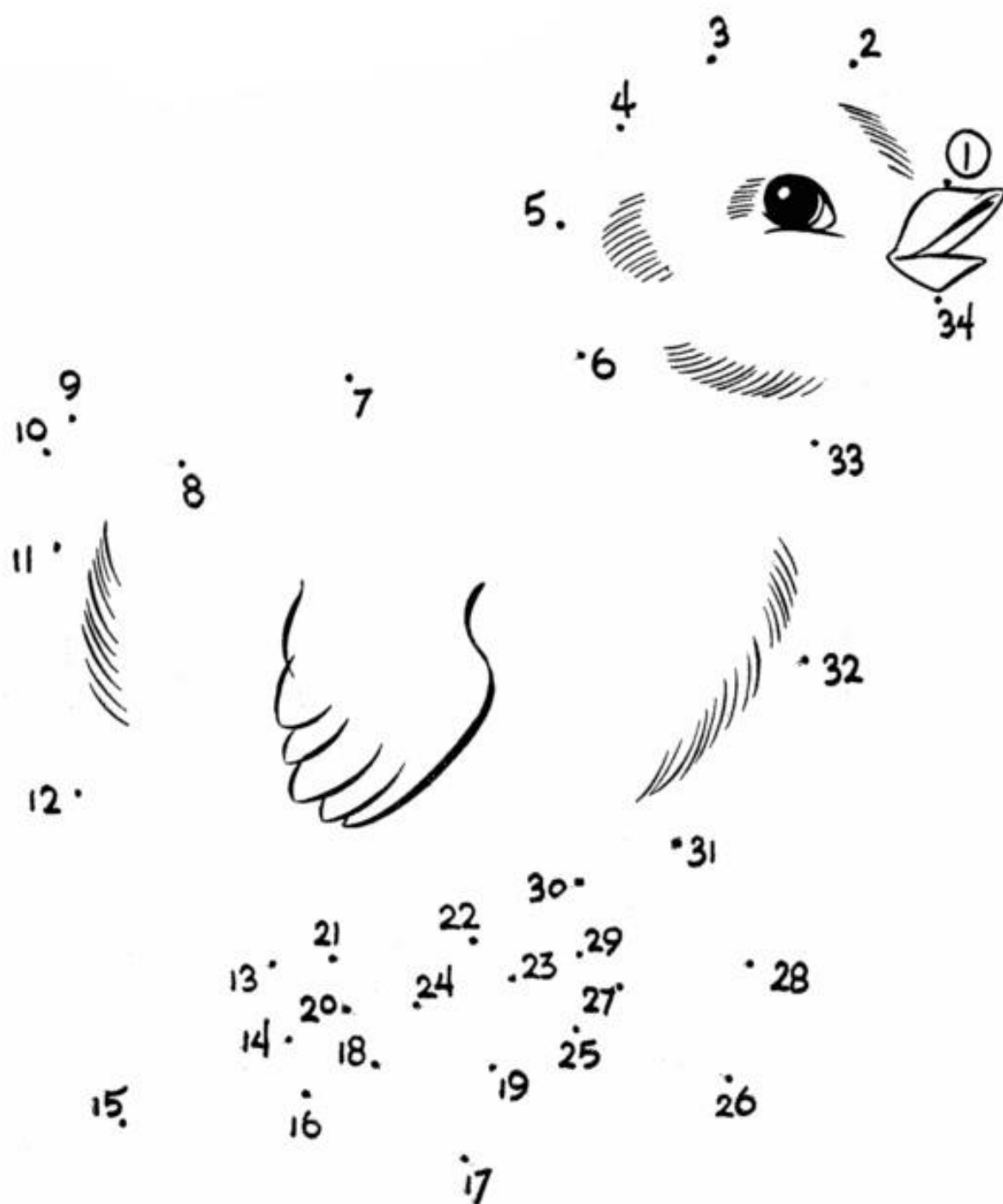


SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Které zvířátko se už začíná těšit na Jaro, tak jako my všichni?



Okénko trochu pracovní:**Dostal jsem výpověď. Mám hledat práci okamžitě?**

Určitě je velmi dobré začít hledat práci okamžitě. Je třeba si uvědomit, že výběr trvá nových zaměstnanců i několik měsíců (vypsání výběrového řízení, absolvování vstupních pohovorů, vyhodnocení kandidátů). Proto je třeba začít hledat práci okamžitě, a to i přesto, že do evidence úřadu práce Vás vezmou až v den následující po skončení pracovního poměru.

Jsem nezaměstnaný. Co teď?

Již před uplynutím výpovědní doby máte možnost požádat kterýkoliv úřad práce o zařazení do evidence zájemců o zaměstnání; v tomto případě budete úřadem práce informováni o vhodných pracovních místech. Po skončení výpovědní doby požádejte úřad práce v místě svého trvalého pobytu o zprostředkování zaměstnání vyplněním Žádosti o zprostředkování zaměstnání. Můžete také vyplnit elektronickou verzi Žádosti o zprostředkování zaměstnání. Výhodou elektronické verze je, že data vyplněná v této žádosti můžete použít také například v Žádosti o podporu v nezaměstnanosti. Pokud jsou obě žádosti správně vyplněny, při tisku se na formuláři vytiskne čárový kód.

Jako nezaměstnaný člověk vedený na úřadě práce máte svá práva a povinnosti. S těmi vás seznámí na ÚP.

**Musím na úřad práce osobně? Do kdy?**

Do evidence uchazečů o zaměstnání budete zařazeni ode dne podání žádosti o zprostředkování zaměstnání. Požádáte-li o zprostředkování zaměstnání nejpozději do tří pracovních dnů po skončení zaměstnání, budete zařazeni do této evidence ode dne následujícího po skončení zaměstnání. Takže pro ujasnění, pokud Vám skončil pracovní poměr např. k 31. 7., potom se zajděte na úřad práce zaevidovat mezi 1. 8. až 3. 8. Pokud na tyto dny vychází státní svátek nebo sobota či neděle, lhůta se o tyto dny prodlužuje. Pokud je tedy 2. 8. sobota a 3. 8. neděle, můžete se zaevidovat do úterý 5. 8. a v evidenci přitom budete vedeni úřadem práce od 1. 8. Žádosti o zprostředkování zaměstnání je třeba podat osobně, zaslání žádosti poštou nebo elektronicky zákon neumožňuje.

Úřad práce Vás, pokud splňujete zákonem stanovené podmínky, zařadí do evidence uchazečů o zaměstnání. Nesplňujete-li tyto podmínky, vydá o tom úřad práce rozhodnutí.

Jak si mám práci hledat?

Kromě tradičních způsobů, jakými je čtení inzerátů v tisku či dotazování se v podnicích, existují i způsoby další. Každý úřad práce například uveřejňuje seznam volných míst v daném okrese na své nástěnce. V dnešní době počítačů již však není třeba trmácet se pro tuto informaci až na úřad práce. Pokud máte přístup k počítači s připojením k internetu (knihovny, internetové kavárny,...), můžete potřebné informace získat odsud. Pokud takový počítač nemáte, můžete zajít na nejbližší úřad práce; tam jsou informační kiosky MPSV bezplatně k dispozici. Hledat však nemusíte jen na portále MPSV; můžete využít i možnosti, které nabízejí agentury

Práce a různé internetové stránky zaměřené na tuto problematiku.

<http://portal.mpsv.cz/ikiosek>

Pokud beru podporu v nezaměstnanosti, mohu si ještě přivydělat?

Ne, možné to není. V případě, že pobíráte podporu v nezaměstnanosti, najdete si nekolidující zaměstnání, dojde k zastavení výplaty podpory v nezaměstnanosti (není umožněn souběh podpory v nezaměstnanosti a nekolidujícího zaměstnání). Po ukončení nekolidujícího zaměstnání podpora v nezaměstnanosti se dále vyplácí.

Př. UoZ požádal o podporu v nezaměstnanosti od 1.6.2013, která byla přiznána na 5 měsíců. Tedy od 1.6.2013 do 31.10.2013. V případě, že oznámíte nástup na nekolidující zaměstnání od 1.9.2013 do 30.9.2013, vyplácení podpory v nezaměstnanosti se po tuto dobu zastaví a čerpání se posune až do 30.11.2013.

Musím žádat o zprostředkování zaměstnání? Nestačí zažádat o podporu?

Vždy žádáte o zprostředkování zaměstnání. Nelze žádat jen o podporu v nezaměstnanosti uchazečů o zaměstnání. Také nelze požadovat zařazení do evidence uchazečů o zaměstnání jen z toho důvodu, abyste splnili podmínku pro poskytnutí sociální dávky.

Jaké doklady po mně na úřadě práce budou chtít? Mohu se připravit doma?

Při první návštěvě na úřadu práce si s sebou vezměte platný občanský průkaz nebo jiný doklad, kterým prokážete svoji totožnost a místo trvalého pobytu. Dále je nutné s sebou vzít doklad o ukončení pracovního poměru, doklad o výkonu jiné výdělečné činnosti, u osoby samostatně výdělečně činné potvrzení o době trvání účasti na důchodovém pojištění a o vyměřovacím základu, potvrzení o ukončené náhradní době (např. návrat z mateřské dovolené, péče o osobu blízkou, pobírání plného invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně), abyste mohli být ihned zařazeni do evidence uchazečů o zaměstnání. Pokud máte k dispozici potvrzení o zaměstnání (zápočtový list) a potvrzení o výši průměrného výdělku nebo evidenční list důchodového pojištění, vezměte si tyto doklady také s sebou. V případě, že uvedené doklady nemáte, je možné na adrese

<http://portal.mpsv.cz/sz/obcane/formulareobcana> použít pro zaměstnavatele formulář potvrzení zaměstnavatele pro účely posouzení nároku na podporu v nezaměstnanosti.

U veškerých podkladů, které má uchazeč o zaměstnání povinnost doložit ÚP ČR od státních orgánů, je možné zmocnit ÚP ČR k tomu, aby si je obstaral sám.

Jak vysoká bude podpora v nezaměstnanosti a jak dlouho ji mohu pobírat?

Výše podpory v nezaměstnanosti se vám stanoví z průměrného měsíčního čistého výdělku, který byl u vás zjištěn a naposledy používán pro pracovněprávní účely ve vašem posledním ukončeném zaměstnání v rozhodném období, tj. v posledních dvou letech před zařazením do evidence uchazečů o zaměstnání. V případě, že jste naposledy před zařazením do evidence uchazečů o zaměstnání vykonávali samostatnou výdělečnou činnost, výše podpory v nezaměstnanosti se vám stanoví procentní sazbou z posledního vyměřovacího základu v rozhodném období.

Výše podpory v nezaměstnanosti činí první 2 měsíce podpůrní doby 65 %, další 2 měsíce 50 % a po zbývající podpůrní dobu 45 % průměrného měsíčního čistého výdělku nebo vyměřovacího základu. Délka podpůrní doby je stanovena u osob do 50 let na 5 měsíců, od 50 do 55 let na 8 měsíců a nad 55 let 11 měsíců.

Ukončíte-li poslední zaměstnání před zařazením do evidence uchazečů o zaměstnání bez vážného důvodu sami nebo dohodou se zaměstnavatelem, činí výše podpory v nezaměstnanosti 45 % průměrného měsíčního čistého výdělku nebo vyměřovacího základu.

Kdo za mě bude platit zdravotní a sociální pojištění?

Zdravotní pojištění za vás po dobu evidence na úřadu práce bude hradit stát.

Sociální pojištění vám hrazeno nebude, pouze doba, po kterou budete vedeni v evidenci uchazečů o zaměstnání, se vám započítává jako účast na důchodovém pojištění, a to po dobu, kdy vám náleží podpora v nezaměstnanosti, a nejvýše v rozsahu jednoho roku po dobu, kdy vám podpora nenáleží.

Musím vzít každou práci, kterou mi na úřadě práce nabídnou?

- v případě odmítnutí vhodného zaměstnání bez uvedení vážných důvodů můžete být z evidence sankčně vyřazeni;
- vhodné zaměstnání je takové zaměstnání, které **odpovídá** zdravotní způsobilosti uchazeče a **pokud možno** jeho kvalifikaci, schopnostem, dosavadní délce doby zaměstnání, možnosti ubytování a dopravní dosažitelnosti zaměstnání;
- délka pracovní doby vhodného zaměstnání musí činit nejméně 80 % stanovené týdenní pracovní doby a zaměstnání musí být sjednáno na dobu neurčitou, nebo na dobu určitou delší než 3 měsíce. Vhodné zaměstnání dále musí zakládat povinnost odvádět pojistné na důchodové pojištění a příspěvek na státní politiku zaměstnanosti.

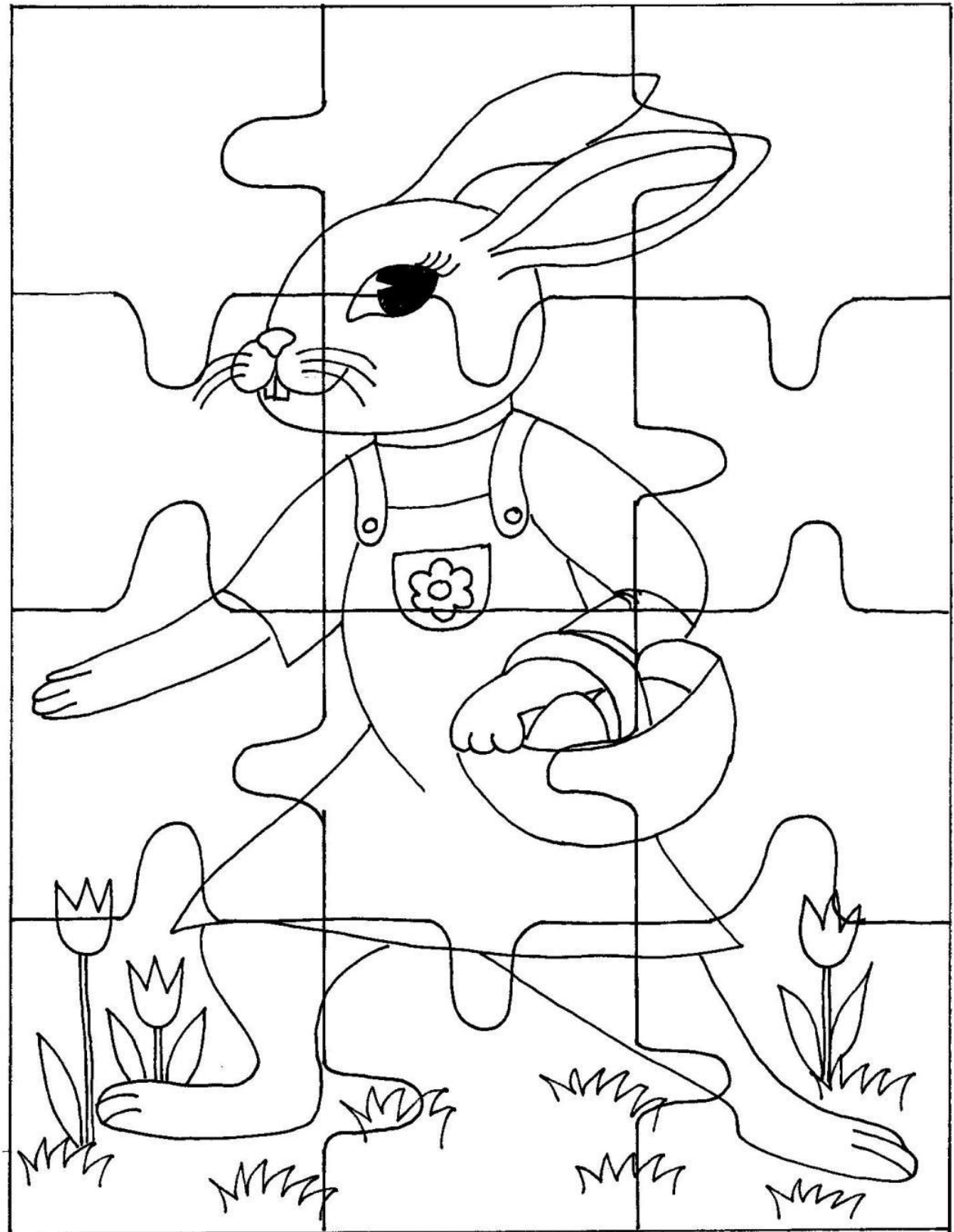
Sehnal jsem práci! Musím to nahlásit na úřadě práce...

Máte povinnost oznámit úřadu práce nástup do zaměstnání nejpozději do 8 kalendářních dnů. Pokud v průběhu evidence využijete možnost přivýdělku, tzv. nekolidujícího zaměstnání, máte povinnost oznámit výkon nekolidujícího zaměstnání nejpozději v den nástupu k výkonu této činnosti.

Nesplnění těchto podmínek by mohlo vést k sankčnímu vyřazení, což by mohlo negativně ovlivnit vaši případnou další evidenci na úřadu práce.



Obrázek zkus vybarvit vyrobit si sám nebo sama svoje puzzle



Zdroj: www.detskestranky.cz

Velikonoční tvoření

Řeřicha nebo zelené osení ve skořápce od vajíčka

Potřebujete: sáček semínek, prázdné skořápky od vajíček, černý fix a trochu zeminy nebo vaty. Na půlky skořápky si namalujte fixou různé obličejce. Skořápky poté naplňte do poloviny zemí nebo smotaným kouskem vaty, vysejte semínka a dobře zalijte. Veselým hlavičkám narostou vlásky za několik dní.



Slepička z plata od vajíček

Potřebujete: plato od vajíček, řezací nůž, barevný papír na hřebínek, křidélka a ocásek slepičky, lepidlo, tempery nebo prstové barvičky. Z plata vajíček vyřízněte zhruba tvar slepičky (jedno pole, kam se ukládá vajíčko i se středem, který tvoří krk slepičky). Toto vzniklé tělo slepičky nabarvte dle fantazie, nezapomeňte jí namalovat oči a zobáček. Z barevného papíru si vystříhnete hřebínek a křidélka slepičky, nastříhejte proužky barevného papíru, které trochu ohnete namotáním na tužku (to bude ocásek), vše nalepte na slepičku tam, kam to patří.



Inspirace na zdobení vajíček

Vajíčka nemusíte zdobit jen malováním voskem nebo barvením v kupovaných barvách. Hezky a originálně mohou vypadat i ty, které si vyrobíte spolu s dětmi.

Materiály, které lze použít:

- různě barevné bavlnky, provázky, kousky vlny na pletení – skořápku vajíčka potřete tekutým lepidlem (Herkules) v místě, kde ho chcete ozdobit a omotáte bavlnkou po obvodu nebo jen smotáte provázek do klubíčka, které nalepíte
- proužky barevného papíru, výseky z děrovačky – barevná kolečka nebo proužky nalepíte na skořápku, můžete si troufnout i nějaký obrázek nebo ornament
- zdobení přírodninami – vajíčko nabarvíte a polepíte ovesnými vločkami, kuskusem, čočkou, semínky, které máte doma
- tempery nebo prstové barvy – natřete si barvu na prst a otiskněte prsty na vajíčko – můžete domalovat fixou motiv berušky, kuřátko.



Zdroj: www.i-creative.cz

Koledy pro velikonoční koledníky.

Já jsem malý koledníček, tetičko.
Přišel jsem si pro červený vajíčko.
Pro vajíčko červený, pro koláč bílý,
jsem-li Vám matičko, koledníček milý.
Slepička Vám snese jiný.

Hody, hody, doprovody,
Dejte vejce malovaný.
Nedáte-li malovaný,
Dejte aspoň bílý.

Upletl jsem pomlázku,
Je hezčí než z obrázku,
všechny holky, které znám,
navštívím a vymrskám,
než mi dají vajíčko,
vyplatím je maličko.

Kropenatá slepička
snesla bílá vajíčka,
obarvím je, vymaluji,
všechny chlapce podaruji,
pentličky nastříhám,
Na pomlázku jim je dám.



Panímámo zlatičká, darujte nám vajíčka,
Nedáte-li vajíčka, uteče vám slepička
Do horního rybníčka, a z rybníka do louže
Kdo jí odtud pomůže?

Velikonoce

Velikonoce patří k hlavním křesťanským svátkům. Oslavují zmrtvýchvstání ukřižovaného Ježíše Krista. Podobně jako Vánoce také oslavy Velikonoc se přenesly i mimo oblast církve. Pro nenábožensky smýšlející jsou Velikonoce především oslavy jara, probuzení přírody a nástupu teplejších, na sluneční svit bohatších dnů, na které se všichni po dlouhé zimě těší.

Velikonoce jsou tzv. pohyblivý svátek a připadají na měsíc březen či duben (22.3. – 25.4.). V křesťanských církvích je Velikonoční neděle první neděle po prvním jarním úplňku. Jarní rovnodennost je stanovena na 21. března. Byl-li úplňk v neděli, jsou Velikonoce až další neděli. Velikonočnímu pondělí a neděli předchází tzv. Zelený čtvrtek, Velký pátek a Bílá sobota.

V domácnostech se často udržují staré velikonoční zvyky, jako je pečení beránka či mazance, zdobení vajíček, pletení pomlázky na pondělní koledování. Lidé si zdobí byty symboly jara, posílají si velikonoční přání. Někdy příznivé počasí láká na výlety do přírody, zvláště případnou-li Velikonoce na teplý dubnový víkend, jindy se koledníci brodí v mokrém sněhu, pokud jsou Velikonoce na konci studeného března.

Symboly Velikonoc

Beránek – symbol Ježíše Krista jako oběti za spásu světa.

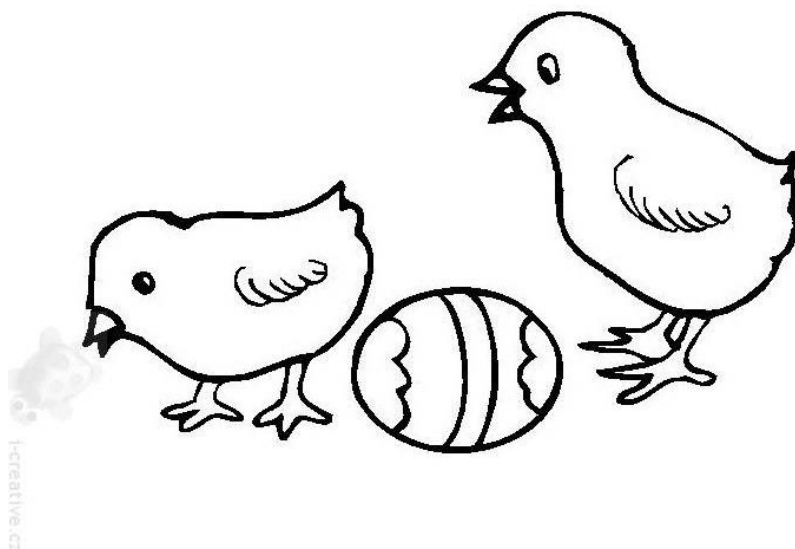
Kříž – Ježíš byl ukřižován.

Velikonoční svíce – oheň symbolizuje vítězství Ježíše Krista nad smrtí.

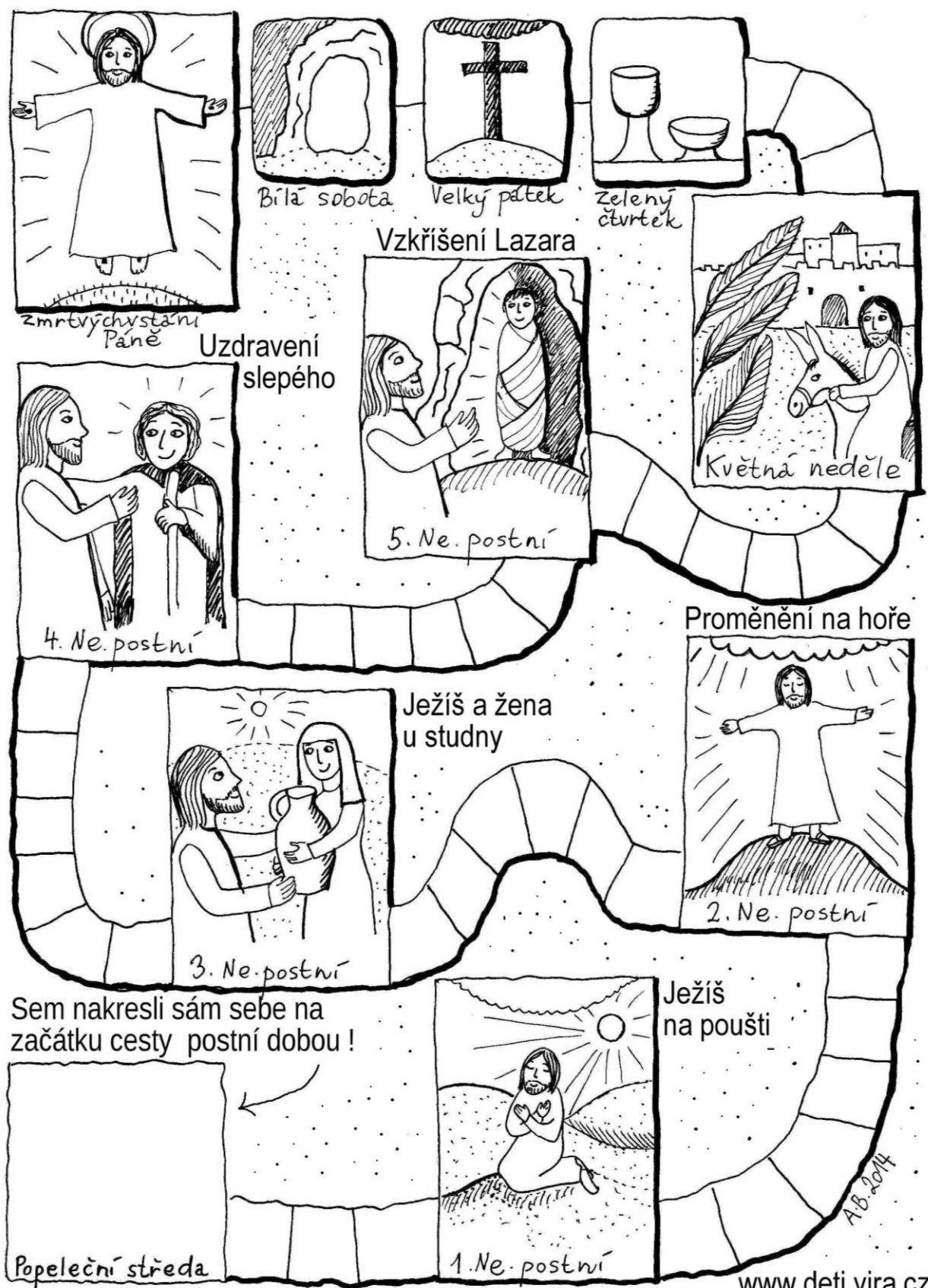
Velikonoční vajíčko – symbol nového života.

Zajíček – symbol přicházejícího jara.

Pomlázka – muži a chlapci si pletou nebo kupují pomlázku a chodí s ní v pondělí ráno na Velikonoční koledu



Postní cesta - od Popeleční středy k Velikonocům



Po dobrém, nebo po zlém?

Trest je špatná výchovná metoda! Tento názor je dnes velmi rozšířený. Příručky o výchově dětí před tresty varují: působí víc škody než užitku, ponižují dítě, poškozují vztah mezi dítětem a vychovatelem atd. A tělesné tresty? To už je vůbec barbarství, možná i u nás bude brzy plácnutí přes dětský zadek kvalifikováno jako porušení zákona.

Úplné zavrhování trestů - to je omyl moderních pedagogů, který nemá oporu ani v historické autoritě Komenského, ani v názorech našeho moderního psychologického klasika, profesora Matějčka.

Pravda ovšem je, že **v rodinné i školní výchově páchá užívání trestů obrovské škody**. Dále je pravda, že trest je až ten poslední prostředek, ke kterému se dobrý vychovatel, ať učitel, či rodič, uchyluje. A konečně je pravda, že **správně trestat je umění, kterému je třeba se učit**.

Umění trestat se učíme většinou bez teorie, podobně jako umění výchovy vůbec. **Čerpáme přitom ze zkušenosti** s tím, jak jsme sami byli trestáni jako děti, i když se samozřejmě snažíme neopakovat výchovné chyby svých rodičů. (Někdy pak tu snahu „dělat to jinak, líp než oni,“ přeženeme do druhého extrému.) A nejlepším učitelem umění výchovy je život s dětmi, pokud je máme doopravdy rádi, věnujeme jim čas a jsme ochotni se učit, a to i z vlastních chyb. Přesto však může být užitečné projít si **následující zásady**. Pomohou nám lépe porozumět tomu, co děláme, a snad v nich najdeme i něco nového.

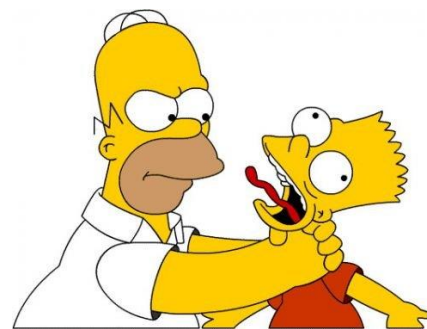
1. Trest musí být **srozumitelný. Dítě musí vědět, za který svůj konkrétní čin (nebo nečin) je trestáno**. Jinak mu zbytečně ubližujeme a poškozujeme vzájemný vztah.

2. Trestání má mít **předem daná pravidla. Dítě má vědět, jaké jsou jeho povinnosti, co má dělat, a naopak co „se nesmí,“ a také jaké tresty budou následovat, když z daného řádu vybočí**. Rodiče sestaví seznam toho, co se musí a co se nesmí, a na zvláštní tabulce (ta se obnovuje každý den, u větších dětí každý týden) se zaznamenávají prohřešky. Za několik prvních prohřešků přijde varování, za ty další sankce. Sankce spočívají v zákazu oblíbených činností, a to v pevně stanoveném pořadí, např. zákaz pozvat si domů kamaráda, zákaz televize, zákaz internetu, zákaz jízdy na kole apod. Za mimořádné, nepředvídané prohřešky může ovšem následovat trest „mimo systém.“ Zdá se to trochu „přeorganizované“, ale princip lze doporučit.

3. Spravedlivost v očích dítěte. **Když chceme dítě potrestat za to, že nesplnilo určitý úkol, musíme si být jisti, že na něj stačilo svými schopnostmi, ke kterým patří i schopnost sebekontroly**. Nespravedlivý je také trest za chování, jehož špatnost dítě nechápe: např. **předškolní dítě neodlišuje ještě lež od pravdy** a nevidí nic špatného na tom, že nám povídá nějaký svůj výmysl. A což když plácnete dítě za použití sprostého slova, které slyšelo z vašich úst!?



4. **Přiměřená přísnost.** Rodiče mívají sklon trestat nepřiměřeně přísně chování, kterým se dítě vymyká jejich kontrole. Když si třeba šestiletý školák „dovolí“ rodičům zalhat, následuje „spravedlivé rozhořčení“ - nikoli proto, že by tou lží někomu ublížil nebo že by způsobil nějakou zvláštní škodu, ale prostě proto, že už mu „nevidíme do duše“, že nad ním ztrácíme část své moci. **Příliš silný trest vede dítě k útlumu, k pasivitě až lhostejnosti, kdy „už je mu všechno jedno“, anebo ke vzdoru, vzpouře, touze po pomstě.** To jsou dvě varianty, se kterými končívají bezradní rodiče u poradenského psychologa.



5. **Správné načasování.** Výzkumy v laboratoři dokázaly, že jestliže chceme, aby se určité chování pokusného zvířete neopakovalo, tak „trest“ v podobě nepříjemného zvuku nebo elektrické ranky **má přijít co nejdříve po takovém chování.** U malých dětí platí totéž. **Přísné okřiknutí nebo jiný trest má následovat pokud možno ihned.** Jakýkoli odklad snižuje účinnost trestu. A že je **nesmysl trestat za chování, které si dítě už ani nepamatuje,** to dá rozum (a naše zásada č. 1). U starších dětí může ovšem **odklad trestu** (např. „až přijde táta!“) **znamenat trest navíc, protože čekání na to, co přijde, s sebou nese trýznivý strach.** Někdy je to možná na místě, ale pozor, abychom takovou přísnost nepřehnali.

6. **Respektovat individualitu dítěte!** Na některé dítě stačí zvýšit hlas a rozpláče se, jiné je psychicky robustnější a snese - i vyžaduje - razantnější přístup, např. jadrné vynadání. Odposlech rodičovské „moudrosti:“ Občas se na něj musí houknout!

7. **Respektovat vývojové výkyvy a stav dítěte.** Rodiče rozčiluje, když dítě, které bylo dosud klidné a ukázněné, najednou začne „zlobit,“ případně dělat chyby z nepozornosti. Typické je to **u chlapců přibližně ve čtyřech letech, a znovu kolem čtrnáctého roku,** možná za to může zvýšená hladina testosteronu v krvi. Příčinou zhoršeného chování může ovšem být i **počínající nemoc.** Někdy by bylo na místě - radí Matějček - **odložit rákosku a vzít teploměr!**

8. **Reflektovat vlastní motivy a city. „Je to jenom dítě“** - ale jak nás dokáže „vytočit“, naštvat, urazit, zklamat! Neradi si to přiznáváme, často si to vůbec neuvědomíme - a **výsledkem bývá spíš pomsta než uvážený trest.**

9. **Dobře trestat může jen ten, kdo miluje.** Dítě musí cítit, že **trestáme neradi,** že nám je **smutno z toho, že svým prohřeškem porušilo vzájemný vztah,** že se postavilo na stranu toho horšího, co v něm je. A zvláštní věc: Kde jsou citové vztahy v pořádku, tam se **dítěti potrestáním uleví od pocitu viny, který mělo, protože dobře vědělo, že jedná špatně.**

10. **Myslet na odpuštění. Pozor, odpustit neznamená prominout! Trest promineme tehdy, když zjistíme, že jsme ho uložili nespravedlivě, třeba omylem (např. domácí vězení), to se navíc ještě omluvíme.** Zatímco odpuštění znamená, že „už se nezlobíme“, že - řečeno metaforou spíše mateřskou - „náruč je znovu otevřená“, a to i když trest prominut není, zůstává v platnosti.



Výběr hraček pro správný vývoj dětí

Hračky, které může dítě využít hned několika způsoby, které povzbuzují děti k tvořivosti a podporují jejich představivost, jsou často právě ty, ke kterým se dítě neustále vrací. Při nákupu hraček pro dítě je dobré **vždy dávat pozor na to, pro jaký věk dítěte je hračka určena**. Nejlepší je hledat hračky, které dítě zaujmou a současně odpovídají úrovni jeho vývoje. **Koupíme-li našemu dítěti hračku, které už „odrostlo“, zbytečně brzdí jeho vývoj a téměř nic mu nepřináší**. Naopak hračka, která je určena mnohem starším dětem, je pro dítě příliš **složitá** a vlastně ani **neví, co s ní má dělat**. Většinou ale rodiče sami vědí, jaký typ hračky je pro jejich dítě nejvhodnější a hračky zvolí obvykle správně.



Děti rády využívají svou představivost a tvořivost. Právě to jim vhodně zvolené hračky umožňují a proto hrají důležitou roli v obohacení života dítěte. Když dáme dětem možnost tvůrčí hry, **pomáháme jim upevňovat sebevědomí a pocit hrdosti z vlastních úspěchů**. Často právě ty nejjednodušší hračky dávají dětem největší možnosti zábavy.

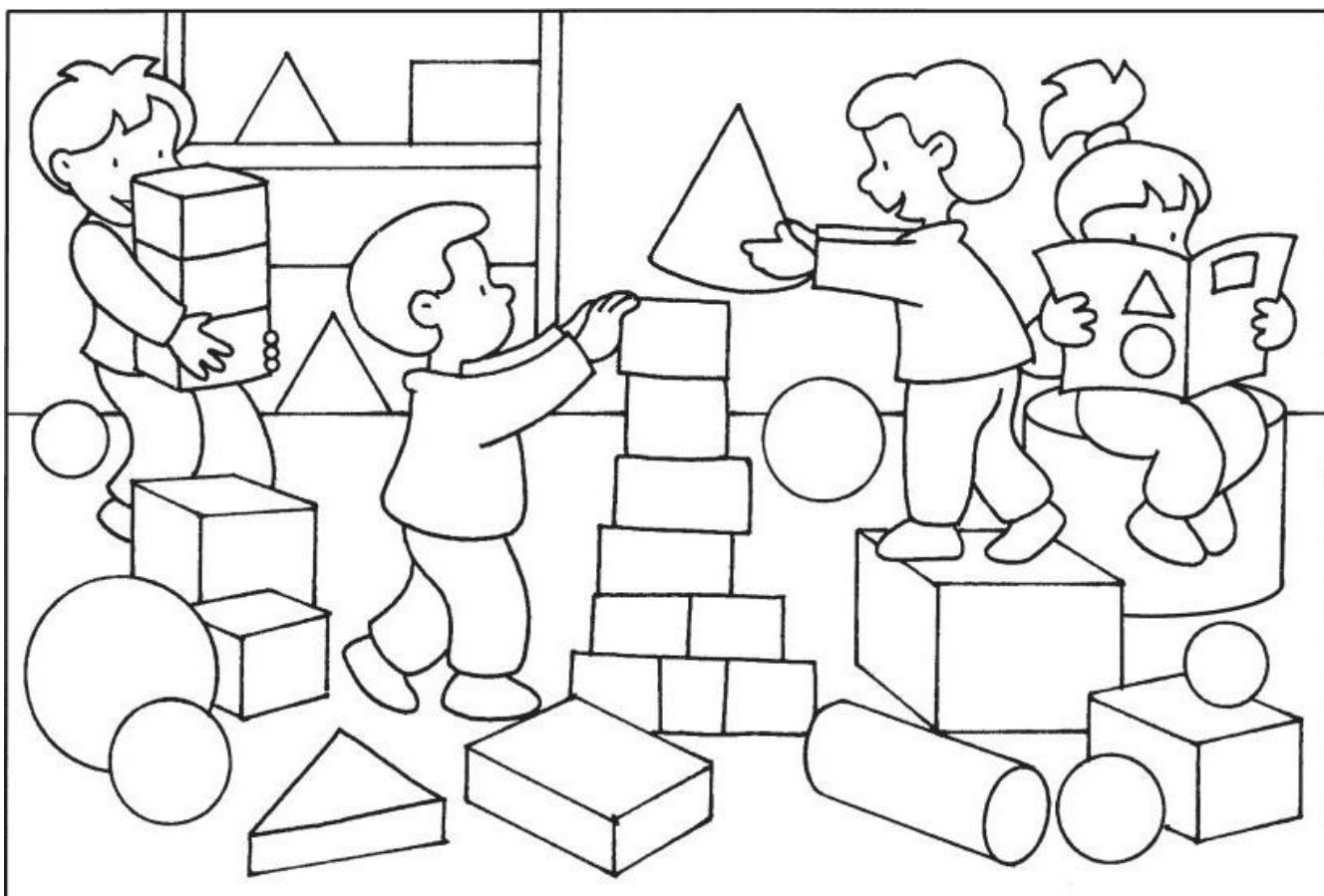
Hračky by měly podporovat např. poznávání barev, jednoduchých tvarů, velikostí, různých poloh (nahore-dole, vpředu-vzadu, nad, pod atd.), **určování množství** (počítání). **Důležité je, aby si s malým dítětem hrál vždy nějaký dospělý nebo starší sourozenec, který na dítě během hry hodně mluví a zevrubně popisuje vše, co se děje. To je velice důležité pro jazykový rozvoj dítěte.**

Jaké hračky by vašemu dítěti neměly chybět

- Hračky povzbuzující dítě k napodobování skutečného světa: auta, vláčky, zvířátka, malé kuchyňky, nádobíčko, lékárníčky a doktorské sety, malé telefony - to vše, přizpůsobené dětské úrovni, pomáhá dítěti učit se o světě.
- Hračky, které inspirují k řešení problémů: kostky různých barev, tvarů a velikostí, různé skládačky a vkládačky.
- Hračky, které pobízejí k tvořivosti: barvičky, pastelky, papír, plastelína, stavebnice.
- Míče: hra s míči různých druhů (nafukovací, gumové, pěnové) pomáhá dětem zlepšit pohybové schopnosti. Míčové hry jsou také skvělou příležitostí k učení se vyhrávat a prohrávat.
- Hudební hračky: děti obvykle rády tančí a zpívají, stejně tak s nadšením používají různé hudební nástroje. Může se jednat o jednoduchý bubínek, píšťalku, malé piano, pro větší děti už to může být třeba flétna, kytara, harmonika apod.
- Knížky: děti by měly mít co největší množství knížek. Od jednoduchých leporel, po obrázkové knížky s jednoduchými texty, které jim rodiče předčítají, až po pohádky a příběhy, které už si později mohou číst samy.

Proč je vlastně hra pro dítě důležitá?

- Hra pomáhá dítěti poznávat sebe sama a zároveň porozumět společenskému světu, který ho obklopuje.
- Hra umožňuje dítěti možnost objevit, jak fungují různé věci, jak se domluvit s ostatními dětmi i dospělými.
- Hry stimulují a prohlubují tvořivost a představivost.
- Hra silně podporuje společenský a jazykový rozvoj dítěte.
- Hra podněcuje myšlení a učí schopnostem řešit problémy.
- Hra rozvíjí motorické schopnosti (jemnou i hrubou motoriku), posiluje kondici a koordinaci.
- Hra je zdrojem sebevědomí, samostatnosti a pomáhá vytvořit si žebříček hodnot.
- Hra umožňuje dítěti učit se a procvičovat společenské schopnosti, mezi něž patří dělení se s jinými dětmi, spolupráce a dohoda (to je patrné především mezi sourozenci, ale také třeba v předškolních zařízeních).



Zdroj: <http://www.varime-detem.cz/clanky/detail/177>

Řeřicha – levný a chutný zdroj vitamínů

Řeřicha je skvělým zdrojem **vitaminu C**, což se nám náramně hodí právě v zimě, v čase s omezenými čerstvými zdroji tohoto vitamínu. Obsahuje i mnoho **thiaminu** (vitamin B1) a **beta karotenu**. Všechny zmíněné látky jsou nadmíru důležité pro **silnou imunitu**, jsou to účinné **antioxidanty**, které naše tělo zbavují toxinů a brání degenerativním procesům v buňkách a tkáních. V této lahodné a jemné bylince najdeme i řadu minerálů, např. **draslík, železo, hořčík a vápník**, další nepostradatelné látky pro naše zdraví a celkovou kondici.

Řeřicha je ceněná jako bylina, **prospěšná našim ledvinám a močovým cestám**. Zbavuje je toxických látek a ničí mikroorganismy způsobující záněty. Je tedy vhodné ji pravidelně konzumovat, pokud trpíme častými záněty močového měchýře nebo ledvin, a to jako prevenci i pro léčbu již rozvinu té infekce.



Jejich léčivých účinků lze využít také v případě **nachlazení a nemocí dýchacích cest**. **Pomáhá léčit kašel a stimuluje náš imunitní systém** v boji proti původci nákazy. Další její výhodou je **příznivé působení na naše trávení**. Řeřicha podporuje tvorbu trávicích šťáv, povzbuzuje činnost žlučníku a jater, proto je dobře ji přidávat do tučnějších a těžkých jídel. Ulehčí nám jejich trávení a zabrání případným pocitům těžkosti po jídle.

Řeřicha - to pravé pro čistící kůru

Řeřichu můžeme použít jako součást detoxikační kůry. Díky poměrně bohatě zastoupenému **draslíku** působí **močopudně**, čistí tak naše ledviny a patří do skupiny bylin a zeleniny, o kterých říkáme, že **čistí krev**. Tento blahodárny účinek je navíc posílen zmíněnými **antioxidanty**, řeřicha je tak tou pravou rostlinou pro čistící kůry a **posílení imunitního systému**.

Pěstování řeřichy zvládne i úplný začátečník

Vypěstovat si doma řeřichu může opravdu každý. Dokonce k tomu ani nepotřebujeme zeminu, úplně nám **postačí obyčejná vata**, kterou **rozprostřeme na talíř nebo tácek, dostatečně navlhčíme a umístíme na okenní parapet s dostatkem světla**. Na vatu pak rovnoměrně **nasypeme semínka - můžeme i poměrně hustě - a každý den kropíme vodou tak, aby byla vata vydatně provlhčená**, semínka však nesmí plavat. **Sklízet můžeme už za týden, řeřicha roste opravdu rychle**.

Mladé zelené rostlinky jednoduše **odstřiháváme nad kořínkem, propláchneme vodou a můžeme rovnou konzumovat**. Pokud několik dní počkáme, aby rostlinky dosáhly kolem 10 cm a odstihneme jen jejich vršky, dorostou nám. **Můžeme tedy z jedné dávky semínek sklízet dvakrát až třikrát**.

Řeřichu lze doma pěstovat i např. v lehčím substrátu, v písku, jemnějších pilinách, nebo na vrstvě papírových ubrousků. V žádném případě ji ale nezapomeneme dostatečně a pravidelně zalévat. **Venku ji lze opakovaně vysévat od března/dubna až do podzimu**.

Řeřicha je lahodné a zdravé zpestření našeho jídelníčku

Mladé a křehké rostlinky řeřichy mají podobnou chuť jako ředkvička, jsou tedy výborné například jednoduše pokladené na chleba s máslem nebo sýrem. Drobněji nasekanou řeřichu můžeme přidávat do různých tvarohových, vaječných a sýrových pomazánek, je velmi chutná v zeleninových salátech nebo na vařených bramborách, či bramborové kaši. Její čerstvou natí dodáme delikátní chuť i např. míchaným vajíčkům nebo slané omeletě. Vaječným pokrmům nejenže propůjčuje kořeněnou a pikantní chuť, ale jak jsme uvedli výše, zároveň nám pomáhá s jejich trávením, protože stimuluje činnost žlučníku. Řeřicha se dá i tepelně upravovat, hodí se například do zeleninových polévek, nevýhodou ovšem je, že při vaření ztrácí většinu vitamínu C a také svoji jedinečnou chuť. Pokud ji do polévky přidáme příliš, celý pokrm dostane nahořklou chuť, proto s ní v tomto případě šetříme. Rozhodně doporučuji dát přednost její konzumaci v čerstvém stavu. Semínka řeřichy se u nás dají zakoupit po celý rok. Seženeme je v zahradnictví, hoby marketech, některých supermarketech a specializovaných prodejnách zdravé výživy. Jsou navíc levná a mají velice dobrou klíčivost, což nám také zaručuje úspěch pěstování.

Zkuste i vy proměnit váš okenní parapet v malou dekorativní zahrádku, z jejichž pokladů můžete těžit už za pouhý týden!

Pomazánka s vejci, ředkvičkami a řeřichou

Ingredience:

10 vajec
10 menších ředkviček
1 vanička nízkotučného tvarohu
1 krabička řeřichy
1 lžička hořčice
sůl
pepř

Postup:

Vejce uvaříme, oloupeme a nasekáme na malé kousky, ředkvičky a řeřichu též na velmi jemno. Vše dáme do mísy, přidáme tvaroh, hořčici a dochutíme solí a pepřem. Zdobíme pažitkou.

Tvarůžkovo-vajíčková pomazánka s řeřichou

Ingredience:

6 koleček tvarůžků
6 vajec natvrdo
150 g pomazánkového másla
1 naťová cibulka
2 lžice hořčice
Na ozdobu kolečka rajčat
řeřichová nať



Postup: Tvarůžky a vejce pomeleme, nebo na jemno nastrouháme, vyšleháme s pomazánkovým máslem, přidáme nasekanou cibulku i s natí a hořčici.

Mažeme na tmavý chléb a zdobíme rajčaty a sekanou řeřichovou.

Zdroj: [//www.fiftyfifty.cz/](http://www.fiftyfifty.cz/)

Recepty

Banánové jednohubky

Kdybyste náhodou čekali návštěvu a nevěděli, čím ji uctít, můžete zkusit banánové jednohubky.

Budete potřebovat:

2-4 nepřezrálé banány

1 balíček piškotů

Čokoládu na vaření

Lžíci 100% tuku (OMEGA)

Ostrá párátka

Postup:

Banány nakrájíme na cca 5 mm silné plátky. Vezmeme vždy dva piškoty hladkou plochou proti sobě a vložíme mezi ně plátek banánu. Párátkem propíchneme, aby se nám vrstvy nerozpojily. Rozpustíme čokoládu s tukem ve vodní lázni a jednohubky v ní namáčíme, párátka máme za držátko.

V chladu čokoláda ztuhne, ovšem nejlepší jsou jednohubky až druhý den, kdy piškoty zvláchní.



Jidáše – tyto jsou ale dobré...

Ingredience:

500 g polohrubé mouky,

100 g másla,

1/4 litru mléka,

50 droždí,

1 vanilkový cukr,

2 žloutky,

strouhaná kůra, trocha soli,

50 g sekaných loupáných mandlí na posypání,

1 bílek na potřetí těsta

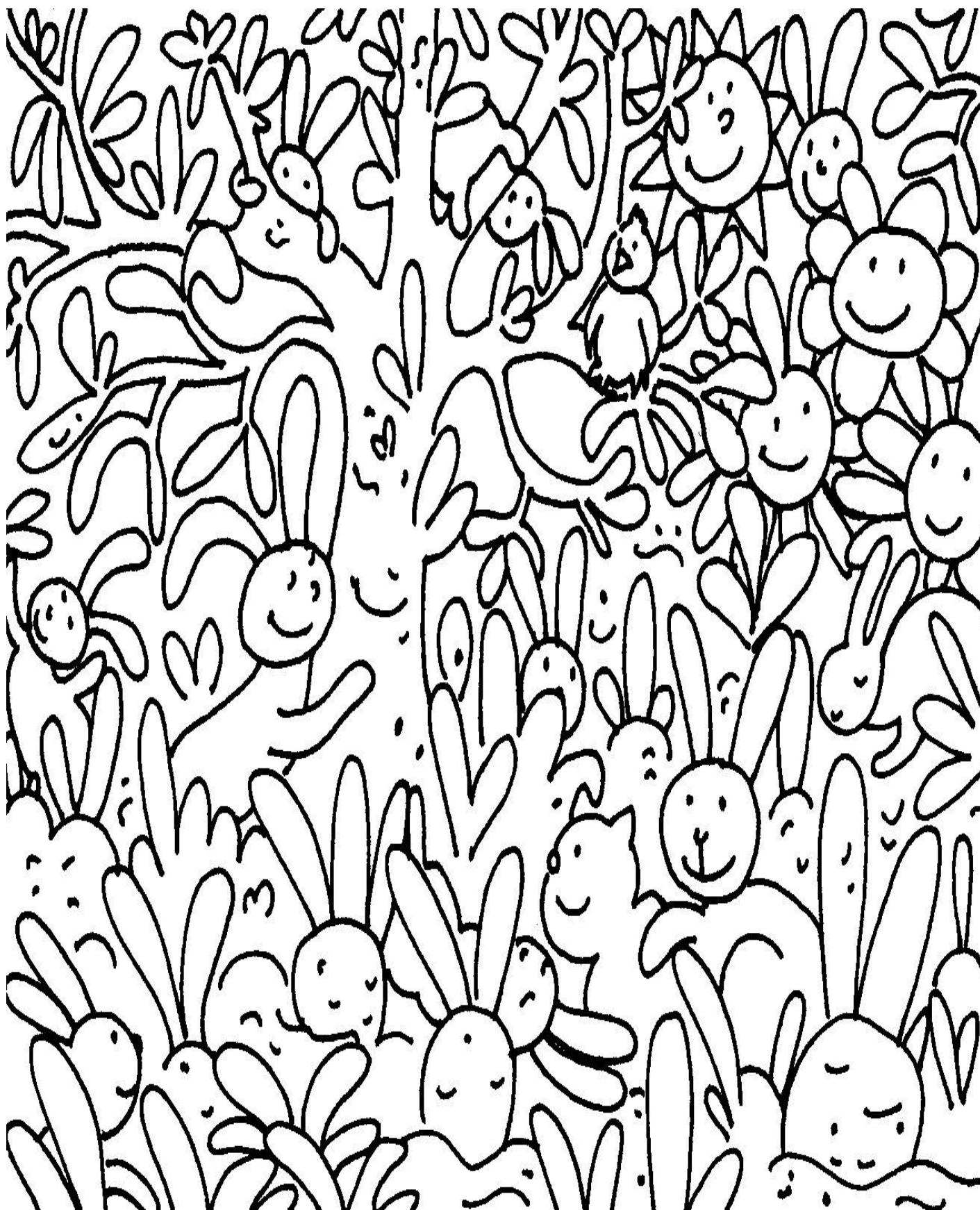


Postup: Droždí promícháme se lžící cukru, přidáme trochu mléka a mouky. Kvásek necháme vzejít na teplém místě. Do mísy dáme ostatní přísady, přidáme vzešlý kvásek a vypracujeme pružné těsto. Posypeme moukou, přikryjeme utěrkou a dáme na teplé místo kynout, až těsto zdvojnásobí svůj objem. Vykynuté těsto rozválíme na vále posypaném moukou a skleničkou vypichujeme kolečka.

Přendáme na plech, ještě chvíli necháme kynout. Rádýlkem uděláme rýhy, potřeme rozšlehaným bílkem s troškou mléka a posypeme mandlemi. V předehřáté troubě upečeme dorůžova. Jidáše se tradičně podávají čerstvé a s medem.

Zdroj: [//www.velikonoce.org/velikonocni-recepty/](http://www.velikonoce.org/velikonocni-recepty/)

Najdeš deset zajíců



Zdroj: www.detskestranky.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: Mgr. Miluše Nožičková, Mgr. Lada Rektoříková, Ing.Bc. Pavla Nesrstová: 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