

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Tři králové.

Svátek Zjevení Páně, lidově zvaný "Tří Králů", je svým obsahem téměř totožný s vánočním svátkem Narození Páně. Svátek "Tří králů" klade ale důraz na něco trochu jiného. V obou jde o to, že se Bůh zjevuje jako člověk, dokonce jako narozené dítě.

Mnoho dětí na světě zná příběh o Kašparovi, Melicharovi a Baltazarovi. Podle legendy to byli králové z Východu, v Bibli jsou však nazýváni mudrci, protože byli velmi učení. Vyznali se v mnohých vědách i uměních a zřejmě toho hodně věděli o hvězdách.

Před dvěma tisíci lety tito tři mudrci poznali, možná právě podle hvězd, že na západ od jejich království se má brzy narodit nový a velmi mocný král. Mudrci se mu chtěli poklonit a přinést mu dary. Naložili proto největší drahocennosti své doby – zlato, kadidlo a myrhu – na velbloudy a slony a vydali se na dalekou cestu. Ve dne pražilo horké slunce, karavana proto putovala i v noci a mudrci hledali cestu podle postavení hvězd na noční obloze.

Nová hvězda, která oznamovala narození velkého krále, zazářila náhle velmi jasně nad velikým městem Jeruzalémem, jako by je vedla. Tři mudrci se zaradovali, vstoupili do města a spatřili jeho nádherné domy a paláce. Domnívali se, že právě v nich by mohli narozeného krále najít. Hvězda však nezůstala stát, ale vedla je dál. Opustili tedy Jeruzalém a v něm i zlého krále Heroda. Ten byl jejich příchodem velmi znepokojen, a jakmile zaslechl, že hledají nového krále, začal okamžitě přemýšlet o tom, jak se ho zbavit. Mudrci mezitím putovali dál za hvězdou. Vedla je k městu Betlému.

Ale i Betlém zanechali za sebou. Hvězda, která je až dosud vedla, se totiž zastavila až v polích za městem. Zářila nad místem, kde Josef s Marií našli útočiště a kde teď společně opatrovali narozeného Ježíše. Kašpar, Melichar a Baltazar byli u cíle. Vešli dovnitř, do obyčejné stáje, padli na zem a klaněli se maličkému dítěti v jeslích, protože věřili, že bude velikým králem. Předložili mu své vzácné dary a velmi se radovali.

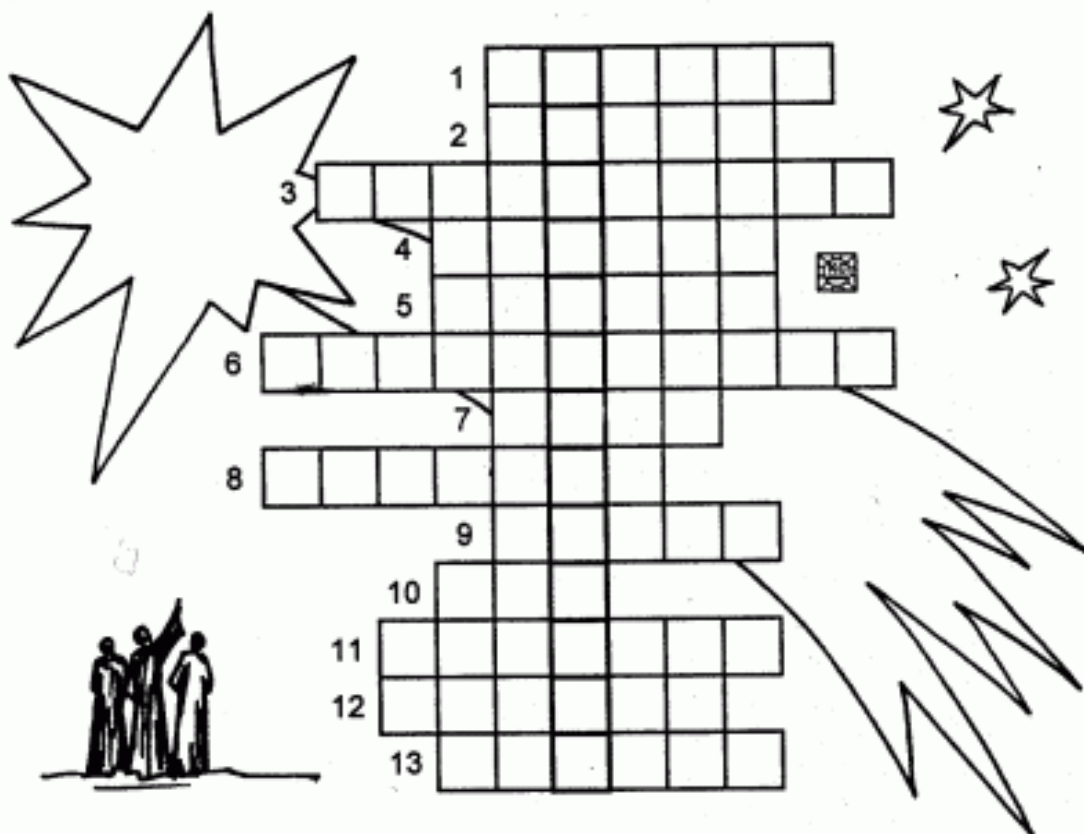
Plni této radosti se pak vraceli do svých domovů, do Núbie, do Tarsu a do Sáby. Chystali se vyprávět o novém králi, který se právě narodil a kterému se přišli poklonit. Králi Herodovi však zprávu nepodali. Ve snu se jim totiž zjevil anděl a dal jim pokyn, aby se do své země vrátili jinou cestou.

Svátek Tří Králů odjakživa doprovázely různé lidové zvyky. Ve střední Evropě je zažité žehnání domů, při němž se na dveře svěcenou křídou píše písmena C+M+B, u nás v Čechách obvykle K+M+B. Nejsou to ale patrně počáteční písmena jmen "Třech králů": Kašpar, Melichar a Baltazar, jak se lidově traduje, nýbrž zkratka latinského "Christus mansionem benedicat": "Kristus žehnej tomuto domu".

Přečetli jste si pozorně povídání o třech králích? Jistě zvládnete i tuto jednoduchou křížovku.

TŘI MUDRCI NEZAVÁHALI

Mudrci podstoupili namáhavou a dlouhou cestu, aby se poklonili nově narozenému židovskému králi a slíbenému Mesiáši – Ježíši Kristu. My to máme mnohem lehčí, když se chceme setkat s Ježíšem. Nemusíme překonávat hory doly, ale přesto nás jedna překážka občas potkává. Až vyluštíš která, popřemýšlej, co se s ní dá dělat.



Pro správné odpovědi si vezmi na pomoc Písmo svaté.

- | | |
|---|---|
| 1. Znamení, které přivedlo mudrce k Ježíšovi. | 8. Druhý dar, který mudrci Ježíšovi přinesli. |
| 2. První dar, který mudrci přinesli. | 9. Měsíc, do kterého připadá slavnost příchodu mudrců od východu. |
| 3. Mudrci otevřeli své... (Mt 2, 11). | 10. Co přimělo mudrce, aby se vrátili do své země jinou cestou? |
| 4. Název pro slíbeného Zachránce, kterého izraelský národ očekával. | 11. Zlý král, který nechal povraždit betlémské děti. |
| 5. Město, kde se Ježíš narodil. | 12. Země Ježíšova narození (tenkrát). |
| 6. Správný název svátku lidově zvaného „Tři králové“. | 13. Evangelista, který popisuje příchod mudrců k Ježíšovi. |
| 7. Co uviděli mudrci kromě matky Marie? (Mt 2, 11). | |

Preventivní prohlídky u lékaře

Součástí péče o zdraví jsou i pravidelné prohlídky u lékaře, které slouží jako prevence před mnohými onemocněními jako: rakovina, vysoký krevní tlak, infarkt. Zodpovědnost za své zdraví nese každý dospělý člověk sám, vina se nedá svalovat na lékaře.

Tendenci podceňovat lékařské prohlídky mají v ČR všechny věkové skupiny. Z průzkumu však vyplynulo, že lidé starší 50 let přistupují k prohlídkám odpovědněji. 60 procent z nich v případě zdravotních obtíží navštíví doktora a pravidelně dochází na většinu preventivních prohlídek. V případě lidí mladších 30 let je návštěvnost sotva 40 procent.

Díky veřejnému zdravotnímu pojištění máme všichni ze zákona nárok na několik preventivních prohlídek (v tabulce níže) zdarma. Nejčastěji lidé v rámci prevence navštěvují zubaře, ženy pak gynekologa. Za jejich zanedbání se nevystavujeme žádným postihům, měli bychom však o své zdraví pečovat a na pravidelné prohlídky k lékaři chodit.

Preventivní prohlídka	Věk	Nárok na prohlídku u lékaře
Preventivní prohlídky u praktického lékaře	18+	Jednou za dva roky
Preventivní prohlídky u zubaře	18+	2x ročně
Vyšetření prostaty	muži 50+	Jednou za dva roky
Test ke zjištění hladiny cholesterolu v krvi	18+	Jednou za 10 let (18,30,40,50,60)
Test ke zjištění hladiny cukru v krvi	18+	V 18 a 40 letech, pak každé dva roky
Preventivní prohlídky u gynekologa	18+	1x ročně
Mamografické vyšetření	ženy 45+	Jednou za dva roky
Vyšetření EKG	40+	Ve 40 letech, následně 1x za 4 roky
Test krvácení ve stolici	50+	Od 50 let 1x ročně, od 55 1x za 2 roky
Endoskopické vyšetření střev	55+	Od 55 let každých 10 let
Vyšetření konečníku	55+	Od 55 let každých 10 let
Vyšetření krevního tlaku a pulzu	18+	Jednou za dva roky
Vyšetření zraku	18+	Jednou za dva roky
Vyšetření sluchu	18+	Jednou za dva roky
Vyšetření lymfatických uzlin	18+	Jednou za dva roky
Přeočkování proti tetanu	18+	Jednou za 10-15 let

Z článku Podceňování prevence se může tvrdě vymstít: Právo, ročník 22/č.258

Lékařské prohlídky v rámci zaměstnání

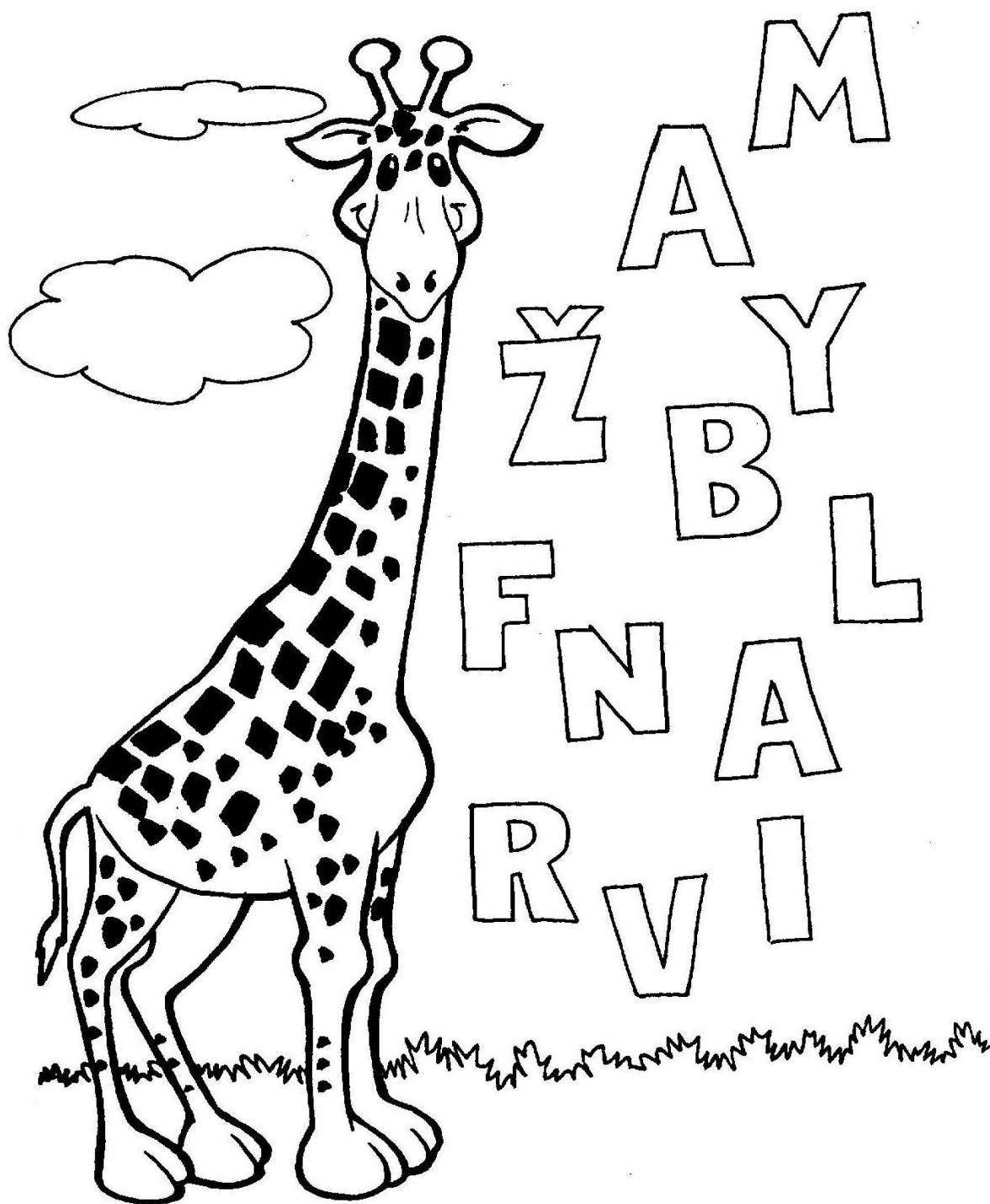
Součástí péče o zdraví jsou i pracovně-lékařské prohlídky. Jsou povinné pro všechny zaměstnance, jejich četnost a rozsah závisí vždy na konkrétním povolání. **Povinností je vstupní a periodická prohlídka, výstupní už ne.** Podle zákona má každá **profese** umístění **v určité kategorii**. Podle rizikovosti práce, fyzické a psychické zátěže, se dělí do 4 kategorií. **Zaměstnavatel** má **povinnost informovat** vás před nástupem do práce, do které kategorie patříte. **Pokud spadáte do první** kategorie, můžete **prohlídku absolvovat u svého praktického lékaře**. U ostatních kategorií musíte navštívit specialistu, který je seznámen s riziky vašeho povolání. S tímto odborníkem by měl mít váš **zaměstnavatel uzavřenou smlouvu**.

Z článku V práci je povinná vstupní a periodická prohlídka, výstupní už ne Právo, ročník 22/č.258



Procvičování písmen.

Vybarvi si písmena, která tvoří slovo ŽIRAFA a ostatní škrtni. Pak si můžeš žirafu vybarvit.



Hromnice

Křesťanství

2.2. - Lidově nazývané Hromnice jsou v křesťanské liturgii svátek **Uvedení Páně do chrámu**. Tento svátek připomíná událost, kdy Maria a Josef přinesli Ježíše 40 dní po jeho narození do jeruzalémského chrámu, aby ho odevzdali Bohu. Tento svátek je obohacen symbolem žehnání svící, které mají významnou symbolickou úlohu. Svíce, která sama sebe stravuje, aby jiným dala světlo...

Toho dne se v kostele svítily před mší svíce, kterým se také říkalo hromničky. Pobožní lidé takto vysvěcené „hromničky“ zapalovali při bouřích, modlíce se přitom k Bohu za odvrácení možné pohromy. Také bývalo zvykem dávat hromničku do rukou umírajícímu člověku. Světlo hromničky mělo jeho duši svítit na cestu do nebe. Na Chodsku věřili, že kdo by na Hromnice tancoval, ten by zemřel bez světla. Na Chrudimsku zas obcházel hospodář s posvěcenou hromničkou třikrát za sebou úly a přitom se modlil, což mu mělo zajistit zdravé včely a hojnost medu. V den Hromnic se nesmělo šít ani nic přišívat. Mělo se za to, že jehla přitahuje „boží posly“ blesky.

Pranostiky

Na Hromnice o hodinu více (noci se zkracují, dny se prodlužují, blíží se jaro)

Na Hromnice jasná noc – bude ještě mrazů moc.

Zelené Hromnice – bílé Velikonoce

Na Hromnice musí skřivan vrznout, i kdyby měl zmrznout

Na Hromice, zimy polovice.

Sv. Valentýn

Svatý Valentin je po celém světě uctíván jako patron zamilovaných.

K jeho životu se váží dvě legendy. Jedna z nich praví, že sv. Valentin z Terni zemřel mučednickou smrtí 14. února 269 na příkaz římského císaře Claudia II. poté, co přes zákaz oddával snoubence podle křesťanského ritu. Byl tedy katolický kněz v Římě nebo biskup v jihoitalské Interamně (dnešní Terni).

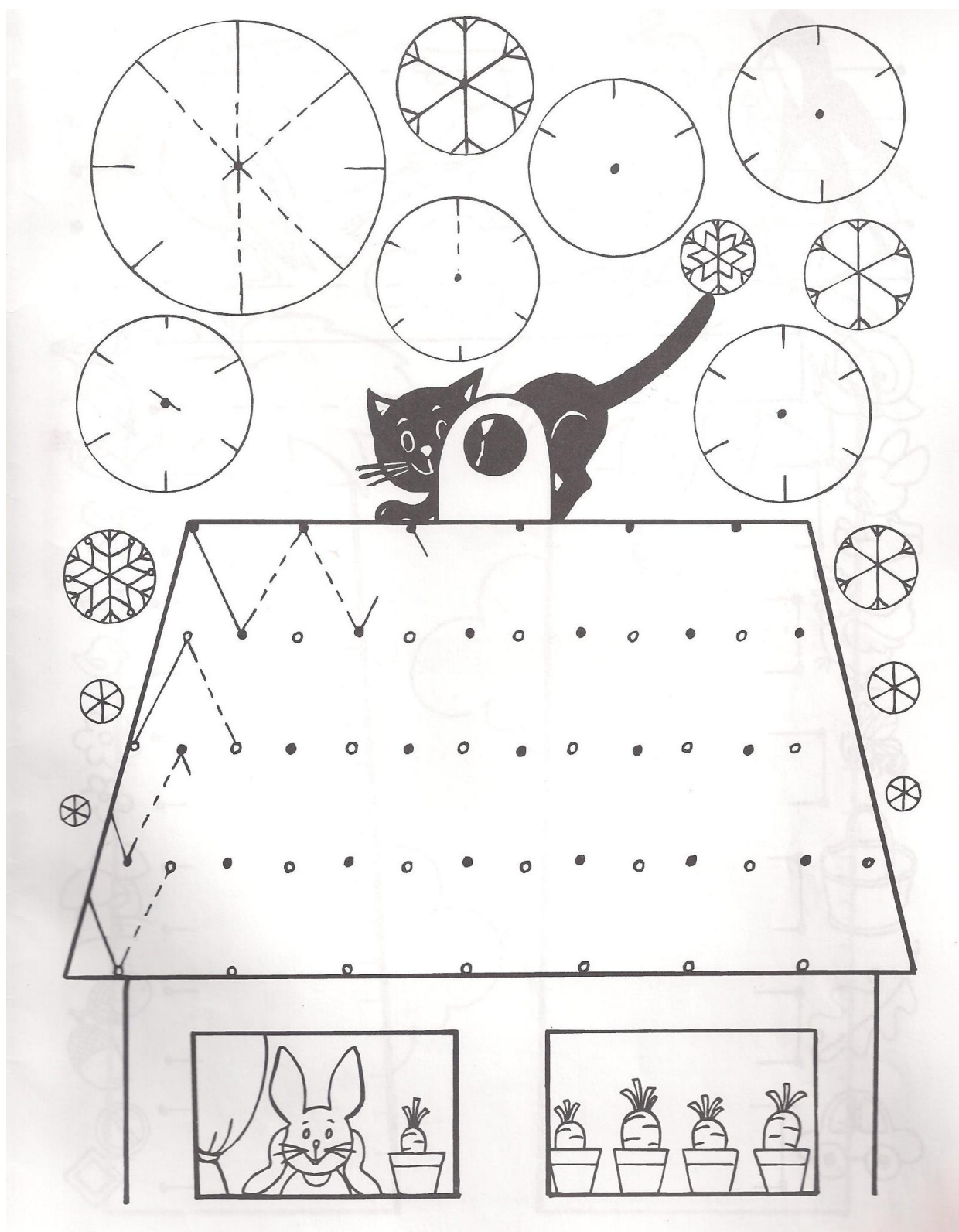
V Itálii byla úcta k Valentinovi velmi rozšířená, že hned po jeho smrti mu byla postavena v Římě bazilika. Tento kostel byl sice později zbořen, ale v jeho ruinách se našla zbytky staré kamenné desky, na nichž se písmena dala ještě rozluštit. Byl to dlouhý chvalo zpěv na svatého Valentina, který nechal do kamene vytesat papež, který žil ve stejné době jako Valentin.

Zdroj: <http://www.vira.cz/Texty/Knihovna/Svaty-Valentyn.html>

Zdroj: <http://www.ceske-tradice.cz/tradice/zima/hromnice>

Procvičování pro předškoláky

Dokreslete křížené čáry (sněhové vločky) a čáry s ostrým obratem (tašky na střeše). Pak si obrázek vymalujte. Víte kolik mrkví má zajíc na za oknem?



Zdroj: Písanka pro předškoláky

Jak pracovat s prvňáčkem na školní přípravě.

Kdy?

Většinou předpokládáme, že by si dítě mělo **po škole** trochu **odpočinout** (pohrát si, proběhnout se venku, dělat něco, co se školou nesouvisí).

Ideální je, pokud může být vyhrazena nějaká **určitá doba**, případně čas, kdy se se školní **přípravou začne**.

Neměla by se posunovat do **pozdních hodin**, pokud si však dítě vzpomene třeba až o půl 10 a úkol je moc dlouhý, je lépe pro jeho klid udělat úkol ihned.

Část domácí přípravy si někdy může dítě již udělat samo, písemné úkoly pak třeba až s rodiči.

Jak dlouho?

Pokud předpokládáme, že domácí příprava zabere více času a bude celkově náročnější, měla by se **proložit přestávkami** (dojdi se napít, na toaletu, chvíli si pohraj,...).

Přestávku je třeba udělat dříve, než se projeví výrazné projevy únavy.

Učení se také může **rozdělit** na několik částí **během odpoledne** - písemné úkoly děláme s dítětem dříve po příchodu ze školy a čtení a počítání až později.

Nebo naopak, dítě si samo přečte a spočítá před příchodem rodičů a s dohledem se pak věnuje psaní.

I v případě, že pracujeme s přestávkami a **úkoly střídáme**, neměly by se děti v první třídě učit déle než tři **čtvrtě hodiny**, maximálně hodinu (čistého času).

Zejména u dětí s oslabením rozumových schopností, hyperaktivních a dětí s horší úrovní pozornosti musíme počítat s mnohem **kratší dobou**.

Ani u dětí, kterým ve škole něco nejde, není možné domácí přípravu neúměrně protahovat, spíše se zaměřit na to, jak využít čas co **nejefektivněji**.

Pokud by se dítě mělo učit více hodin, rozhodně něco není v pořádku, buď je způsob učení velmi neefektivní a je třeba jej změnit, nebo jsou nároky školy pro dítě příliš vysoké.

Kde?

Ideální je, když má školák **své pracovní místo** (stolek, skříňku či poličky na školní věci).

Hned od začátku je dobré vést dítě k tomu, aby si tam **udržovalo pořádek**, vědělo, kde co má.

Pokud už musí psát úkoly někde jinde, třeba u jídelního stolu, **nemělo** by se v té době u stolu **dělat něco jiného**.

S kým?

Většinou s tím z rodičů, který má více času a může se dítěti věnovat, případně který je doma dříve z práce, případně se rodiče mohou podělit o jednotlivé předměty.

Především by měl úkoly dělat ten, kdo je **dostatečně trpělivý**, pod jehož vedením probíhá domácí příprava **v klidu**.

Babičky a dědečkové, pokud mají dost času a psychických a fyzických sil, bývají někdy trpělivější než rodiče.

Jak?

Zvláště v první třídě se doporučuje **před psaním** krátká **rozcvička** k uvolnění ruky, procvičit prsty i celou ruku, na zkoušku si něco napsat, třeba jen obtížnější tvary, nepovažuje se však za dobré, pokud dělá dítě celý úkol na nečisto, a pak jej přepisuje do sešitu, lépe je udělat úkol rovnou na čisto, ale s dohledem, aby se povedl.

Bez účasti rodičů se **neobejde** ani **nácvik čtení** – jednotlivé funkce důležité pro čtení a psaní nemusí být na začátku školní docházky u všech dětí stejně zralé, u některých je nutné více procvičování – vhodné je **pracovat hravou formou** – slovní fotbal, jednoduché křížovky, scrabble.

Počítání můžeme velmi dobře **rozvíjet hrou „Člověče, nezlob se“**, i jiné hry kde se hází kostkou a odpočítává, dítě může dostat za úkol spočítat konkrétní věci v konkrétních situacích, které se v rodině mohou vyskytnout.

Prvouka – dítěti pomůže, když si s ním rodič **na dané téma popovídá**, mohou si něco navíc přečíst, **podívat se na encyklopedii**, navštívit divadlo, výstavu, nebo muzeum...

Je důležité, aby dítě **mělo ve škole vše, co bude** při práci **potřebovat**, neměli bychom je dostat do situace, že mu ve škole něco chybí.

Kdy by mělo být při práci samostatné?

V první třídě budou děti **potřebovat** určitý dohled po celou dobu.

Dítě vedeme **postupně k samostatnosti** – např. jak se bude zdokonalovat psaní, může zkusit psát úkoly bez přímého dohledu, **dopředu** třeba **ústně s rodiči probere**, jak by měl úkol vypadat, pak jej **samo napíše**, rodiče **zkontrolují** výsledek.

Děti postupně osamostatňujeme jednotlivých školních dovednostech podle toho, jak snadná, či náročná je pro něj v dané oblasti školní výuka.

U některých dětí budeme muset počítat s pozdějším osamostatňováním, jsou to děti, kterým jde školní výuka hůře, učí se pomaleji a obtížněji, také u dětí, které se hůře soustředí, které jsou neklidné, hyperaktivní, či výrazně pomalé.

Úzkostné děti budou **potřebovat** dohled, aby se nebály do úkolu pustit, někdy stačí jen fyzická blízkost.

Učit se o prázdninách?

Pokud jde o **kratší prázdniny** během školního roku, většinou **sám učitel zváží, jak moc si děti potřebují odpočinout**.

Prospívá-li dítě ve škole **přiměřeně, není potřeba**, aby se o letních prázdninách učilo, **neuškodí však**, když zkusí **využívat dovednosti**, které se ve škole naučilo, v běžném životě – učilo se psát, ať napíše pozdrav babičce, zkoušet čtení zábavných knížek (ve čtení se s rodiči střídat po větách, odstavcích, nebo rodiče dočtou konec), spočítat jednoduché příklady ze života, např. peníze z nákupu.

Po polovině prázdnin a pak spíše ke konci je už dobré něco málo z loňské látky **zopakovat – v malých dávkách** a zábavnější formou.

Zdroj: Jarmila Kléglová – Máme doma prvňáčka

Dítě a televize

České dítě tráví před obrazovkou v průměru 25 hodin týdně, tedy více než 3,5 hodiny denně. Průměrný český 13letý školák viděl za svůj život v televizi 52 000 vražd, znásilnění, ozbrojených loupeží a přepadení.

Chřadnoucí fantazie

Stále méně lidí čte. Je to snad tím, že čtenáři získávají požadované informace z televize a proto nečtou? Doba strávená u televize se také negativně projevuje na vyjadřovacích a matematických schopnostech dětí.

Ještě hlouběji však zasahuje do rozvoje dětské fantazie a tím i do schopnosti kreativity dospělého věku. Děti, které jsou zvyklé pouze na pohádky v televizi, ztratily schopnost vytvářet vnitřní obrazy a představy. Obrazy televize jsou příliš hotové, než aby mohly podnítit dětskou fantazii. A jsou příliš rychlé na to, aby k nim dítě vůbec mohlo zaujmout nějaký osobní citový vztah a postoj. S vývojem fantazie v dětství však později souvisí i vývoj schopnosti hlubokého citového prožívání, schopnost empatie – možnost vcítit se do druhého člověka, ale i předvídavost a schopnost řešit nové, neočekávané situace.

A jaký vliv má televize na narůstající násilí? Analýza příčin, které vedly děti k zabíjení, ukazuje často, že pro mladistvé vrahy bylo společným jmenovatelem excesivní sledování televize od útlého věku, mnoho hodin týdně strávených hraním počítačových her s tematikou zabíjení, rodiče, kteří neměli příliš velký zájem o výchovu svého dítěte. Mladiství vrazi uvádějí často identifikaci s některým z filmových hrdinů, který vyniká schopností chladnokrevně zabíjet.

Jak můžeme pomoci?

Výše uvedené řádky nechtějí být odsouzením televize jako takové. Chtějí pouze poukázat na její zhoubný vliv na celkový vývoj dítěte především v prvních letech života a na neudržitelnost všech zdánlivě logicky znějících argumentů, které působení televize na dítě bagatelizují. A chce především podnítit ke kreativitě a osobnímu nasazení v péči o děti.

Praktické závěry

- Zkusme udělat inventuru našich televizních zvyků: kolik času strávíme denně, týdně u televize? Díváme se jen na předem vybrané pořady nebo často i na náhodně spuštěné části pořadů? Běží televize jako kulisa celý den? Víme, na co se dívá naše dítě? A kolik hodin denně? Díváme se alespoň na některé pořady s dítětem společně a mluvíme s ním o nich? Jsme srozuměni s tím, že v důsledku sledování televize nemáme čas na jiné, hodnotnější rodinné aktivity?
- Můžeme si zkusmo vést jeden měsíc záznamy, kde na jednu stranu píšeme čas strávený u televize, na druhou čas věnovaný bez televize dítěti. Zjištění je někdy velice překvapivé a přinutí rodiče se zamyslet.
- Náročné, ale osvěžující je čas od času zavedení týdne bez televize. Věřte, že pro řadu rodin je týden bez televize těžší než bobřík mlčení!



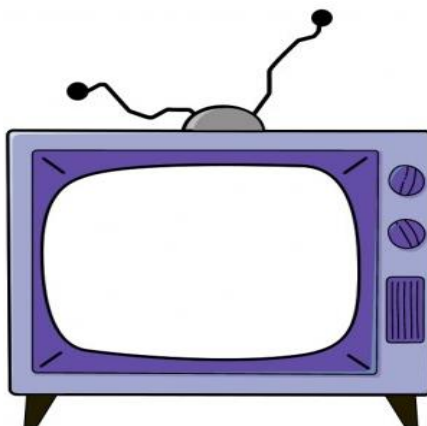
Objektivní vývojové potřeby dítěte a televize

- Televize pro dítě v předškolním věku je v každém případě škodlivá a dítě jenom získá, když je o tuto zkušenost „ochuzeno“. Platí to i pro denní sledování Večerníčku.
- Ve věku mezi sedmi a deseti roky se nachází dítě stále ještě ve fázi, kdy pro něj neexistuje jednoznačná hranice mezi vnitřním a zevním světem. Ani v televizních pořadech ještě není schopné jasně odlišovat skutečnost a fikci. Až mezi 8. a 12. rokem je dítě např. schopné pochopit úmysl skrytý za reklamním spotem. Informační přínos televize v tomto věku je stále ještě záporný.
- Nemůžeme-li nebo nechceme-li ve věku **do deseti let dítěte** televizi z rodinného života vyloučit, pak je důležité, abychom **velmi pečlivě pořady pro děti vybírali**, dívali se spolu s nimi a především potom s dětmi o viděném mluvili.
- Přibližně ve věku 12 let se probouzí v dětech schopnost kritiky a kritického odstupu od světa. To je věk, kdy může dítě poprvé sledovat televizi, aniž by to mělo negativní dopady na jeho vývoj. V tomto věku máme jako rodiče přibližně dva roky čas, abychom dítě naučili s televizí rozumně zacházet. Po patnáctém roce již nebude dítě náš názor zajímat.

Co děti potřebují

- Děti potřebují osobní oslovení. Vyprávěná nebo přečtená pohádka má pro vývoj řeči, fantazie a duševních kvalit mnohonásobně větší význam než sebekrásnější pohádka v televizi. Dynamiku vyprávění je možné přizpůsobit okamžitému stavu dítěte, jeho reakcím, jeho otázkám. Nemluvě o prohlubování vztahu rodiče a dítěte.
- Děti potřebují plnou a osobní zkušenost se světem. Nádherný dokument o brazilském pralese nenahradí dítěti reálnou zkušenost pozorování včely na lučních květech, spolu se zážitkem teplého dne, mírného větru, nasládlé vůně svíce.
- Díky těmto pro nás možná všedním zážitkům a zkušenostem získává dítě hluboký pocit zakotvení ve světě a životní jistoty. K reálným zážitkům patří i to, že mají svoji závaznost a důsledky. Šlápnu-li na včelu, budu si to pamatovat celý život. Zastřelím-li v počítačové hře nepřítele, je to zcela nezávazná událost, ze které pro mne nic dalšího nevyplývá. Umožňujeme proto našim, zejména městským dětem, co nejbohatší zkušenosti.
- Děti potřebují pohyb. Pohybem si osvojují děti svoje tělo. Pro pohybově zdatné děti je tělo dobrým nástrojem, pro děti pohybově nešikovné stálou překážkou. Pohybová aktivita v prvních letech života se rozhodujícím způsobem podílí na formování mozku.

Zdroj: www.rodina.cz



Vymaluj si obrázek podle čísel

SNĚHULÁCI JSOU V NOVÉM.

Taky oni totiž dostali pod stromeček dárek: nové oblečení.

VEZMI SI PASTELKY A VYBARVI OBA OBRÁZKY PODLE URČENÉHO KLÍČE.



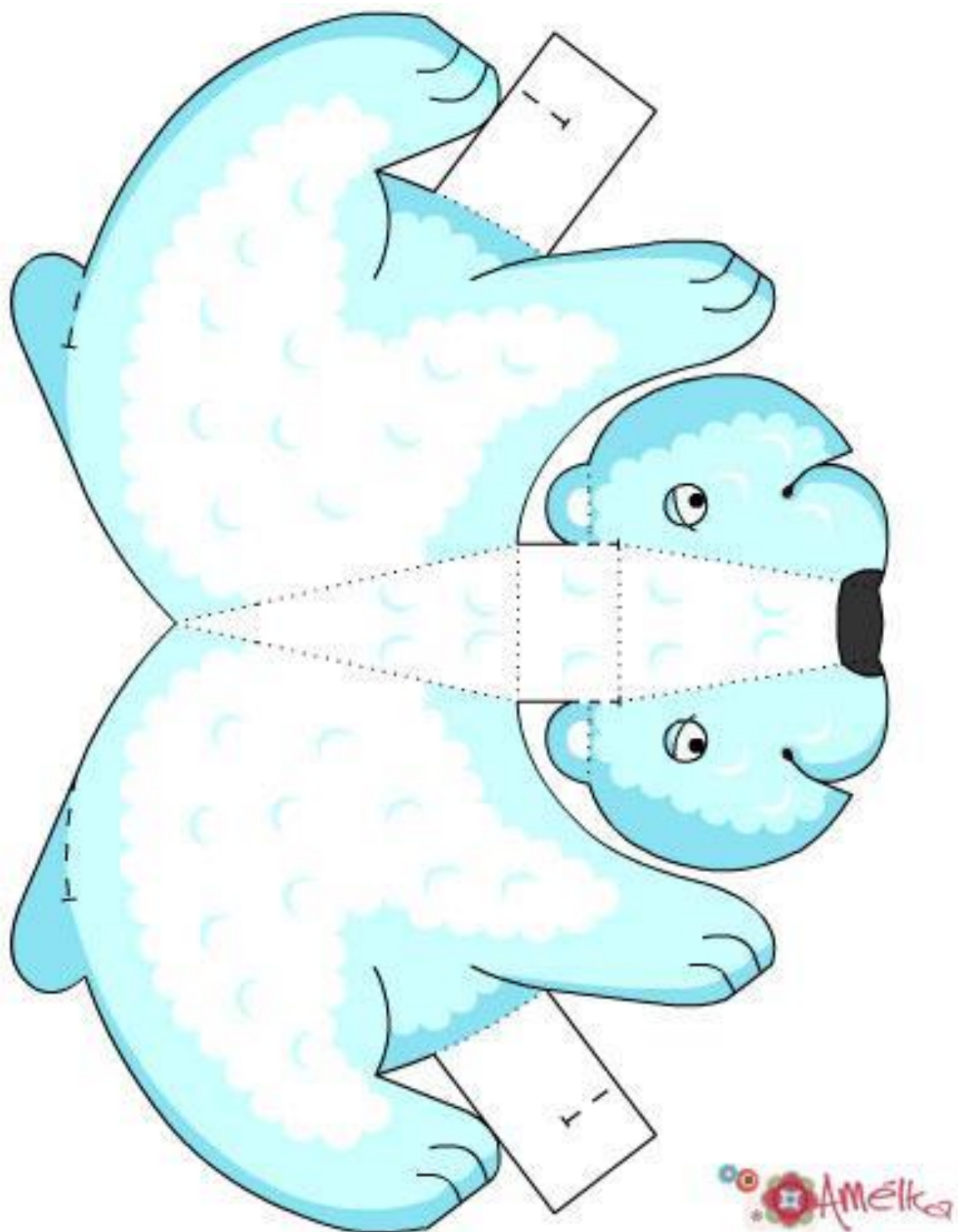
KLÍČ K VYBARVENÍ

- 1. KLOBOUK:
hnědá a žlutá
- 2. KOŠTĚ:
hnědá a černá
- 3. ŠÁLA:
červená
- 4. KABÁT:
světle modrá
- 5. KABÁT:
světle šedá



- 1. HRNEC:
tmavě modrá
- 2. VĚTVIČKA:
hnědá a červená
- 3. ŠÁLA:
oranžová
- 4. KABÁT:
světle šedá

Vystřihovánka:



Zdroj: www.bing.com.vystrihovanky

Předpokládání

Ing. Eva Mizerová Děti a my

Předpokládání je zdrojem nedorozumění a někdy i konfliktů velmi často. Jde o zklamání z chování druhého, které nenaplnilo naše představy. Všichni si jistě přejeme, aby z našich dětí byli jednou spokojení a zodpovědní dospělí. **Stanovováním pravidel a hlídáním** vlastních předpokladů jim to můžeme hodně **usnadnit**.

Oproti nevyžádaným radám a vysvětlování se předpokládání děje "tiše v naší hlavě". Nejčastěji je pak **doprovázeno myšlenkou nebo sdělením: "No, já jsem ale myslel(a)..." nebo "Je snad přece jasné, že..."**. **Jak často býváme zklamáni, když chování dítěte nebo partnera neodpovídá našim představám!**

Dotyčný, který nás "zklamal", pak bývá často považován za hloupého či nekompetentního (kolik je ti let, že ještě nevíš, že si máš sundat čepici, když vejdeš do místnosti?), nebo si dokonce myslíme, že "nám to dělá schválně".

Předpokládání je založeno na domněnce, že **jisté věci jsou jasné a není třeba o nich komunikovat**. To je ale mylná domněnka! Proč uštvaná maminka nařiká: "No ale já jsem si myslela, že mi pomůžete aspoň s prádlem, když máme jet na chalupu," místo aby jednoduše a přímočaře požádala: "Prosím vás děti, seberte a poskládejte prádlo, ať stihneme jet na chalupu včas."

Zatímco v **asertivitě** jde o to jít si za svým, ale **nechat druhé okolo "žít podle svého"**, v "klasické" komunikaci, na kterou je většina z nás zvyklá, jde totiž většinou o **prosazení svého** na úkor někoho druhého. A předpokládání je jen další **mechanismus**, jak v dítěti (partnerovi, kolegovi...) **vyvolat špatné pocity**, že se nechová, jak my si přejeme nebo představujeme. Výrok: "Ale to se přece nedělá!" má v podtextu: "Jestli to nevíš, jsi hloupý."

Dát předem pravidla.

Lepší než "předpokládat", a pak být opakovaně zklamáný, protože "do hlavy nám nikdo nevidí", je dát dětem pravidla. Čtrnáctiletá Maruška si např. chce vzít do školy v přírodě mobil, přestože speciálně mobily není doporučeno s sebou brát. Pokud předpokládáme, že nakonec "dostane rozum" a mobil nechá doma a v hlavě si případně dokonce sprádáme sankci, jak jí třeba zatrháme kapesné, pokud jí ho tam někdo ukradne, tvrdím, že škodíme sobě i jí. Lze to ale například ošetřit takto: **"Dobře, bereš si ho s sebou na vlastní riziko. Pokud tam o něj jakkoliv přijdeš, nový nedostaneš. Můžeš si ho pak koupit z vlastního kapesného."** To je fér a dítě má navíc **možnost samo se rozhodnout a zvážit i důsledky**.

Uvedu ještě **několik praktických domácích pravidel**, která mohou být inspirující: **Pravidlo 1.:** Školní povinnosti mají přednost před domácími pracemi. To znamená, že když má Honzík moc úkolů a učení, je zproštěn např. povinnosti utřít po večeři nádobí. (V takovém případě pak ale není fér vzdychat: "Ale já jsem myslela, že to nádobí přece jen utřeš.")

Pravidlo 2.: Hraní není omluvou za neplnění domácích povinností, škola ano. Například, když Markétka kvůli hraní nevynese koš, je to špatně, když proto, že má moc úkolů, je to prominuto.

Pravidlo 3.: Při sporech rozhodne dospělý. Nebudete-li se například se svým "pubertákem" moci dohodnout, máte jako dospělý právo veta a raději nepředpokládejte, že on sám nakonec "přece musí pochopit", že pravdu máte vy. Věřte, že nemusí...

Všichni si jistě přejeme, aby z našich dětí byli jednou spokojení a zodpovědní dospělí. Stanovováním pravidel a hlídáním vlastních předpokladů jim to můžeme hodně usnadnit. **Pravidla** jsou nesmírně **důležitá, ale fungují**, jen když **jsou stanovena předem**. Rozhodně **není dobré dát "pravidlo"**, když už je vlastně **trestem**: "Taaak, protože sis zničil autíčko, nedostaneš kapesné." Ale je dobré mít pravidlo: "Pokud si vlastní nedbalostí zničíš hračku, novou nedostaneš." Je dobré doplňovat nová pravidla podle toho, jak děti rostou, i jak rostou naše nároky a jak se vyvíjí naše domácí soužití.

Jak zatočit s předpoklady

Nedávno jedna paní odcházela z mého dvoudenního kurzu s objevem: "Aha, tak jsem zjistila, že nejlepší je nic si o ničem nemyslet a na všechno se jako blbec zeptat!" Ano, i takhle může znít "návod" jak zatočit s předpoklady. Rozhodně ale přemýšlejme o sobě, o svých cílech, i o tom, jaký chceme mít vztah se svými dětmi, ale nepředpokládejme (čili nemysleme si), že se děti budou nějakým určitým způsobem chovat. V tom je musíme vést a neustále jim věci opakovat, žádat, stanovovat pravidla.



Jedlá modelína aneb mléčná hmota

Recept na mléčnou hmotu:

150 g plnotučného sušeného mléka Laktino

270 g moučkového cukru

30 g rozpuštěného ztuženého tuku Hera,
nejlépe s máslovou příchutí

50 g tekutého medu

vanilkový cukr

3 lžice vody

kdo má rád přidá rum, či jiné aroma

na obarvení kakao či potravinářské barvy v
prášku



Sušené mléko a cukr dvakrát prosejeme přes síto, přidáme vanilkový cukr, a tekuté suroviny, pečlivě spojíme do vláčné hmoty.

Hmotu si rozdělíme na potřebný počet částí a ty pak obarvíme - kakao nám udělá hnědý odstín, další barvičky získáme pomocí potravinářských barviv. Modelovat začněte okamžitě, hmota rychle vysychá.



Děti si mohou vymodelovat třeba houbičky... U nás vznikl ještě had, chobotnice, kočička, medvěd.

Hlavní výhodou této modelíny je to, že po ní nezůstanou žádné zbytky - děti vše zbaští do posledního drobečku :-)



Procvičování grafomotoriky pro předškolní děti.

Dodělejte koš s hračkami a stužky na jednotlivých dárečcích.

KOMBINACE SVISLÝCH A VODOROVNÝCH ČAR



Zdroj: Písanka předškoláka

Recept

Halušky se zelím a uzeným masem

Suroviny na těsto:

2 větší brambory
400g hrubé mouky
1 vejce
1 čajová lžička soli
250 ml vody (dle potřeby)

Další suroviny:

1 větší cibule
olej, nebo sádlo na smažení
1-2 balení kysaného zelí
100g slaniny, špeku
200g uzeného masa, nebo uzeniny

Postup:

Brambory oloupeme a nastroháme na jemném struhadle. Přidáme vejce, sůl, vodu a mouku. Vzniklé tužší, ale tekoucí těsto protlačíme přes cedník na noky do vařící osolené vody. Vaříme asi 5 minut. Po uvaření scedíme, propláchneme lehce studenou vodou a necháme chvíli odkapat.

Cibuli nakrájíme najemno a dáme, nejlépe do pánve, smažit na sádlo nebo olej. Když je cibulka osmažená dozlatova, přidáme nakrájenou slaninu a uvařené uzené maso nebo uzeninu. Chvilí restujeme, pak přidáme okapané kysané zelí a vše promícháme. Následně smícháme s ještě teplými haluškami.



Přejeme Vám dobrou chuť.



OKÉNKO PRO DĚTI



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:



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



Zlínský kraj

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz