarný ateliér, tvoření, smaltování, tancování, stolní tenis, zábavné sportovní disciplíny, deskové hry.

Kotěrova 4395, Zlín, tel. 577 431 542, www.ostrovzl.cz

ZUŠ ZLÍN

Výtvarný, hudební, taneční, literárně dramatický obor.

Štefánikova 2987, Zlín, tel. 577 210 008, www.zus.zlin.cz

ZUŠ MORAVA ZLÍN

Hudební a výtvarný obor.

Lorencova 3791/9, Zlín, tel. 577 018 897, www.zusmoravazlin.cz

ZUŠ ZLÍN - MALENOVICE

Výtvarný, hudební, taneční, literárně dramatický obor.

Třída Svobody 868, Zlín-Malenovice, tel. 577 104 317, www.zusmalenovice.cz

ZUŠ OTROKOVICE

Hudební, výtvarný, taneční, literárně dramatický obor.

Školní 806, Otrokovice, tel. 577 925 366, zusotrokovice.blog.cz

HUDEBNÍ ŠKOLA YAMAHA ZLÍN

Robátka, první krůčky k hudbě, rytmické krůčky, zobcová flétna, fun key kids, fun key, akustická kytara, elektrická kytara, baskytara, keyboard, populární zpěv.

Křiby 4788, Zlín, Tel. 603 876 760, www.yamahazlin.cz

KAMARÁD NENUDA ZLÍN

Pojďme si hrát, kluci holky pojďte si hrát, pohádkové cvičení, zumba pro děti, mladý výtvarník - enkaustika, art, drama, pohybové a výtvarné dílny, street dance.

Gahurova 5265, Zlín, tel. 728 142 862, www.nenuda.eu

DOMINO ZLÍN

Taneční škola, rodinné centrum, klubíčko, džampík, žížalky, správňáci, floorball, keramika, šikulka, předškoláček, zobáček, sportáci, úžasňáci, klub paráda, nebud' líný, taneční a pohybová příprava, mix dance.

Santražiny 4224 (areál MŠ), Zlín, tel. 577 218 708, www.domino-zlin.cz

Družstevní 4514, Zlín, tel. 739 866 556, www.domino-zlin.cz

Osvoboditelů 3778, Kolektivní dům, Zlín 1, tel. 739 141 082, www.domino-zlin.cz

Areál MŠ Dětská (vchod od 16. ZŠ), Zlín, tel. 739 141 082, www.domino-zlin.cz

SALESIÁNSKÝ KLUB MLÁDEŽE ZLÍN

Výtvarný, šachový, kouzelnický, keramika, modelářský.

Okružní 5298, Zlín, tel. 577 243 009, www.zlin.sdb.cz

CENTRUM PRO RODINU ZLÍN

Cvičení rodičů s dětmi sedmikrásek, tvoření rodičů s dětmi, kluby maminek, kluby osamělých maminek, minisedmikrásek, modlitby matek.

Okružní 5298, Zlín, tel. 577 212 020, www.cpr-zlin.cz

ZLÍNSKÁ ASTRONOMICKÁ SPOLEČNOST

Astronomický kroužek.

Lesní čtvrť III / 5443, Zlín, tel. 732 804 937, www.zas.cz

JEZDECKÉ SPORTOVNÍ STŘEDISKO ZLÍN

Jezdecký kroužek.

Příluky, Zlín, tel. 737 157 733, jss-zlin.ic.cz

CENTRUM VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT MLADCOVÁ

Zálesácké dovednosti, malé šikovné ručičky.

Vinohrádek 568, Zlín - Mladcová, tel. 724 140 098, www.cvakzlin.cz

TK FORTUNA ZLÍN

Baby club, sportovní společenský tanec.

U Trojáku 4596, Zlín, tel. 608 831 203, www.tkfortuna.cz

SDRUŽENÍ PŘÁTEL LIDOVÉ KULTURY KAŠAVA

Dětské soubory - Fryštáček, Kašavjánek, Lukovjánek, Maryjánek, Vínek.

Štefánikova 2987, Zlín, www.kasava-splk.cz

TENŠIN DÓDŽÓ ZLÍN

Aikidó, kendó, iaidó, džódó.

Prštné 523, Zlín, tel. 608 953 743, www.tenshin.cz

OREL - JEDNOTA ZLÍN

Stolní tenis, rekreační aerobik, sportovní aerobik, badminton, volejbal, fotbal, florbal, sálová kopaná, plavání, dětský folklórní soubor Trnečka, zumba.

Štefánikova 661, Zlín, tel. 577 437 260, 603 211 997, www.orelzlin.webnode.cz

KARATE CLUB ZLÍN

Vršava 4446, Zlín, tel. 602747731, www.karatezlin.cz

PSG ZLÍN

Škola bruslení, krasobruslení.

Zimní stadion L. Čajky, Březnická 4068, Zlín, tel. 577 056 011, hokej.zlin.cz

NEKKY BABY CLUB ZLÍN

Plavání, cvičení, miniskolička.

Hradská 888, Zlín, tel. 736 520 409, www.nekky.cz

Valachův Žleb 5371, Zlín, tel. 736 520

494, www.nekky.cz

ORIENTÁLNÍ TANCE JANA ZLÍN

Orientální tance pro děti, street dance, irské tance, bollywood.

Nám. Míru, Zlín, tel. 737 702 492, www.orientalnitance.com

DELILA ZLÍN *

Orientální tance pro děti, zumba.

Lorencova 9, Zlín, tel. 608 751 645, www.delila.cz

DDM MATÝSEK NAPAJEDLA*

Komenského 260, Napajedla, tel. 577 944 091, www.ddmnap.zlinedu.cz



Autor: Radka Evjáková

Zdroj: [http://www.zkola.cz/rodice/volnycas/nabidka-zajmovych-](http://www.zkola.cz/rodice/volnycas/nabidka-zajmovych-krouzku/Stranky/Nabidka-zajmovych-krouzku-2014-2015-v-okrese-Zlin.aspx)

[krouzku/Stranky/Nabidka-zajmovych-krouzku-2014-2015-v-okrese-Zlin.aspx](http://www.zkola.cz/rodice/volnycas/nabidka-zajmovych-krouzku-2014-2015-v-okrese-Zlin.aspx)

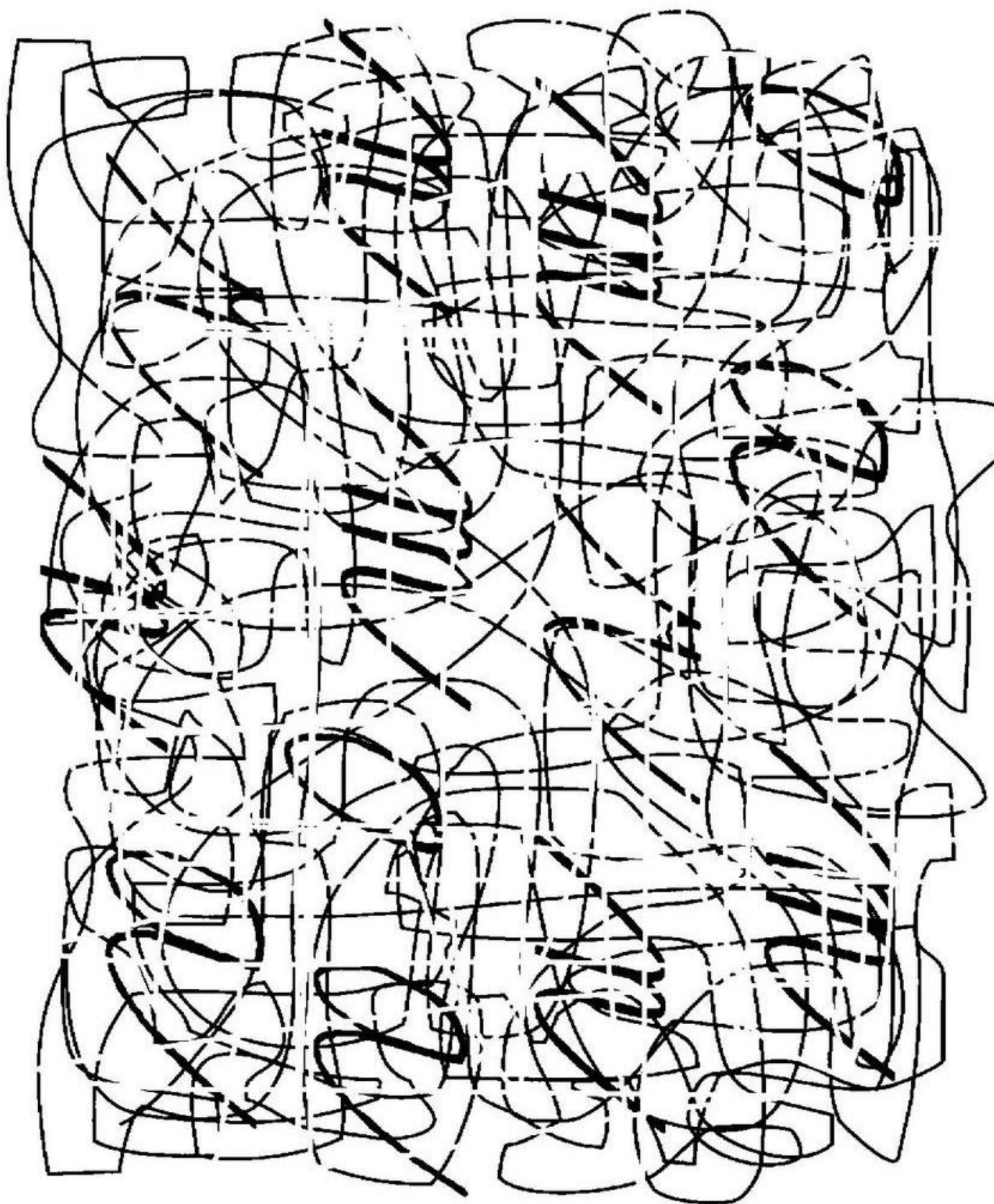
Zájmové aktivity školní rok 2015/2016
Domov dětí a mládeže Matýsek Napajedla

<u>Jazyky :</u> 1. Funny english 500,- 2. Angličtina pro školáky 600,- 3. Němčina pro školáky 600,- <u>Tvořivost:</u> 1. Keramická dílna I., II., III., IV 800,- 2. Kreativní práce 700,- 3. Výtvarný ateliér 650,- 4. Vystřihovánky 500,- <u>Práce s počítačem:</u> 1. Matýskovi noviny (novinařina) 500,- 2. Staň se ajťákem 500,- <u>Sport</u> 1. Magnatik FUN (moderní tance 1.- 6. Třída) 550,- 2. Magnatik COOL (7.- 9. Třída) 550,- 3. Magnatik TOP (pro pokročilé) 700,- 4. Fitbalon 600,- 5. Jogísek 550,- 6. Baleťáček 600,- 7. Orientální tance 550,- 8. Sportovní gymnastika 700,- 9. Stolní tenis 500,- 10. Sportík Maxi 600,- 11. Fotbálek 500,- 12. Terč 500,- 13. Florbal I. (1.-3. Třída) 600,- 14. Florbal II. (4.-6. Třída) 600,- 15. Florbal III. (7.-9.třída) 600,- 16. Švihadla 700,- 17. Nohejbal 500,- 18. Stěnolezení 700,-	<u>Různé</u> 1. Semafor (dopravní testy, zdravotověda) 500,- 2. Brousek na jazýček (náprava řeči) 600,- 3. Šachy 500,- 4. Kluci v akci (borcem v kuchyni) 700,- 5. Kuchyňka 700,- 6. Dětská televize Matýsek 600,- 7. Stolohraní 500,- 8. Psí školka I., II. 600,- 9. Žonglování 600,- 10. Scéna (herectví) 550,- <u>Hudba</u> 11. Kytarák I., II. 550,- 12. Šrumeček 500,- 13. Šrumeček (více zpěvu, více vystoupení) 800,- 14. Flétnička 600,- 15. Keyboardák I., II. 550,- 16. Tamburínek 500,- <u>Další kroužky:</u> 17. Předškolní děti (brousek na jazýček, fotbálek) 18. Kluby pro maminky na MD s dětmi
---	--

VÍCE NA: <http://www.ddmmatysek.cz/category/krouzky>

Spojuj stejné tvary, pokud znáš písmenka, jmenuj je a obtáhni je tužkou.

Zdroj: www.haju.rajce.idnes.cz



Vychovejte si pomocníky

Je vaším snem dokonale čisté dítě, které každou hračku pečlivě uklidí na původní místo? Tak na to rychle zapomeňte. Pořádku ale děti naučit můžete. Hned od začátku se musíte smířit s tím, že uklízení, na rozdíl třeba od chození nebo mluvení, pro děti prostě není přirozené. Jestli se ovšem naše dítě má naučit uklízet, je potřeba ho pěkně zatáhnout do hry a ukázat mu, jak na to.

**Postupujte podle věku**

Při některých běžných domácích pracích může pomáhat už roční a o trochu starší dítě, i když úklid samozřejmě nemůže být nijak fyzicky náročný. Neočekávejte ovšem, že si opravdu uvědomí, co dělá – bude to stejná hra jako každá jiná. Můžete ho například pod dohledem nechat hrát si s vysavačem nebo přinést utěrku. Postupně by se ovšem hra měla proměnit v povinnost. Předem si proto promyslete, co budete od dítěte chtít, aby dělalo, s větším potomkem se na to m i domluvte a vyžadujte pak dodržování domluvy. Dvouleté dítě dobře ví, že papírek od sladkosti patří do koše, a tříleté zná význam udržování pořádku a dokáže například dát prádlo do pračky nebo částečně prostřít stůl k jídlu.

Pomáhejte a buďte přesní

Jedním z vedlejších přínosů výchovy k uklízení je pěstování návyků ke spolupráci. Nechte proto dítě, ať s vámi vesele spolupracuje také při úklidu, a jděte mu příkladem. Protože když něco dělají máma s tátou, bude to nejspíš chtít dělat taky. Za každou snahu pečlivě chvalte a děkujte a pro začátek se obraťte opravdu velkou trpělivostí. Dětské uklízení rozhodně není dokonalé, ale výsledky se časem zlepšují. Nezapomínejte vydávat přesné pokyny. Jednoduchý povel „uklid’ si pokoj“ dokáže pochopit až pětileté nebo šestileté dítě. Do té doby je potřeba přesně vysvětlit, co po něm chcete, například dát lego do krabice. Menším dětem to i ukažte, později stačí říct. Snažte se povzbuzovat, nikoli vyžadovat. Stejně tak dítěti poskytněte správné prostředky. Když řeknete „setři stůl“ a podáte mu do ruky správný hadřík, určitě s tím nebude mít žádný problém.

**Budte realisté**

Jednou provždy se smířte s tím, že pořádek děti vrozený nemají, a velmi pravděpodobně ani ty vaše nezačnou samy od sebe uklízet, dokud se neosamostatní. A tím myslíme, až se odstěhují z domova. Pro uklízení tedy nastavte určitá obecná pravidla a snažte se je nekomplikovat. Jasně si řekněte, co budou dělat děti a jaké jsou postihy za neplnění povinností. Nezlobte se na děti za věci, které nemohou odhadnout – když je necháte malovat vodovkami na drahém koberci, nedivte se, že ho zašpiní.

Nemohou se malá zlobidla přes všechnu snahu vypořádat s uklízením? Když si přečtou nebo uslyší chytlavou pohádku, říkanku či písničku, půjde jim to líp. Tady je malá inspirace. Básničku říkejte při uklízení hraček.

Pořádek tu musí být,
honem hračky uklidit!
Zvedni auto, zvedni míč,
se vším smetím rychle pryč!
Chvilí záda ohýbej,
do pořádku pokoj dej!
(Pospíšilová, Poláčková, Pohyb s říkadly
pro nejmenší, Grada 2008)

Všechny hračky v pokojíčku
uklidíme za chvíličku
Auta, kostky dáme spát.
zítra si zas budem hrát.
(StudioJanan.cz)

Schopnost dítěte nést zodpovědnost:

2-3 leté dítě: uklidit hračky, uložit knihy do police, zamést podlahu, pomoci prostřít stůl, uklidit drobký po jídle, uklidit a umýt vlastní talíř, uklidit talíř k umytí na linku, zvládnout toaletu, vyčistit si zuby a učesat vlasy, umýt obličej a ruce, obléci se a svléknout se s pomocí, pomoci s nesením nákupu, pověsit bundu na nízký věšák, dát špinavé prádlo do koše

4 leté dítě: prostřít stůl, uklidit nákup, pomoci vytvořit seznam na nákup, pomoci s nákupem, vyčistit si boty, krmit domácí zvířátko v určitém čase, pomoc s vysáváním, pomoc se stláním postele, pomoc s nádobím, utřít prach, připravit studené jídlo, pomáhat při podávání jídla, sdílet hračky s kamarádem, dojít do schránky pro poštu, hrát si samostatně na bezpečném místě

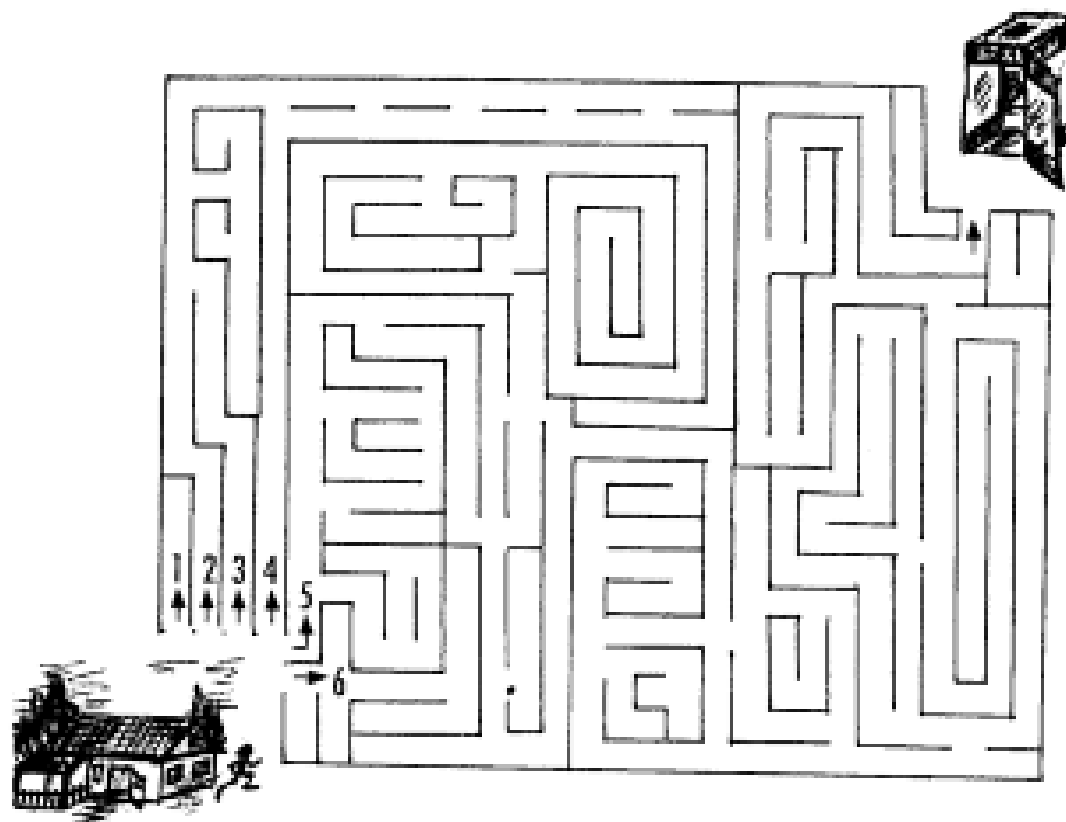
5-ti leté dítě: pomáhat plánovat jídlo, udělat vlastní jednoduchou svačinu, uklidit po sobě ze stolu, nalít si pití, nachystat suroviny pro jednoduchý recept, uklidit si pokoj, ustlat si poste, vybrat si oblečení a obléci se, vyřídit telefon a umět zavolat, uklidit umyvadlo a vanu, zaplatit za něco malého v obchodě, vynést odpadky, dostat kapesné a rozhodovat se o jeho využití, zavázat tkaničky, používat budík a jít spát samostatně

7 leté dítě: umýt namazat a zamknout kolo, zapsat telefonní vzkaz, zamést a vytřít chodbu, zalévat trávník, vykoupat psa, cvičit domácí zvíře, nést nákup, umýt podlahu, umýt nádobí

9-10-ti leté dítě: vyměnit povlečení, odměřit práci prostředek a zapnout pračku, připravit jednoduché jídlo, udělat a servírovat pití, kávu, přivítat hosty, zašívát a použít šicí stroj, plánovat si domácí práce, sledovat čas, jezdit samostatně autobusem, nabídnout pomoc rodičům

11-12-ti leté dítě: účastnit se nějaké klubové aktivity, brát funkce a úkoly, sekat trávník, vyčistit sporák a troubu, napumpovat kola, připravit komplikovanější jídla, sledovat vlastní schůzky, zabalit si věci do zavazadla, opatrovat mladší dítě, naučit se hospodařit s penězi, usušit, pověsit a uklidit oblečení

Telefonní čísla pro nouzové situace je důležité si pamatovat, naučte je i své děti – 150 – hasiči, 158 – policie, 155 – záchranná služba
Najdi také nejkratší cestu k telefonní budce.



*Pokud voláš na některé z těchto čísel,
musíš vždy říci:*

- **kdo volá**
- **co se stalo**
- **kde se to stalo**
- **kdy se to stalo**
- **kolik lidí je ohroženo**

*Telefon nezavěšuj jako první, kdyby se
Tě chtěli záchranáři ještě na něco zeptat.*

Třídíme odpad

V posledních letech se stává třídění odpadu velkou módou. Je to jen dobře, neboť celkové množství odpadu vyprodukovaného lidmi má neustále rostoucí tendenci. Každý z nás vyhodí za rok asi 150 - 200 kg odpadů. Pokud však odpady už doma třídíte a dáváte je do barevných kontejnerů, umožníte tak recyklaci více než třetiny tohoto množství. Za rok tak můžete vytrídít **až 30 kg** papíru, **25 kg** plastů, **15 kg** skla.

Pokud budete jednotlivé druhy odpadů správně třídít, umožníte tak jejich další zpracování. Odpady, které vhodíte do barevného kontejneru, odveze velké svozové auto na dotřídovací linku. Odtud putují do zpracovatelských firem, kde z odpadů vznikají nové výrobky - tento proces se nazývá recyklace odpadu.

Co je to recyklace?

Při recyklaci jsou zpracovány odpady na nové materiály. Je důležité dodržovat pravidla třídění odpadů - většinu těchto pravidel asi znáte, podrobnosti naleznete zde.

Papír

Papírové obaly, které se odkládají do speciálního modrého kontejneru, jsou z mnoha různých druhů papíru. Každý druh papíru se také jinak zpracovává, proto je potřeba papír dotřídít na jednotlivé druhy. Na třídící lince jede pás, po kterém se papír pohybuje a pracovníci podél pásu z něj vybírají papír a odpadky, které jsou pro další zpracování nevhodné. Již dotřídění papír se poté lisuje do balíků a putuje do papíren.

Co patří do modrého kontejneru na papír:

- SPRÁVNĚ – sešity, noviny, kancelářský papír, krabice, reklamní letáky, lepenka a karton, časopisy, obaly od potravin (mouka, cukr...)
- ŠPATNĚ – mokrý, mastný a znečištěný papír, obvazy, hygienické vložky, voskový a uhlový papír (kopírák)

Sklo

Pro skleněné obaly jsou určeny kontejnery zelené barvy. Sklo je z hlediska recyklace výbornou surovinou. Vytríděné sklo se rozdrtí a přidá do výchozí směsi k výrobě nového skla, tímto je využití skla v podstatě nekonečné. Opětovně se z něj vyrábějí skleněné obaly a další výrobky.

Co patří do zeleného kontejneru na sklo:

- SPRÁVNĚ – skleněné nádoby, tabulové sklo, skleněné lahve od nápojů
- ŠPATNĚ – zrcadla, drátěné sklo, keramika a porcelán, automobilová skla, skleněné lahve od chemikálií, zářivky a výbojky, žárovky

Plasty

Plasty, jež mají své místo v kontejneru žluté barvy se také dále třídí. Úkolem pracovníků třídící linky je vybrat PET láhve tří barev – modrá, zelená, bílá, mix (převážně fialové a hnědé), duté plasty (HDPE, PP) a směsné plasty. Vytríděné plasty se slisují do balíků a následně míří k odběrateli k dalšímu využití. Z PET láhví se poté vyrábí například sportovní oblečení, výplně peřin, spacáků, apod.

Co patří do žlutého kontejneru na plasty:

- SPRÁVNĚ – PET lahve, obaly od šamponů, tekutých pracích prášků, sprchových gelů, kečupů, apod.

- ŠPATNĚ – obaly od olejů, silně znečištěné zbytky jídla, obaly od nebezpečných látek, barev, chemikálií, podlahové krytiny, trubky z PVC

Nápojové kartony

Nápojové kartony lze recyklovat v papírnách nebo na speciální lince, která umožňuje využití jako třeba stavební izolace. Nápojové kartony by měly být vypláchnuté a krabice sešlápnutá. Kontejnery na nápojové kartony jsou označeny oranžovou nálepkou.

Co patří do kontejneru na nápojové kartony:

- SPRÁVNĚ – nápojové krabice od džusů, mléka a mléčných výrobků, vín, rajského protlaku
- ŠPATNĚ – nápojové kartony, znečištěné zbytky potravin

Bioodpad

Je to odpad, který podléhá aerobnímu (za přístupu kyslíku) nebo anaerobnímu (bez přístupu kyslíku) biologickému rozkladu. V obci jsou to nejčastěji odpady z údržby zeleně, zahrádek či rostlinné zbytky z domácností nebo skořápky.

Co patří do hnědého kontejneru na bioodpad:

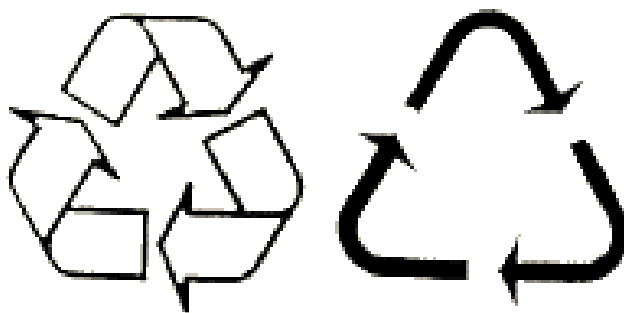
- SPRÁVNĚ – zbytky ovoce a zeleniny, suchý plevel, tráva, listí, nastříhané větve, slupky z ovoce a zeleniny, skořápky z vajec a ořechů, odpad z domácností rostlinného původu, seno, sláma, sypané čaje a kávová sedlina, hlína z květináčů, piliny, hobliny, popel ze dřeva
- ŠPATNĚ – zbytky jídel, oleje a tuky, uhynulá zvířata a zvířecí exkrementy, kamení a smetky z chodníků, plasty, papír, sklo, textil a kovy, stavební odpad, jednorázové pleny, popel z uhlí, mléko a mléčné výrobky, zbytky masa a výrobky z něj, ryby a výrobky z nich, dřevotříska, nebezpečný odpad (chemikálie, léky, baterie). Jakýkoli z těchto odpadů znehodnotí celý obsah hnědé nádoby.

Šipky s číslem nebo zkratkou nás informují o materiálu, z něhož je obal vyroben. Podle nich poznáme, do kterého kontejneru (Jak třídit) máme obal později vyhodit. V tabulce jsou nejčastější kódy:

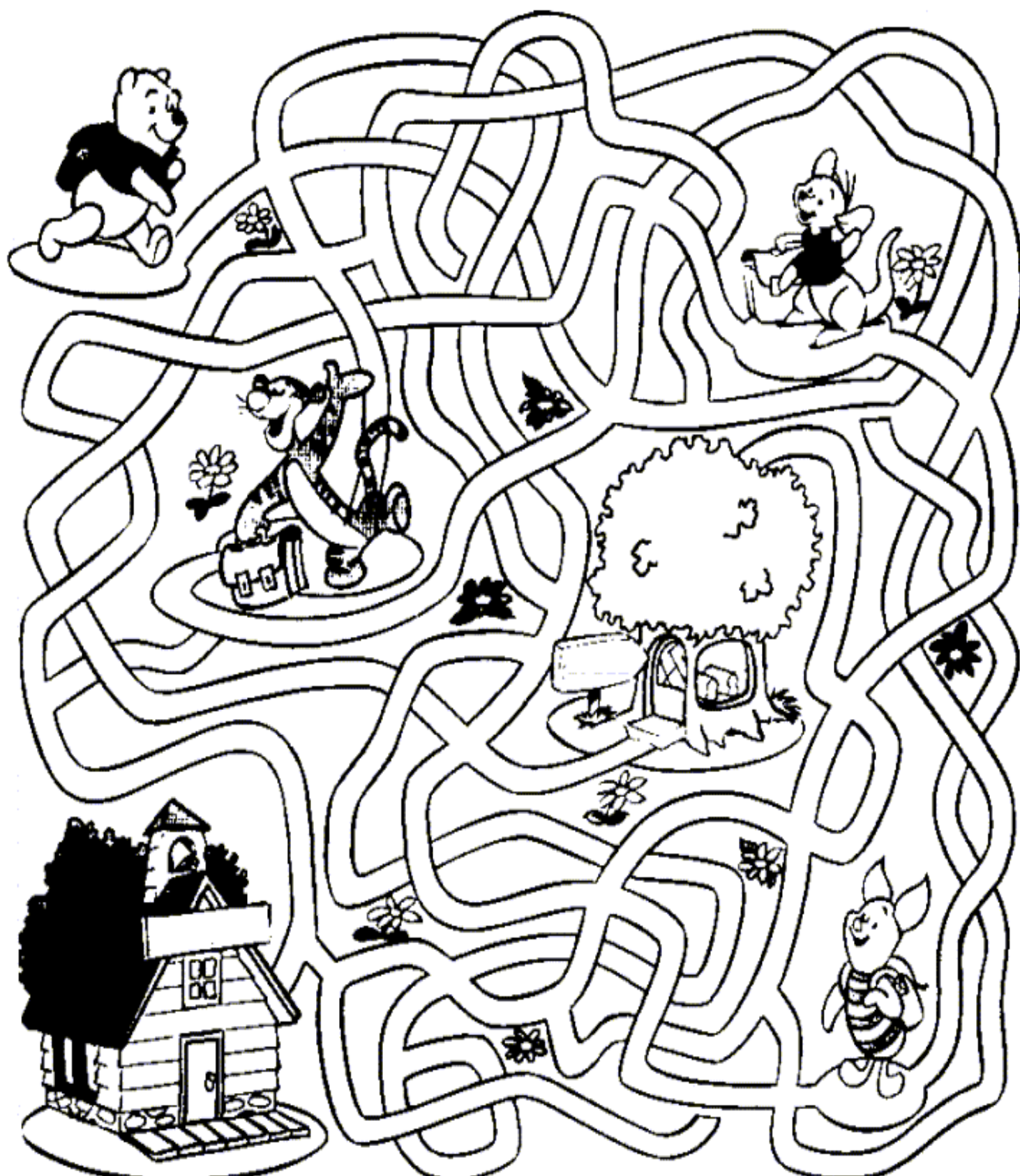


Materiál	Písmenný kód	Číselný kód
Papír	PAP	22
Vlnitá lepenka	PAP	20
Hladká lepenka	PAP	21
Bílé sklo	GL	70
Zelené sklo	GL	71
Hnědé sklo	GL	72
Ocel	FE	40
Hliník	ALU	41
Dřevo	FOR	50
Polyethylentereftalát	PET	1
Polypropylén	PP	5
Polystyrén	PS	6
Polyetylén (rozvětvený)	LDPE	4
Polyetylén (lineární)	HDPE	2
Kombinovaný obal	C/	obal je vyroben z více materiálů a ten za lomítkem převládá
Nápojový karton	C/PAP	81 a 84 kombinovaný obal, kde převládá papír

Panáček s košem znamená, že použitý obal máme hodit do příslušné nádoby na odpad. Pokud je se jedná o obaly od chemických výrobků, přečtěte si informace od výrobce, zda obal nevyžaduje specifický způsob nakládání. Pokud obsahuje nějaké nebezpečné látky, odnáší se do sběrný nebezpečných odpadů nebo na sběrné dvory. Blíže informace se dozvíte na vašem obecním nebo městském úřadu.



Pů a jeho kamarádi hledají cestu do školy, zkus jim pomoci, jen doufám, že tobě se to nestane!



Přečtěte si společně s rodiči pohádku o krokodýlech ve škole

Byla jednou jedna krokodýlí máma a ta měla zrovna kázání ke svým třem malým krokodýlkům, protože šli poprvé do školy.

Říkala jim: "Jděte pěkně spolu rovnou do školy a nikde se netoulejte. Ať vás ani nenapadne se zakusovat do klacků u cesty, protože hodně zakousnutý krokodýl nemůže hned znova otevřít mordu a to se občas dost nehodí! A nevytahujte se před nikým se svojí kůží, protože z naší kůže už jsem viděla pěkně drahé holínky."

A pak jim dala všem svačinu, bačkory a pusy a šla luxovat, vařit, psát pohádky do jednoho časopisu pro krokodýlí mámy a nalakovat si drápy na nohách. Zeleně.

Tři krokodýlkové, Zuboun, Tlamoun a Prťous, šli nejdřív pěkně společně, jak jim máma řekla. Ale hned za zatáčkou si začali utahovat z toho nejmladšího. "Mrňousi, mrňousi, tys měl radši zůstat doma! Takovej mrňavej a hloupej ani nemá ve škole co dělat!"

Všelijak si ho dobírali a strkali do něj, až mu uteklo pár obřích krokodýlích slz po nose, a to je rozčertilo ještě víc. Zuboun vší silou popadl do tlamy velkou větev a šťouchnul s ní Prťouse do tlapy. Jenže v ten moment se úzká cesta ztrácela ve skalním tunýlku a Zuboun s větví napříč zůstal vězet ve vchodu. Tlamounovi to přišlo náramně k smíchu a hnal Prťouse dál ke škole.

Sotva vylezli z tunelu, uviděli na kmeni vedle skály sedět lovce. Tlamouna nenapadlo nic lepšího, než se před ním vykrúcat po cestě jako nějaká dvorní dáma. Lovec ho popadl za ocas a strčil rovnou do pytle. Prťous jen tak tak uskočil do křoví a po pár kotrmelcích se dokutálel ke krokodýlí škole. Zrovna začalo zvonit a první hodinu pan učitel vykládal o tom, kde bydlí lovci, kudy chodí a že po obědě dost často spí s novinami na hlavě na lavici před domem.

O přestávce snědl Prťous svačinu a začala matematika. Prťous si rychle spočítal, za jak dlouho asi může zakousnutý krokodýl otevřít tlamu, pak sbalil bačkory, diplom nejlepšího žáka dne a vydal se domů.

Nejdříve se ale křovím proplížil na kraj vesnice. Tam na verandě lovcova domu přežil provaz od pytle a pustil ven Tlamouna. Lovec to celé zaspal pod novinami. Tlamoun se styděl tak, že nemohl ani tlamu otevřít, a celou cestu ronil obří krokodýlí slzy.

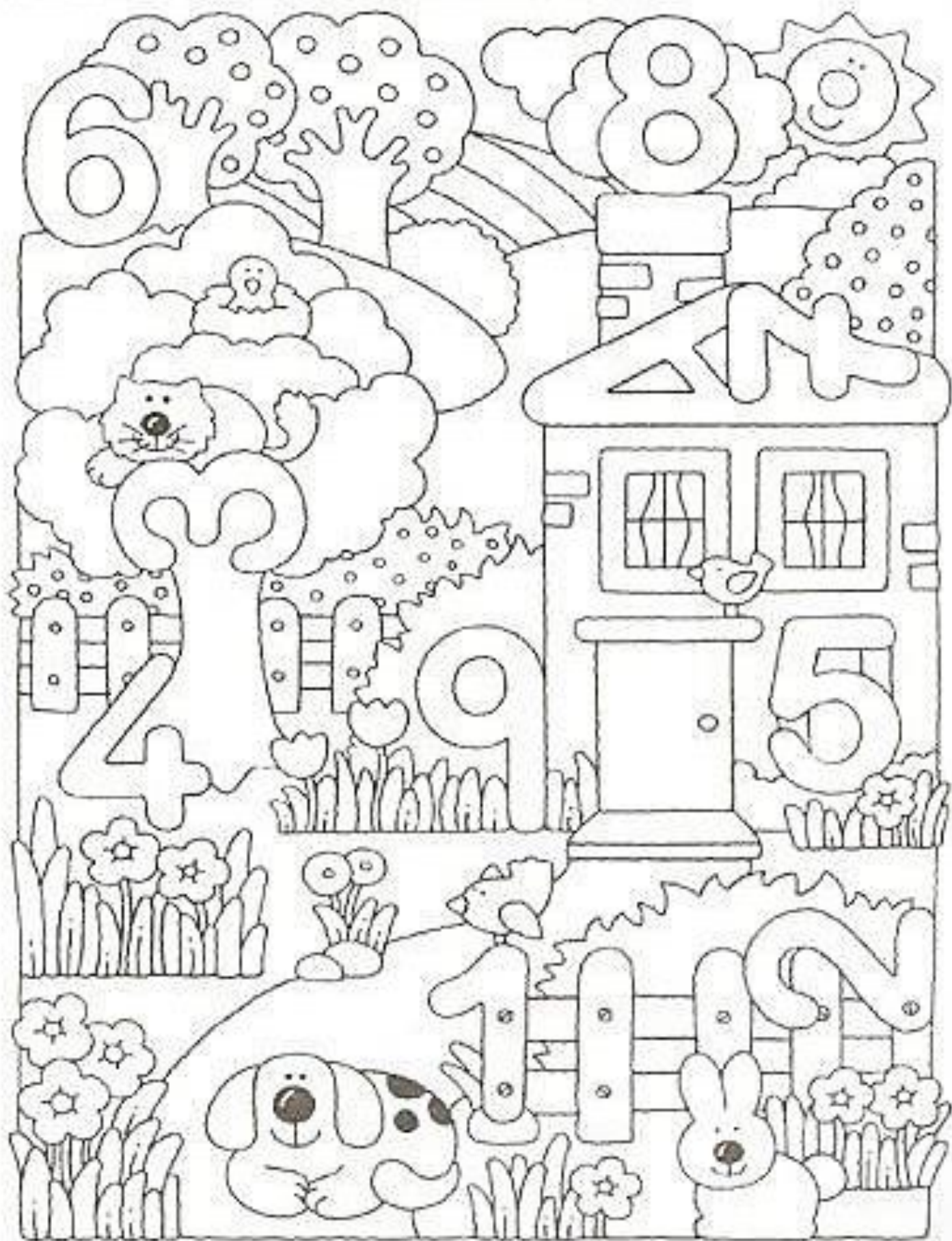
Hned za skalním tunelem našli zaseklého Zubouna. Už mu pomalu povolovala morda, tak mu pomohli tlapkami vytáhnout větev z tlamy a on se styděl tak, že víc už ani nepípl... a taky celou cestu ronil obří krokodýlí slzy.

Tak se stalo, že než se kluci vrátili domů, dotekl krokodýlí mámě do kuchyně slaný potůček. Rychle udělala k večeri špekáčkový dort a až do večera klukům drbala zelená zádička a říkala jim: "Vy moji zelení ocáskové, vy moje tlapičky drápaté, vy moje mordičky zubaté," dokud neusnuli.

A druhý den to bylo skoro to samé, protože děti jsou prostě děti. To se nedá nic dělat.



Najdeš na obrázku všechny čísla? Vymaluj každé jinou barvou.



Sladké nápoje nezpůsobují u dětí jen obezitu, dráždí žaludek i ledviny

Mnohé děti raději sáhnou po sladké limonádě než obyčejné vodě. Máme se bát o jejich zdraví, když si pitný režim zpestřují slazenými nápoji? Ty totiž často nezpůsobují jen obezitu, ale mohou dětem podráždit žaludek i ledviny.

Osvětu, co mají pít, podstupují už pátým rokem české děti v rámci projektu YESNEYES, který pořádá VZP. Díky němu si rodiče mohou představit, jak jsou na tom s pitím děti ve věku od 6 do 16 let.

Jaké je maximální doporučené množství přijatého cukru u dětí za den?

- 1 rok** - 26 g cukru
- 2 až 3 roky** - 29 g cukru
- 4 až 6 let** - 40 g cukru
- 7 až 9 let** - 47 g cukru
- 13 až 14 let** - 58 g cukru dívky, 71 g cukru chlapci
- 15 až 18 let** - 66 g cukru dívky, 82 g cukru chlapci



Výsledky? Když mají žízeň, 47 procent z nich pije pramenitou vodu, neslazený čaj a minerálky. Na druhém místě s 35 procenty se umístila voda se šťávou, slazený čaj a ochucené minerálky. A na třetím s 12 procenty džusy, limonády a Coca-Cola. Mléko, kakao a kefír pije jen šest procent školáků.

Děti by neměly vypít víc než 350 ml džusu denně. Větší množství může vést ke ztrátě chuti k jídlu, kdy koncentrovaný nápoj nahrazuje díky své energetické hodnotě porci jídla, a to se pak může projevit na jejich celkovém prospívání.

Pozor na chemii a silně mineralizované vody

Levné slazené nápoje jsou díky své barvě a chuti pro děti lákadlem. Často obsahují nejen vysokou dávku rafinovaného cukru, ale také umělá barviva, aroma a konzervanty. V perlivé verzi navíc i oxid uhličitý.

To všechno při pravidelné a zvýšené konzumaci může vést nejen ke vzniku zubního kazu a obezitě, ale i zatěžovat trávicí soustavu, především dráždit žaludeční šťávy, i ledviny.

Některá barviva se navíc dávají do možné souvislosti s hyperaktivitou dětí. Patří mezi ně například E 102 (tartrazin), E 104 (chinolinová žluť), E 110 (žluť SY), E 122 (azorubin), E 124 (červen 4R), E 129 (červen allura AC), E 133 (brilantní modř FCF), E 150 (karamel) a E 151 (brilantní čern BN).

Uvedeme si příklad některých oblíbených nápojů mezi dětmi

Sklenice (250ml)-energie	cukry
Coca cola-105 kcal	27 g
Kofola- 83 kcal	20 g
100% pomerančový džus - 110 kcal	24 g
Ochucené mléko jahody-182 kcal	29,5 g

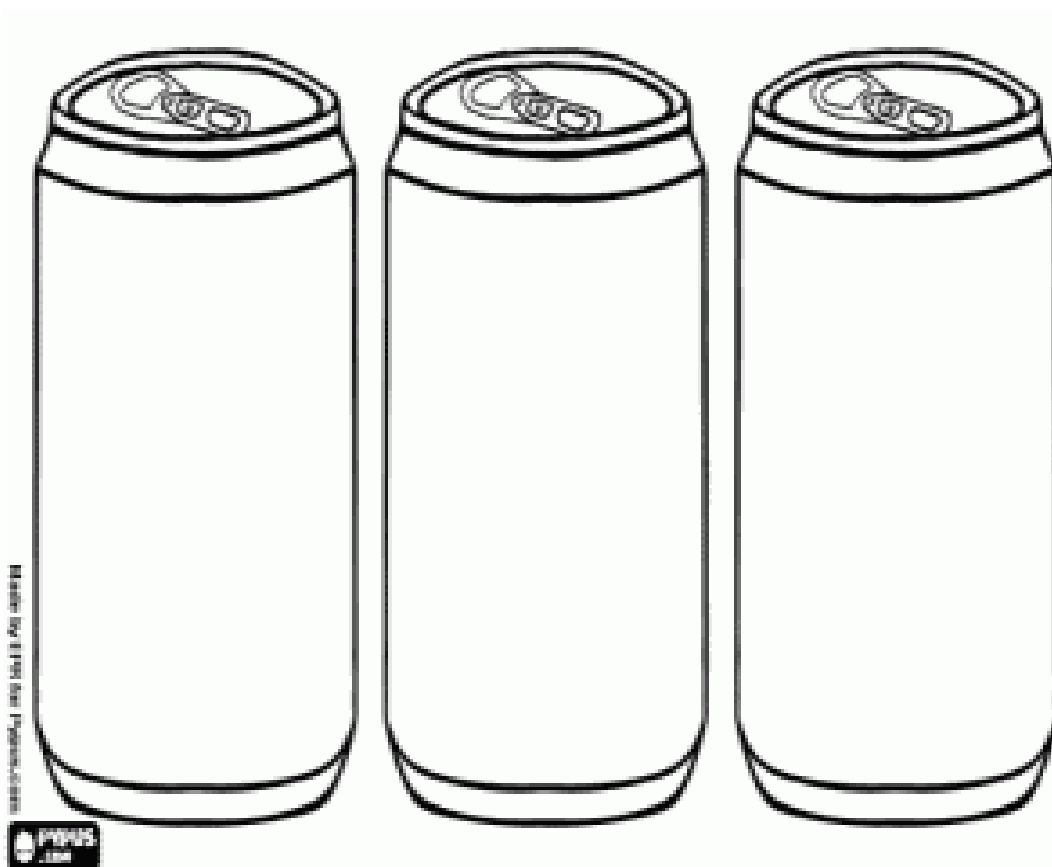
Pro vaši představu 1 kávová lžička cukru = 6 g cukru, velká kostka pak obsahuje až 10 g cukru.

Pozor si ale dejte také na silně mineralizované vody. Obsahují vyšší dávky minerálních látek jako třeba fluorid. Je-li ho víc než 1,5 mg/l v nápoji, měla by se na obalu uvést informace: není vhodné pro pravidelnou konzumaci kojenci a dětmi do 7 let věku.

A všimněte si také, co obsahují ochucená mléka, najdete v nich např. konzervant sorbát draselný (E 202), který se používá v nealkoholických nápojích proti houbám, kvasinkám a plísním. V běžných koncentracích by neměl být zdraví škodlivý. I zde tedy platí pravidlo, že nic se nemá přehánět.

Nízkokalorické (nízkoenergetické) nápoje – obsahují méně než 19 kcal (80 kJ)/100 ml tekutých potravin.

www.ona.idnz



Hrníčkové recepty

Rychlý hrnkový štrúdl

Potřebujeme: **1. Náplň-** 1 balíček vanilkového cukru, 3 lžíce rozinek, 1 balíček skořice, 5 lžic cukru, 4 kc hrušky **2. Těsto-** 3 hrnky hladké mouky, 2 lžíce octu, 0,5 hrnku vlažné vody, 0,5 hrnku oleje

Postup: Smícháme hladkou mouku, olej, vlažnou vodu, ocet a vzniklé těsto dobře zpracujeme. Těsto zabalené do transparentní folie uložíme na půl hodiny do lednice. Oloupané hrušky nastroháme a promícháme s cukry a rozinkami. Směs rukama vymačkáme. Odpočaté těsto rozdělíme na 2 kusy a vyválíme na pomoučněném vále a naplníme hruškovou náplní a zavineme. Připravený štrúdl potřeme rozšlehaným žloutkem a přeneseme na plech vyložený pečicím papírem. Štrúdl pečeme na 180 °C asi 30 minut dozlatova. Po upečení ještě horký štrúdl posypeme cukrem moučka.

Rychlý hrnkový štrúdl po vychladnutí nakrájíme a můžeme podávat.

Prima perník

Potřebujeme: 1 hrnek cukru, 2 hrnky polohrubé mouky, 1 lžíce koření do perníku, 1 prášek do perníku, 1 lžička sody, špetka soli, 3 lžíce kakaového prášku, 3 vejce, 1 hrnek oleje, 1,5 hrnku mléka, 1 lžíce medu

Postup: Oddělíme žloutky od bílků. K bílkům přidáme asi čtvrtinu cukru. Do mísy nasypeme zbytek cukru, přidáme ostatní sypké suroviny a promícháme. V mléce rozpustíme med, přidáme žloutky, olej a všechno nalijeme do sypké směsi. Elektrickým šlehačem rozšleháme na hladké těsto. Vařečkou zlehka vmícháme tuhý sníh ušlehaný z bílků s částí cukru. Těsto nalijeme na plech vyložený papírem na pečení, vložíme do trouby vyhřáté na 190°C a upečeme. (asi 25 minut, zkoušíme špejlí).

Hotový perník můžeme potřít marmeládou a polít čokoládovou polevou, nebo jen pocukrovat.

Ovocný koláč s drobenkou

Potřebujeme: 2 hrnky polohrubé mouky, hrnek mléka, hrnek cukru krupice, půl hrnku oleje (obyčejného stolního), 1 kypřicí prášek do pečiva a 2 vejce. Navrch: 1 velká sklenice (plechovka) meruňkového kompotu. Na drobenku: 2 hrnky polohrubé mouky, 2 hrnky cukru krupice, 2 polévkové lžíce másla.

Postup: Všechno, co je, na plech, vyšlehejte dohromady, jen prášek do pečiva zašlehejte až jako poslední, jinak na pořadí nezáleží. Nalijte na pečicí papír do hlubšího plechu a pokladte meruňkami, ony se trochu propadnou, ale to nevadí. Mouku a cukr s máslem na drobenku mačkejte dohromady v misce tak dlouho, až vám to přijde jako drobenka, pak tím posypejte vršek koláče. Pečte asi 25 minut na 180 stupňů, nejlépe v horkovzdušné troubě. A je to.



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. Lada Rektoříková, Ing. Pavla Nesrstová, Bc. Tereza Bělíková, Mgr. Adéla Kubáčková: NEPRODEJNÉ!