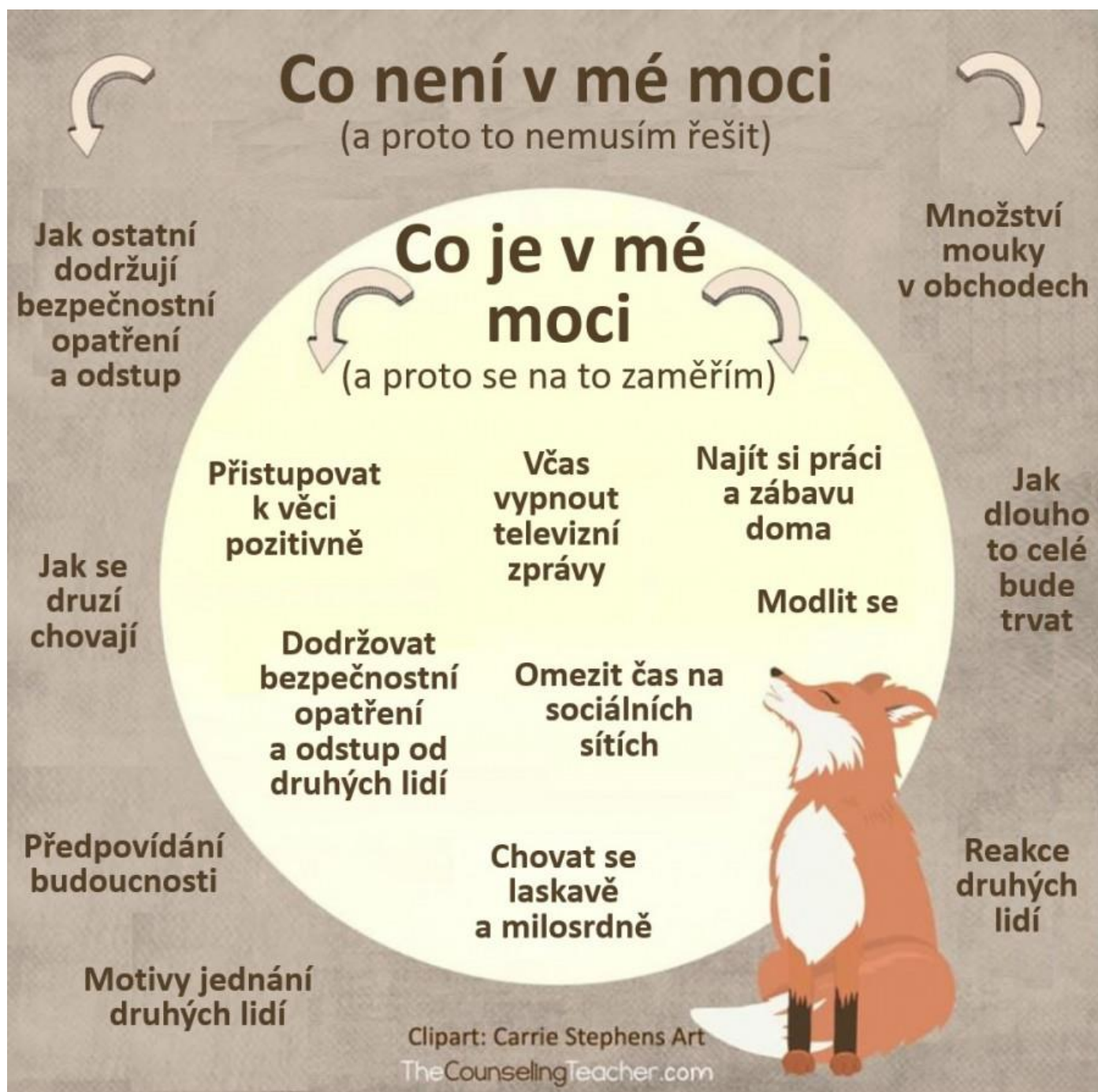


SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Co je a co není v mé moci....když jsme s něčím nespokojení, vystresovaní.....

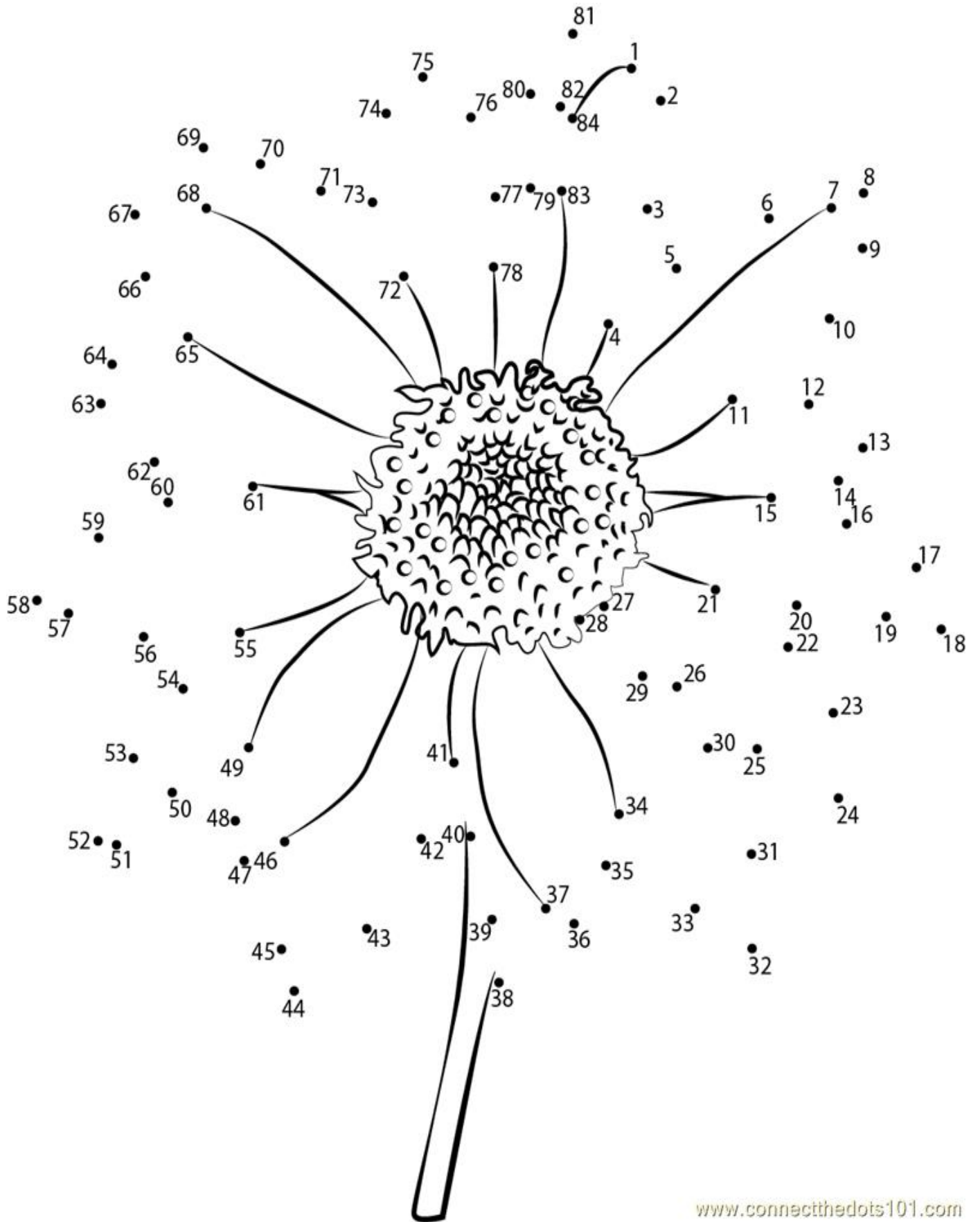


Obrázek se dá použít nejen v době krize, ať už ji vyvolá cokoliv – viry, bakterie nebo lidé kolem nás.

Vždy bude pro náš život nejdůležitější, jaký postoj k situaci zaujmu a jestli se jí nechám „převálcovat“ nebo se snažím hledat cesty a způsoby jak ji zvládnout – samozřejmě v mezích zákona a slušného chování.

Aktuální informace k vývoji v sociální oblasti na stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí: <https://www.mpsv.cz/>

.....květinová motorika pro radost a na vybarvení



...v přírodě si na rozdíl od nákupního centra odpočinete.... učte se s dětmi poznávat druhy stromů

VÝPRAVY ZA POZNÁNÍM

STROMY

LISTNATÉ

DO PŘÍSLUŠNÝCH OKÉNEK VEPIŠTE NÁZEV STROMU

JEHLIČNATÉ

Několik způsobů, jak ušetřit peníze z výplaty

1. Vytvořte si rozpočet

Zdůrazňujeme to opakovaně – a z dobrého důvodu. Základem rozumnějšího a produktivnějšího zacházení s financemi je vytvoření rozpočtu. Nebo také jinými slovy – vytvoření **rovnováhy mezi vašimi příjmy a výdaji**. Začněte tak, že si zaznamenáte vše, co utratíte. Postačí k tomu list papíru a tužka.

Poté, co jste dva až tři měsíce sledovali, co kupujete, platíte (uschovávejte si složenky, účtenky....) vytvoříte si dva sloupečky:

A) Příjmy – výplata, příspěvky z práce, příspěvky od státu (dávky, důchody), samoživitelé/ky-výživné, jiné příjmy

B) Výdaje – náklady na bydlení, jídlo, oblečení, drogerie, telefon, internet, TV, doprava, splátky, školní výdaje

Také si pravděpodobně uvědomíte, že vaše výdaje je možné rozdělit do tří základních kategorií: **zásadní, vedlejší, zábava**

Na konci období, které sledujete, si červeně podtrhněte věci, které jste koupili, ale bez kterých se dá obejít a zvažte, jejich důležitost. Hledejte úspory ve vašem životním stylu.

2. Počítejte s případem nouze

Zkuste rovněž zvážit, jestli je možnost určitou částku si ukládat pro nepředvídané události – pokažení spotřebiče...

3. Zredukujte účet za elektřinu

Účet za elektřinu často tvoří výraznou část měsíčních nákladů. Jak ušetřit peníze z výplaty? Udělejte oboje své peněženice a životnímu prostředí laskavost a začněte s elektřinou hospodařit rozumněji. Například tak, že odpojíte přístroje, které zrovna nepoužíváte. Vypínejte světla, když odejdete z místnosti. Více využívejte přirozené světlo. A když kupujete nové přístroje do domácnosti, pořídte si takové, které mají schopnost šetřit energii.



4. Šetřte vodu

Smutná pravda je taková, že lidé ve vyspělých zemích plýtvají vodou, zatímco v zemích s krutými přírodními podmínkami, kde je hodně sucho, by za ni obyvatelé dali cokoliv. Stejně jako šetříte elektřinu, byste měli přistupovat k vodě....o vodě je v tomto čísle samostatný článek

5. Zacházejte chytře s potravinami

Bez jídla se nikdo z nás neobejde, ale to neznamená, že byste za něj museli utratit přehnané množství peněz. Klidně si navařte dopředu, abyste ušetřili čas. Sledujte letáky, sbírejte kupóny a kupujte zlevněné potraviny. Nevyhazujte nedojezená jídla, ale místo toho je zamražte pro budoucí použití. A kupujte sezónní ovoce a zeleninu namísto těch dovážených přes celou zeměkouli. Více tipů, jak ušetřit peníze z výplaty při nákupu potravin najdete [zde](#).

6. Snažte se co nejdříve splatit dluhy

Jistě, mít dluhy není žádné terno, ale čím déle vás budou pronásledovat, tím hůře finančně a nejspíš i psychicky na tom budete. Jestli vás tedy v současnosti zatěžují dluhy, zaměřte se na jejich nejrychlejší splacení. **A hlavně si nedělejte nové dluhy ani si neberte půjčky!**

7. Jak ušetřit peníze z výplaty? Přemýšlejte nad každou investicí

Sebemenší nákup se časem může prodražit, zejména opakuje-li se pravidelně. Příklad? Kelímek kávy kupovaný cestou do práce. Pokud si ho dáváte každý den, vaše měsíční či roční náklady za kávu výrazně vzrostou.

Jednoduše se před každým nákupem zamyslete, proč si dané zboží chcete pořídit a odpovězte sami sobě na otázku: **Opravdu to potřebuji?** Když si to nepořídím, ovlivní to výrazně negativně můj život?

8. Nekupujte nové oblečení, dokud nevy nosíte to staré

Někteří lidé si pořizují stále nové a nové kousky oblečení, zatímco to staré jim sedí v šatníku, aniž by ho pořádně využili. Jak ušetřit peníze z výplaty?

Bohatě vám od každého typu oblečení vystačí několik kousků, a nové si pořizujte jen v případě, že ty předchozí již dosloužily, již se do nich nevejdete, jsou vám velké nebo jsou na nich znát viditelné známky obnošení.

9. Využívejte věci zdarma

Toto je velmi praktická rada, jak ušetřit peníze z výplaty. Za malý roční poplatek chodte do knihovny, kde si následně můžete půjčovat knihy a časopisy zdarma místo toho, abyste si je museli kupovat. Některé knihovny navíc nabízejí vyřazené knihy, které si můžete odnést zdarma domů. Další možnou variantou je sbírat kupóny na zboží zdarma a založit si členské karty u nejrůznějších prodejců, kteří poskytují slevy.

10. Kupujte z druhé ruky

Na věci z druhé ruky se často váže stigma méně kvalitního zboží, ale to vůbec není pravda. Řada lidí prodává věci ve výborném stavu, které jednoduše dostali nebo zakoupili a potom již příliš nevyužívali, či jen jednou nebo dvakrát. Tímto způsobem můžete sehnat takřka cokoliv, od nábytku, přes elektroniku a auta, až po oblečení a zábavu (knihy, hry, filmy).

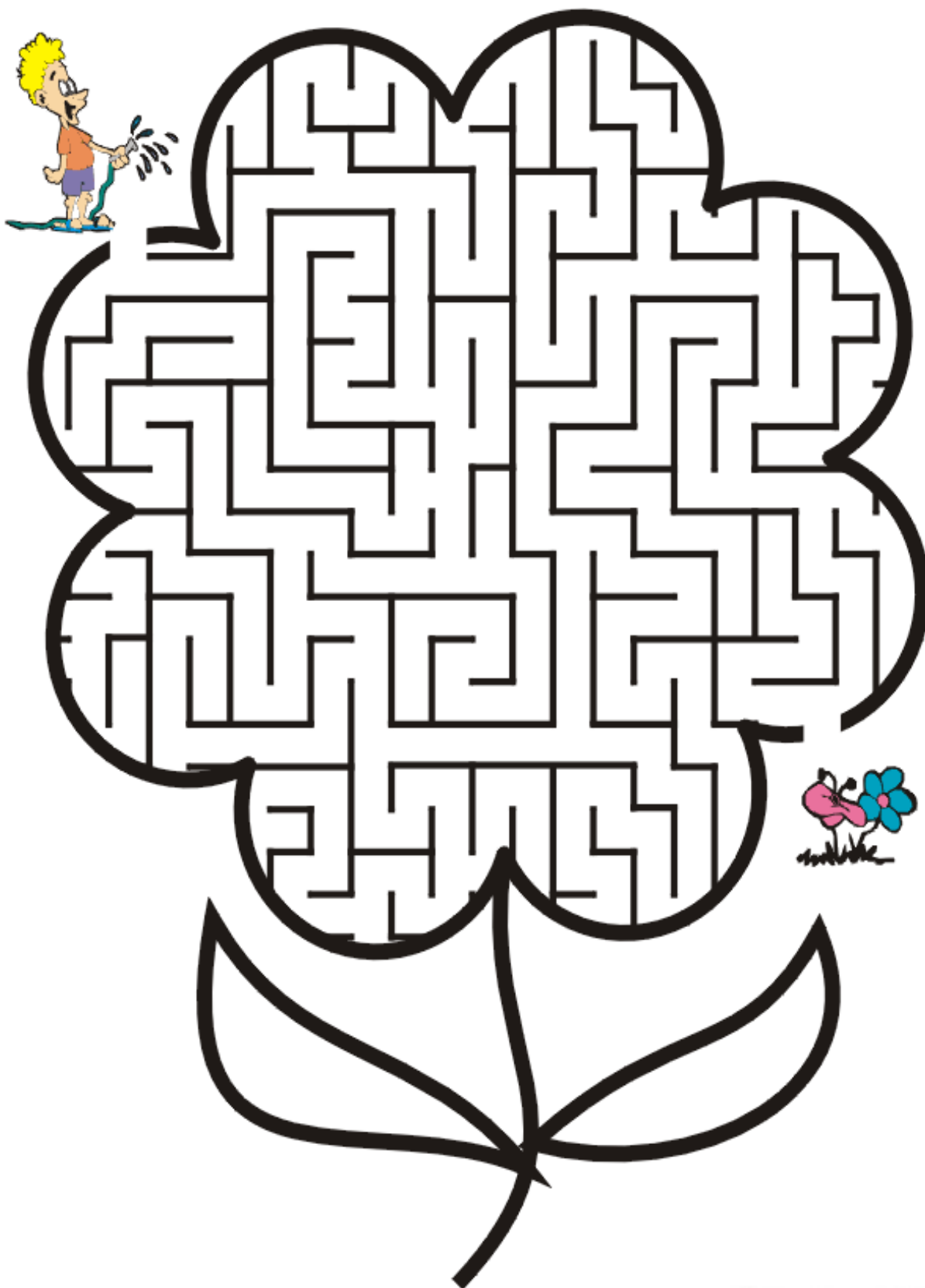
11. Bud'te milosrdní

A nezapomínejte, že mnoho lidí je na tom hůře než vy a zkuste podle svých možností **příspěť nějakým darem** – finančním, hmotným, na potřebné podle svých možností. Darováno z mála je dvakrát tak záslužné.

Pokud vás někdo požádá o půjčku, zvažujte, jak moc jste finančně závislí na jejím vrácení, vždy máte možnost zdvořile odmítnout. Nevhodně nastavené půjčky jsou příčinou špatných mezilidských vztahů.

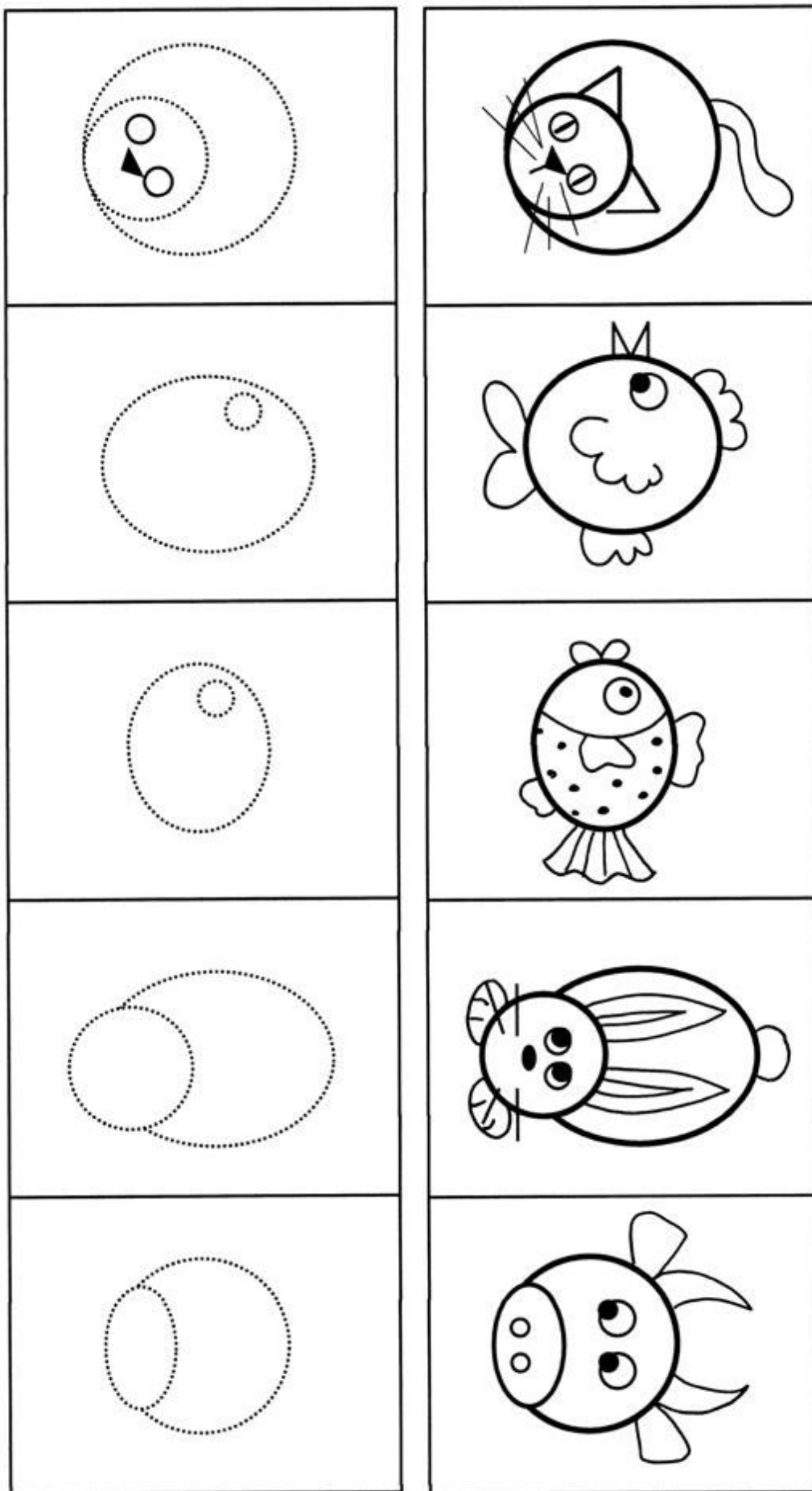
Rada na závěr. Při hledání úspor se nebojte narušit zažitá stereotypy. Jedině tak můžete najít úspory, o kterých jste doposud neměli ani tušení. Zkuste nakoupit v jiném obchodě, změňte své zvyky, změňte cokoli, co vás posune blíže ke klidu a spokojenosti.

...je měsíc květen



Autor : Yveta Pelánová

Dokresli si zvířátka podle předlohy



Doplňovačka

V jižní Africe žije velmi vzácný druh žab.
V tajence najdeš jejich název.

1	K			
2	K			
3	K			
4	K			
5	K			
6	K			
7	K			
8	K			
9	K			
10	K			
11	K			
12	K			
13	K			
14	K			

lod'



věc ke čtení



cvičí se s tím

oblí má...



zalévá se s tím



motýl v prvním stadiu vývoje

v moři jsou ryby a k...

malé množství vody



větší než slepice

ten, co dělá podkovy



šašek v cirkuse



jedovatý had

malý kůň

dává mléko



Jak jednoduše šetřit vodou?

Je mnoho způsobů, jak šetřit vodou a zároveň i penězi. Některé jsou velice pracné a jiné naopak jednoduché. Ony jednoduché jsou vypsány níže. Popřemýšlejte nad nimi a třeba i Vy ušetříte vodu i peníze 😊



- Kontroluji, jestli nekapou kohoutky. Stačí dát občas přes noc do dřezu nebo umyvadla nějakou nádobu a ráno zkontrolovat, zda tam nenakapala nějaká voda.

- Kontroluji, jestli neprotéká záchod. Způsobů, jak zjistit, jestli vám neprotéká záchod, existuje víc, ale já jednoduše naliju do splachovací nádržky nějakou barevnou tekutinu a za chvíli zkontroluji, jestli se objevila nebo neobjevila v míse.

- Při osobní hygieně nenechávám zbytečně téct vodu. To platí obzvlášť při odličování a čištění pleti nebo při čištění zubů.

- Ve sprše trávím co nejkratší dobu. Dlouhé sprchy za prvé nejsou pro pokožku to nejzdravější, a za druhé zkrácením sprchy každý den o několik minut ušetřím litry vody. Sprchu vypínám i při mytí vlasů! Šetření vodou by však nemělo být na úkor osobní hygieny.

- Nádobí nemyju pod tekoucí vodou. Myčku bohužel nemám, ale kdybych měla, tak nádobí myju v ruce jen minimálně. Stejně množství nádobí, které umyjete v myčce při spotřebě 20l vody, byste umyli ručně při spotřebě 70l vody. V rámci šetření vody i saponátu alespoň myju nádobí v napuštěném dřezu.

- Ovoce a zeleninu taky nemyju pod tekoucí vodou. Omývám je buď v napuštěném dřezu nebo v míse s vodou.

- Pokojové rostliny zalévám už použitou vodou. Například právě vodou, která „zbyla“ po omývání ovoce a zeleniny. Nebo přebytečnou vodou, která mi zbyla v rychlovarné konvici. Čistou vodu zkrátka nevyhazuji, ale zužitkuji!

- Peru ekologicky. Existuje plno tipů, jak šetřit vodu při praní prádla. To nejzákladnější a nejjednodušší pravidlo je prát vždy s plnou pračkou a na kratší programy bez předepírání.

Zdroj: <https://choosegreen.cz/jak-setrit-vodou-v-domacnosti/> ; <http://www.zivotbeznakladu.cz/7-rad-jak-setrit-vodou/>

.....logické úlohy pro chytré hlavičky















$$\begin{array}{c}
 \text{Teal alien} + \text{Teal alien} = 10
 \end{array}$$

$$\begin{array}{c}
 \text{Yellow creature} + \text{Purple creature} = 12
 \end{array}$$




$$\begin{array}{c}
 \text{Purple creature} + \text{Purple creature} + \text{Teal alien} = 11
 \end{array}$$

$$\begin{array}{c}
 \text{Yellow creature} + \text{Purple creature} + \text{Teal alien} =
 \end{array}$$

...škola teď dává dětem „zabrat“, ale měla by být hrou...☺

	+		=	5
	+		=	4
	+		=	6
	+		=	
	+		=	
	+		=	3

Jaká čísla se skrývají pod obrázky?

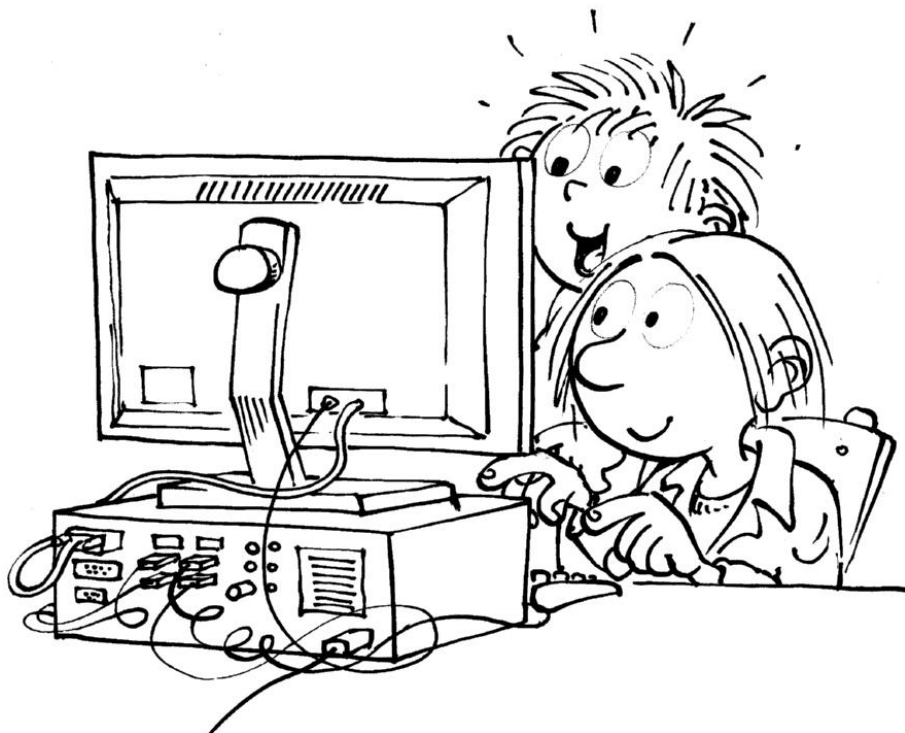
Učení on – line

V současné situaci děti a potažmo jejich rodiče musí trávit hodně času na internetu při doplňování školní látky.

I v této situaci bychom měli kontrolovat čas strávený na počítači a dětem vyvážit nějakou fyzickou aktivitou, časem pro hry nejen společenské deskové, zavzpomínejte na své oblíbené hry z dětství nebo se zeptejte dětí, co hrají ve školce nebo ve škole. Střídejte aktivity kreslení, zpívání, tancování, u větších dětí prokládejte učení s odpočinkem a fyzickou aktivitou.

Vždy však mějme přehled, v jakém webovém prostředí se dítě pohybuje, nenechat děti

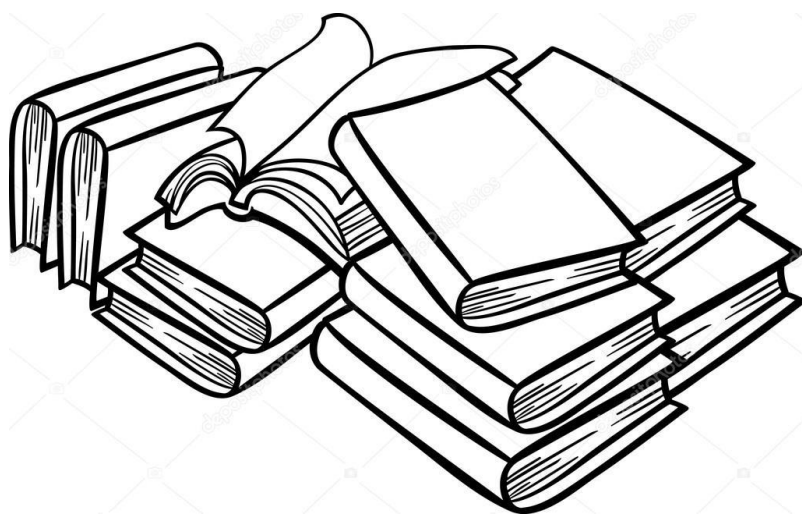
volně „brouzdat“ zákoutími počítačové sítě. **Zvláště při dnešních opatřeních je nebezpečí zneužití komunikačních technologií zvýšené.**



Níže přikládáme seznam webových stránek, které stojí za to navštívit a případně si vybrat tu, která Vám nejvíce sedí. Většina je zdarma a některé mohou být částečně zpoplatněné. Sami si mezi nimi vyberte a uvidíte ☺

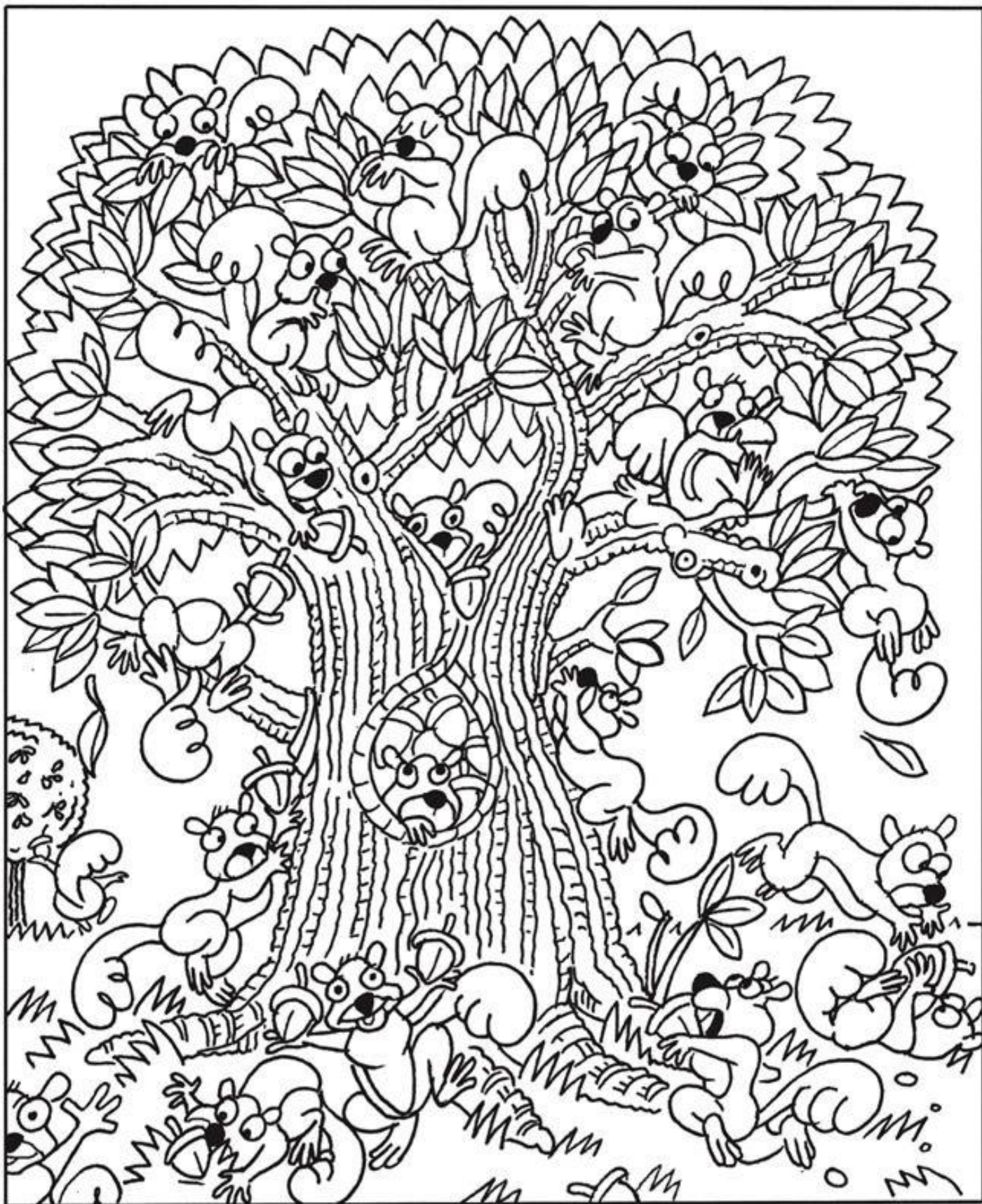
Vyberte si 1-2 odkazy, které jsou pro vás jednoduché a přehledné, ať se zbytečně nezahlcujete informacemi.

<https://www.skolazvesela.cz/>
<https://www.jsemdoma.online/>
<http://www.kaminet.cz/>
<https://www.vcelka.cz/>
<https://www.skolavpyzamu.cz/>
<https://www.primauca.cz/>
<https://edu.ceskatelevize.cz/>
<https://www.umimeto.org/>
www.onlinecviceni.cz
www.umimecesky.cz
www.skolakov.eu
www.matika.in/cs
www.matematika.hrou.cz
www.berneska.cz
www.umimematiku.cz
www.ucenionline.com
www.skolasnadhledem.cz
www.onlinecviceni.cz



www.jazyky-online.info/deti určený pro výuku angličtiny na prvním stupni základní školy.

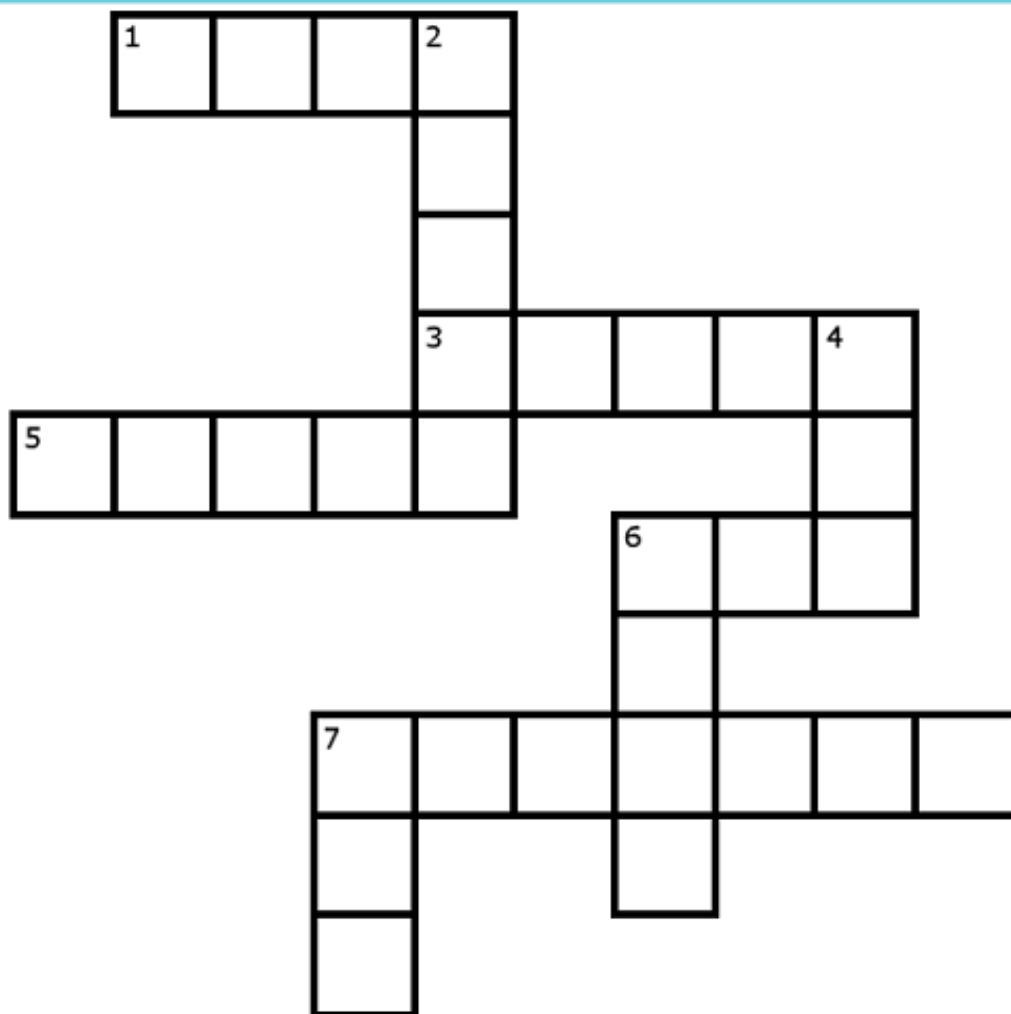
...najdi aligátora a vymaluj sedm veverek, každou jinou barvou...



...troška, ale opravdu jen troška angličtiny...Zdroj: image via www.thetripclip.com



Picture Crossword



Across



Down



Recepty – rychlé, levné, jednoduché...**Pastýřské plněné placky****SUROVINY:**

500 g hladká mouka, 300 ml voda, 400 g vařené brambory, 1 ks cibule, 1 čaj. lžička sůl, rostlinný olej, petrželka

POSTUP PŘÍPRAVY:

Mouku prosejeme do misky, přidáme vodu, sůl a zpracujeme hladké těsto, které se nelepí na stěny misky. Necháme zakryté bavlněnou utěrkou odpočívat cca 15 minut.



Zatímco těsto odpočívá, uvařené brambory nakrájíme na mini kostičky, přidáme nasekanou petrželkou a nakrájenou cibuli. Osolíme a promícháme.

Těsto rozdělíme na menší kuličky, které na pomoučené pracovní desce rozválíme na tenký plát.

Do středu navrstvíme náplň a kraje těsta přeložíme do středu. Vytvoříme placku, kterou na rozpálené pánvi s trochou oleje smažíme z obou stran dozlatova. Podáváme se zakysanou smetanou nebo se sklenicí mléka.

Extra rychlé česnekové placky plněné sýrem**SUROVINY:**

300 g hladká mouka, 50 ml olej, 100 ml studená voda, 1 lžička sůl, 1 lžička prášku do pečiva, 200 g uzený sýr, prolisovaný česnek + olej + zelené bylinky

POSTUP PŘÍPRAVY:

Do velké mísy prosejeme hladkou mouku, přidáme sůl, prášek do pečiva, olej, studenou vodu a vypracujeme hladké těsto, ze kterého odebíráme menší kousky a ty válíme na pracovní desce do tvaru placky.

Do středu uložíme nastrouhaný sýr a uděláme z těsta kuličku.

Znovu rozválíme na placku a tu smažíme z obou stran dozlatova. Po upečení povrch potřeme olejem, do kterého jsme přidali prolisovaný česnek a různé zelené bylinky.

Domácí chleba**SUROVINY**

Těsto: 1 kg hl. mouky, 6 dcl vlažné vody, 2 lžičky soli, 2 lžičky kmínu, 1 kostka droždí, 2 lžíce oleje, 1 lžíce cukru, 1 ks vejce

POSTUP PŘÍPRAVY:

Nejprve si zaděláme na kvásek z hrnečku vlažné vody, cukru a kostky droždí.

Než nám kvásek vykyne, tak si mezi tím smícháme mouku sůl a kmín promícháme a přilijeme olej a kvásek a postupně přidáváme vlažnou vodu - tvoříme hladké těsto.

Vytvoříme bochánek, přikryjeme ho utěrkou a necháme ho v teple kynout cca 45 minut.

Plech vymastíme sádlem či olejem a na něj položíme bochánek z vykynutého těsta a necháme přikryté utěrkou opět kynout asi 30 minut.

Předehřejeme troubu na 225°C, bochánek na povrchu nařízneme ostrým nožem, potřeme rozšlehaným vejcem a pak dáme péct do spodní části trouby na 15 minut, potom teplotu snížíme na 200°C a dopečeme 25 minut.



Kovbojské fazole

SUROVINY: 1 ks cibule, asi 100 g angl. Slaniny, 2 nožky klobásy nebo kabanosu, 2 plechovka červených nebo bílých fazolí, 2-3 lžíce kečupu, 1-2 ks paprika, podle chuti sůl, pepř, česnek, podle potřeby olej

POSTUP PŘÍPRAVY:

Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme slaninu, pak nakrájenou klobásu, opečeme a přidáme nakrájené papriky.

Nakonec čili fazole a červené fazole propláchnuté.

Dochutíme kořením a kečupem.

Podáváme s chlebem nebo s domácími plackami

Placky z bílého jogurtu, nejlepší náhrada chleba z hrnečku.

SUROVINY: 1 hrnek = (200 ml), 1 hrnek teplá voda, 4 hrnky hladká mouka, 1 hrnek bílý jogurt, 1/2 lžičky sůl, 1/2 bal. sušené nebo čerstvé droždí

POSTUP PŘÍPRAVY:

Mouku prosejeme do misky, vysypeme sušené droždí, sůl, bílý jogurt a postupně přiléváme teplou vodu a vypracujeme hladké těsto (pokud těsto velmi lepí, přidejte o trochu více mouky), které necháme na teplém místě kynout, dokud nezdvoujnásobí svůj objem.

Z vykynutého těsta oddělujeme menší části, které vyformujeme do tvaru kuličky a rozválíme na placku.

Placky opékáme na suché pánvi z obou stran dozlatova...dokonalá náhrada pečiva



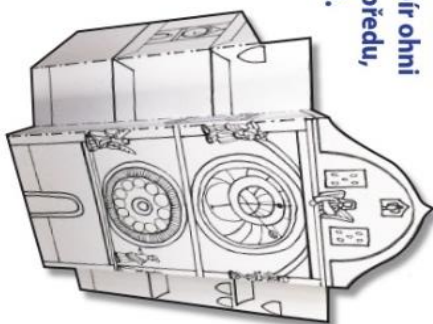
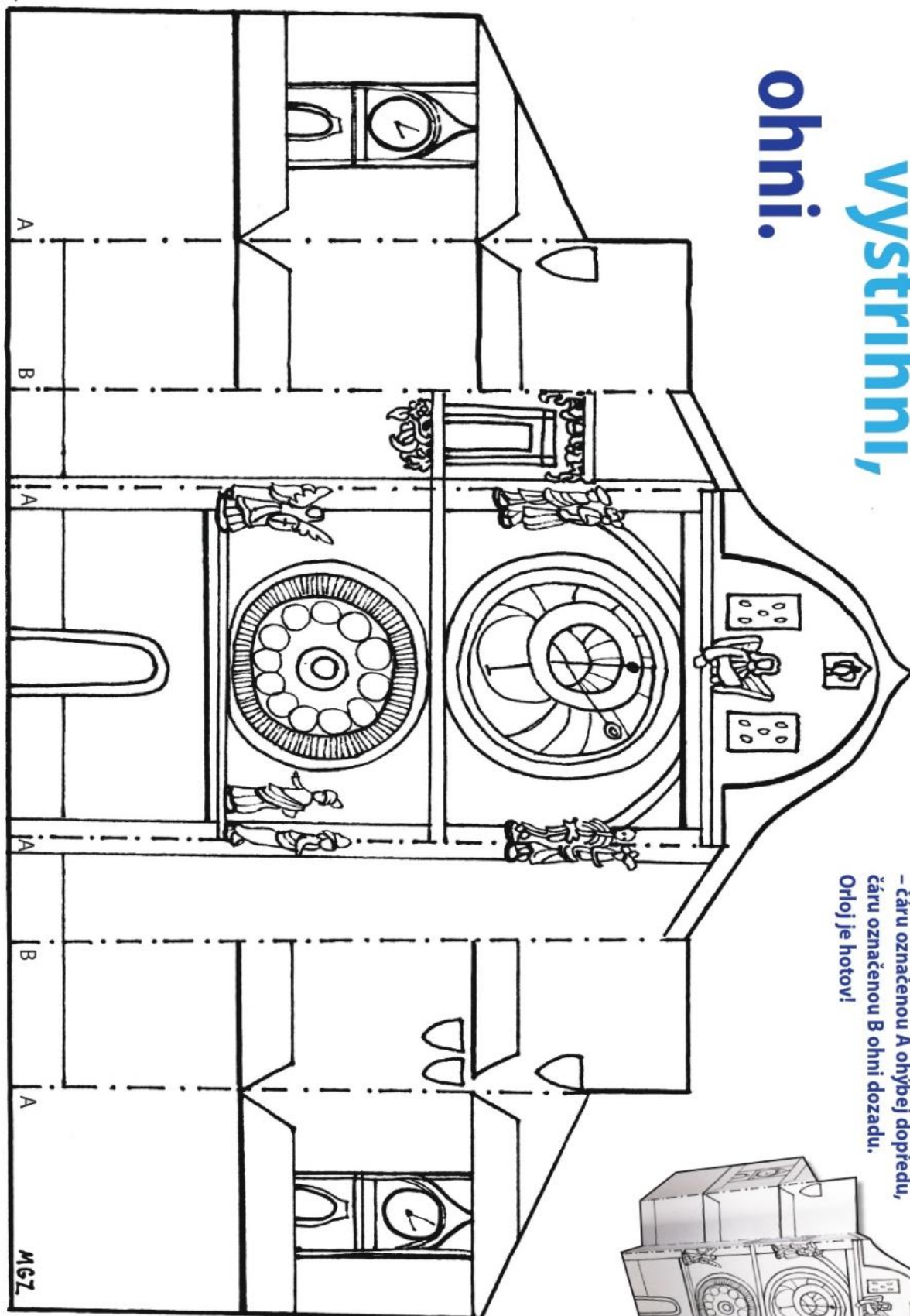
Staroměstský orloj v Praze....znáš jeho historii?



**Vybarvi,
vystřihni,**

ohni.

Vystřihovánku vybarvi podle sebe.
Potom po obvodu obrázků vystřihni.
V místě přerušovaných čar papír ohni
– čáru označenou A ohýbej dopředu,
čáru označenou B ohni dozadu.
Orloj je hotov!



Kde domov můj - hymna České republiky

První sloka

Kde domov můj,
 kde domov můj.
 Voda hučí po lučinách,
 bory šumí po skalínách,
 v sadě skví se jara květ,
 zemský ráj to na pohled!
 A to je ta krásná země,
 země česká, domov můj,
 země česká, domov můj!

Druhá sloka

Kde domov můj,
 kde domov můj.
 V kraji znáš-li Bohu milém
 duše útlé v těle čilém,
 mysl jasnou vznik a zdar,
 a tu sílu vzdoru zmar?
 To je Čechů slavné plémě,
 mezi Čechy domov můj,
 mezi Čechy domov můj!

Básničky mamince**Kytička**

Má milá maminko,
 nejhezčí z maminek,
 ty jsi mě balila
 z peřinek do plínek.
 Ty jsi mě obula
 do prvních střevíčků,
 z lásky a vděčnosti
 nesu Ti dnes kytičku.

Co pro mne jsi

Mámo, víš, co pro mne znamenáš?
 Jsi můj domov, kde svou radost můžu říct,
 jsi moje slunce, které dokáže mé slzy
 vysušit,
 jsi náruč vřelého objetí,
 citu a pohlazení,
 jsi ta, která má vždy pro mě pochopení.
 Děkuji Ti!



Den matek – 8.květen



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: NEPRODEJNÉ!



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

