

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Organizace školního roku 2019/2020

Období školního vyučování ve školním roce 2019/2020 začne v pondělí 2. září 2019. Vyučování bude v prvním pololetí ukončeno ve čtvrtek 30. ledna 2020, ve druhém pololetí bude ukončeno v úterý 30. června 2020.

Podzimní prázdniny úterý 29. října a středu 30. října 2019.

Vánoční prázdniny budou 23. prosince 2019 až pátek 3. ledna 2020. Vyučování začne v pondělí 6. ledna 2020.

Jednodenní **pololetní prázdniny** připadnou na pátek 31. ledna 2020.

Jarní prázdniny jsou zde stanoveny na 2. 3. až 8. 3. 2020.

Velikonoční prázdniny připadnou na čtvrtek 9. dubna 2020, pátek 10. dubna 2020 a Velikonoční pondělí, které po víkendu následuje.

Hlavní prázdniny budou trvat od středy 1. července 2020 do pondělí 31. srpna 2020.

Zdroj: MŠMT



Zdroj: <https://www.clipartqueen.com/school-clipart.html>

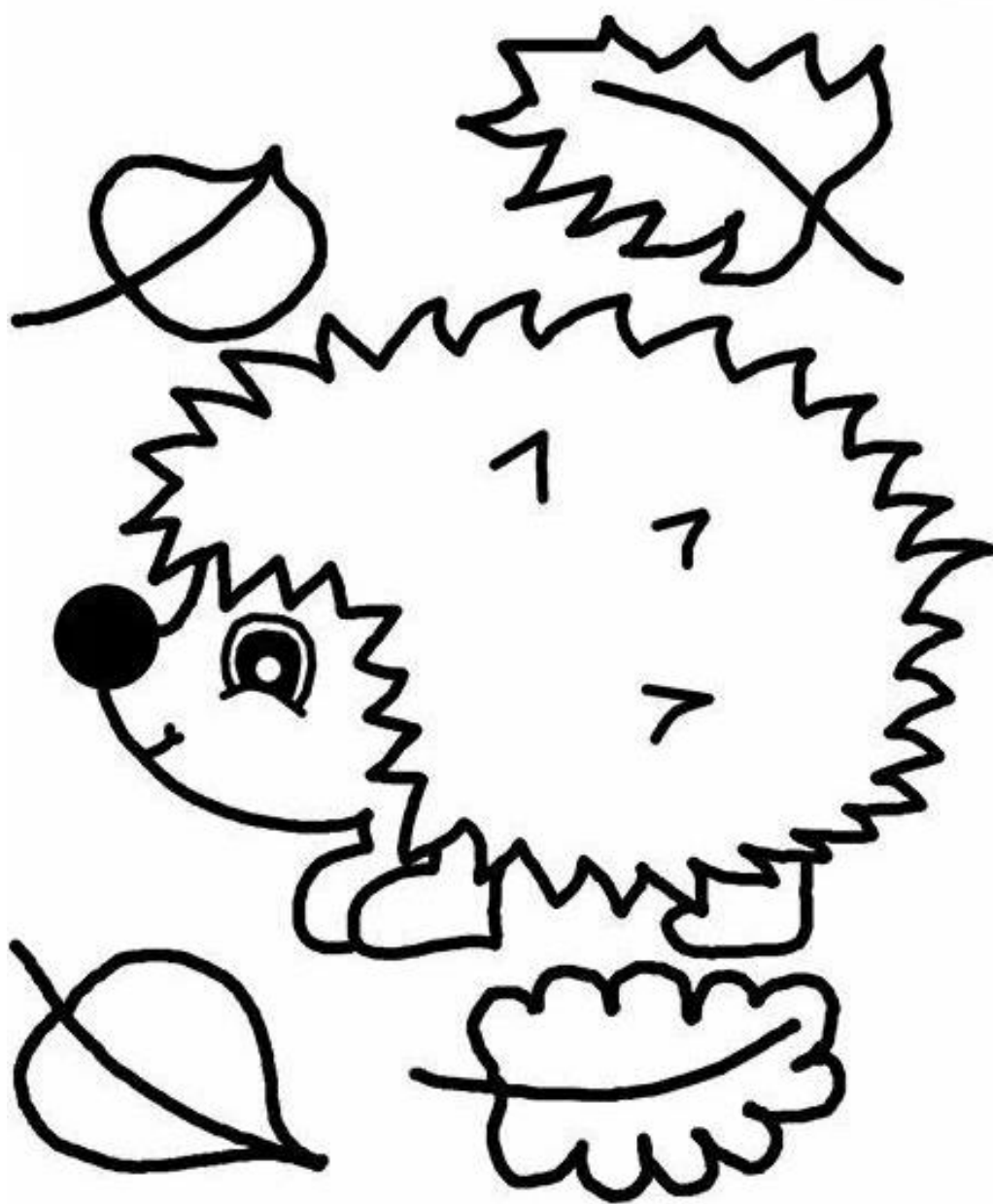
Básnička k podzimu

Dobré ráno, dobrý den,
den se krátí s podzimem.
Venku fouká vítr, prší,
připravte si děti uši.
Budeme si s knížkou hrát,
předčítat a povídat.
Ať jsi holka nebo kluk,
teď už tiše, ani muk.
Dobré ráno, dobrý den,
hrajeme si s podzimem.
Listí zlátne, padá dolů,
bude nám tu dobře spolu.
Uděláme panáčky,
z listů skřítky, strašáčky.
Dobré ráno, dobrý den,
je nám dobře
s podzimem.

Jeřabiny navlékáme,
kaštiny tu také máme,
pak si draka uděláme,
nudit se tu nehodláme!
Dobré ráno, milé děti,
čípak dráček nejlíp letí?
Ten můj, ten je papírový,
kam poletí, kdopak to ví?

Leť si dráčku, leť,
obleť celý svět.
Dobré ráno, dobrý den,
vítr fouká za oknem.

Čáry, máry, ententýky,
vyrobíme větrníky.
Foukne vítr ze shora,
zatočí se dokola.



Recepty

Květáková omáčka s těstovinami

- květák
- 1 cibule
- 2 lžíce oleje, nebo lžíce sádla
- 2 lžičky sladké papriky
- 100 ml sladká smetana, nebo mléko
- trocha soli a pepře
- 1-2 lžíce hladké mouky
- těstoviny



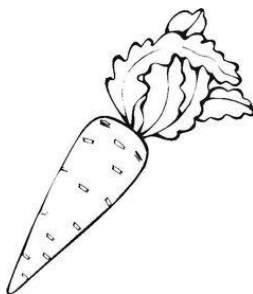
1. na oleji zpěníme do sklovata cibuli a přidáme do základu červenou papriku, velmi lehce zasmažíme (pokud se paprika spálí, jídlo bude nahořklé) a zasypeme na malé růžičky rozebraným květákem, zalijeme asi $\frac{3}{4}$ litrem vody a vaříme květák do poloměkka
2. rozmícháme v mléce, nebo smetaně lžící hladké mouky, tak aby v ní nebyly hrudky a vlejeme do kvěťáku, ještě cca 10 minut vaříme a ještě dle chuti přidáme pepř a sůl
3. současně dle návodu uvaříme těstoviny v osolené vodě jako přílohu

Tip: obdobným způsobem lze udělat omáčku i z kedlubny

Vajíčková pomazánka s lučinou a mrkví

- 3 vejce natvrdo
- $\frac{1}{2}$ menší cibule
- 1 pomazánkové máslo (lučina, žervé apod.)
- Špetka soli
- 1 mrkev

1. Natvrdo uvařená vejce a oškrábanou a omytou mrkev nastroháme najemno
2. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a rozmícháme s pomazánkovým máslem
3. Dochutíme solí a mažeme na chléb, či rohlík. Dle chuti podáváme s čerstvou zeleninou.



Halušky se zelím a uzeným masem

- 2 větší brambory
- 2 vejce
- ¾ kg hrubá (polohrubá) mouka
- voda
- 2 lžičky soli
- 400g uzeného masa (kabanosu, angl. slaniny)
- 1 sáček kysaného zelí (500g)
- 2 větší cibule
- 2 lžíce sádla

Nejprve si dáme vařit zelí - celý obsah sáčku vysypeme do hrnce (i s kyselou šťávou) a dolijeme vodou, aby bylo zelí potopené. Vaříme cca 20 minut, dokud není měkké. Poté scedíme.

Do většího hrnce dáme vařit vodu, když voda začne vřít, přidáme sůl.

Mezitím si oloupeme a nastroháme na jemném struhadle brambory, přidáme sůl, vejce a pomalu přisypáváme mouku. Musíme dosáhnout o něco větší hustoty než je těsto na bramboráky. Pokud se těsto lehce lepí, je to jediné dobře, tak by to totiž mělo být. Pokud je těsto příliš husté, přidáme vodu, pokud příliš tekuté, přidáme mouku. Těsto propasírujeme před cedník na halušky přímo do vroucí vody a několik minut vaříme, dokud halušky nevyplavou na hladinu. Halušky rychle scedíme a nasypeme do nějaké větší nádoby, kde je omastíme sádlem, nebo kapkou oleje.

Na pánvi si osmahneme na kostičky nakrájenou cibuli, až je cibule lehce sklovatá přidáme maso. V míse s haluškami poté promícháme maso uvařeným zelím a haluškami. Podáváme teplé jako hlavní chod.

A jak vám v kuchyni mohou pomoci děti? Zkuste je nechat např.:

- umývat linku nebo stůl,
- omývat zeleninu či ovoce pod slabým proudem vody nebo v misce s vodou,
- trhat např. salát, hrozny, brokolici aj.,
- nalévání mléka, oleje apod. do mísy,
- sypání mouky do mísy,
- míchat těsto rukama, postupně i nástroji např. lžící, vařečkou,
- loupát např. banán, vejce natvrdo apod.,
- mačkat banán, brambory apod.,
- starší děti mohou krájet, nejdříve příborovým nožem, postupně ostrým,
- strouhat, např. sýr, jablko
- umývat nádobí
- pomoc s úklidem umytého nádobí

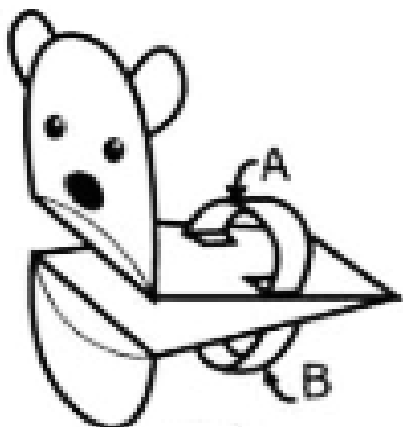
Co vás ještě napadá?:)



Skládačka

Vytvoř si jednorožce nebo žraloka, podle toho, co se ti líbí víc, postupuj podle návodu a o zábavu máš postaráno.

1. Vybarvi si obrázek.
2. Vystřihni obrázek.
3. Skládej podle návodu:



Vystřiženého jednorožce nebo žraloka přelož na půl.

Přehni hlavu nahoru a bradu dolů.

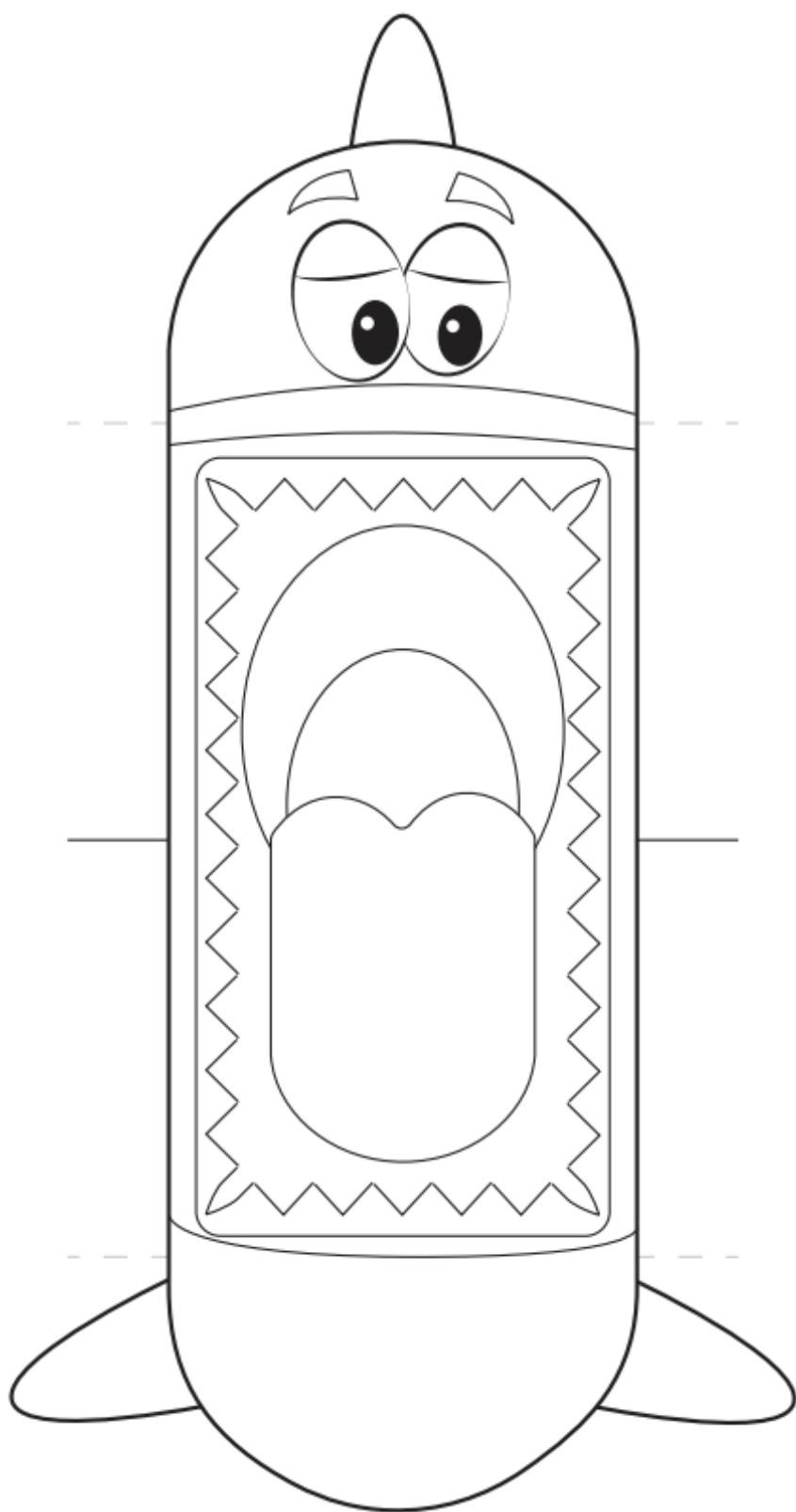
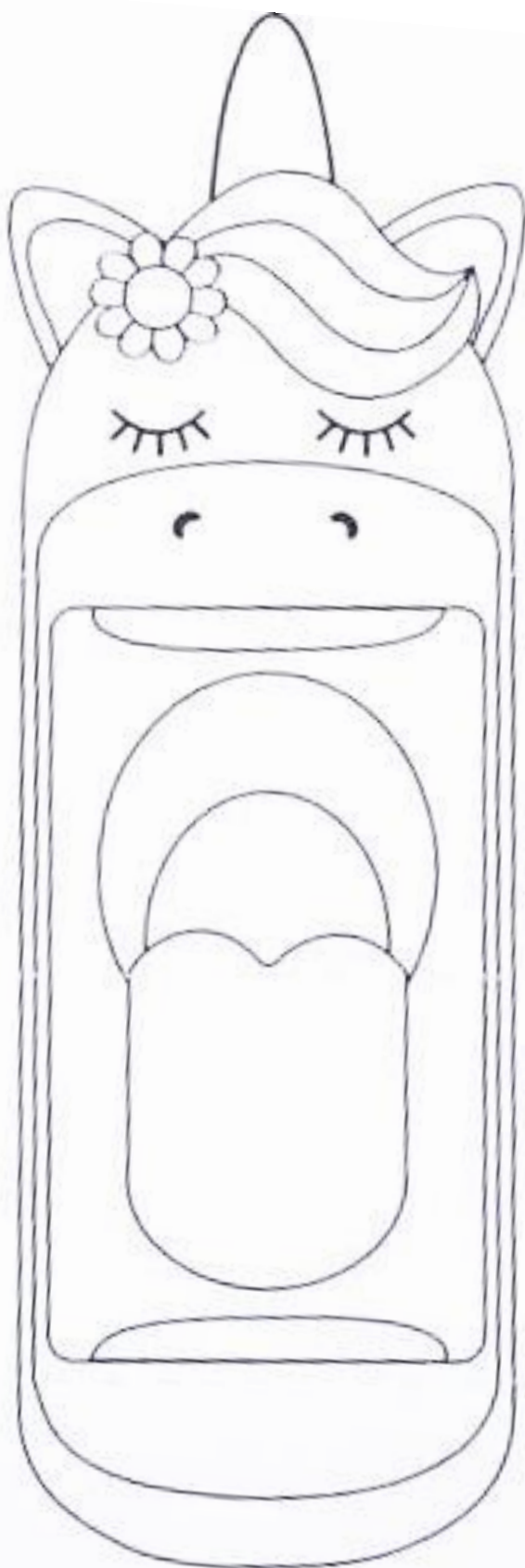
4. Přilep pásky.
5. Bav se 😊

strap

strap

strap

strap



Obrázek vybarvi podle následujících pokynů:



zeleně



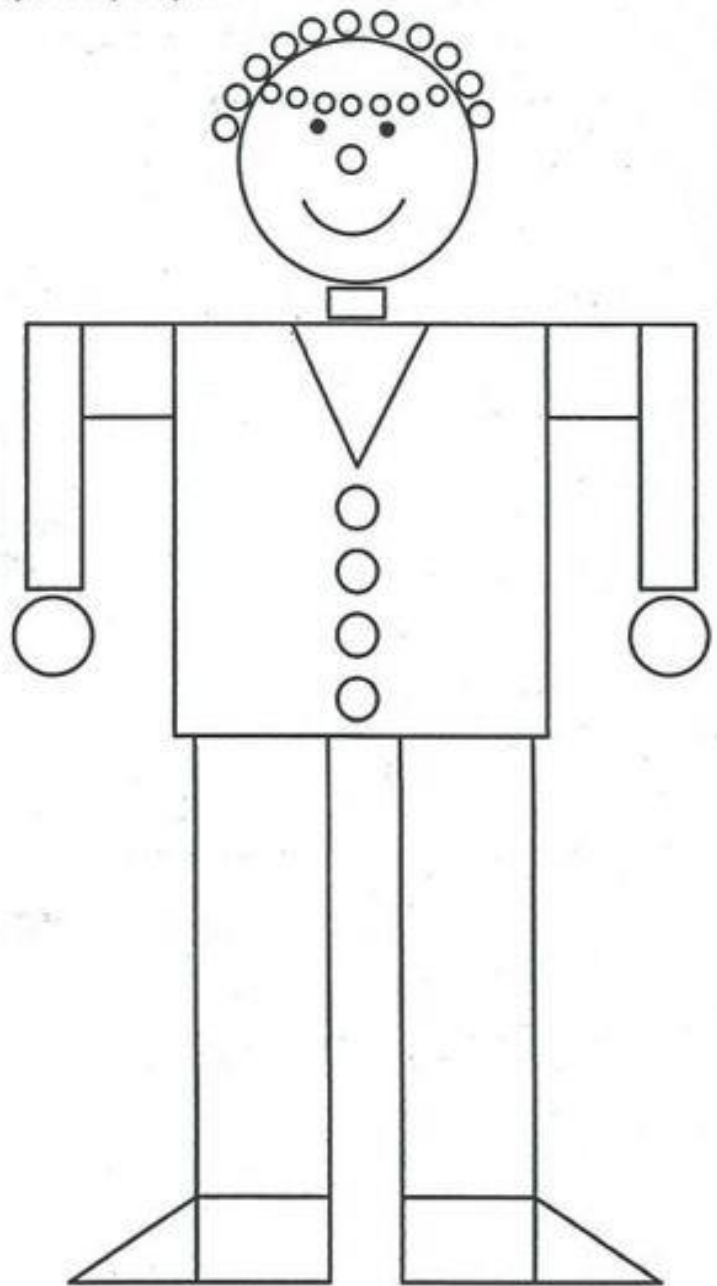
modře



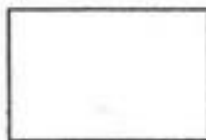
červeně



žlutě



Spočítej všechny geometrické útvary v obrázku.



=



=



=



=

Čas na děti

Mnohdy si myslíme, že když poskytneme dětem spoustu kroužků a doma budeme mít perfektně uklizeno, tak děláme pro svou rodinu to nejlepší. Ale nakonec jsme všichni jen unavení a nemáme na sebe čas. Samozřejmě, někdy je potřeba poklidit, nakoupit, obejít úřady, zkontrolovat účty, umýt se, jíst a spát...

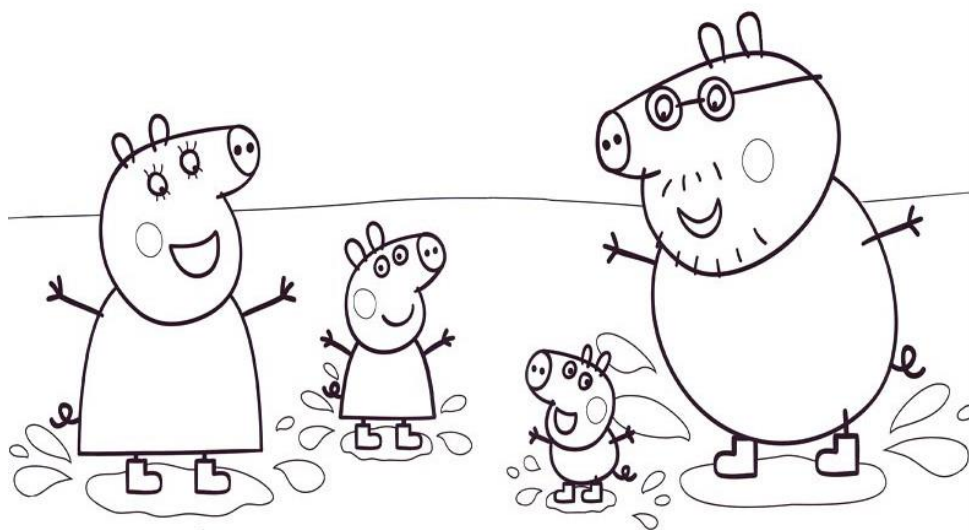
Velká část mimopracovního času je vázaná na další povinnosti, které je třeba splnit. O tomto čase často uvažujeme jen jako o povinnosti, druhé práci. Avšak i vázaný čas lze smysluplně trávit s dětmi. Stačí děti zapojit do úklidu, nelitovat těch několika minut, o něž se díky dětské iniciativě úklid protáhne a přitom si s dětmi povídat.

Co je čas na děti?

Není to jen ten, kdy se jim cíleně věnujeme, hrajeme si s nimi, či je vezmeme na pečlivě naplánovaný a zorganizovaný výlet. Čas na děti je **každý okamžik**, kdy jim věnujeme svou myšlenkovou kapacitu, kdy si **s nimi povídáme a děláme něco společně**. A takových chvil se dá i v běžném každodenním provozu najít dost, např. společný úklid, procházka, povídání si, kreslení si společně, společná večeře u stolu, společné hraní her.

Každá taková chvíle **posiluje vzájemný vztah, buduje důvěru a také učí děti, jak lze s časem nakládat**.

Jak trávíte společný čas s dětmi vy?



Jak zabavit děti i v podzimních dnech?

V létě byly děti celý den venku a na **nudu** nebyl prostor. Ale jak se dny krátí, sluníčko slábne a **počasí** už za moc nestojí, vracíme se zpět do našich domovů. A děti se doma obvykle po chvíli začínají **nudit**. Máme pro vás několik tipů, jak dětičky **zabavit** a zachovat si přitom zdravý rozum. Pro lepší přehled rozdělme aktivity do třech kategorií: **venku**, **doma v klidu** a **doma v pohybu**.

Jděte ven!

Že je ošklivo? Nevadí. Navíc jedno norské přísloví praví: „Není špatné počasí, jen špatné oblečení!“ Pořádně se oblečte a vyrazte. Děti se venku unaví, vyběhají a budete všichni šťastní. Co vše se dá dělat venku

- **pouštějte draka:** Jestli alespoň trochu fouká vítr, vezměte ven draka. Děti budou nadšené. Draci dávno nejsou jen výsadou dětí, existují propracovaní draci i pro dospělé. Vraťte se s dětmi zpátky do dětství!
- **vezměte ven křídý:** Neprší? Vezměte ven křídý a pomalujte nudné asfaltové chodníky křídami. Pro zahřátí si pak s dětmi můžete zaskákat panáka, nakreslit dráhu a závodit, nebo třeba udělat moře plné žravých rybiček a utíkat před nimi.
- **skákejte v listí:** Objevili jste hromady spadaného listí? Skočte do něj! Můžete třeba soutěžit, kdo doskočí dál.
- **užijte si kaluže:** Kaluže děti milují, chce to jen správné oblečení, holínky a **zábava** může začít!
- **učte se venku:** Podzim je plný barev, využijte toho a opakujte s dětmi barvičky, sledujte stopy zvířátek, nechte děti, ať vám říkají jaké listí je z kterého stromu, možností je nespočetně.

Doma v klidu

Jestli vaše děti rády nosí domů samé klacíky, kamínky, listy a další poklady přírody, využijte **podzimu** ke společnému kreativnímu **tvoření**. Podzimní sychravé dny jsou pro to přímo ideální dobou. Navíc budete mít postaráno o krásné dekorace.

- **modelína:** Neznám dítě, které by rádo nemodelovalo, když mu k tomu dáte kulatý nožík a různá vykrajovátká.
- **malování:** Tempery, vodovky, omalovánky, možností je spousta. Že je to nuda? Zkuste využít nasbírané kamínky a nechte vaše dítě malovat na ně. Nebo obkreslete dětskou ručičku jako strom a nechte dítě, ať domaluje listy. Případně může nalepit ty opravdové.
- **koláže:** Fantazii se meze nekladou a využít lze opravdu vše. Letáky, přírodniny, barvičky...



- **foukací fixy, razítka a spol.:** To jsou věci, které děti opravdu **baví**, jen občas koukněte, ať nemáte razítka či fixy i na zdi.
- **bunkr:** oblíbené nejen u kluků. Stačí vám k tomu dvě židle, peřina nebo deka a rázem mají děti dokonalou schovku. A uvnitř si můžete třeba udělat piknik.

Doma aktivně

Kdo říká, že se doma nedá dělat nic akčního? Nemusíte si kvůli tomu kupovat dům či větší byt. Pojdme zbourat mýtus, že doma se nedá **zabavit** aktivně.

- **domácí košíková:** Stačí obyčejný koš na prádlo, případně košík na ovoce a zmačkané noviny. Rázem máte bezpečný míč a můžete hrát.
- **hra „kdo vydrží déle“:** Zapněte stopky na mobilu a stopujte, kdo vydrží déle stát na jedné noze, dělat holubičku nebo třeba sedět bez židle.
- **schovávaná:** Nesmrtelná hra, při které se baví všichni. Tak schválně, kdo vymyslí lepší schovku, vy nebo vaše děti?
- **hra „co se změnilo“:** Pošlete děti za dveře a něco v místnosti změňte. Vyhrává ten, kdo první uhodne, co je jinak.
- Doporučuji také domluvit se s maminkami v okolí či kamarádkami a strávit odpoledne u některé z vás. Děti si pohrají s kamarády a vy máte čas na kávu a povídání.

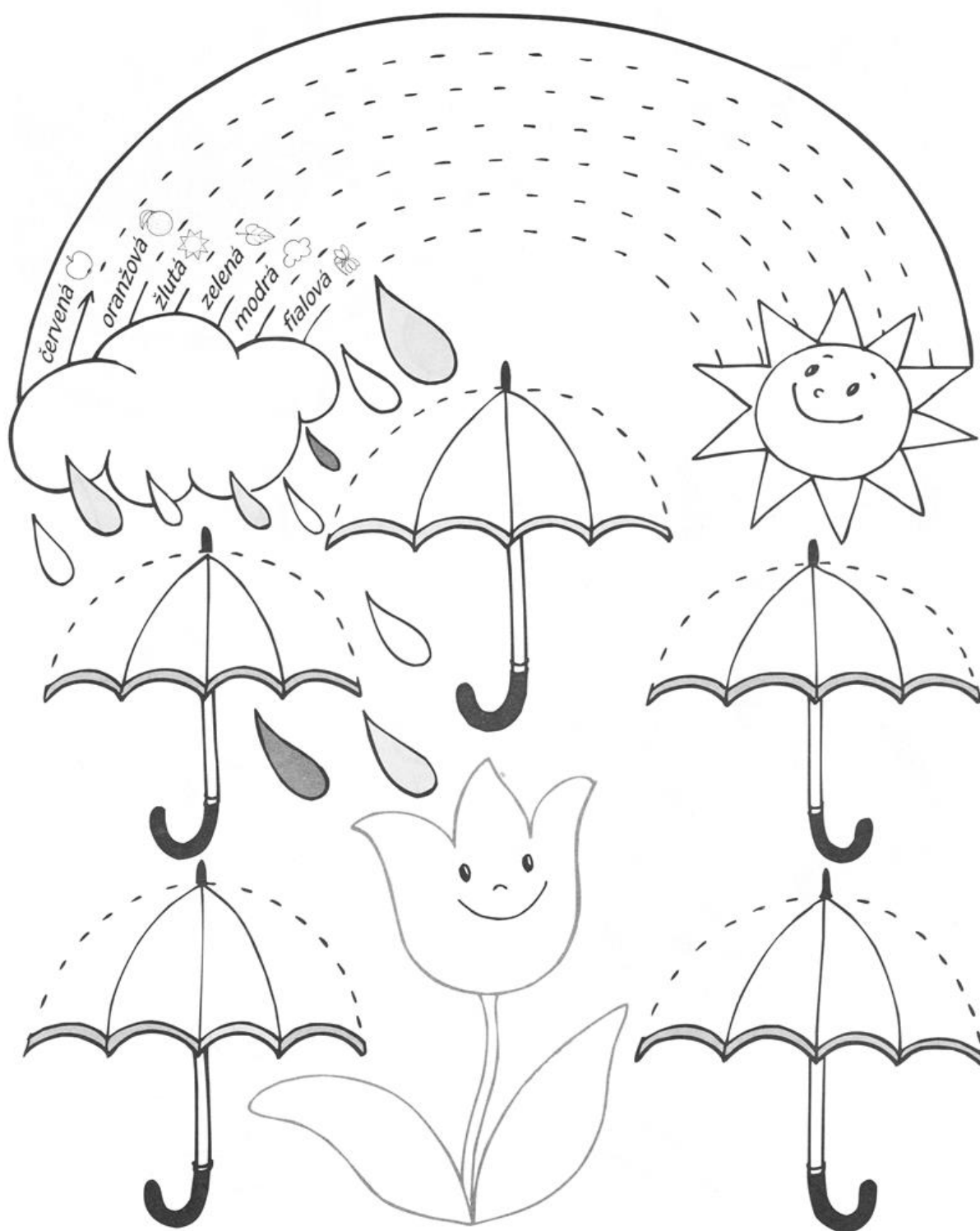
Co se vybaví vám, když se řekne **zabavit děti**? Máte nějakou svou oblíbenou **hru**? Jak trávíte **podzim**?



Zdroj: <https://www.mom4moms.cz/mamanews/ani-podzim-nemusi-byt-nuda-aneb-jak-zabavit-deti-a-nezblaznit-se>

Zdroj: jenprodeti.cz

OBLOUK horní



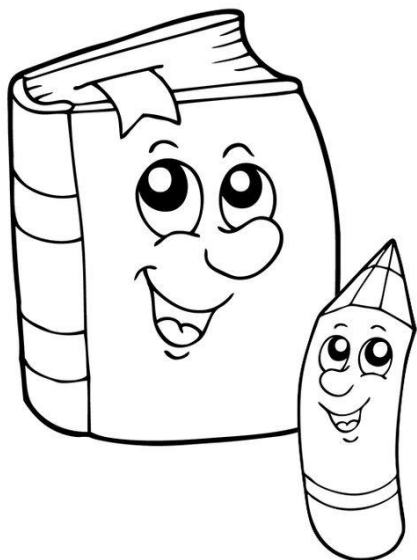
- Nejříve dokreslí oblouky na duze a deštnících a obrázek vybarví pestrými barvami duhy podle symbolů.

Začíná školní rok

Školní rok začíná - a s ním i náročné období povinností a starostí nejen pro děti, ale i pro rodiče. Dnes poradíme, jak přechod z prázdnin do školních lavic zvládnout pokud možno elegantně a bez stresu:

- **Dejte dětem čas**

Děti na začátku školního roku nestresujte. „Nezapojujte je do školních povinností násilím. Potřebují čas. I ve škole bývá rozjezd školního roku pozvolnější,“ říká psychoterapeutka Petra Krajčínovič.



Dessin imprimé sur www.hugoboscargot.com
Usage personnel uniquement - Reproduction interdite

Retour à l'école

- **Bud'te dítěti oporou**

Děti, které už do školy chodily, vědí, co je čeká. První týden se většinou těší na své spolužáky a kamarády. Teprve později přicházejí pravidelné povinnosti a starosti. Na zásadní životní změnu by se měli připravit rodiče prvňáků. I když se dítě do školy většinou těší, je pro něj tato změna zásadní a psychicky náročná. Často se stává, že druhý a třetí den začíná dítě poplákat. Leckde zazní i žádost o návrat do školky, v takovém případě nezoufejte a v klidu vysvětlujte a vysvětlujte.

- **Užijte si společná rána**

Ráno si raději přivstaňte. Tak, ať máte dostatek času a vše v klidu zvládnete. Společně se nasnídejte. Ranní spěch dobré pohodě rozhodně nesvědčí. Dítě ráno nenapomínejte a nestresujte, zvlášť pokud je plačtivé a citlivější, může být vystresované celý den.

Na ráno si nechte opravdu jen ty nejnnutnější povinnosti, co je možné, nachystejte večer. Nechte si časovou rezervu. Aktovku s dítětem zkontrolujte už večer, rozhodně ale nechystejte tašku sami. Je to povinnost dítěte a mělo by se naučit zvládat tuto činnost samo.

- **Zaved'te pevný denní režim**

Důležitá je pravidelnost. Dítě, obzvlášť prvňáček, by mělo chodit spát ve stejný čas. Stejně tak by měl být pravidelný budíček a jídlo.

- **A rada na konec: Povídejte si**

Každý den si pro dítě nechte dostatek času a povídejte si s ním. O tom, co se ve škole dělo, co ho bavilo, co mu dělá radost a co ho naopak trápí. Čas, který věnujete svému dítěti, je to nejdůležitější, co mu můžete dát.

Zdroj: <https://www.frekvence1.cz/clanky/zivotni-styl/jak-zvladnout-zacatek-skoly-bez-stresu-mame-navod-14686.shtml>

Zdroj: <https://cz.pinterest.com/pin/453948837420841479/>

Veš dětská a jak postupovat

Jak poznám, že má dítě vši?

Jestliže zjistíte, že se dítě opakovaně škrábe ve vlasech, musíte na nákazu myslet. Posadte dítě ke světlu (večer pod lampu) a opatrně prohlížejte pramínky vlasů zejména v zátylku a kolem uší. Živá veš dětská je velká asi 2-4 mm a vypadá jako drobná **šedá muška, častěji však najdete hnidy, což jsou nakladená vajíčka pevně lpící na vlasech** (nejdou stáhnout). Protože jsou hnidy světlé, hůře se hledají u světlovlasých dětí než tmavovlasých.

Co dělat, když objevíte vši, nebo hnidy?

V lékárně jsou dostupné speciální přípravky na hubení vši např. **Parasidose, Jacutin Gel, Diffusil H sprej**, které jsou velmi účinné. Po ošetření vlasů jedním z těchto přípravků (řídte se pokyny výrobce) je třeba **hlavu umýt a oplachovat teplou octovou vodou**, protože **hnidy se pak lépe vyčesou** hustým hřebenem, tzv. všivák (možno koupit v lékárně). Samozřejmě je také **účinné chlapců vlasy ostříhat**.

Nutné je **prohlédnout hlavu všem členům rodiny, všechny ručníky vyprat na 90°C a vyžehlit**, použité **hřebeny vyčistit a dezinfikovat** (např. SAVEM), stejně tak je nutné **vyměnit, vyprat a vyžehlit ložní prádlo, vysát důkladně i matraci a pohovky**.

Dále je nutné **okamžitě vyřadit dítě z kolektivu (školy, školky). Uvědomit třídního učitele, příp. ředitele**, který udělá další nutná opatření proti šíření nákazy.

Jak předejít rozšíření vši v rodině

Nepodceňujte možnost výskytu nákazy. V současné době vaše dítě sdílí čas ve škole, příp. v kroužcích, v hromadné dopravě i s dětmi, jejichž rodiče bohužel vši "příliš neřeší". Čili **k nákaze dojde velice snadno**. Rozhodně poté, co objevíte vši u dítěte, nevěste hlavu, šampóny jsou poměrně účinné. Provedte vše podle návodu výše. Je hlavně důležité, aby vše, s čím byla hlava dítěte v kontaktu, **bylo převléknuto, vypráno, vyžehleno, příp. vydezinfikováno**. Tímto procesem předejdete rozšíření nákazy v rodině.

Vhodné je **proces umytí** šampónem zopakovat i v případě, že se vám jeví první **umytí dostatečně účinné, tj. provést 2x**.

Vajíčka - hnidy je třeba vyčesávat denně, nejlépe **pod přímým osvětlením**, protože u dlouhých a světlých vlasů jsou špatně vidět. Používejte velmi hustý hřeben na vši, tzv. všivák.

Nejúčinnější metodou stále zůstává **ostříhání vlasů nakrátko**. Bohužel nemyslitelné zvláště u dospívajících dívek.

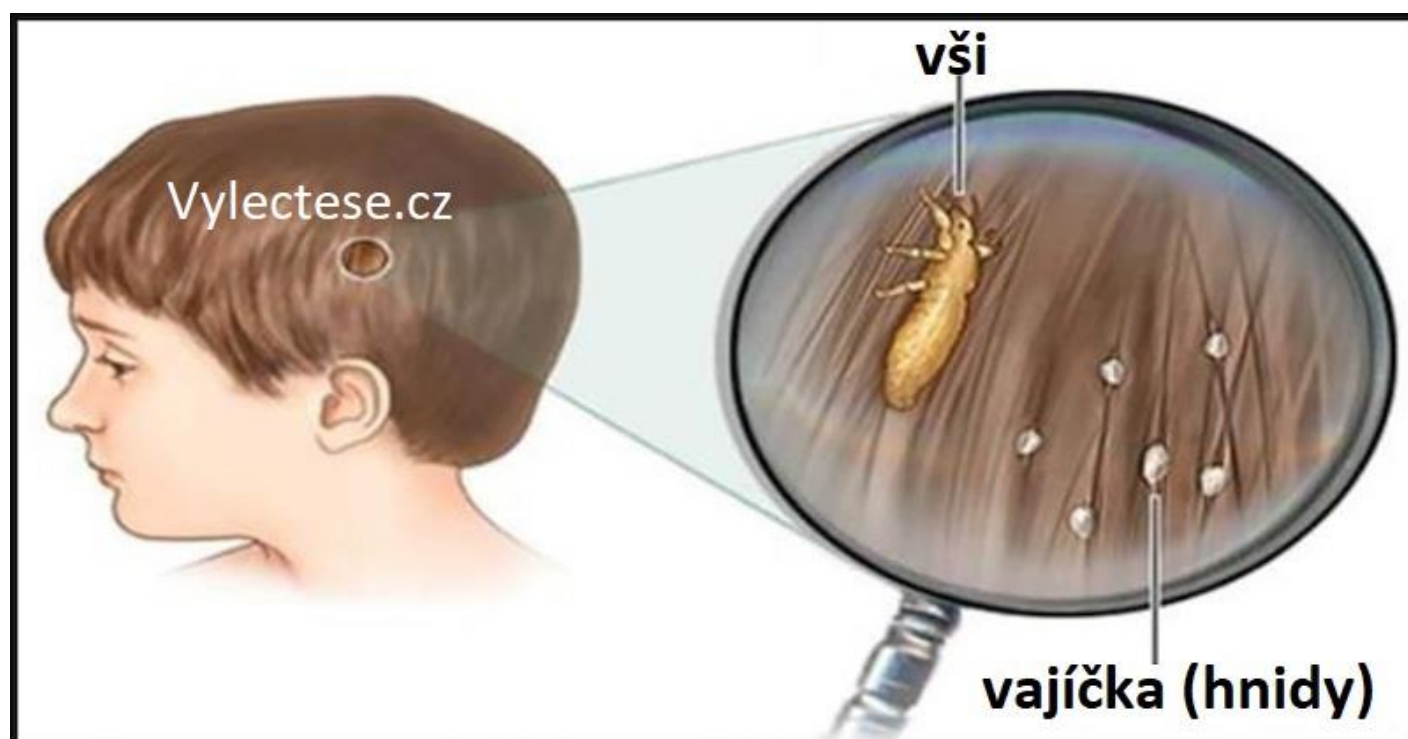
Po odstranění vši, ale i jako běžná prevence je vhodné **alespoň 1x týdně**, ráno po umytí vlasů a před odchodem do školy či školky dítěti do vlasů **nastříkat repelent proti vším** - např. Parasidose (POZOR! Pod tímto názvem je v lékárně prodáván ještě šampón na vši.)

U dětí navštěvujících kolektivní zařízení obecně platí, zvýšeně pak při objevení se nákazy v zařízení, **pravidelně při česání prohlížet každodenně dítěti vlasy**. Prohlídku je nutno provést opravdu bedlivě, hnidy jsou průhledné, velikosti tečky, při běžném česání je vůbec nemusíte zaregistrovat, zvláště v hustých a světlých vlasech. Tímto procesem zachytíte nákazu ve stadiu vajíček původního dospělého, aniž by se stihla vylíhnout další generace všů.

Zvýšeně **ostrážiti bud'te při škrabání dítěte** na hlavě a vlasy ihned prohlédněte.

Jak dlouho trvá, než se všů zbavíme?

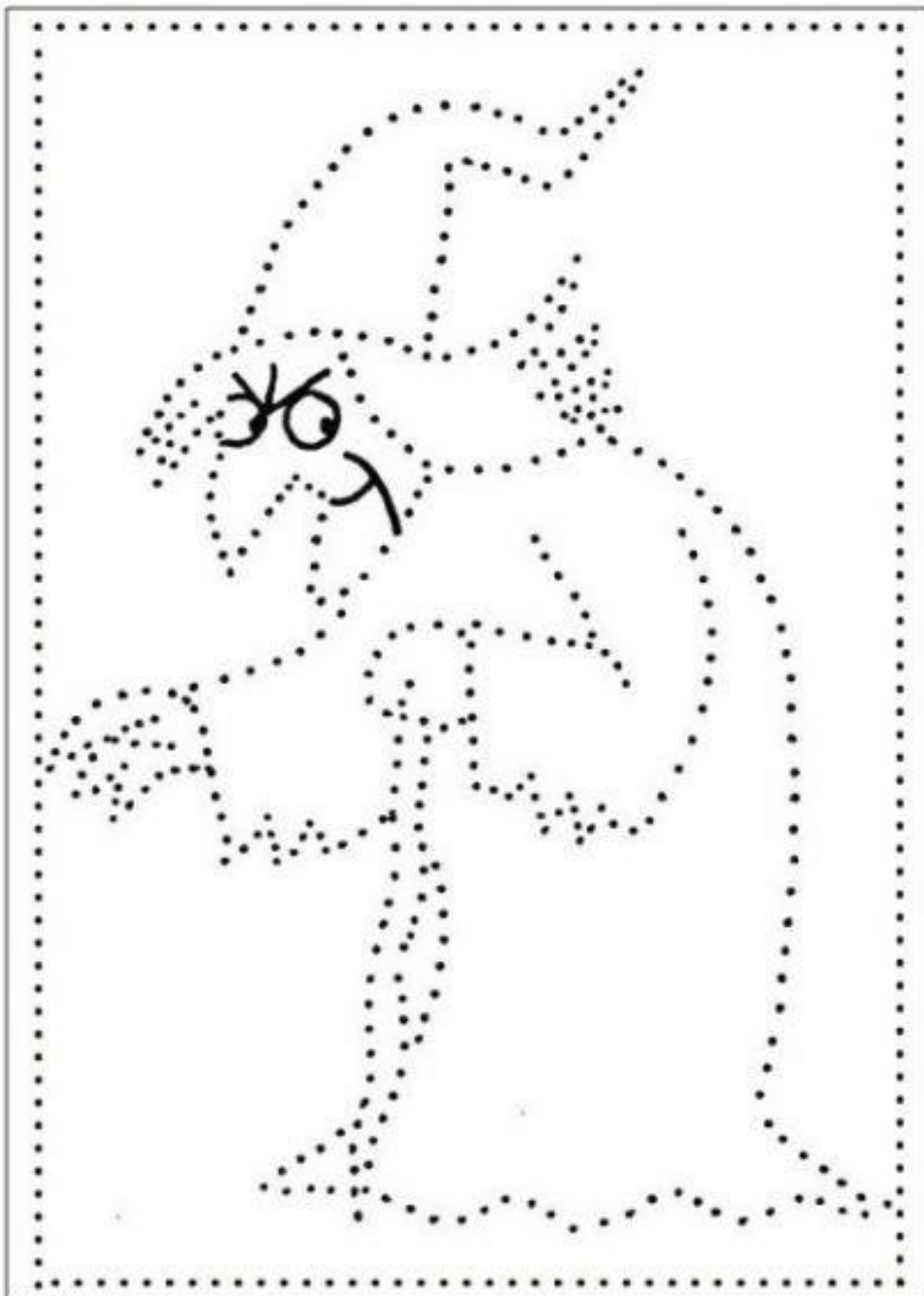
Je to různé, záleží především na množství a rychlosti množení parazitů a také na intenzitě likvidace nákazy. Takže **cca 14 dnů až měsíc** (jde hlavně o likvidaci hnid).



Zdroj: <https://www.babyonline.cz/nemoci-deti/vsi>

Zdroj: www.vylectese.cz

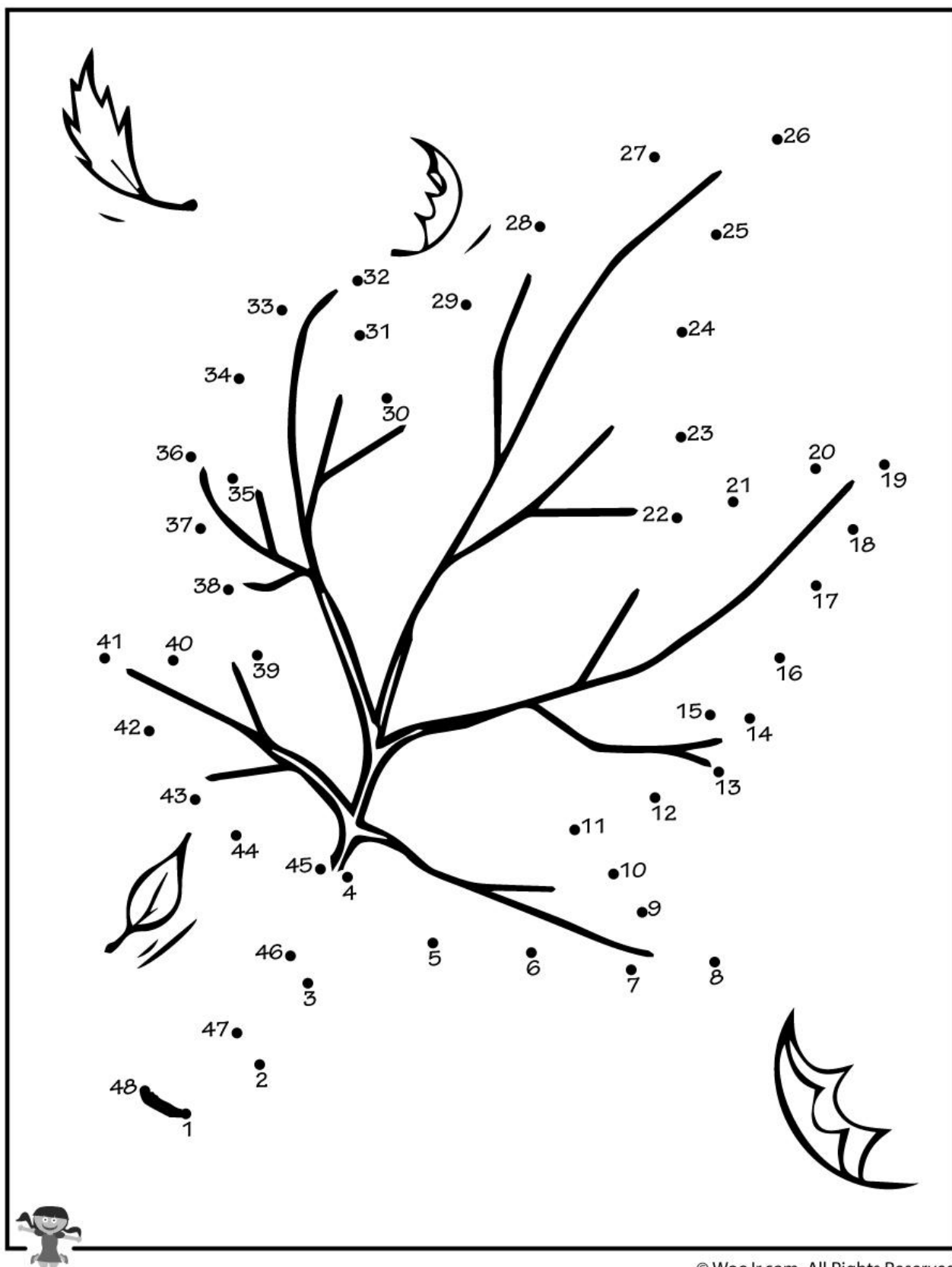
Spojovačka podle teček



mimibazar.cz/ivavara

Zdroj: mimibazar.cz/ivavara

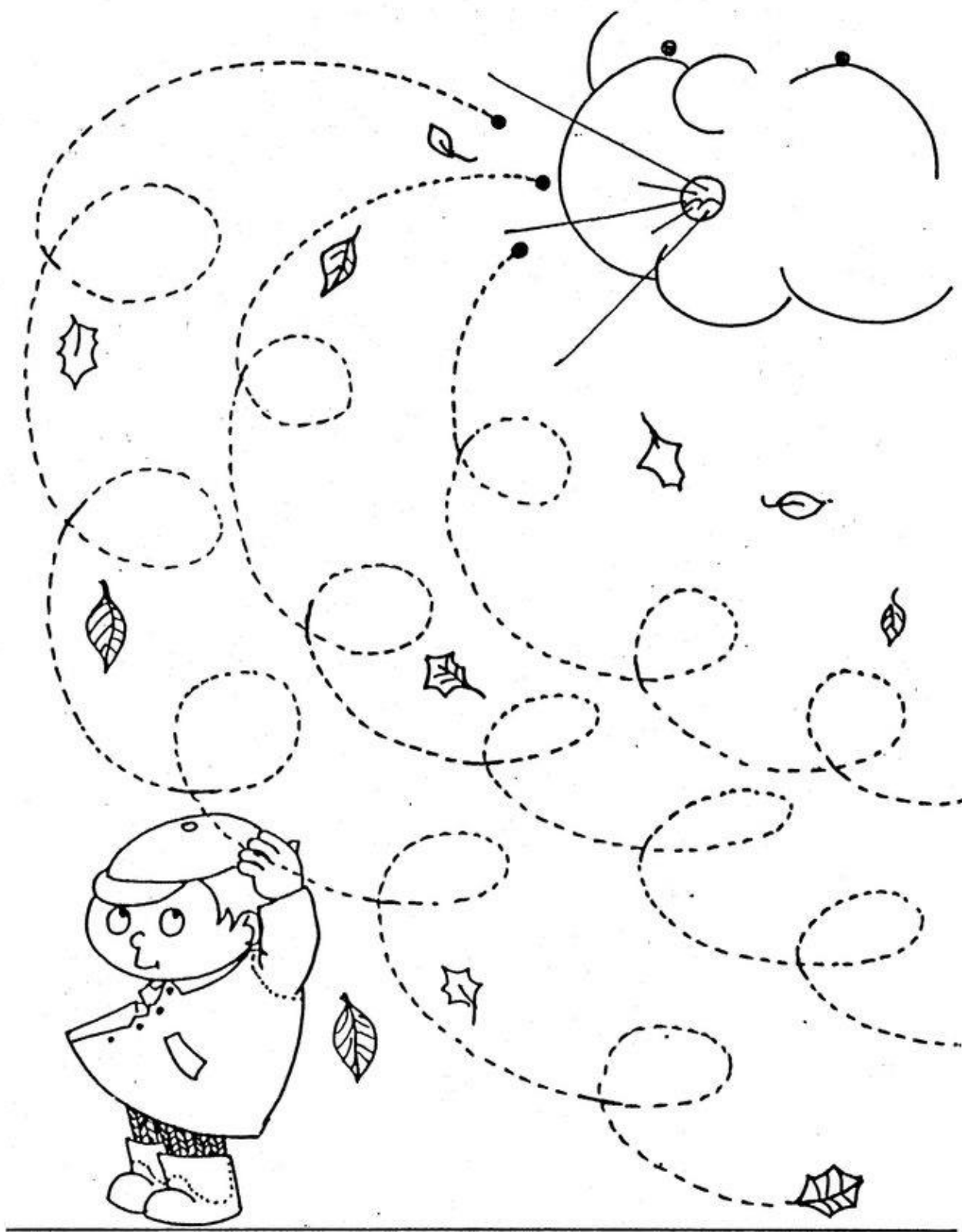
Podzimní číselná spojovačka



© WooJr.com. All Rights Reserved.

Zdroj: <https://www.woojr.com/printable-fall-dot-to-dots/fall-leaf-dot-to-dot/>

Zkus tužkou přesně sledovat, kudy vítr fouká ☺



Zdroj: <http://www.preschoolactivities.us/fall-trace-line-worksheet-for-kids/>

Co udělat nyní, abyste měli příští rok nárok na vyšší rodičovskou?

Od 1. ledna 2020 se mohou rodiče, kteří aktivně pobírají rodičovský příspěvek, těšit rodičovský příspěvek zvýšený o 80 tisíc korun. Co udělat pro to, abyste z něj vytěžili maximum?

Zvýšení je **plánováno o 80 000 Kč, z 220 000 Kč na 300 000 Kč**. Nicméně na celou částku zvýšeného rodičovského příspěvku dosáhnou jen někteří z nich.

Kdo bude mít nárok na zvýšenou rodičovskou?

Ti co začnou pobírat RODIČOVSKÝ PŘÍSPĚVEK až od 1. ledna 2020

Ti co ho aktuálně pobírají a budou na něj mít nárok i 1. ledna 2020. Bude však záležet na několika okolnostech:

- **Kolik z celkové částky vyčerpali**
- **Zbývající doba, po kterou ještě mohou rodičovský příspěvek čerpat**
- **Předešlý příjem, který pobírali před nástupem na rodičovskou dovolenou**

Čím máte mladší dítě, vyšší předchozí příjem, menší vyčerpaná částka, tím máte větší šanci na dočerpání celého zvýšeného rodičovského příspěvku. Pokud vaše dítě oslaví 4. narozeniny před 1. lednem 2020 nebo jste již rodičovský příspěvek vyčerpali, tak budete mít smůlu.

Kolik již máte vyčerpáno z rodičovského příspěvku?

Tuto informaci Vám sdělí pracovníci **Úřadu práce** na oddělení **Statní sociální podpory**. Pokud se **blíží konec čerpání Rodičovského příspěvku** je třeba si dobu jeho **čerpání prodloužit a nastavit novou výši měsíčního příspěvku**, abyste na něj měli nárok i po 1.1.2020.

Jak si snížit rodičovský příspěvek?

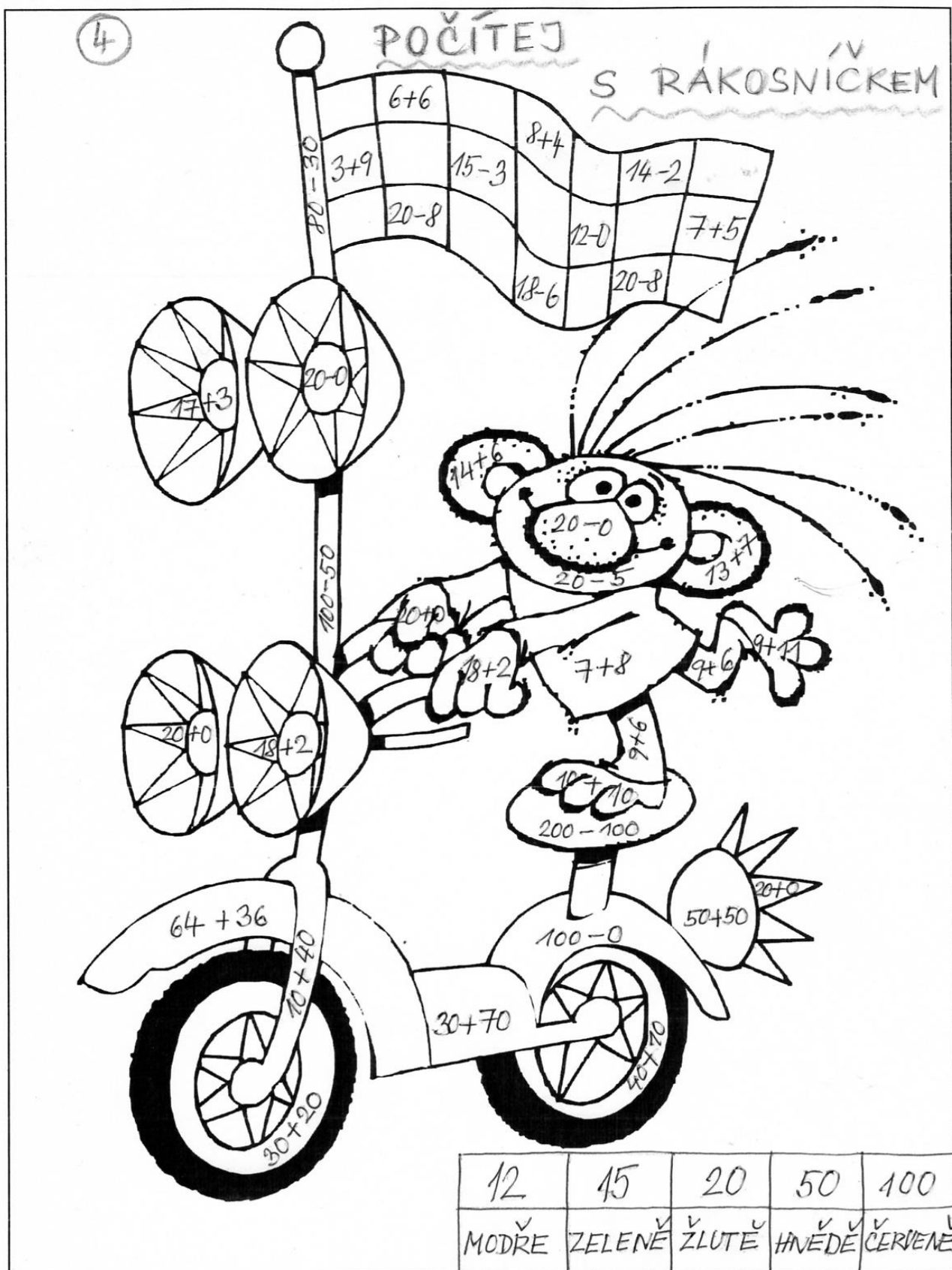
Snížit rodičovský příspěvek musíte na základě **žádosti o změně rodičovského příspěvku**, kterou můžete podat 1x za 3 měsíce. Žádost pak podejte **osobně nebo poštou na Úřadu práce**.

Jak dosáhnout maximálního čerpání?

Od Ledna si pak zažádejte na Úřadě práce o **navýšení měsíčního rodičovského příspěvku**. Pokud máte nastaven konec rodičovského příspěvku na jaře 2020 nebo pokud chcete **nastoupit do práce**, co nejdříve, tak zvolte **maximální výši měsíčního rodičovského příspěvku** tak, abyste z navýšení vyčerpali, co nejvíce (popřípadě ho vyčerpali co nejrychleji).

Částka, kterou můžete **maximálně vyčerpat**, záleží na **vašem příjmu, který jste měli před rodičovskou dovolenou** (respektive mateřskou). Jestliže jste neměli nárok na mateřskou a byli jste nezaměstnaní, či váš příjem byl příliš nízký, tak budete od 1. Ledna pobírat **pravděpodobně maximálně 9 700 Kč**.

Zdroj: <https://www.finance.cz/523573-rust-rodicovske-priprava/#Rodi%C4%8Dovsk%C3%BD%20p%C5%99%C3%ADsp%C4%9Bvek%205>



Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uliče 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537, e-mail: tsr@otrokovice.charita.cz. Redakční rada: Mgr. Lada Rektoříková, Bc. Pavla Nesrstová, Mgr. Aneta Botková, Bc. Barbora Kocábová, Mgr. Miluše Nožičková: NEPRODEJNÉ!



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

