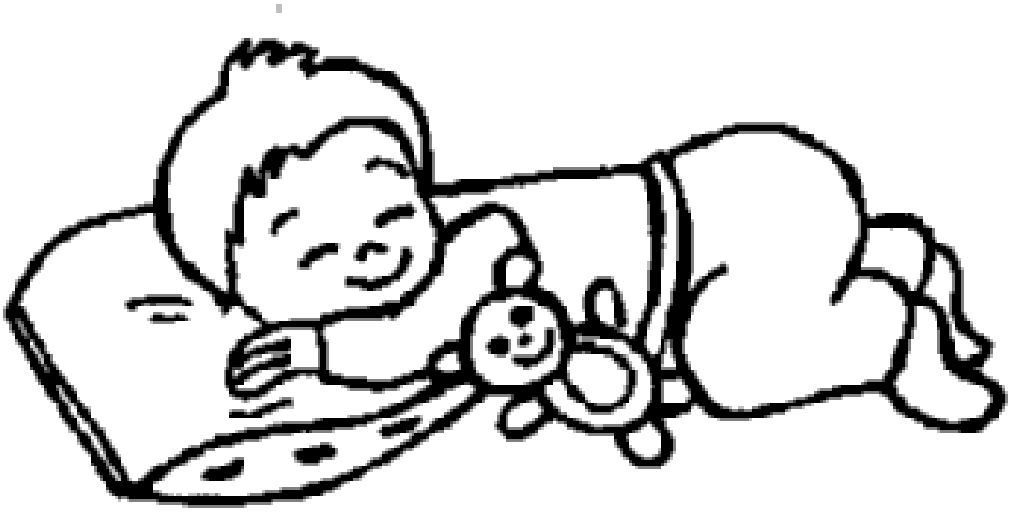
Charita sv. Anežky Otrokovice

T E R É N N Í S L U Ž B A R O D I N Á M S D Ě T M I
Na Uličce 1617, 765 02 Otrokovice
Tel.:737 331 954
e-mail: tsr@otrokovice.charita.cz

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Říjen, listopad, prosinec 2012 **Ročník 6/ Číslo29**

Slovo úvodem

Dárky - různá kritéria hodnocení
Hana Pinknerová

Vánoční dárky lze hodnotit podle mnoha kritérií. Můžeme je dělit podle toho, jak dlouho nám připomínají Vánoce. **Některé dárky zazáří jako prskavky a zhasnou.** Potěší, možná pobaví, pak je někam uklidím a při příštím jarním úklidu vyhodím do koše. **Jiné dárky** spontánně začlením do **běžného provozu, stanou se součástí šatníku, vybavení** domácnosti nebo knihovny a jejich souvislost s Vánocemi se vytratí. Příště mě při čtení knížky už nenapadne, že byla původně vánočním dárkem.
Častým způsobem hodnocení dárků je **porovnávání jejich finanční hodnoty**. Ti, kdo používají tohoto kritéria, jsou nejšťastnější z dárků nejdražších. Dobře obstojí pravé perly, brilianty, zlato, klíčky od rychlých vozů, vzácné parfémy, pravé kožešiny či umělecká díla.
Jsou ovšem lidé, kteří **ocení spíše originalitu a vtip darovaného předmětu a na jeho hodnotě v penězích jim vůbec nezáleží. Největší úspěch u nich mají dárky velmi osobní s hezkým nápadem nebo velmi humorné. Je docela lhostejné, jsou-li vyrobeny z pravého zlata či z plastelíny.**
Objevila jsem, že se mohu na dárky dívat ještě z dalšího úhlu pohledu. **Jejich hodnota roste množstvím vložené lásky. Napadlo mne to o loňských Vánocích, kdy jsem v hromadě dalších dárků našla balíček od kamarádky. Ukrýval měkoučké bledě modré ručně pletené vlněné ponožky**. Jak dobře mě zná, napadlo mne. Ví, že když jsem unavená nebo smutná, je mi zima. A sama je vyrobila... Nikdy jsem ponožky nepletla, ale moje babička kdysi ano. Pamatuju si, že uplést jeden pár jí trvalo asi tak tři dny. **Představila jsem si, že moje kamarádka do dárku pro mne investovala tři dny času. To je hodně lásky – tři dny! A tak ty bledě modré ponožky patří k loňským nejcennějším vánočním dárkům. Vždycky mi při navlékání připomenou, že mě někdo měl tolik rád, že na mne myslel tři dny. Už jen ta vzpomínka mě zahřívá.**

"Dárky nemusí být finančně nákladné a nemusíte je kupovat každý týden. Někteří za nimi vůbec nehledají peníze, ale lásku." (Gary Chapman).

Zdroj: převzato z knihy O darech s Hanou Pinknerovou, Karmelitánské nakladatelství.

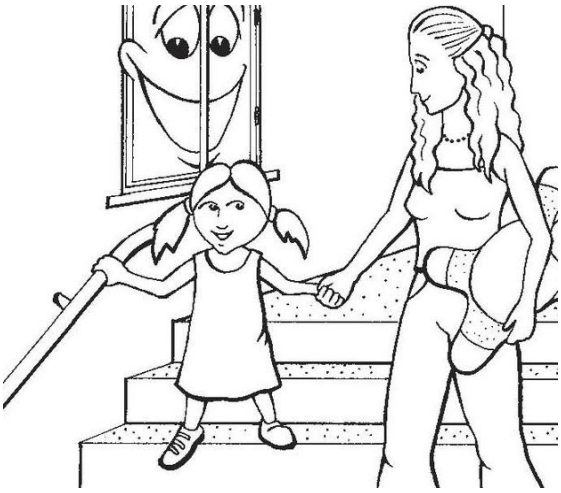
Výchova: svoboda musí mít hranice

Zakazovat dítěti, co chce, a přikazovat mu, co nechce? Nepříjemné. **Potomek se vzteká, brečí, křičí**. A pokud je už starší, repertoár odporu má ještě větší.
Jenže **výchova bez omezování není výhrou, určité hranice dítě potřebuje. Kudy však mají vést?** To je otázka, kterou řešíme snad pořád.

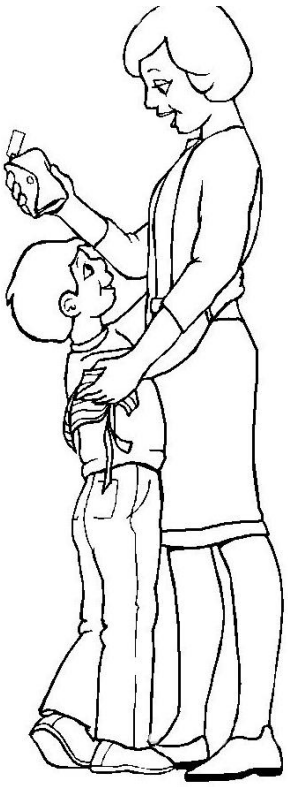
Bydlíme v podnájmu, který by se dal typicky „pro-dětsky" uzpůsobit jen za cenu nadměrného úsilí. Tisíce váziček, obrázků, stohy knih naší paní domácí. A k tomu všemu naše věci. Nějaké změny jsme provedli, zbytek nezbylo než dcerce zakázat. Knížky se prostě netrhají, z květináčů se hlína nevyhazuje. Párkrát se holčička vztekala, ale v zásadě už jako starší kojenec začala zákazy respektovat. Trochu jinak to bylo u našich známých s o něco mladším Tomáškem. Byt uzpůsobili maximálně, aby zakazovat nemuseli (chtějí dát dítěti co největší svobodu). Fungovalo jim to hezky. Jenže jakmile se Tomášek začínal samostatně pohybovat, přestávali si jeho rodiče užívat prostorů mimo domov, na návštěvách museli být stále v pozoru. Místo aby si s námi povídali, sledovali dítě a střídavě vykřikovali: „Dej tu vázu nahoru! Pozor, převrhneš to!"

„Nechcete mu to radši zakázat?" ptala jsem se, když všetečné dítě dobývalo ledničku. „To nejde," kontroval mi otec: „Stejně by tam lezl, jen by se o to víc vztekal. Je hrozně čilý!" V jeho hlase zněla pýcha. „A má velmi silnou vůli," doplnila matka.
Když se pak Tomáš změnil z lezoucího kojence na běhající batole, začala u rodičů pýcha ustupovat do pozadí – za únavu. „Nemůžu ho ani na vteřinu pustit z očí!" plakala unavená matka. „Vrhá se naprosto na všechno, nemůžu s ním nikam jít. A poraď, co se sporákem – stačí, abych ho na vteřinu pustila z očí, a pustí plyn!" Klučina opravdu působí jako utržený ze řetězu: vrhá se naprosto na všechno, a jakmile se ho matka pokusí zadržet, spouští šílený jekot. Má sílu, brzy se zoufalé ženě vytrhává a znovu útočí – momentálně na knihovnu. Konečně jsou **rodiče ochotni připustit, že svobodnou vůli svého dítěte budou muset omezit.**

„Na práškách" a v rozvodovém řízení
Jak miminko roste, poznává svět, své schopnosti a možnosti. Nejprve zjišťuje, jak přivolat mámu, posléze zkoumá, co vše může provádět se svým tělíčkem – přetáčet se, uchopovat věci ručkama, cucat prsty u nohou. Boom ve zkoumání světa ovšem nastává ve chvíli, kdy se dítě dokáže samo pohybovat. Jeho pole působnosti se najednou nesmírně rozroste. „**Cokoli chci, pro to si dolezu**: **můžu tedy všechno!"** jako by si myslelo. Ve většině případů však také začíná narážet na určitá omezení: někdy ho rodiče spoutají v šátku nebo v kočárku, a občas mu dokonce něco zakážou. **Dítě zjišťuje, že kytky trhat nesmí, ačkoli na ně dosáhne, a velmi je to baví.** Zkusíli to přes **zákaz, rodič zasáhne** a fyzicky mu v „útoku" **zabrání.** Tedy, pokud nemá zábrany to udělat, jako Tomášova máma s tátou.



Rodičů, jako jsou ti Tomášovi, je – na první pohled nepochopitelně – dost. Proč nezasáhnou? Kde se jejich zábrany vzaly?



Kořeny tkví pravděpodobně v naší kultuře a historii. Klasická výchova v našich zemích byla autoritářská. Děti měly **poslouchat. Bez odmlouvání. Nestalo-li se tak, následoval trest.** Řada příslušníků naší generace se cítí touto výchovou traumatizována, a tak není divu, že po revoluci jsme začali praktikovat i svobodnou (volnou) výchovu. Ať si děti užijí dětství, zákazů a povinností je v životě potká ažaž! No, zní to hezky, realita je bohužel jiná.

Jak daleko to může dojít, dokazují četné případy **nezvladatelných dětí a jejich rodičů** – v typickém případě **„na práškách"** a v **rozvodovém řízení**. Navíc ani tyto **maximálně svobodné děti nejsou šťastné**, naopak. Roční Tomáš působí neklidně až ustaraně, těká očima a jeho vrhání se na vše působí dojmem, že tak činí z čirého zoufalství. **Čím to? Proč nemá z hodných rodičů radost? Proč si neužívá svobody?**

Znejišťující bezbřehost

Naprosto **zásadní** psychologickou **potřebou** malého dítěte je **bezpečí.** Aby bylo v pohodě, musí cítit **jistotu v rodičích,** ve svém světě. Matka je a bude dosažitelná a svět je v zásadě bezpečné místo, **rodiče jsou silní a rozhodní.** Je-li ovšem svět možností **bez hranic,** dítě může všechno a rodič se poddává jeho rozmarům, je to pro malého človíčka **znejišťující**. Cožpak se může cítit bezpečně, když je jeho **ochránce slabší** než ono **samo? Když se nemá o co opřít – nikdo mu nedá jasná pravidla a hranice?**

Dítě s jasně vymezenými hranicemi ví, kam patří, kde je jeho místo. Dítě s extrémně volnou výchovou, jemuž je vše dovoleno, tápe a podvědomě tyto **hranice hledá.** Projevuje se to tak, že **„zlobí"** – expanduje stále dál ve snaze zmapovat svůj prostor, dobrat se pravidel, podle nichž svět funguje. Také se podvědomě snaží **donutit rodiče, aby mu ukázali svou sílu a rozhodnost**. Přesně jako to dělá Tomášek.

Jak vypadá správná hranice

Dobře, hranice jsou nutné, ale kde a jak máme ty hranice stanovit? Nejpřirozenější je často cesta nejsnazší. Je-li pro vás jednodušší danou **věc odklidit z dosahu dítěte, učiňte tak.** Je-li **jednodušší zákaz, zakažte.**

Když něco zakážete, učiňte tak podle následujících pravidel:

1.zákaz musí být formulován **jednoznačně a pochopitelně**
2.co je jednou zakázáno, je zakázáno i propříště, co je dnes povoleno, je povoleno i zítra
3.netrpte porušování zákazu: malým dětem v zakázané činnosti **fyzicky zabraňte,** u starších **předem oznamte, co bude při porušení pravidla následovat**, a podle toho se zachovejte

Pravidla musí být **jasná.** Pokud se nepředvídatelně **mění, funkci** orientačních bodů ve světě **ztrácejí.**

U malých dětí pak platí ještě to, že **zákaz** musí **pocítit na tělesné rovině**. **Slova ne**stačí, i když je dobré jimi zákaz doprovodit. „**První smlouvu vnímá dítě tělesně, smyslově, v symbiotické vazbě s matkou,**" píší Prekopová a Schweizerová. Aby **vnímalo** ano a ne, potřebuje cítit, jak ho **matka drží** na klíně, jak ho **vede** za ruku. **Sdělení, co se smí a co nesmí, má tedy tři roviny**: **slova, tón hlasu a řeč těla.** Můžete přidat krátké vysvětlení. **Zdlouhavé vysvětlování** je ovšem u malých dětí **zbytečné**, a často i kontraproduktivní.

Kde se vzala, tu se vzala – hyperaktivita

Pokud **není dítě** fyzicky **omezováno**, může to podle zmíněných odbornic vést až k **získané hyperaktivitě**. Čím víc dítě zabírá okolní svět, tím častěji za ním matka běhá, pronásleduje je a obtěžuje pokusy o odvedení jeho pozornosti, jako by kolem nebylo dost lákadel. A tak ho matka vlastně sama vyrušuje! V podstatě mu zabraňuje soustředit se na to, co je zaujalo – a **přispívá tak ke vzniku poruchy pozornosti.** Navíc se přitom sama **stává nepřítelem, jemuž se dítě snaží uniknout.**

Autorky proto považují šátek, kočárek, dětskou ohrádku i sezení na klíně proti vůli dítěte za podstatnou pomoc. Malé dítě podle nich **musí být** ve své „nezralé touze po pohybu" **brzděno a usměrňováno,** aby postupně umělo **zaměřit** své vědomí **k tělu**. „Dítěti se **podaří** postavit **věž,** jen když dokáže opatrně **odměřovat pohyby rukou –** jak sílu, tak směr. Aby dokázalo naplánovat a uskutečnit tuto precizní jemnou motoriku, musí **zadržet** svou **motoriku hrubou**. Jedině **je-li** ve svém **pohybu omezováno,** užije si pak chvíli, kdy je **svobodné."**

Na slovech autorek něco je. **Občas jistě musíme dítě fyzicky omezit**. Osobně však považuji jejich pohled za extrémní. **Nemůže právě časté fyzické omezování dítěti způsobit stres, a posléze i hyperaktivitu?** Jasně jsem si to uvědomila, když jsem tuhle jela vlakem. Cestovali se mnou i rodiče s dítětem, asi rok a půl starým. A byla tam s nimi ještě kamarádka, které si stěžovali, jak dítě chvíli neposedí, je hyperaktivní až hrůza, na nic se nesoustředí. **Dítě mezitím neustále okřikovali**: „Nemel sebou!" „Seď klidně!" „Kam to zase lezeš?!" Dítě bylo čím dál neklidnější, nabízené hračky vztekle házelo na zem. Následoval pláč, naplácání na zadek a ještě větší pláč. Přišlo mi to hrozně líto. Moje dcerka ve vlaku často leze ze sedačky dolů a hned zase nahoru, mnohokrát za sebou. Pak chce vysadit na stolek a koukat z okna a zase dolů, projít se uličkou… Ani mě nenapadne jí v tom bránit. Jen je-li potřeba, přidržím ji. A pak si chvíli soustředěně prohlížíme knížku.

Proč by dítě nemohlo lézt ze sedačky na zem a zase zpátky, když tak nic neničí a nikomu neubližuje? Možná právě tím, že dítě fyzicky neomezíte, dokáže při hře a zaujetí samo a přirozeně svou hrubou motoriku potlačit, aby se precizní úkon podařil.
Je-li **třeba dítě omezit, omezme je,** není-li to třeba, nedělejme to. A příliš o tom s dítětem **nediskutujme.** Kolikrát je lepší dítě prostě odnést, než je stále peskovat. Zní to hrozně banálně, ale asi je potřeba si o tom povídat, když kolem sebe vidíme tolik dětí omezovaných zbytečně, a zase jiné, které by to setsakra potřebovaly.

Souhlasíš s mou výchovou?
Dospělý **rodič** musí při nastavování hranic **unést,** že se **na něj dítě zlobí.** Malé děti reagují impulzivně a nedokážou v sobě porovnat protichůdné emoce. Když jim zakážete, co zrovna chtějí, zaplaví je vztek a zlost. V tu chvíli by vás nejradši praštili, a některé to i provedou. Na místě je s klidem **přijmout emoci** (chápu, že se zlobíš), nicméně **odmítnout agresivní chování (nemůžeš mě bít**). Nedospělé a **nevhodné**

je reagovat stejně **–** když ses na **mě naštval, naštvu se taky**; když jsi mě bouchl, bouchnu tě taky. Stejně nedospělé ovšem je **snažit** se za každou cenu **být s dítětem zadobře**, tak aby na nás **nikdy nepocítilo zlost**. Nedali bychom mu možnost **naučit** se **zvládat frustraci**, krotit svou agresi, odpouštět a smiřovat se. Rodiče, kteří jsou nezralí, mají často **problém** svému dítěti cokoli **přikazovat a zakazovat,** protože si přejí být s ním neustále v **harmonii.** Chtějí, aby chápalo, že to s ním **myslí dobře, a** tak všechna svá rozhodnutí dlouze **vysvětlují a žádají**, aby s nimi dítě **souhlasilo.** Nutí je tak vlastně **spolupracovat** na vlastní **výchově, dělají** z něj **dospělého.**

Ne, Béďo, ne! Příklad z psychoterapie:

Pětiletý Bedřich se blíží k psacímu stroji a matka ho má konfrontovat s „ne". Matka svědomitě opakuje: „Ne, Béďo, ne! … Jak dlouho ti to ještě budu říkat? … Mám ti to říct ještě hlasitěji? … Slyšíš mě, nebo ne? … Než napočítám do tří, tak toho necháš! … jedna…dva…tři… Teď ti ale něco řeknu, drahoušku, když mě teď neposlechneš, pak tě také neposlechnu, až budeš chtít jít k McDonaldovi." Matka už to chce vzdát. Poradce vstane, jde k Béďovi, vezme ho za ruce a říká: „**Ne, to je můj psací stroj, a nechci, abys na něm psal!**" Béďa vypadá překvapeně, pozorně se zadívá na poradce a šelmovsky se usmívá. Pak se rychle pokouší svými malými prsty ještě jednou přejet klávesnici. Poradce je však rychlejší než Béďa, zabrání mu v tom a rezolutně prohlásí: „**Ne! Tady je stavebnice, se kterou si můžeš dělat, co chceš**!" Pokynem ruky opět Béďu vyzývá, aby přešel do určeného prostoru. Béďa se znovu podívá na poradce, který zaujal jednoznačné postavení před psacím strojem, a nádech uznání mu přelétne přes obličej. Už se nepokouší dostat se zase ke stroji. Místo toho si jde hrát se stavebnicí. Ukázka z knihy Jiřiny Prekopové a Christel Schweizerové: Neklidné dítě (Praha, Portál 2008), redakčně zkráceno

Puberta: dejte mu nezávislost i více povinností

Zejména v pubertě děti projevují tendenci hranice **posouvat, bouří se proti nim.** Školák, který nám rád vyprávěl o kamarádech i „láskách", se v pubertě uzavírá do sebe a určité věci sdělovat nechce. Je nutné, aby to rodiče chápali a rozuměli i jeho potřebě po větší nezávislosti. Zároveň s **mírou svobody** by se však měly **navyšovat i povinnosti dítěte.** Dospívající sice nemusí být doma v osm, více
se ale **zapojuje do domácích prací**. Dostane vyšší kapesné, na něco si ale musí již přivydělat.
Riziko přinášejí hranice příliš těsné: dospívající dítě se buď **neučí brát za sebe odpovědnost, anebo silně odporuje.** Může dokonce stanovené **mantinely ignorovat,** přičemž rodiče již nemají vždy možnosti, jak je k jejich dodržování přimět. Neexistující hranice na druhé straně způsobují také nemalé problémy. Malé dítě se zlobením snaží rodiče donutit mu hranice ukázat, **dospívající** hledá mantinely ve společnosti, přičemž se **může chovat až asociálně.**
Dodržování hranic se ovšem zdaleka netýká jen dětí. I **rodiče** musejí **respektovat** určité **hranice** ke svým **dětem** a k sobě **navzájem.** Každý člen rodiny by měl mít své **hájené místo,** ať už jde o prostor (stůl, skříň), **čas (**deset minut v koupelně, kdy mu tam nikdo neleze), či **soukromí (nevyptávat se na věci, které druhý nechce sdělovat** apod.). A proto, když se tak zamýšlíme nad hranicemi svých dětí, zamysleme se také nad tím, **jaké hranice dodržujeme my sami**. Už proto, že děti se nejlépe učí a **přejímají hodnoty osobním příkladem.**

Zdroj: Děti a my

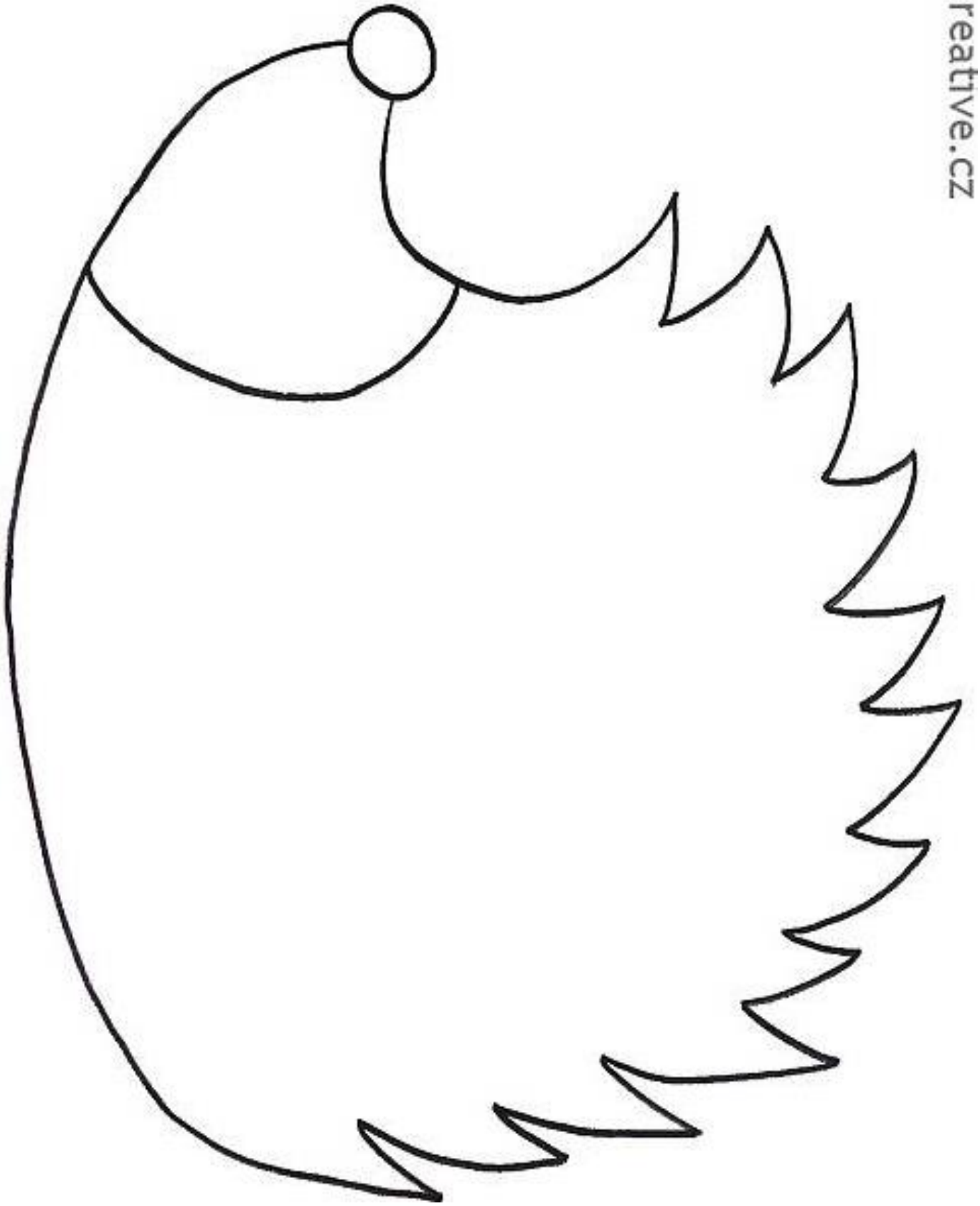
Ježek - vyrývání do modelíny

Ježečky můžete tvořit s dětmi od 4 let.

Pomůcky: bílý tvrdý papír A4, A5; usušené a vylisované listy, nůžky, lepidlo, pastelky, kousek špejle, hodně měkká modelína

Poznámky k postupu:
Děti si samy podle sebe polepí tvrdý papír A4 usušenými a vylisovanými listy - aby to vypadalo jako když listí popadá na zem.
Nakreslíme dětem ježka na papír A5 a necháme je vystřihnout si jej, menším dětem jej můžeme vystřihnout. (přikládám na konec šablonu)
Děti si vyberou modelínu a pomocí roztírání prstem (po malých kouscích modelíny) pokryjí celé tělíčko ježka, kromě obličeje. Dobré je dětem naznačit hranici mezi tělem a obličejem.
Do tenké vrstvy modelíny se moc hezky ryje ostrým předmětem - dětem pro to postačí špejle. Ryjí bodlinky.
Nakonec děti dokreslí ježkovi obličej, vybarví nožičky a ježka si nalepí doprostřed nalepených lístečků.

Šablona na ježka



Zdroj: http://www.kreativni-stranky.wz.cz/jezek-modelinovy.html

Omalovánka a hledání rozdílů.

Najdete všechny rozdíly na obrázku Mikulášů? Můžeš si o něm zarecitovat i nějakou básničku.

Znáš hezkou písničku nebo básničku o Mikulášovi?

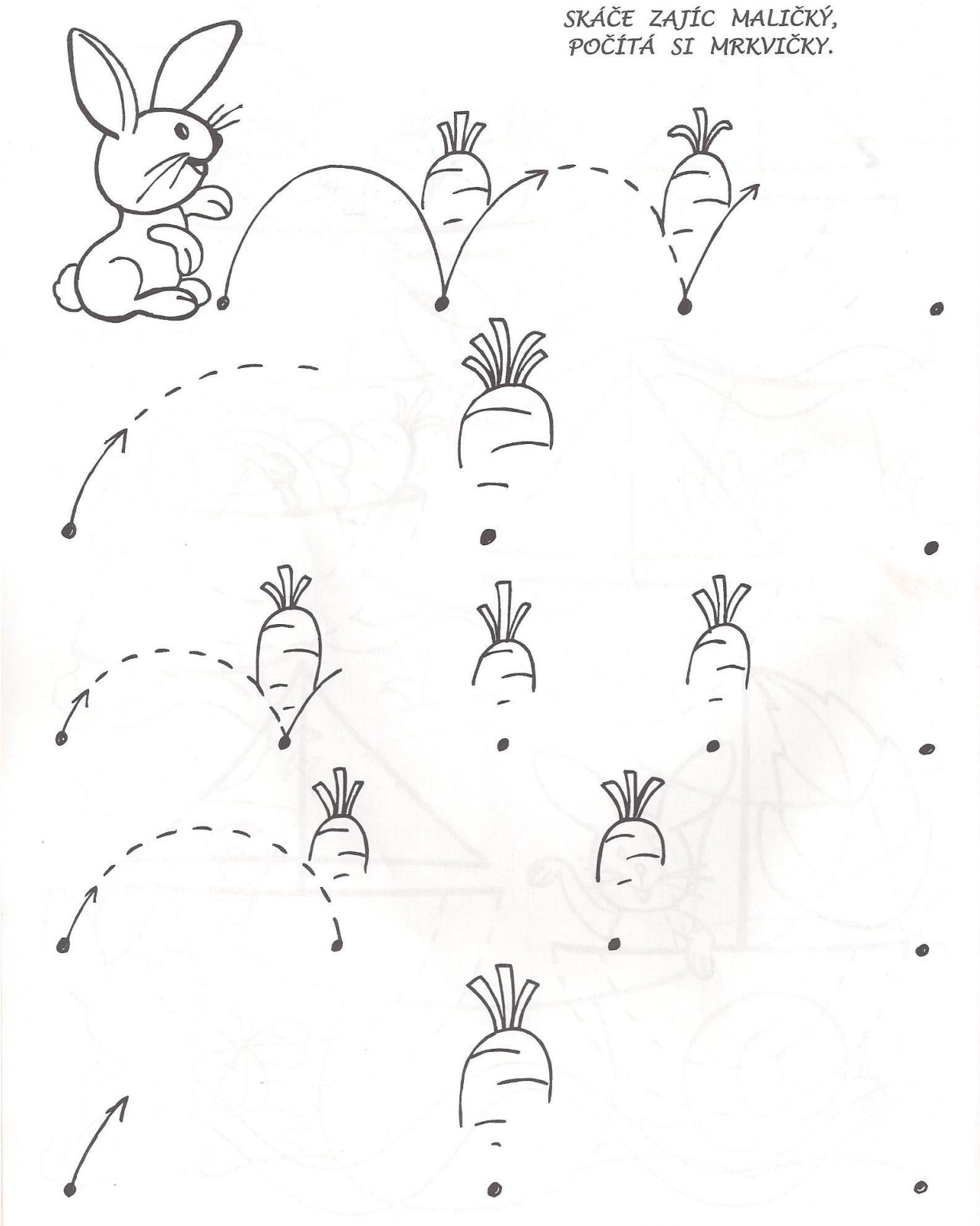
Mikuláš
Až přijde Mikuláš,
řeknu mu Otčenáš,
nastavím košíček,
on mi dá jablíček
a já mu zazpívám
jak v háji slavíček.
Přijde-li rohatý
s metličkou do chaty,
schovám si hlavičku
v proutěném košíčku,
nedám mu jablíčko
ani svou dušičku.

Náš, náš Mikuláš
Náš, náš Mikuláš
nese dárky hodným dětem,
náš náš Mikuláš
nese dárky nám.
Když Mikuláš naděluje,
Čertík za ním poskakuje.
Náš, náš Mikuláš
nese dárky nám.

Mik, miku, Mikuláš
Mik, miku, Mikuláš,
přišel s čertem na koláč.
Čerte, čerte chlupatý,
nechej pytel za vraty.
Slibuju ti, slibuju,
Že už zlobit nebudu.

Procvičování pro předškoláky

Dokreslete horní vázané obloučky, jak zajíc skáče přes mrkve. Pak si obrázek vymalujte. Víte kolik mrkví má zajíc na obrázku?



Zdroj: Písanka pro předškoláky

Snídaně a svačina – jak ovlivní školní výsledky a jak stravu pro děti připravit?

Vedle některých neovlivnitelných faktorů působících na úspěšnost dítěte ve škole existují i ty, které máme ve své moci. K těm patří např. **zajištění správné snídaně a školní svačiny. Dostatečný příjem energie** po nočním hladovění, zajištěný vhodně sestavenou snídaní, **uchrání** dítě před **nedostatkem energie** v dopoledních hodinách a dodá tělu **všechny potřebné živiny.** *„Nepodceňujte vliv snídaně na schopnost dětí soustředit se na učení.* ***Neklid, neschopnost soustředit se*** *a sledovat výklad může souviset právě se špatnou nebo dokonce úplně vynechanou snídaní.* ***Děti*** *totiž nemají možnost vytvářet si* ***zásoby energie,*** *a tak se její nedostatek velmi rychle projeví. Stane-li se tak ve škole, je to pro dítě velká komplikace,"* *varuje* MUDr. Alexandra Moravcová z Poradenského centra Výživa dětí. **Svačina** by pak měla zajistit plynulé **doplnění živin a energie** tak, aby dítě bez problémů zvládlo výuku do oběda**.** Ideálně by každé jídlo mělo **obsahovat tzv. trojkombinaci všech základních živin – bílkovin, sacharidů (cukrů) a tuků.** Vhodnou **snídani či svačinu** pro školní děti by tak měla tvořit např**. kombinace pečiva, rostlinného tuku, sýra či kvalitní kuřecí šunky, doplněná kouskem ovoce či zeleniny.**

Děti by měly jíst **pravidelně, minimálně 5x denně** v relativně pravidelných intervalech. Je **důležité** jim tuto nutnost **vysvětlit** a **kontrolovat** její dodržování. *„Nejen dětské tělo potřebuje energii neustále, a to i když spí. V noci organismus potřebuje dostatek energie pro zajišťování funkcí vnitřních orgánů, pro udržení tělesné teploty, dechu, srdeční akce apod. (tzv. bazální metabolizmus). U dětí se k tomu přidává ještě* ***energie potřebná pro růst a vývoj****. Proto je nutné dodávat dětskému organismu* ***po noční pauze dostatek živin****, aby měl z čeho potřebnou energii čerpat*". Stejně důležitý je i **dostatečný příjem tekutin**, při jejichž nedostatku může dojít k mnoha nepříjemnostem, od **bolení hlavy po dehydrataci** - schopnost podat ve **škole dobrý výkon** tak může být citelně **narušena.**

Den bychom měli začít snídaní. Na to nezapomínejme. Dodávka energie po ránu je velmi důležitá i pro paměť, učení a celkový dobrý fyzický stav. Stoupající obliba různých typů cereálií může být dobrou volbou. Ale přesto je třeba kriticky zvážit všechny nabízené varianty. Obchody nabízí od chutných a nutričně vyvážených výrobků až po energetické bomby bez další nutriční hodnoty. Tyto moderní snídaně často mnohem vhodněji nahradí chléb se šunkou, lučinou s hrnkem mléka doplněný zeleninou či kouskem ovoce.
Dalším jídlem by měla být dopolední svačina s energetickým obsahem 10-15 % celkového denního energetického příjmu. Svačinku poskládáme z potravin obsahujících celé spektrum živin – tím zaručíme nejenom dostatečný přísun energie, ale i příjem nezbytných složek výživy jako je vláknina, vitamíny a minerální látky. **Sladké dopolední i odpolední svačiny** by měly být spíše **výjimkou.**
Pro děti **nesnídající z jakéhokoli důvodu je dobré připravit svačinky dvě.** První si dítě sní vzápětí po příchodu do školy a druhou v dopoledních hodinách.
Důležité je **zajistit i pravidelné stravování v odpoledních hodinách**. Na rozdíl od dopoledne, kdy jsou děti součástí ustáleného a jasně definovaného režimu, odpoledne se jejich aktivity a harmonogram liší. I tady by mělo mít pevné místo jídlo. Některé děti **navštěvují kroužky různého zaměření, jiné tráví čas ve školních družinách**. Odpolední svačina s energetickým obsahem 10-15 % denního energetického příjmu svou skladbou napodobuje svačinu dopolední.

Velikostí – tedy obsahem energie by se měla přizpůsobit konkrétní odpolední aktivitě dítěte. Rozdíl bude u dítěte navštěvujícího sportovní kroužek a dítěte navštěvujícího výtvarný obor. Dítě trávící čas do pozdních odpoledních hodin ve školní **družině** by mělo mít připravenou **další svačinu,** aby **nepřicházelo domů vyhladovělé. Nezbytnou součástí svačin je i dodávka tekutin – pitná voda, ovocný čaj** oslazený čerstvými šťávami či džusy v poměru 1:10. Pokud tvoříme pravidelný stravovací režim, současně se pokusme zajistit **pravidelný pitný režim.**

Z jakých potravin pro něj denní menu poskládat se můžete inspirovat v tabulkách:

Příklad stravovacího režimu:

Dítě 8-10 let by mělo denně sníst 8000 kJ				
Snídaně 20-25 % 1600-2000 kJ	Přesnídávka 10-15 % 800-1200 kJ	Oběd 30 % 2400 kJ	Svačina 10-15 % 800-1200 kJ	Večeře 25 % 2000 kJ
Dítě 4-7 let by mělo denně sníst 6000 kJ				
Snídaně 20-25 % 1200-1500 kJ	Přesnídávka 10-15 % 600-900 kJ	Oběd 30% 1800 kJ	Svačina 10-15 % 600-900 kJ	Večeře 25 % 1500 kJ

Co znamená svačina o hodnotě 600-900 kJ?

bageta kukuřičné chlebíčky chléb rohlík toust	40 g 4 ks 40 g 1 ks 2 ks	+	šunka Cottage Lučina Žervé mozzarela eidam 40 % Almette	20 g 40 g 30 g 30 g 20 g 20 g 20 g	+	zelenina, kousek zeleniny nebo ovoce (cca 100 g)	=	SVAČINKA o hodnotě 600-900 kJ

Poskládejte si svačinku.

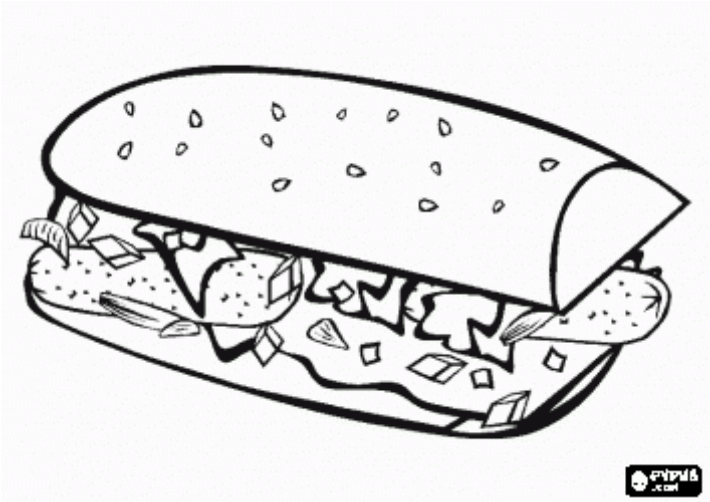
Sacharidová potravina OBILOVINA	+	Bílkovinná potravina	+	Zelenina nebo Ovoce VLÁKNINA	=	SVAČINKA

OKÉNKO PRO RODIČE

Kombinujte potraviny z každé skupiny a vytvoříte nespočet variant zdravých a pro děti přitažlivých svačinek.

Obilovina	Bílkovinná potravina	Zelenina	Ovoce
rohlík houska dalamánek cornflakes müsli chléb knackebrot kaiserka bageta tousty světlé tousty tmavé celozrnný rohlík vločky rýžové chlebíčky kukuřičné chlebíčky graham kornspitz pohankové chlebíčky	šunka tvrdý sýr Lučina jogurt bílý tvaroh mléko podmáslí kefír mozarella pařený sýr vejce Almette Žervé Cottege pudinky tvarohové krémy tvarohové pomazánky dle chuti zákysy	rajče okurek paprika zelená paprika žlutá kedlubna ředkvičky mrkev paprika červená hráškové lusky hlávkový salát ledový salát pekingské zelí čínské zelí ředkev rajčátka	jablko hruška pomeranč jahody banán hrozny kiwi mandarinka mango ananas meruňka broskev nektarinka švestka ryngle pomelo maliny rybíz

DOBROU CHUŤ.



Zdroje: http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/zdrave-svacinky-pro-deti-i-dospele a http://www.vyzivadeti.cz/

Nebezpečný internet

Věděli jste, že **děti tráví denně na internetu v průměru 3 hodiny**?

Více než polovina dětí a mladistvých ve věku od 13 do 17 let na internetu vědomě vykonává nelegální aktivity?

Každé čtvrté dítě bylo při elektronické komunikaci dotázáno na sexualitu nebo sexuální zkušenosti?

V databázi Interpolu je přes půl milionu snímků hochů a dívek zneužitých pro porno, jen 500 jich ale bylo zachráněno?

Desatero pro školáky na internetu
1. Nezapomeň: **opatrný internetový surfař je inteligentní surfař!**
2. **Nedávej nikomu adresu ani telefon!** Nevíš, kdo se skrývá za obrazovkou!
3. **Neposílej nikomu po internetu svoji fotografii**, nesděluj svůj věk!
4. **Udržuj heslo své internetové schránky v tajnosti, nesděluj ho ani kamarádovi**!
5. **Nikdy neodpovídej na neslušné, hrubé nebo vulgární e-maily a vzkazy**!
6. **Nedomlouvej si schůzku po internetu, aniž bys o tom řekl alespoň jednomu z rodičů.**
7. **Pokud Tě nějaký obrázek nebo e-mail šokuje: okamžitě opusť webovou stránku**.
8. **Svěř se dospělému, pokud Tě internet vyděsí nebo přivede do rozpaků**!
9. Nedej šanci virům. **Neotevírej přílohu zprávy, která přišla z neznámé adresy**!
10. **Nevěř každé informaci, kterou na internetu získáš**!

Zdroj: www.nasedite.cz

Manželé mylně považují své příjmy za osobní majetek

Více než třetina českých domácností neumí hospodařit se svými financemi a ocitají se tak v dluhové pasti. **Mezi nejčastější důvody nerozumného zacházení s penězi patří:** přílišné zadlužování, chyby ve společném hospodaření partnerů, ukládání peněz do nevýhodných bankovních produktů a *zamávat* s rozpočtem rodiny může i nevěra jednoho z partnerů. Vyplývá to z průzkumu Ery-poštovní spořitelny. Podle tohoto průzkumu byly také stanoveny 3 modely, jak současné rodiny se společnými financemi hospodaří.

1. **Vše je naše**

Tento způsob hospodaření s financemi využívá až 37% českých domácností. Partneři mají jeden společný účet. Peníze se z účtu utrácejí a investují po vzájemné dohodě obou partnerů.

2. **Moje je moje**

Každý z partnerů má svůj vlastní účet, o svých penězích si rozhoduje sám. Přestože příjmy manželů jsou společným majetkem, v tomto modelu funguje 41% českých domácností.

3. **Spolu na dvou účtech**

Každý z partnerů má svůj účet, ale o penězích, zejména, když jde o vyšší částky, rozhodují partneři společně. Tímto způsobem hospodaří asi 13% českých domácností.
Z průzkumu tedy vyplynulo, že Češi jsou raději sólisty a neradi se o peníze, které vydělali, dělí. Podle PhDr. Martiny Neprašové může mít na rodinu takové hospodaření negativní vliv, protože mizí prvek společného rozhodování. Z průzkumu také vyplývá, že Češi příliš nemyslí na budoucnost a netvoří si finanční rezervu např. na nečekané výdaje nebo výpadek platu jednoho z partnerů. Odborníci doporučují tuto rezervu ve výši 6 měsíčních příjmů.

I nevěra vede k finančním otřesům

Ačkoliv Češi se snaží udržet náklady na milence či milenku co nejnižší, přesto mohou tyto vynaložené finance, udělat v rodinném rozpočtu značné trhliny. Telefonáty, dárky, večeře v restauracích se pohybují v průměru okolo 2.500 Kč měsíčně. Tato částka odpovídá zhruba polovině výdajů, které dá česká domácnost za potraviny a bydlení. Při sečtení této částky za celý rok se dostáváme na částku kolem 20.000 Kč, na což upozorňuje Aleš Pospíšil finanční ředitel řízení segmentů Poštovní spořitelny.

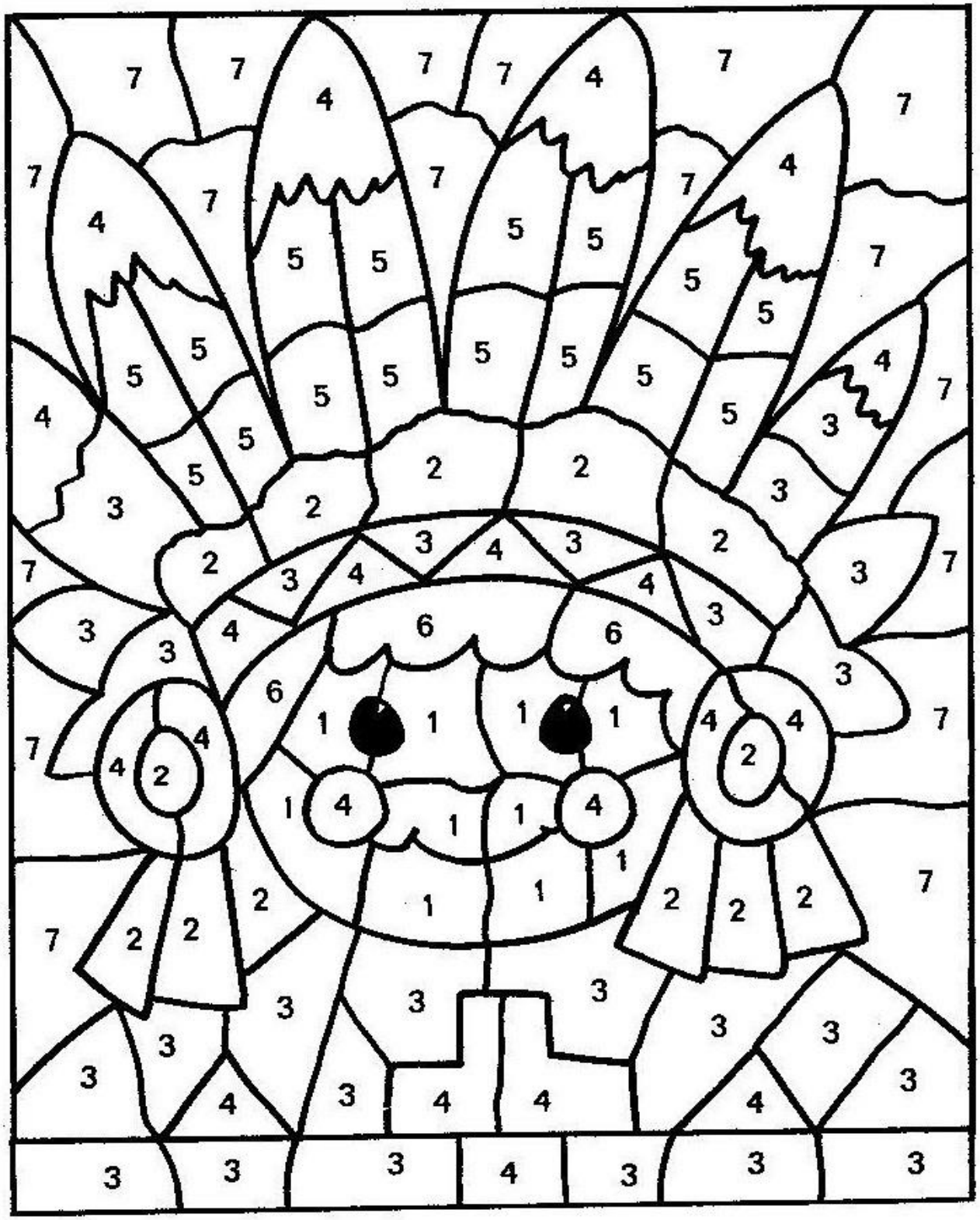
Jak udržet rodinné hospodaření na uzdě

1. Jako optimální se jeví model: Vše je naše.
2. Ze společného účtu je vhodné platit společné výdaje jako: nájem, energie, benzín, stravné pro děti. Na koníčky má každý z partnerů vyhrazenu předem stanovenou částku.
3. Neplánované výběry a výdaje musí být odsouhlaseny oběma partnery.
4. Výpis z účtu má být přístupný oběma partnerům.
5. Partneři mají být vzájemně informováni o svých příjmech.

Zroj: Právo

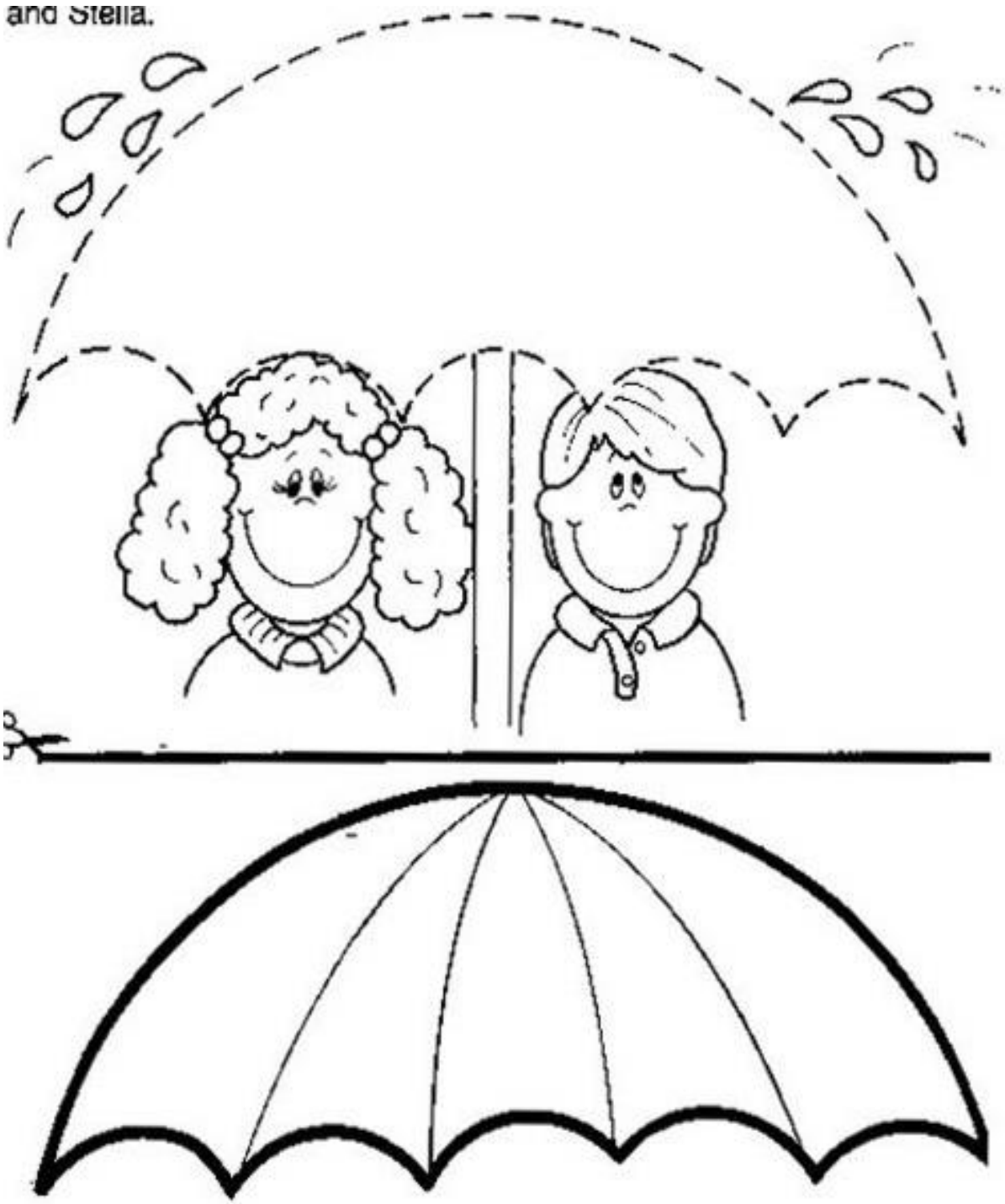
Vymaluj si obrázek podle čísel

1-hnědá, 2-žlutá, 3-oranžová, 4-červená, 5-bílá, 6- černá, 7- modrá



Vystřihovánka

Vystřihněte dětem jejich deštník a nalepte jej dle obrysu, tak aby na ně nepršelo.



Co s líným dítětem?

Jistě máte někdy pocit jako maminka desetiletého chlapce z Liberce. Přečtěte si rady odbornice z časopisu Rodina a škola.

Vážená redakce, chtěla jsem se s Vámi poradit, co dělat s línými dětmi. Můj syn nemá žádného velkého koníčka jako jiní kluci v jeho věku (je mu 10 let), neučí se, často jenom sedí před počítačem nebo kouká na televizi. Já sama jsem velmi aktivní a jeho nečinnost mě dráždí, proto to často komentuji a vznikají z toho spory, kterých posléze lituji. Co mám dělat? Předem děkuji za pomoc.
Alena Bezděková, Liberec

Vážená paní Bezděková, děkujeme za Váš dotaz. To, **co popisujete, si nevystačí s jednoduchými radami.**
„Lenost" je komplikovaný pojem. Jedná se o nálepku, kterou dáváme druhým, pokud **se nám zdají pasivní, málo snaživí.** Schválně zdůrazňuji, že se jedná o nálepku, protože je to naše vyvozenina z pozorování skutečnosti - nikoliv holá skutečnost. Někdo jiný by s naším závěrem nemusel souhlasit a dotčený -v tomto případě váš syn - by to vnímal jako velkou kritiku, která by jej spíše jen zastavila od další snahy.

Lenost? Ta neexistuje.

V psychologii spíše než o **lenosti hovoříme o nedostatku motivace. Jaký je v tom rozdíl?** Člověk, který je líný, disponuje nějakou vlastností, která mu zabraňuje být aktivní. Pokud jej takto popíšeme, „přišijeme" mu charakteristiku, které je těžké se zbavit. Pokud je někdo líný, znamená to, že je to trvalejší rys - byl líný, je líný a zřejmě i líný bude. Není tedy příliš moudré někoho za líného označovat, pokud chceme, aby u něj došlo ke změně.
Označení „málo motivovaný" vede k příčině jevu a také nám napovídá, že vždy se jedná o motivaci k něčemu určitému, k nějaké činnosti**. Váš syn je motivovaný hrát či pracovat na počítači, sledovat televizi** a podle toho, co píšete, není motivovaný **k ničemu jinému.** Případně je **motivovaný k jiným činnostem**, ty se ale doma neprojevují.
Zkusme ale přemýšlet spolu s vámi**, jak by mohl motivaci k nějaké jiné činnosti získat. Předně je potřeba, aby měl před sebou pozitivní vzory - lidi, kteří se intenzivně a s nadšením něčemu věnují.** Píšete, že jste sama aktivní, více to ale nerozvádíte. Jaké činnosti pravidelně a ráda vykonáváte? Co děláte ve volných chvílích? Čemu se věnují ostatní lidé v synově okolí - ať už rodina, nebo známí? Pokud jsou rodiče vášnivými sportovci, můžeme přepokládat, že i dítě se jím stane. Jestliže se dívají často na televizi, i dítě před ní bude trávit svůj volný **čas. Je proto nutné sebereflektovat svoje činnosti a aktivity synova bezprostředního okolí - ony mu přinášejí zprávu, jaká je „norma" v trávení volného času a vztahu k činnostem.**

Kritika nic nezmůže

Motivovat pobídkou či dokonce kritikou současného chování **není** příliš **účinné.** Dítě si jednak **volí to, co vidí, že se děje u něj v okolí**, jednak to, v +čem je úspěšné, kde nalezl svůj zájem. Rodiči tak nezbývá nic jiného, než jít jen svému dítěti příkladem a vytvářet mu možnosti pro jeho uplatnění.

OKÉNKO PRO RODIČE

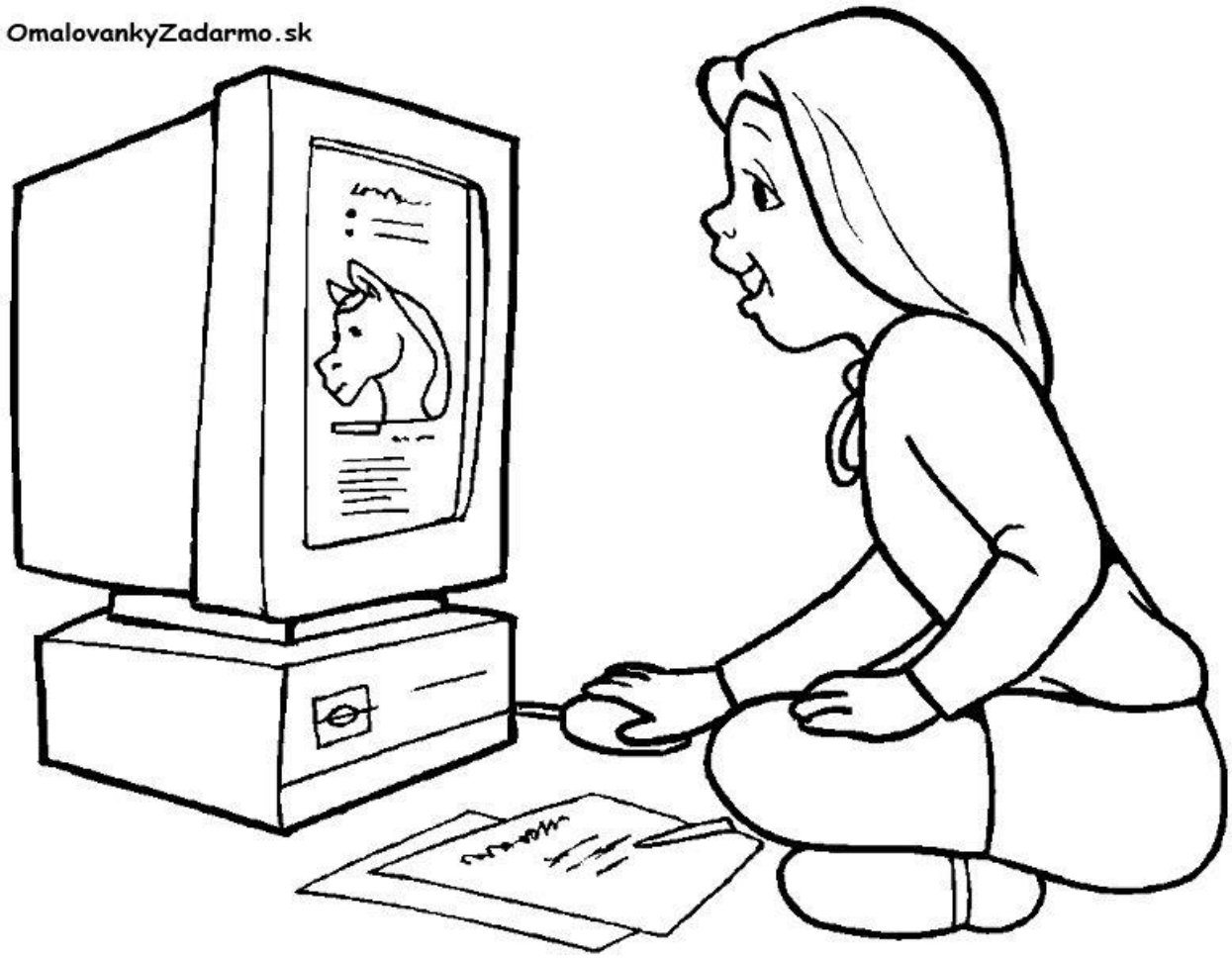
Být dítěti nápomocný, když si vybírá kroužky**,** ale spíše jej **do ničeho nenutit a nekritizovat** jeho **pasivitu. Zájem se nedá vynutit.**
Rozumím, že je vám situace velmi nepříjemná a že se často neudržíte svých připomínek. Je však daleko účinnější, speciálně v oblasti zájmů, **volit motivaci pozitivní a nikoliv negativní. Negativní motivace - tj. kritika, tresty, přikázání** - neumožní dítěti vytvořit si svůj vlastní vztah k té či oné činnosti a také, jak sama píšete, negativně ovlivňuje váš vzájemný vztah.

Získat pohled z druhé strany

To znamená, že je **nutné dítě chválit, oceňovat za jeho i malé náznaky zájmu o určité činnosti. Snažit se najít oblasti, ve kterých by váš syn mohl vyniknout.**
Jeho současná „pasivita" může být také jen přechodným obdobím, které za chvíli překoná. Je dobré si o synovi popovídat s někým, kdo jej pravidelně vídá - například s třídním učitelem nebo jiným členem rodiny. Jak oni syna vidí? Byl syn vždy takový? Je rozdíl mezi tím, když je doma a když je ve škole? V čem spočívá tento rozdíl? **Více informací vám může poskytnout větší oporu pro pochopení současného stavu a vyhnutí se kritice.**

Autorka je psycholožka.

Zdroj:31.7.2008 Jana Ilíková - Rodina a škola



Procvičování grafomotoriky pro předškolní děti.
Dodělejte koš s hračkami a stužky na jednotlivých dárečcích.

Zdroj: Písanka předškoláka

Recept

Bavorské vdolečky

Ingredience na těsto:
- 20 g droždí
- 2 lžíce krupicového cukru
- 250 ml vlažného mléka
- 500 g polohrubé mouky
- 2 lžíce změklého másla
- 1 vejce + 1 žloutek
- 2 lžíce rumu
- půl lžičky soli
- půl lžičky nastrouhané citronové kůry
- olej na smažení

Na ozobení:
- jahodový džem (tekutější)
- 1–2 kelímky zakysané smetany
- 1 polotučný tvaroh ve vaničce
- 1–2 sáčky vanilkového cukru

Postup

Udělejte kvásek: v misce rozetřete droždí s trochou cukru, přidejte polovinu mléka, vrchovatou lžíci mouky, promíchejte, dejte do tepla a 10 minut počkejte. Máslo utřete se zbývajícím cukrem do světlé pěny, přidejte vejce a žloutek a prošlehejte metličkou. Přilijte napěněný kvásek, rum, sůl a kůru z citronu.
Postupně přidávejte mouku a zbylé mléko – výsledkem by mělo být nepříliš tuhé těsto. To vařečkou dál propracovávejte, aby bylo krásně hladké, vláčné a na povrchu se tvořily puchýřky. Pak ho zakryjte utěrkou a nechte na teplém místě tři čtvrtě hodiny kynout.
Po vykynutí rozválejte na plát silný půl až 1 cm. Skleničkou krouživým pohybem vykrajujte kolečka. Ta nechte pod utěrkou ještě 20 minut kynout. V hrnci rozehřejte větší množství oleje (vdolečky musí plavat), a když je dost horký, udělejte druhým koncem skleničky do koleček důlek a vhoďte je do oleje, a to důlkem ke dnu. Až začnou vdolky kolem krajů zlátnout, otočte je a smažte z druhé strany. Vdolečky dávejte na ubrousek, aby se odsál přebytečný tuk. Pak vdolky ozdobte – do důlku dejte lžičku džemu, na něj vrchovatou lžíci zakysané smetany smíchané s tvarohem a vanilkovým.

Přejeme Vám dobrou chuť.

Jak rozvíjet jemnou motoriku u nejmenších dětí a současně je zabavit?

Přiřaď správnou kostku
Stačí jeden obal na vajíčka a pár lego kostek. Ty můžeme nahradit čímkoliv barevným, třeba víčky od PET lahví. A už se může hrát. Jednu řadu vyndáme a necháme dítě, aby správně doplnilo podle barev druhou řadu.

Brčka
Postačí vám bohatě obyčejný cedník a brčka. Dítě má za úkol zastrkovat brčka do děr cedníku, pokud dítě přestane bavit zastrkovat brčka do cedníku, protože to chce opravdu velkou trpělivost, aby se správně trefilo, strká brčka do láhve. To jim jde mnohem lépe.

Lžičky a kolíky

Aktivity pro zklidnění před spaním. Procvičujeme motoriku.

Pro menší stačí 2 hrnečky a několik třeba plastových lžiček. Z jednoho hrnku přemísťují do druhého.

Pro větší je vhodná plastová miska nebo jakákoliv nádoba s tenkým okrajem a pár kolíků na prádlo. Nacvakat je po celém obvodu misky nějakou chvilku zabere. A kdo je šikovný a už mu cvakání jde rychle, může si to zopakovat i dvakrát po sobě.

Zdroj: http://budulinek-vp.blogspot.cz

Čistota v bytě. Jde to i bez chemie.

Zelené myšlení velí nahradit v domácnosti chemické čisticí prostředky těmi přírodními. Nejenže chrání životní prostředí a zdraví, ale mnohdy mají i vyšší účinnost. Ověřte si to.

Univerzální sůl

Skvrny od červeného vína, kávy, čaje nebo od krve? Běžné prací prostředky si s nimi neporadí, často to nesvedou ani speciální odstraňovače skvrn plné chemie. Pomůže obyčejná **sůl a studená voda. Osolenou vodu nechte působit asi půl hodiny,** a pak **perte jako obvykle.** Sůl také bělí, takže ji s úspěchem můžete použít na vybělení zašlé blůzky nebo starších záclon. Do vody s přídavkem soli ji vložte na noc před praním. Sůl lze využít i při čištění grilů či trouby. Nasypte ji na špinavé místo a zahřívejte, než sůl zhnědne. Potom místa otřete papírem a umyjte vodou.

Ocet, ocet…

Ocet je nepostradatelný nejen při přípravě omáček či salátu, ale má i čistící vlastnosti. **Zažloutlá vana** získá po jeho použití znovu svou původní barvu. **Ocet dokáže** rozpouštět i **usazeniny na záchodě**, a pokud vám **vodovodní baterii a kohoutky** „zdobí" **vodní kámen,** zničíte ho **hadrem namočeným v octě.**
I když má váš koberec ty nejlepší časy už za sebou, nevyhazujte ho. Vytřete jej octovou vodou a zašedlé barvy znovu získají svůj původní lesk.

… a zase ocet

Avivážní prostředky mají za úkol snižovat elektrostatický náboj, který vzniká při praní. Jenže zatěžují životní prostředí, částečně zůstávají v prádle a mohou vést i ke vzniku alergií. Stejně dobrou **službu jako aviváž** vám prokáže **ocet**. Jeho účinky jsou stejné a ohleduplnost k životnímu prostředí stoprocentní. A věděli jste, že ocet hravě nahradí i chemické čisticí prostředky, které se používají **k mytí oken?**

Kde použít citron

Citron je další silný přírodní prostředek. Můžete jej **nakapat na nepoddajné skvrny na kuchyňské lince, nechat působit a poté umýt vodou. Sklokeramická deska** sporáku je sice velmi elegantní, ale někdy se špatně čistí. I tady pomůže citron, v tomto případě jeho **kůra. Natřete s ní plochu desky a nechte asi půl hodinu působit.**

Prášek do pečiva
Nepostradatelný, když chcete vyčistit **termosku**, která je zašpiněná od **kávy** nebo **čaje**. **Prášek do pečiva rozmíchejte v teplé vodě, nalijte do** termosky a nechte asi **dvě hodiny pracovat.** Pokud chcete předejít **zápachu v lednici, vložte do ní talířek** právě s **práškem do pečiva.**
Zdroj: http://www.rodina.cz/clanek7907.htm

Zdroj: www.i-creative.cz

Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uličce 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537, e-mail:tsr@otrokovice.charita.cz. Redakční rada: Bc. Miluše Tománková, Mgr. Lada Rektoříková NEPRODEJNÉ!

Naši službu podporují: