

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



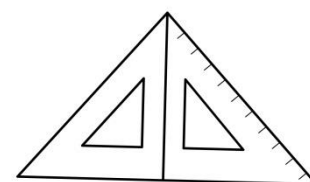
Konečně začínají prázdniny, hledej rozdíly na obrázcích...



I když se nám zdá, že začátek nového školního roku je až za dlouhou dobu. Prázdniny utečou jako voda a přijde návrat do školních lavic. Začátek školního s sebou přináší každý rok mnoho změn. Odzvoní rannímu vyspávání a dlouhému ponocování. Bezstarostné dny nahradí povinnosti a pravidelný režim.

Jako správný rodič už určitě začínáte v srpnu běhat po obchodech a nakupovat všechno potřebné od aktovky až po pouzdro a všech jiných drobností, které bude vaše dítě ve škole potřebovat. Nezapomínejte v tom shonu na to nejdůležitější, na vašeho školáka! Nástup do školy děti vnímají různě. Některé se těší, jiné mají obavy. Strach z nového není ničím výjimečným, a proto je dobré dítě na příchod do školy dopředu připravit. Rozhovor o tom, jak dítě vnímá příchod do školního roku a z čeho má strach, dává rodičům příležitost lépe porozumět jeho obavám a také vysvětlit vaší ratolesti, že to, co prožívá, je úplně normální. Zkuste zavzpomínat na váš první den v nové práci, nejistotu z nových kolegů, šéfa, náplně práce a strachu z neúspěchu. Něco podobného bude první den prožívat i váš školák.

První dny a týdny školy jsou pro děti velmi náročné, protože jde o **období návratu do rutiny učení** a přípravy na vyučování. Z čeho mají školáci v první den obavy, souvisí také s jejich věkem. Pro prvňáčka, který ve školní lavici ještě nikdy neseděl, bude v tento velký den všechno úplně nové. Děti, které už jsou školou povinné, se naopak mohou těšit na své kamarády a oblíbené učitele. Na co by se tedy měli rodiče s dětmi zaměřovat? *„Podstata v přípravě mladších a starších dětí do školy tkví v samotném prožívání těchto dětí. Děti, které chodí do školky, mohou mít také problémy spojené s úzkostí z odloučení, tím spíše děti, které nikdy nebyly pryč z domu nebo od rodičů. Mladší školáci mohou mít navíc „logistické“ problémy – jak najdu svou třídu, trefím na toaletu a podobně. Starší zase mají většinou obavy z toho, jak zapadnou nebo zda si najdou kamarády, jak je budou hodnotit vrstevníci,“* hovoří psycholožka Mária Balážová.



Každý rodič ví, že pro dítě je nejdůležitější motivace, a proto by i první den ve škole měl být něčím výjimečný. Mária Balážová má pro rodiče několik tipů: **„Můžete odpoledne, po příchodu domů, strávit společně například pečením koláčků nebo se vypravte na procházku a při tom si s dětmi popovídejte o tom, co je na škole fajn a co zase ne. Dítě by mělo mít pocit, že je první den ve škole něco speciálního. Můžete ho vyfotit a tuto fotku pak připnout na nástěnku v jeho dětském pokoji, aby ho podporovala po celý rok.“** Důležité je, aby dítě vědělo, že má ve vás oporu a může se vám svěřit se svými problémy. *„Negativní pocity školáka nekomentujte. Akceptujte je jako normální součást prožívání dítěte,“* radí psycholožka.

Po rozhovorech s potomkem přichází na řadu nastolení školního režimu, při kterém se výmluvám a průpovídkám typu: „Ale já ještě nechci jít spát, vždyť jsou prázdniny.“, určitě nevyhnete. Pár dní před začátkem školního roku byste měli doma zavést pravidelný režim. Důležité je dodržovat zejména hodinu, kdy dítě chodí spát. Při zavádění školního režimu buďte neoblomní. Školák by se měl naučit, že díky spánku bude mít ve škole dost energie na zvládnutí všech úkolů a že

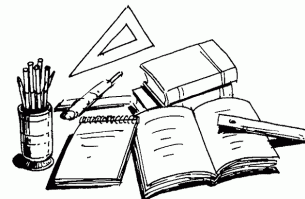
učitelé nebudou brát ohled na jeho únavu jen proto, že se chtěl večer dodívat na film nebo dohrát svou oblíbenou hru. Vždyť v závěru má škola připravit žáka na jeho budoucí zaměstnání, kde přístup nadřazeného nebude jiný. Navzdory pevnému režimu by ale rodiče dětem měli dopřát také čas na oddech. Příliš mnoho aktivit – domácí úkoly, učení, kroužky – mohou vést k nadměrné únavě a horším výsledkům ve škole. Zlatou střední cestou je vyvážit povinnosti s relaxem a nechat dítěti občas prostor i na volno, jaké si samo určí.

V neposlední řadě by si měli rodiče uvědomit, že chození do školy je úkolem dítěte, a proto také příprava na blížící se školní dny by neměla stát pouze na rodičích. Nákup školních pomůcek může být příjemným, společně stráveným časem. Dítě si při něm uvědomí, že školní rok se už blíží a má možnost samo si vybrat věci, které ho budou v nejbližších dnech doprovázet při jeho úspěších i neúspěších.

Zdroj: www.plusprovas.cz

Prázdniny školní rok 2015/2016

Období školního vyučování ve školním roce 2015/2016 začne ve všech základních školách, středních školách, základních uměleckých školách a konzervatořích v **úterý 1. září 2015**. Vyučování bude v prvním pololetí ukončeno ve čtvrtek 28. ledna 2016. Období školního vyučování ve druhém pololetí bude ukončeno ve čtvrtek 30. června 2016.



Podzimní prázdniny připadnou na **čtvrtek 29. října a pátek 30. října 2015**.

Vánoční prázdniny budou zahájeny ve **středu 23. prosince 2015 a skončí v neděli 3. ledna 2016**. Vyučování začne v **pondělí 4. ledna 2016**.

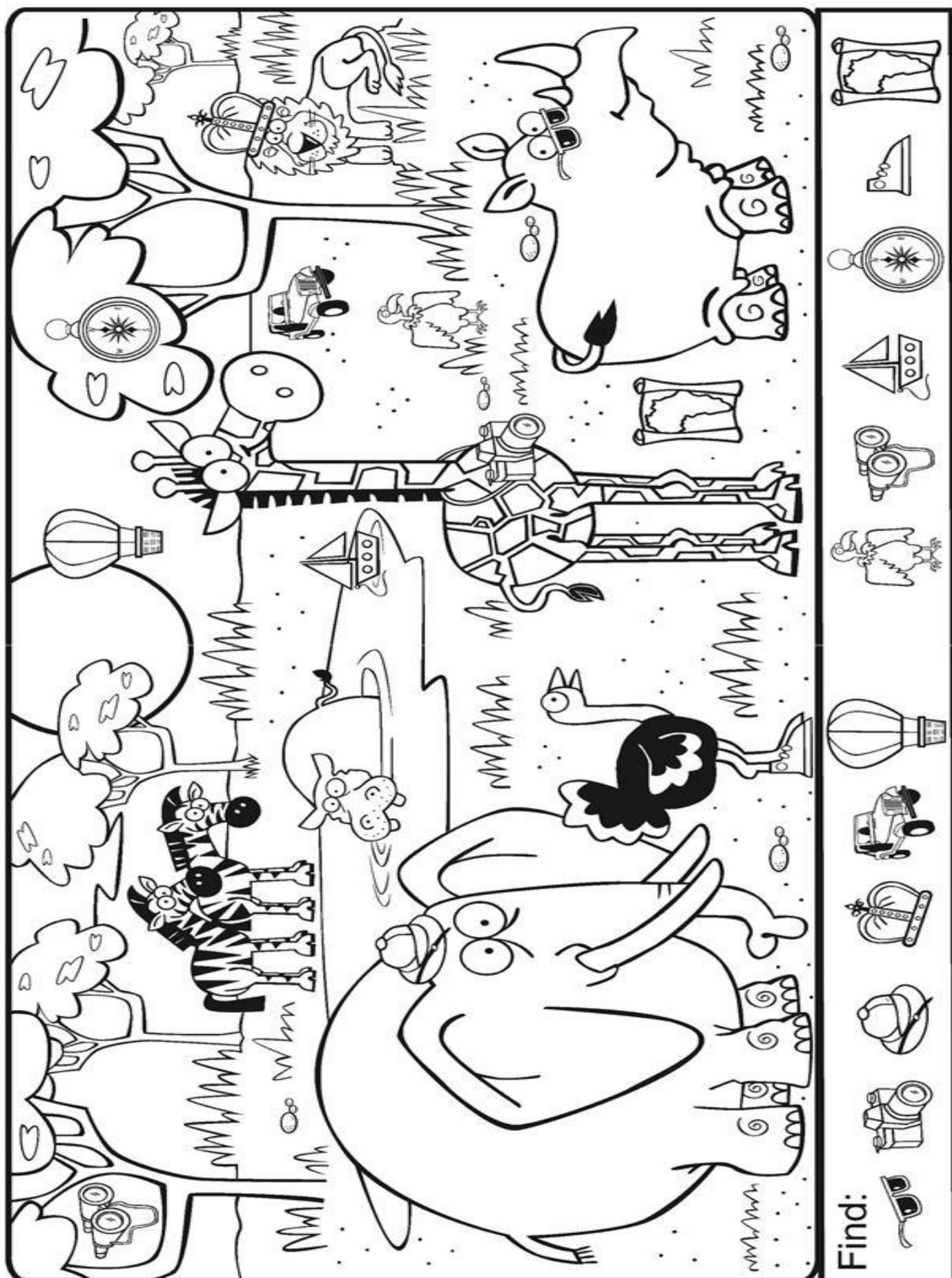
Jednodenní pololetní prázdniny připadnou na pátek **29. ledna 2016**.

Jarní prázdniny Zlínský kraj **1. - 7. února 2016**

Velikonoční prázdniny připadnou na **čtvrtek 24. března a pátek 25. března 2016**. Hlavní prázdniny budou trvat od pátku **1. července 2016 do středy 31. srpna 2016**.

Zdroj: www.msmt.cz

V Africe žije opravdu hodně zvířat. Najdi a vymaluj 12 předmětů, které tam pan kreslíř domaloval. Které z nich si myslíš, že v Africe u zvířat nemají co dělat



Děti a lhaní aneb někdy zalže každé dítě...

Důvodů dětského lhaní je mnoho a stejně tak existuje spousta druhů lží. Výchovným uklidněním vám může být, že lhaní je normální, a dokonce jde o určitou známku sociálního vývoje. Podstatné ovšem je, aby dítě v budoucnosti nelhalo v důležitých věcech a nehledalo lež jako řešení problémů.

Schopnost lhát se obvykle rozvíjí mezi třetím a pátým rokem a je spojena s rozlišením toho, že všichni lidé nemají o všem stejné znalosti. Nejprve jde o takzvané konfabulace, kdy se dítěti často prolnou opravdové vzpomínky s fantazií, například s tím, co by chtělo, aby se stalo. Pro předškoláka totiž není rozdíl mezi realitou a smyšlenkou moc podstatný. Později se objeví další druhy lží, které přirozeně patří k různému věku potomstva. Připravte se na zapírání, lži spojené se strachem z negativních následků, vyhnutím se nechtěným povinností. A než se kvůli malému i většímu lháři rozčílíte, pokaždé si připomeňte, že někdy zalže každé dítě.

Jak při lhaní postupovat?

Při rozhodnutí, jak při lhaní správně postupovat, je důležité naučit se nejprve jednotlivé lži rozlišovat. Snažte se pochopit, proč dítě lže, a pomozte mu postavit se problémům. Některé lži jsou nevinné a není třeba z nich vyvozovat žádné důsledky, další můžou zastírat obavy – třeba to, že se dítě bojí tmy. **Opravdu řešit a případně i trestat byste ovšem měli až tehdy, kdy potomek záměrně neříká pravdu a také si toho je plně vědom.** Od začátku pracujte s principem důvěry a jejího porušení. Když si dítě vymýšlí, zbytečně po pravdě nepátrejte, lež přijměte neutrálně. Zvláště ti malí pak často s pravdou vyrukují sami. Neobviňujte a neříkejte dítěti, že je lhář. Stačí, že se vám nelíbí, že lže. Pokud dítě lže proto, že se bojí trestu nebo něčeho jiného, nekřičte a nerozčilujte se, tím stejně ničemu nepomůžete a potomek se pouze stáhne do sebe. Vysvětlete mu, že lhaní není řešení, a místo abyste ho za lež potrestali, nechte ho zlikvidovat následky – omluvit se, uklidnit a podobně.

Cesta k pravdě.

Nejúčinnější cestou, jak ratolesti odnaučit lhát, je **snažit se jim dodat odvalu k poctivosti a maximálně je oceňovat za pravdomluvnost.** Výsledky nejspíš uvidíte celkem brzy, ale buďte připravení, že to od vás někdy bude vyžadovat velké sebezapření. Až tedy příště váš potomek přijde a rovnou se přizná, že třeba rozbil vázu po prababičce a přitom si ještě roztrhl nové kalhoty, potlačte chuť začít na něj křičet. Naopak **mu poděkujte, že je k vám upřímný**, řekněte mu, že si má dát příště větší pozor, ale ať se už netrápí, a pomozte mu uklidit vzniklé škody. Zvýšíte tak pravděpodobnost, že až se zase něco stane, a zvláště jestli půjde o něco většího a vážnějšího, **obráti se opět s důvěrou na vás.**

Druhy lží

Útěk do fantazie

Jsou to první lži, které se u některých dětí začnou objevovat už kolem třetího roku. Rozdíl mezi fantazií a realitou pro ně totiž ještě není příliš podstatný, a navíc si užívají nově nabytou schopnost „něco si vymyslet“. Na vás je, abyste jim ukázali, že existuje čas na vymýšlení a také čas na říkání pravdy. Ani bájení o tom, co se stalo ve školce, ani imaginární kamarády jim nikdy nezakazujte, ale snažte se je vést k tomu, aby vymyšlený a skutečný svět vědomě odlišovaly.

Zapírání a vynechávání

Často souvisí nejen s potřebou vyhnout se trestu, ale také s tím, že se dítě bojí přijít o pochvalu rodičů nebo ocenění. Nechce se jednoduše v jejich očích stát horším.

Proto některé děti lžou, i když jim zdánlivě „nic nehrozí“. Snažte se tedy spíš reagovat tak, aby se dítě ke lži neuchylovalo, a naopak ho pochválit pokaždé, když řekne pravdu.

Vlastní prospěch

Uchylují se k nim všechny děti včetně školáků a teenagerů. Strach z písemky tak může vést až k náhlému propuknutí ukrutného bolení břicha a touha po sladkosti zase k jasnému prohlášení, že doma dostává sladkosti, kdykoli chce. Místo abyste jim složitě dokazovali, že o lži víte, buďte neústupní a řekněte například: „Myslím, že to není pravda, takže do školy půjdeš, i když se ti nechce.“

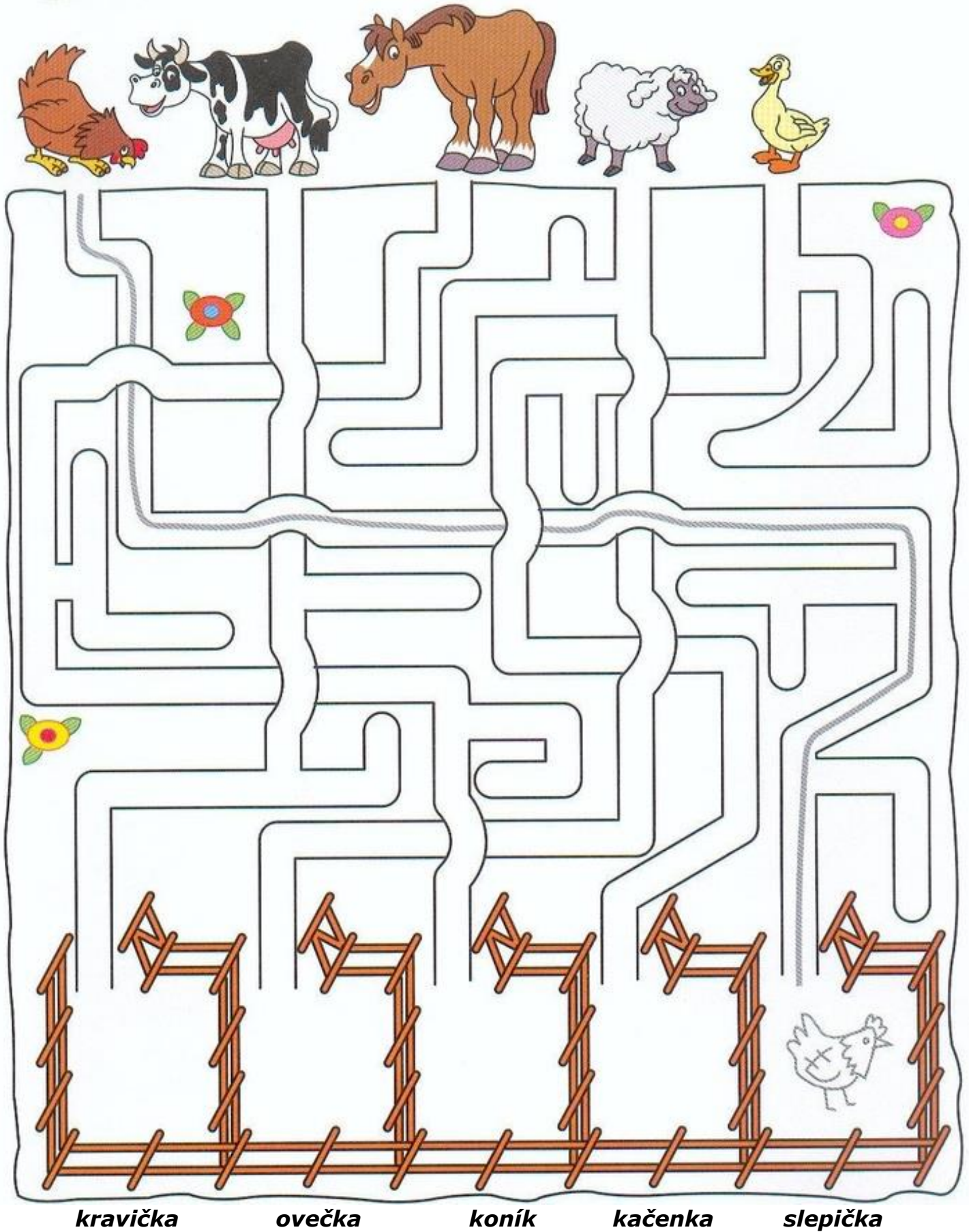


10 pravidel jak se postavit ke lži

1. **Lež řešte hned, když na ni přijdete.** I před návštěvou nebo před spaním. Dítě tak nebude mít pocit, že ho občas potrestáte a jindy zase ne.
2. **Nejprve hledejte důvod.** Všechny lži nejsou stejně závažné a existují k nim různé důvody. Některé jsou pochopitelné a omluvitelné, a není tedy nutné je trestat (rozebrat ovšem ano).
3. **Mluvte s dítětem o svých pocitech ze lži.** Vysvětlete mu, jak se cítíte, když lže, a proč je důležité budovat mezi dvěma lidmi důvěru. Také jaké jsou důsledky nedůvěry a že ztracenou důvěru je opravdu těžké získat zpět.
4. **Vynechte zahanbení.** Negativně hodnotte jen lež jako takovou, a ne dítě, aby nemělo pocit, že je špatné jenom proto, že lže.
5. **Tresty vyměňte za řešení následků.** Nechte dítě zažít, že lež se nevyplácí, ale trestejte spíš prohřešky. Když něco rozbije, ať to pomůže uklidit, a když někomu lží ublíží, ať se jde omluvit.
6. **Oceňujte pravdomluvnost.** Neberte ji jako samozřejmost a dítě za ni vždy pochvalte.
7. **Stanovte jasná pravidla.** Stejná lež by vždy měla mít stejné následky, které budou oba rodiče důsledně uplatňovat.
8. **Ať se lhaní nevyplatí.** Následky by pro vašeho potomka měly být tak obtěžující, že se mu příště mnohem více vyplatí říkat pravdu.
9. **Povídejte si s dětmi o lži o pravdě.** Ukazujte jim dobré a špatné příklady z filmů a pohádek, které znají, a zkuste společně příběhy propracovat dál, vymýšlet jiné scénáře a podobně.
10. **Sami jděte příkladem.** Rodiče, kteří lžou před dětmi nebo svým dětem, jim tak ukazují, že jde o přijatelné chování. Proč by to tak nemělo dělat také? Zároveň ale dejte dětem jasně najevo, že je v pořádku mít vlastní názor, a nikdy je netrestejte za to, když s vámi nesouhlasí.

Zdroj: Tereza Pavcová, časopis Betyнка – speciál Výchova od A do Z, 2012

Najdi zvířátkům jejich chlívek a zkus je tam nakreslit



Počítačové hry představují oblast speciálních počítačových programů určených k zábavě, mají ovšem svá rizika.

Ve své praxi se v poslední době velice často setkávám s dětmi, pro které jsou počítače nejsilnější a mnohdy dokonce jedinou zálibou a které trest od rodičů v podobě zákazu hry na počítačích (což je u některých dětí jediným trestem, který na ně platí) cítí naprosto katastrofálně. Také od některých rodičů slyším věty, že jejich dítě je šikovné, protože už v nízkém věku umí pracovat s počítačem, nebo také hovoří o tom, jak jsou rádi, že jejich dítě se venku (kde je mimo jejich kontrolu) s jinými dětmi nepodílí na různých činnostech, ale je doma, uchráněno před drogami, násilím, klidně a tiše si „hraje“ ve svém pokoji u svého počítače.

Také od svých přátel, často zastánců a samotných hráčů počítačových her slyším řadu argumentů na obranu počítačových her, jako například, že zvyšují postřeh jedince, rychlost jeho reakcí apod. Je však potřeba si uvědomit rozdíly mezi tím, když hraje dospělý člověk, vyžralý a s utvořenou osobností a vlastními názory, nebo dítě, které je snadno ovlivnitelné, rozvíjí se jeho osobnost i tělesná schránka. Zde platí úměra čím menší dítě, tím větší nebezpečí. Jsem přesvědčena, že je velice důležité znát možná rizika, která může hraní počítačových her přinášet.

V současné době se můžeme setkat s velkým množstvím různých počítačových her, jejichž výčetem se zde nebudu zabývat. Pro většinu z nich jsou však **charakteristické tyto znaky:**



- *Počítačové hry vyžadují od hráče pochopení postavy hry a jejích pravidel.* To umožňuje hru úspěšně dokončit. **Případná prohra však pro hráče zdánlivě „mnoho“ neznamena, protože v situaci neúspěch hru ukončí, přeruší a začne znovu.** Tato možnost je však pouze u některých typů her. U jiných, kdy hráč postavu vytvoří a která po jisté době hraní (některé hry se

hrají i rok) vstoupí hlouběji do jeho existence, lze pak předpokládat, že jeho pocity budou poněkud odlišné od pocitů, které přináší prohry v jiném typu počítačové hry. U obou typů her se lze zamýšlet nad tím, jaké pocity v hráči vyvolá spatření hesla GAME OVER (mohou to být pocity různé, ale také blízké zoufalství, porážce, zklamání, vzteku, apod.).

- *Výrazná většina her má individuální charakter,* menší počet her je pak určen pro více hráčů, tyto jsou pak vesměs soupeřivého charakteru.

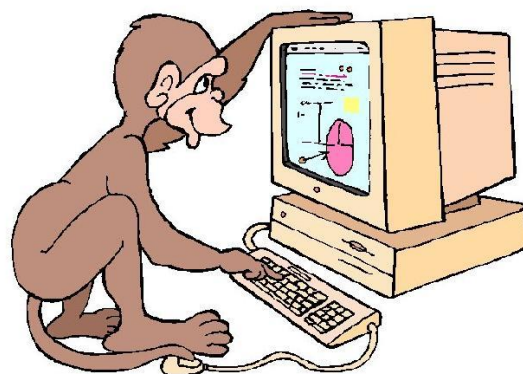
- *Většina her umožňuje „nekonečné“ opakování.*

- *Specifický druh her umožňuje konstrukci „reality“.* Hráč může například vystupovat v roli obyvatele virtuálního města apod.

(Pokorný a kol., 2002)

Přitažlivost her tedy tkví v těchto aspektech:

- dostupnost her
- pochopitelnost a jasnost jejich pravidel
- nabídka různých „zkoušek“ a „životních situací“
- zjednodušení světa
- nabídka poznání neznámého, nového, netradičního
- nevyžadování specifické sociální či fyzické schopnosti a dovednosti
- umožnění resp. vyžadování vnoření se, které vede k odpoutání se od reality a zprostředkování pocitu přesunutí se do „jiného“ světa
- poskytnutí možnosti hrát různé role; to umožňuje do jisté míry, ale někdy i zcela, ztotožnit se s postavou
- umožnění činnosti, které v reálném životě nejsou běžné, případně společensky sankcionované
- poskytnutí uspokojení z výhry
- prožitek pocitu moci z možnosti vytvářet svou novou identitu, svůj jiný svět



(Pokorný a kol., 2002)

Možná rizika založená hrou počítačových her lze spatřovat i v následujícím:

- V oblasti násilí a agresivity, neboť hráč se zde podílí na násilí aktivněji, než je tomu například v televizi nebo v kině. Důsledkem pak může být nácvik a prožitek násilí (v kontextu: „vše je odpouštěno, je to jen hra“); násilí je spojováno se smíchem a pocitem úspěchu; možnost výhry, resp. úspěchu je založena primárně na násilí, například zabít – zničení protivníka. To může vést k tomu, že hráč v náročné situaci použije pro její zvládnutí vzorec násilného chování, protože není dostatečně vybaven jinými vzorci chování.
- Významným rizikem je nedostatečný pohyb, který vyplývá z dlouhodobého sezení u počítače; to znamená nápor na páteř, vliv na vývoj svalů, zátěž zraku, apod. Styl života s pohybovým omezením vede k neohrabanosti a neobratnosti. V porovnání s vrstevníky je takovýto jedinec méně obratnější a fyzicky odolný. Vzhledem k faktu, že v období staršího školního věku jsou fyzické dovednosti důležitým měřítkem oblíbenosti spolužáků, jsou pak tyto děti dále znevýhodněny v sociálních kontaktech s vrstevníky.
- V oblasti sociálního vývoje – zrání jedince, jednostranná zájmová aktivita u počítače může ovlivňovat schopnost navazovat, udržovat a rozvíjet vztahy s vrstevníky (kdy se jediný společný zájem a téma komunikace může omezovat na počítačové hry).
- Hra vytváří prostředí, do kterého může jedinec unikat před problémy v reálném životě. Vnoření se a být ve hře může vést ke snížení schopnosti rozlišit realitu od

simulované reality, může vést ke stírání rozdílů mezi hráčem a postavou ve hře. Herní svět může být pro hráče srozumitelnější a může mu poskytovat normy a pravidla, které jsou mu bližší. Hráč tak může alespoň na úrovni simulace naplňovat potřeby, kterých se mu v reálném světě nedostává.

(Pokorný a kol., 2002)

Jak zde tedy vidíme, hraní na PC může být dobrou zábavou, avšak vzhledem k výše uvedenému nelze pominout její nebezpečí. Také u počítačových her hovoříme o možnosti vzniku závislosti na hře. Tuto závislost nelze samozřejmě klást na stejnou úroveň jako závislost drogovou, lze však nalézat podobnosti v příznacích, které užívání drog provází. **Hraní tedy může vést k:**

- Vytěsnění ostatních běžných aktivit z okruhu zájmů hráče.
- Simulovaný svět hry se pro hráče může stát tím „pravým“ světem.
- Nutnost být v realitě sám sebou a ve hře postavou umožňuje „žít“ dva životy. Pro vyvíjejícího se a vyzrávajícího jedince to nakonec může být velmi náročné a matoucí.
- Simulovaný svět umožňuje specifický prožitek, zážitek dobrodružství, sounáležitost, odpovědi na výzvu, vítězství, zkušenost, kterou jedinec následně disponuje, a to na rozdíl od jiných lidí (jakkoliv získanou ve virtuální realitě), osvědčení a ověření schopností (jakkoliv simulovaných). To vše se společně s řadou dalších skutečností velmi úzce váže k procesům získávání vlastní identity, která se může budovat v simulovaném světě.

Čerpáno z:

Pokorný Vratislav, Telcová
Jana, Tomko Anton:
Patologické závislosti

Autor: Tomáš Bohm



Dětské sudoku

3		1	2
1		3	4
4		2	1
2		4	3

	2	3	4
3	4	1	
2	1	4	
	3	2	1

4	3		1
2	1		3
3	4		2
1	2		4

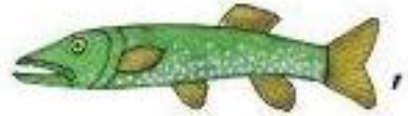
2	1	4	3
4			1
1			4
3	4	1	2

RÁNO
U ŘEKY A V LESE

NA BŘEHU ŘEKY STÁL



ZAUJALA HO RYCHLÁ

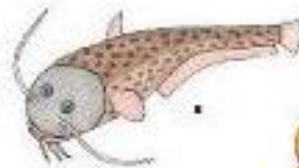


KTEROU NETEČNĚ SLEDOVAL

LÍNÝ



A STARÝ



V KLIDNÉ ZÁTOČINĚ ODPOČÍVAL



V BLÍZKÉM



PRÁVĚ ZAČAL

PRACOVAT



. JEHO ŤUKÁNÍ

DOPROVÁZEL



NÁDHERNÝM

ZPĚVEM.



SI RANNÍ KONCERT

POCHVALOVALA, ALE



BRUČELA, ŽE

JE PO NOČNÍ SMĚNĚ UNAVENÁ.

KLÍŠTĚ

Klíště obecné (latinsky *Ixodes ricinus*) se řadí mezi roztoče a cizopasníky a je příbuzné pavoukům. Je nechvalně známé jako častý přenašeč nebezpečných nemocí, které mohou způsobit vážné zdravotní následky. Jednou z nejzávažnějších je virové onemocnění klíšťová encefalitida

DOMOV KLÍŠTĚTE

S klíštětem se můžete setkat kdekoliv ve volné přírodě. Jeho domov je tráva či keře cca do jednoho metru výšky. Místně se vyskytuje kdekoliv, kde je příroda dostupná, např. zahrádka, městský park nebo louky, lesy, riziková místa jsou převážně listnaté a smíšené porosty.

VÝSKYT KLÍŠTĚTE

V České republice, stejně jako v sousedních státech se s klíštětem obecným můžete setkat. Hojně se vyskytuje prakticky po celé naší zemi. Narazit na klíště obecné můžete jak v nížinách, tak i v podhorských oblastech.

KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA

Klíšťová encefalitida je virové onemocnění způsobené napadením infikovaného klíštěte. Statistiky ukazují vzestupnou tendenci tohoto závažného onemocnění na našem území. Nárůst zaznamenávají lékaři zejména u lidí v produktivním věku (zdroj: Státní zdravotní ústav, Infekce v ČR – EPIDAT – leden 2011). Klíšťová encefalitida je onemocnění, u kterého lékaři dokážou léčit následky, nikoliv však původ. Očkování proti klíšťové encefalitidě je účinnou ochranou proti tomuto onemocnění.

OCHRANA PŘED KLÍŠŤATY

Při ochraně před klíšťaty je vhodné držet se základních bezpečnostních pokynů:

- Při pobytu v přírodě nosit vhodné oblečení: pevné boty, dlouhé světlé kalhoty (nejlépe s gumou přes kotníkovou botu nebo nohavicemi zasunutými do ponožek)
- Před pohybem v přírodě je vhodné se nastříkat repelentem – před použitím si vždy přečtěte návod, jak dlouho je daný repelent účinný.
- Při návratu si před vstupem do domu svlékněte svrchní část oblečení, vyklepejte ho a prohlédněte celé tělo, případně domácí zvířata.
- Kontrolu zopakujte při osobní hygieně včetně intimních míst a vlasů.



Jak odstranit přisáté klíště

1. Oleje, masti

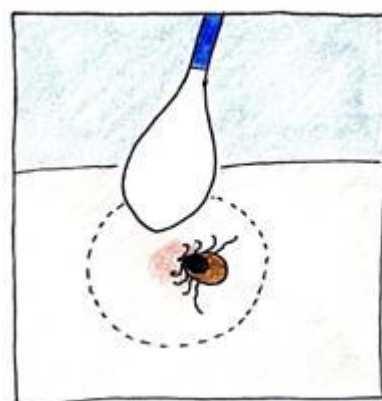
Rozhodně na klíště nenanášejte různé krémy, oleje nebo masti. Tímto způsobem razantně zvyšujete riziko přenosu nákazy. Klíště se po nanesení mastné látky začne dusit a vyvrhne obsah střev do rány, tímto způsobem se pravděpodobnost nákazy zvyšuje.

2. Pinzeta, kleštičky

V prodeji jsou k dostání speciální kleštičky nebo pinzeta, kterými klíště bezpečně vytáhnete. Kleštičky nebo pinzeta vám umožní dostat se ke klíštěti co nejbližší a viklavými pohyby jej bezpečně odstranit. Ránu po odstranění klíštěte vydesinfikujte.

3. Odstranění bez speciálních prostředků

Klíště můžete odstranit pomocí vatové tyčinky (na čištění uší). Tu nejdříve namočte mýdlovou vodou a poté s její pomocí rychle klíště vytácejte v protisměru hodinových ručiček. Během chvilky se klíště samo uvolní. Následně ránu pečlivě vydesinfikujte. Klíště můžete také odstranit pomocí pinzety. Klíště uchopte pinzetou co neblíže kůži a kývavými pohyby jej postupně vytáhněte. Riziko přetrhnutí klíštěte a uvíznutí kusadel v rance je v tomto případě nejvyšší. Ránu po vytažení vydesinfikujte.



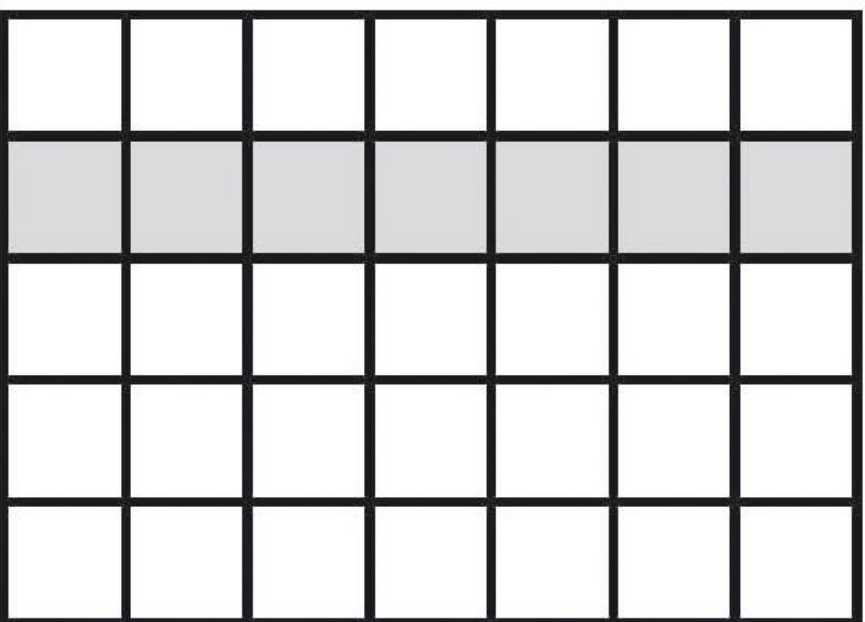
4. Speciální karta

Klíště můžete odstranit také pomocí speciální karty, která má na obou stranách speciální zářezy. S jejich pomocí klíště podeberete a bezpečně vytáhnete. Riziko rozmáčknutí klíštěte nebo vyvrhnutí obsahu střev do rány je při tomto postupu minimální. Po vytáhnutí klíštěte ránu dostatečně vydesinfikujte.

5. Špatné odstranění klíštěte

Nepodaří-li se vám klíště odstranit celé a zůstanou vám v rance jeho kusadla, nezoufejte. Kusadla sama o sobě nebezpečná nejsou a nehrozí zvýšené riziko nákazy. Tělo s kusadly naloží, jako by se jednalo o třísku. Kusadla se vydrolí nebo vyhnisají. Každopádně ranku pravidelně kontrolujte a desinfikujte, dokud tělo kusadla samo neodstraní. V tomto případě můžete také navštívit lékaře, který uvíznutá kusadla odstraní hned a ránu vydesinfikuje. (www.pozorkliste.cz)

Prázdninová křížovka



WWW.KAPESNICEK.CZ

O prázdninách se tam nechodí

Zvíře, které mňouká

Mládě žáby

Zakrývá jeviště v divadle

Potřeba na smažení

Jméno zpěvačky Langerové

Malý otvor (např. pro klíč)

4 - 5

Dokresli na dráty vlašťovky, tašky na střechu, vlnky na rybní a žabičce ukaž, jak má skákat.



Krátké veršované pohádky na dobrou noc

O ČERVENÉ KARKULCE

Tu je cesta, tu je smrk,
Na Karkulku číhá vlk.
Jak ti sluší šatičky,
Čepeček a střevíčky.
Jak jsi milá, roztomilá.
Karkulka ho pohladila.

Ty můj milý vlčku,
Já vím, žes můj kamarád.
Vlk olízl její ručku.

To jsem šťastná, to jsem rád,
Že mne někdo pomazlí,
Dnes nebudu vůbec zlý.
Honem skočil do křoví,
Radši zůstal hladový.

POLÁMAL SE MRAVENEČEK

Polámal se mraveneček,
ví to celá obora –
o půlnoci zavolali
mravenčího doktora.

Doktor klepe na srdíčko,
potom píše receptis:
„Třikrát denně prášek cukru,
bude chlapík jako rys.“

Dali prášek podle rady,
mraveneček stůně dál,
celý den byl v jednom ohni,
celou noc jim proplakal.

Čtyři stáli u postýlky,
pátý těšil: „Neplakej!
Zafoukám ti na bolístku,
do rána ti bude hej!“

Zafoukal mu na ramínko,
pohladil ho po čele,
hop! a zdravý mraveneček
ráno skáče z postele!

Letní recepty aneb od každého něco**Bleskový letní koláč****Budete potřebovat:**

Polohrubá mouka – 300g, cukr krupice – 200g, 1 prášek do pečiva, Hera – 100g, mléko – ¼ l, vejce – 1ks, rostlinný olej – 3 lžíce, ovoce.

Postup: Vše sypké smícháme, přidáme máslo, mléko, olej a vejce. Vznikne řídké těsto, do kterého nasypeme ovoce a promícháme. Menší pekáč vymažeme máslem a vysypeme hrubou moukou, nalijeme na něj těsto, stěrkou urovnáme a dáme péct do středně vyhřáté trouby. Po upečení necháme vychladnout, pocukrujeme a krájíme na menší kousky.

**Cuketové placičky se slaninou**

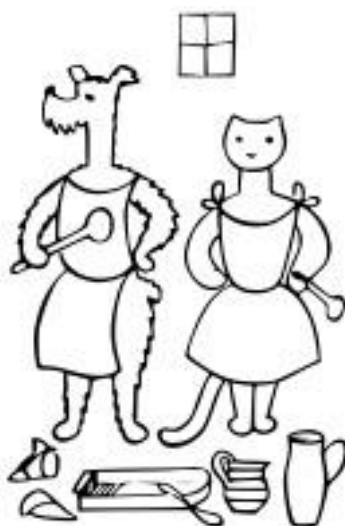
Na 1 plech potřebujete: 2 menší cukety, 60 g polohrubé mouky, 60 g dětské krupičky, 1 vejce, sůl a pepř, 150 g anglické slaniny, 2 stroužky česneku.

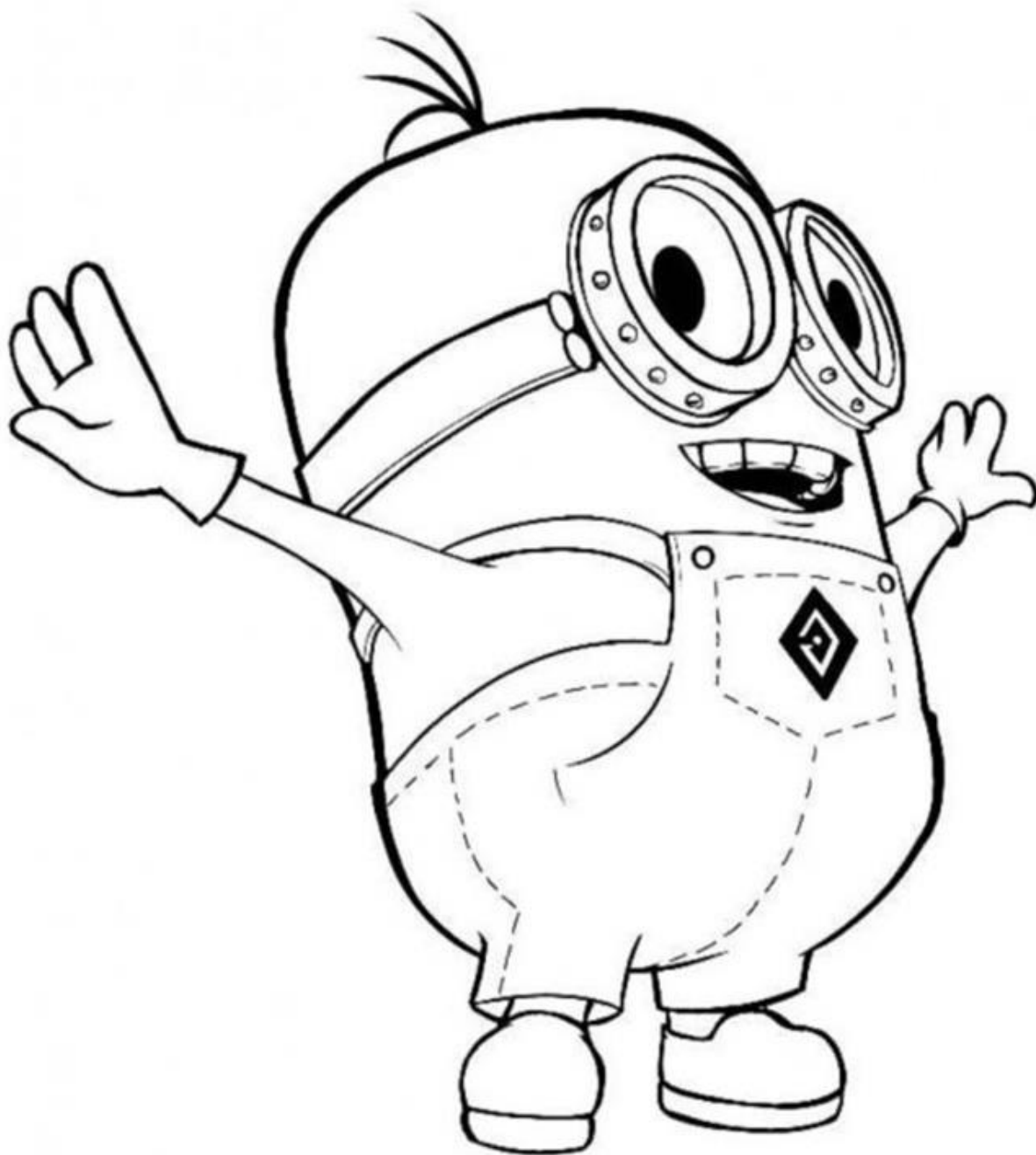
Postup: Cukety omyjte a nastrouhejte nahrubo. Cuketu v misce posolte a nechte 15 minut potit. Tekutinu poté slijte a do těsta přimíchejte mouku, krupičku, vejce, prolisovaný česnek, kostičky slaniny i pepř. Vymíchejte polotuhé těsto, ze kterého pomocí lžice tvořte na plechu s pečicím papírem placičky. Pečte 12–15 minut při 180 stupních.

Těstovinový salát s tuňákem

Budete potřebovat: těstoviny, tuňák ve vlastní šťávě 2ks, kukuřice, rajčata 2 ks, paprika, plnotučná hořčice, bílý jogurt

Postup: Těstoviny uvaříme podle návodu. Do misky s uvařenými těstovinami dáme tuňáka, kukuřici bez nálevu, jednu lžici hořčice a jogurt (případně majonézu nebo jinou zálivku, podle chuti), osolíme, opepříme, zamícháme, vychladíme 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!