

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Co slavíme v květnu a červnu

Den matek (druhá neděle v květnu, letos 11.5.)

Oslavy ženy-matky se konaly již před mnoha stoletími, ve starém Řecku, kdy byla uctívána bohyně Rhea, matka všech bohů. Roku 1906 zemřela maminka Anně Jarvisové, matce 11 dětí. Na památku zemřelé maminky zahájila Anna Jarvisová následující rok kampaň. Jako první věc nechala odsloužit zádušní mši za všechny maminky na světě. Roku 1908 se *Dne matek* zúčastnili obyvatelé Filadelfie a roku 1909 se k oslavám připojilo 45 států USA. Roku 1914 vyhlásil první oficiální oslavy *Dne matek* tehdejší americký prezident Woodrow Wilson. V rámci oslav byly tento den maminky obskakovány a hýčkány svými dětmi. V Evropě, konkrétně v Anglii, se *Den matek* oficiálně slavil o rok dříve, tedy roku 1913. U nás svátek prosadila Alice Masaryková, předsedkyně *Československého červeného kříže*, roku 1914. Po únoru 1948 byl *Den matek* oficiálně nahrazen *Mezinárodním dnem žen*. K původní tradici se postupně vracíme až po revoluci v roce 1989.

Mezinárodní den rodiny (15. 5.)

Byl vyhlášen roku 1994 *Organizací spojených národů* (OSN). Smyslem dne je poukázat na důležitost rodiny, pomáhat s budováním rovnoprávnosti mezi muži a ženami.

Mezinárodní den muzeí (18. 5.)

Roku 1977 jej vyhlásila *Mezinárodní rada muzeí* (ICOM), působící při UNESCO. (Nejen) v ČR se v rámci tohoto dne pořádají **muzejní noci**.

Světový den bez tabáku (31. 5.)

Roku 1987 projednalo shromáždění *Světové zdravotnické organizace* (WHO) rezoluci, která požadovala den bez kouření. Jinou rezolucí z roku 1988 bylo schváleno, že 31. 5. bude každoročně *Světový den bez tabáku*. Tabákový kouř má na svědomí více jak 5 milionů mrtvých každý rok. Cílem tohoto dne je tudíž podpořit prevenci a bojovat proti kouření.

Mezinárodní den dětí (1. 6.)

Tento den zná jistě každý. V jeho rámci jsou napříč ČR pořádány nejrůznější akce, sportovní klání, hry a soutěže pro děti. Slavení tohoto dne navrhly roku 1949 tři organizace – *Mezinárodní demokratická federace žen*, *Mezinárodní odborové sdružení učitelů* a *Světová federace demokratické mládeže*. Pevné datum 1. 6. bylo zvoleno roku 1952.

Mezinárodní den otců (třetí červnová neděle, letos 15.6.)

S myšlenkou na oslavu tohoto dne přišla Sonora Smart Dodd, kterou po smrti matky i s jejími čtyřmi sourozenci vychovával otec. Poprvé se *Den otců* slavil roku 1910. U nás se příliš neslaví. O prosazení tohoto významného dne se snaží nejrůznější organizace, například *Liga otevřených mužů*.

Zavšivení neboli pedikulóza

Při napadení vší mluvíme o **parazitárním přenosném onemocnění**. Postihnout může člověka bez ohledu na jeho věk či pohlaví. Typicky se napadení vší však objevuje **u dětí** povinných základní školní docházkou, přičemž více jsou k němu náchylná děvčata. Onemocnění je při dodržení všeobecně platných zásad odvšívování obvykle nekomplikované a jeho zvládnutí je otázkou 14 dnů. Nejsou však vyloučeny některé komplikace.

Šíření vší

Veš vždy zůstává v kontaktu s lidskými vlasy a samovolně je neopouští. K přenosu je třeba **přímý a nikoliv zběžný kontakt vlasů** nemocného a zdravého člověka, k jakému dochází zejména u dětí při kolektivní práci ve škole, při hrách, apod.

Dospělá lezoucí veš si jednoduše „přestoupí“ na nového hostitele, kde klade nové hnidy a životní cyklus se opakuje. **Přenos vzduchem není možný**. Dlouho se diskutovala možnost přenosu na předmětech, např. na hřebenech, ale dle nejnovějších publikací se jeví jako značně nepravděpodobná. Pravděpodobnější je přenos pomocí tkanin (čepic, ručníků, ložního prádla, čalounění), do kterých se veš zachytí. Dojde-li včas ke kontaktu tkaniny s vlasy člověka, může veš takto osídlit nového hostitele. Nemá na to však mnoho času. Jakmile se parazit ocitne mimo hostitele, ztratí tak zdroj obživy.

V řádu několika hodin se dehydratuje a vyčerpá, ztratí schopnost sát a poté se i pohybovat. Hyne do cca 24 hodin od posledního sání, s klesající teplotou okolí se však tato doba může prodlužovat.

Léčba vší

Léčbu zahájíme pouze v případě, že ve vlasech **najdeme dospělé lezoucí vši**. V souladu s tímto nálezem by měly být na jednotlivých vlasech (především za ušním boltcem a na týle) nalezeny hnidy nacházející se blízko (pod 1 cm) k pokožce.

Dítě do vyřešení problému nesmí do dětského kolektivu!

Je-li nemocným muž či chlapec, nabízí se nejjednodušší řešení, tedy **ostříhání vlasů** na délku pod 1 cm. V takto krátkých vlasech vši žít nemohou.

Pokud je toto řešení nevhodné, např. u dívek, postupujeme takto: V lékárně zakoupíme **přípravek proti vším**. Je k dostání bez lékařského předpisu a zákazník má na výběr v podstatě ze dvou možností.

První z nich je koupě **šampónu** nebo **spreje s insekticidem** vyvinutým proti vším, který parazity hubí ochromením jejich nervové činnosti.

Druhou možností jsou **přírodnější přípravky s olejnatými látkami**, které ucpávají vším dýchací cesty. Nepůsobí škodlivě na pokožku hlavy a na vlasy. Přípravek použijeme dle návodu na obalu.

Proceduru je nutno ještě **opakovat po 8–10 dnech**, protože většina přípravku nezabíjí hnidy. Smyslem opakovaného použití je likvidace vší, které by se eventuálně mohly vylíhnout z nepoškozených hnid (viz. životní cyklus vší). Druhé odvšivení se vyplatí udělat pro jistotu vždy, aby se zlikvidovaly přežívající hnidy a z nich vylíhlé larvy. Léčebná kúra se však nesmí opakovat dříve než za jeden týden, častějším používáním se zvyšuje rezistence vší k přípravkům.

Dále léčbu podpoříme **vyčesáváním vlasů tzv. všiváčkem**, což je velmi hustý hřeben, který je k dostání v lékárně nebo je přibalen k přípravku proti vším.

Vyčesané vši a hnidy necháme padat na bílý papír nebo do umyvadla a poté likvidujeme (spláchneme).

Hnidy, které nebylo možné vyčesat, můžeme odstranit malými nůžkami i s vlasem. Vajíčka připevněná daleko od pokožky (nad 1 cm se jedná o mrtvé či vylíhlé hnidy) necháme s vlasy odrůst. Teprve po odstranění všech podezřelých hnid a lezoucích vší je možné dítě poslat do kolektivu.

Pozor! Insekticidní přípravky jsou **agresivní látky**. Je nutné je používat přesně dle návodu výrobce, zejména dodržet dávkování. Nehynou-li vši po aplikaci přípravku, pak se zřejmě jedná o vši rezistentní na tuto chemikálii. Oznamte to svému lékárníkovi, který vám prodá přípravek obsahující jinou účinnou láku. **V žádném případě nezvyšujte dávky, tak byste škodili nemocnému, ne vším.**

Odstraňte všechny mrtvé hnidy

Mezi mrtvými hnidami totiž může být i nějaká živá hnida. Pokud by se ve vlasech vylíhla, během několika dní byste problém vší řešili znovu.

Poté, co jste použili odvšivovací přípravek, musíte mrtvé (případně i živé) parazity z vlasů dostat. Před mechanickým odstraněním vždy vlasy namočte. Na suchých vlasech totiž parazit dokáže lézt – kličkovat a hřebenu se úspěšně vyhýbat.

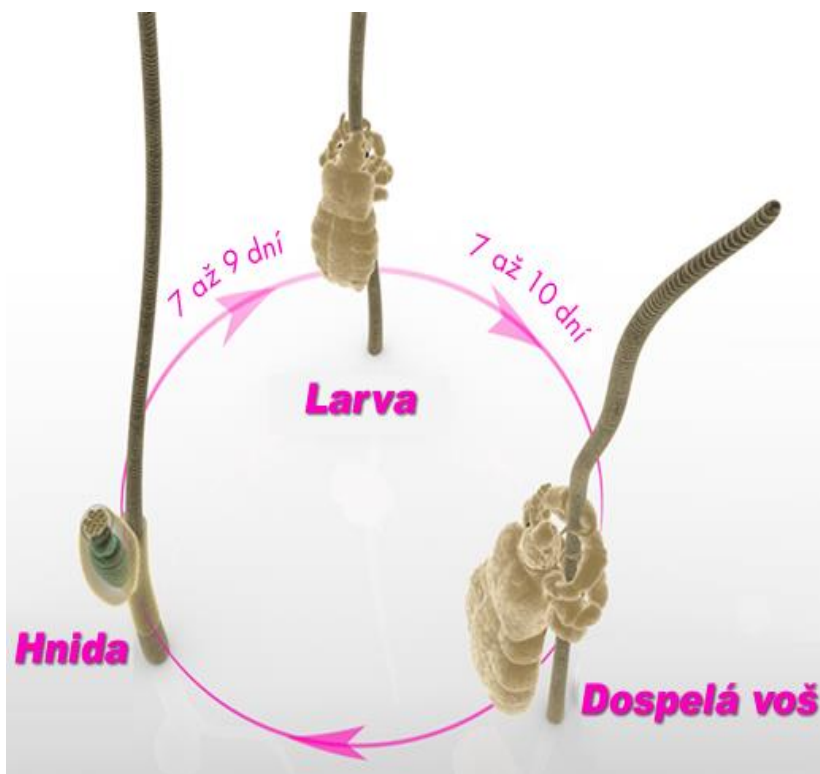
Hřeben však nemusí zachytit všechna vší vajíčka, je proto nutné pozorně prohlédnout celou hlavu - vlasy a ručně (třeba nehtem) stáhnout zbývající hnidy. Může to být velmi zdoluhavé a pracné, ale pro úspěch celého procesu nezbytné.

Sledujte účinek

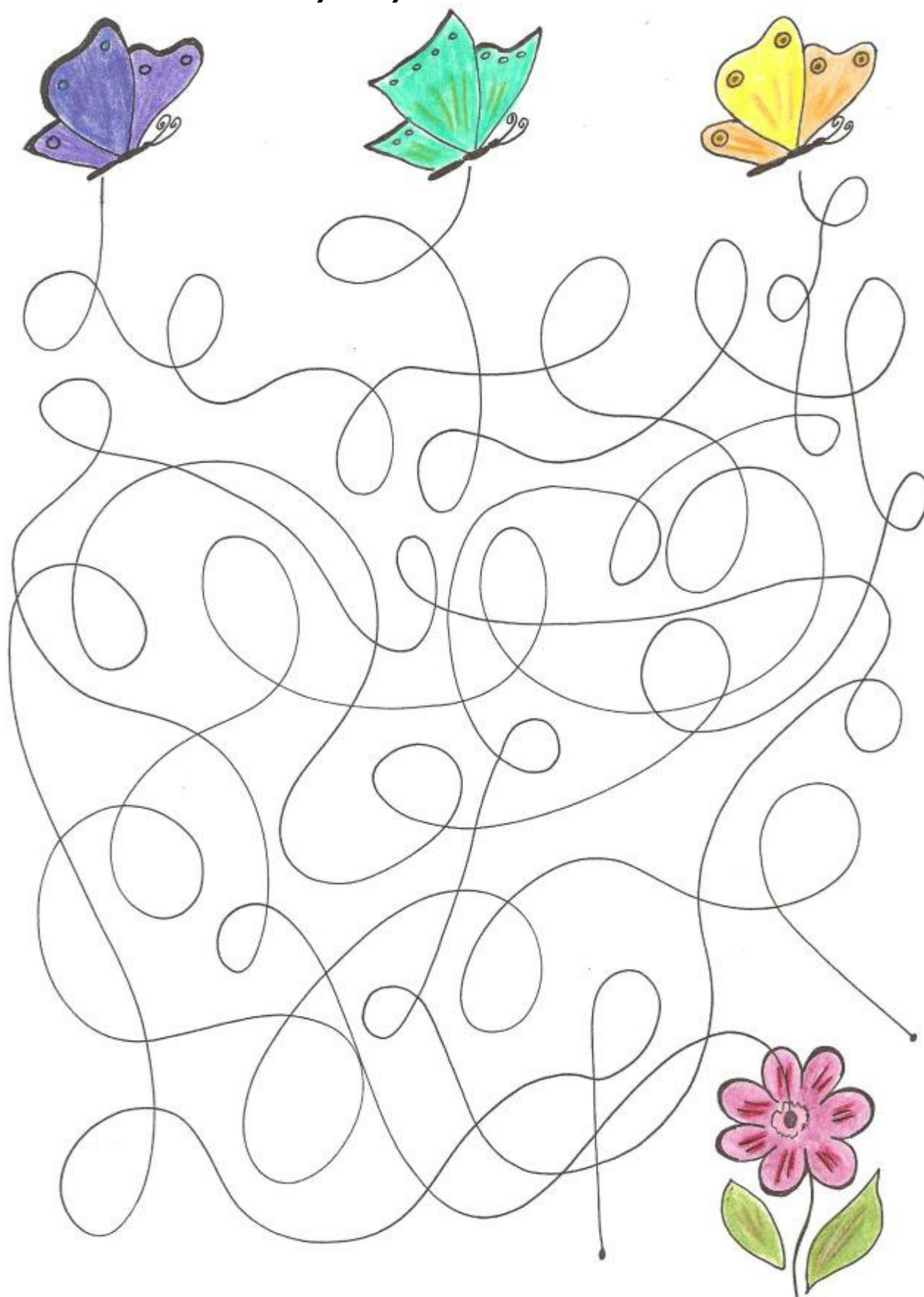
Účinnost léčby můžete ověřit důkladnou kontrolou vlasů. Pozorujte dítě, zda se nedrbe a není neklidné. Jak poznáte živou hnidu? Hlavně tak, že pokud ji zmáčknete mezi prsty, "lupne". **Prázdné hnidy jsou světlejší a bývají na odrůstajících vlasech umístěny dále od kořínků.**

Pokud jsou hnidy přilepeny na vlasech **do jednoho centimetru od pokožky, znamená to, že máte živé vši.** Uvědomte si, že vši dokážou přežít například na nábytku nebo na prádle až čtyřicet hodin. Pokud se zbavujete vší, musíte vyprat při vysokých teplotách oblečení i ložní prádlo. Dezinfikujte hřebeny. V opačném případě totiž hrozí, že například z ložního prádla zbloudilá veš přeleze na nového hostitele. Anebo na stejného, kterého jste před chvílí tak pracně odvšivili.

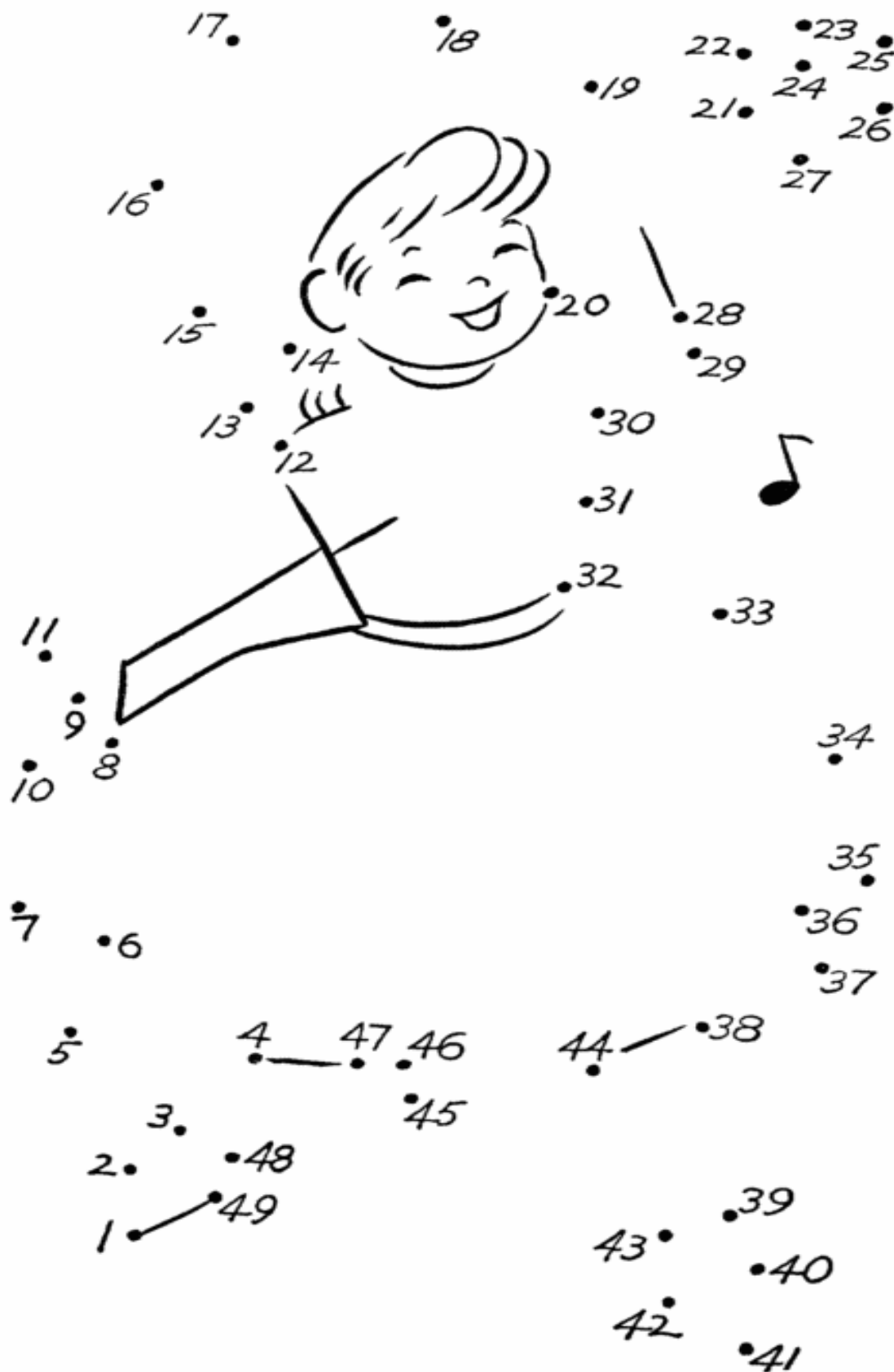
Zdroj: www.ona.idnes.cz



Který motýl doletí na květinu?



Spojování čísel je už pro tebe hračkou...



Procvičování jemné motoriky

Jemná motorika je důležitá pro rozvoj pohyblivosti prstů, procvičení a uvolnění úchopu prstů, má výrazný vliv i na vývoj mluvení.

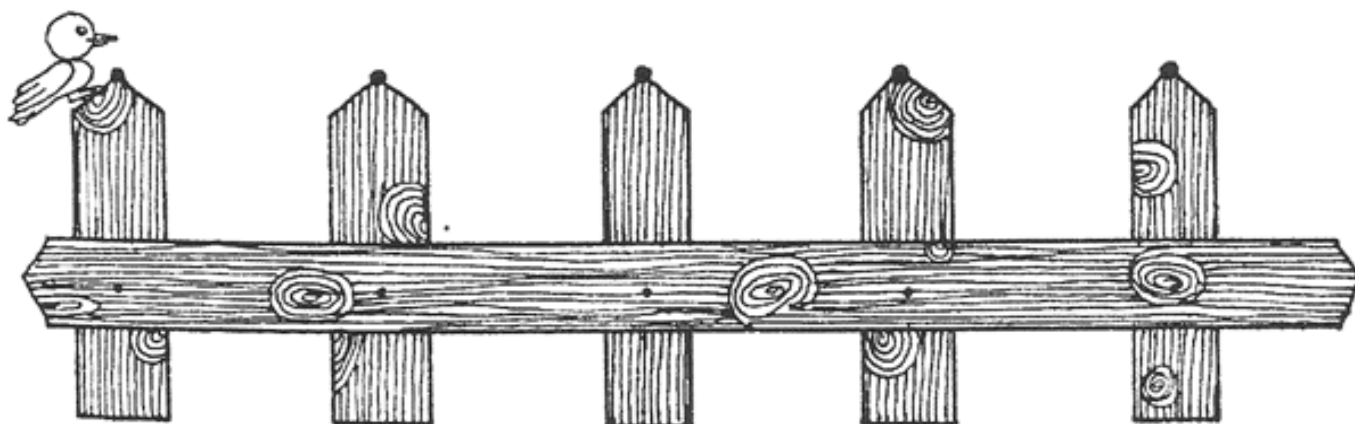
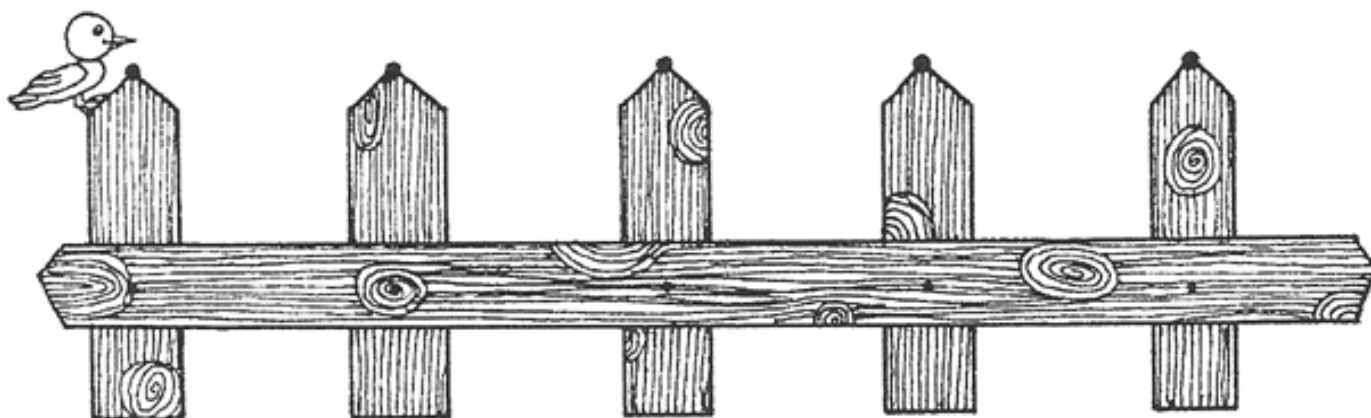
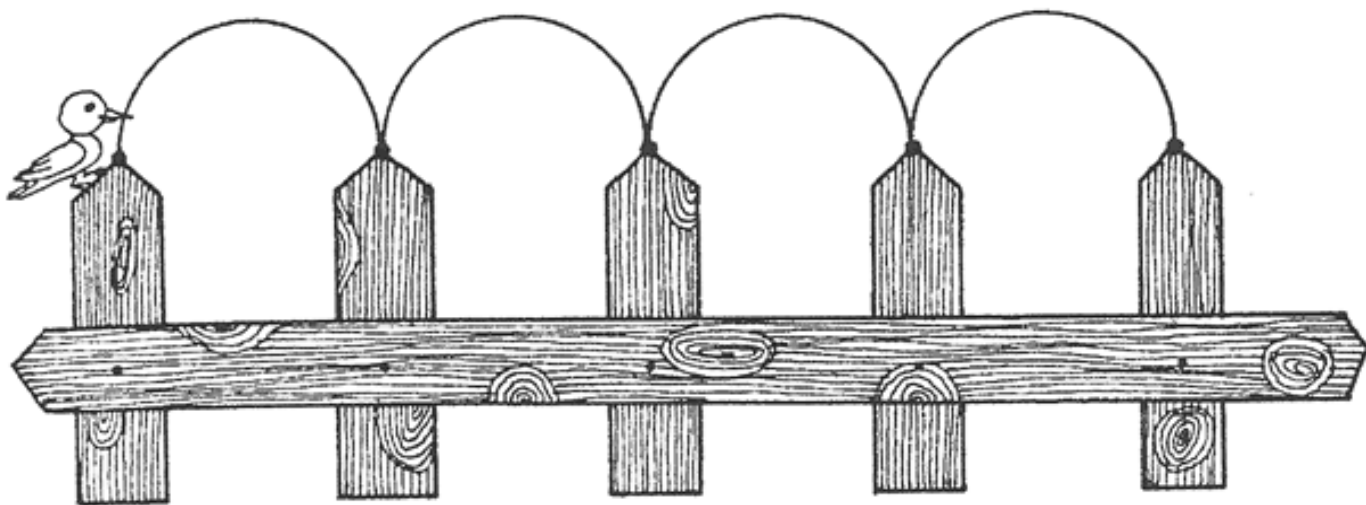
Aktivity:

- Kreslení do krupičky – potřebujeme krupičku, plech. Necháme dítě prstem malovat obrázky, vytvářet cestičky v krupičce, kterou nasypeme na plech.
- Vodní hrátky na asfaltu – při teplém počasí využijeme ke hře venku po dešti kaluž nebo si nachystáme nádobu s vodou, kterou budou moci děti vylévat na chodník. Najdeme si klacík, doma malířskou štětku, štětce, kelímky, pak už se děti mohou pustit do vodních hrátek – přelévání vody, zalévání kytek, malování mokrých obrázků na suchý chodník. Máte – li doma kapátko z očních kapek, injekční stříkačku, nepoužívanou nosní odsávačku pro miminka s balonkem nebo obyčejná brčka, mohou děti zkoušet kapky vody rozfoukávat, nabírat a kapat.
- Hledání předmětů v rýži – potřebujeme nádobu, do které nasypeme suchou rýži, plech na zachycení rýže pod nádobu, různé drobné předměty, které v rýži schováme, naběračku, lžíci. Pak už jen dítě necháme, ať použije svou fantazii, jak si s rýží pohraje. Jestliže se rýže vysype mimo nádobu, dítě se po skončení hry může zapojit do úklidu.
- Provlékání cedníku – potřebujeme sítko s většími otvory a tkaničky od bot, které půjdou protahovat otvory v sítu. Dítě tkaničku prostrkává otvory, může případně vyší i nějaké obrázky.

Oblast jemné motoriky rozvíjíme také:

- Vytrháváním, stříháním, skládáním a překládáním papíru,
- kreslením, malováním, omalovánkami, obkreslováním,
- použitím stavebnic,
- modelováním, prací s hlinou
- aktivitou puzzle, tvořením mozaik,
- navlékáním nebo tříděním korálků,
- běžnými domácími pracemi: věšení prádla za použití kolíčků, vařením – manipulací s kuchyňským náčiním apod.
- hrou mikádo,
- prací s provázky – proplétání provázků do copů, vyrábění uzlíků
- poznáváním předmětů hmatem apod.

Nakresli, jak poskakuje kos...a může skákat pak i zpátky...



Jeden z hlavních křesťanských svátků v roce:

Letnice (též **Seslání Ducha Svatého** či **Svatodušní svátky**) označují pohyblivý křesťanský svátek slavený **50 dnů po Velikonocích** a 10 dnů po **Nanebevstoupení Páně**. První den Letnic připadá vždy na neděli, tj. **Svatodušní neděli**, den poté se slaví druhý den Letnic, **Svatodušní pondělí**. Svátek Letnic se v křesťanství vztahuje k **seslání Ducha svatého** na apoštoly po Ježíšově zmrtvýchvstání. Svatý duch bývá vyobrazen jako holubice nebo plamen ohně.

Letos tento svátek připadá na **8. Června**.

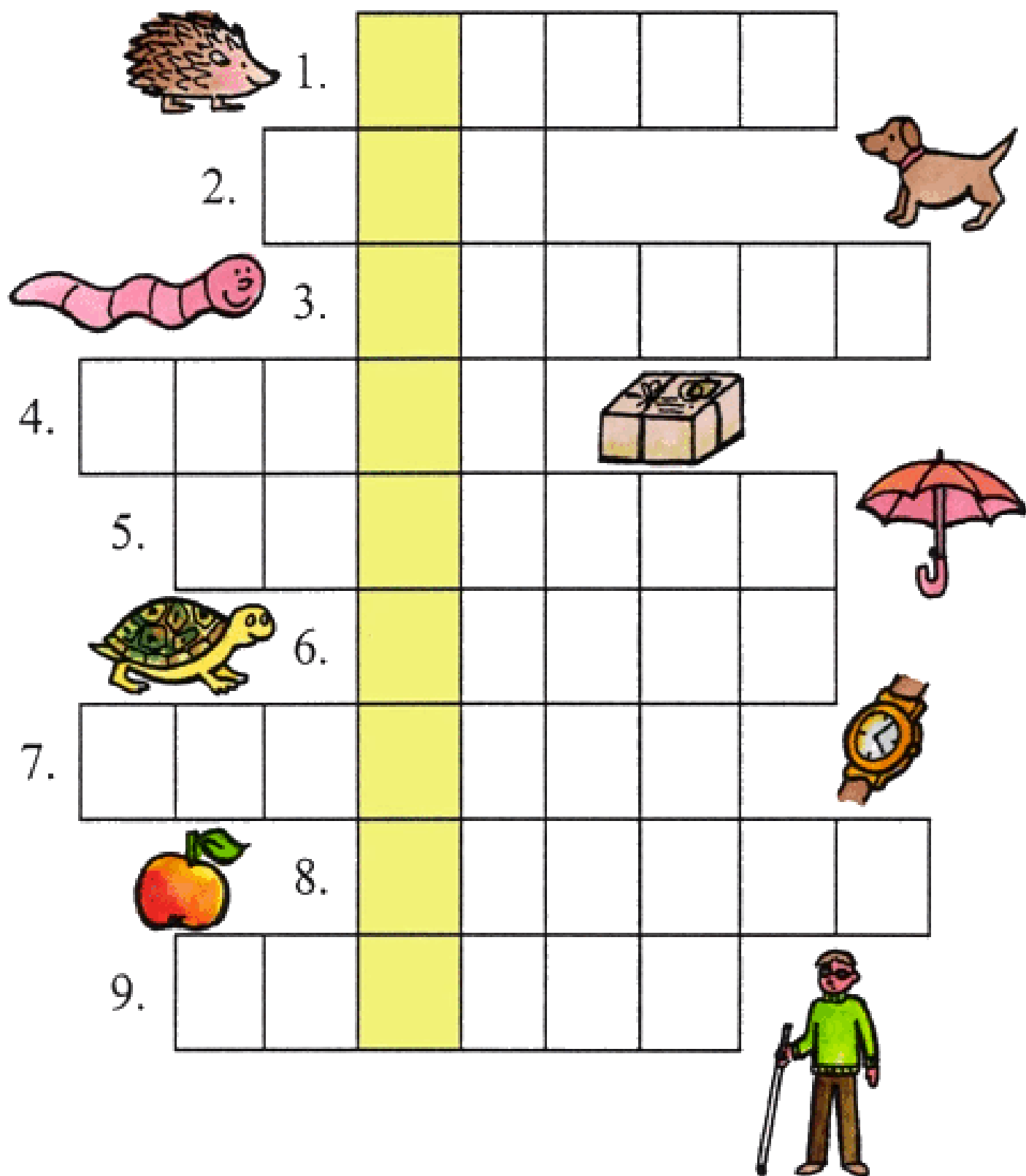
Velikonoce i letnice mají prapůvod v oslavách přírody: Velikonoce byly původně svátky jara, letnice oslavou začátku sklizně. Pro Židy i pro křesťany však oba tyto svátky znamenají mnohem víc. Židé si o Velikonocích připomínají historickou událost zázračného vyvedení Bohem vyvoleného národa z egyptského otroctví. O letnicích si pak připomínají další důležitou událost - darování Desatera Mojžíšovi na hoře Sinaj. Pro křesťany jsou Velikonoce svátkem vzkříšení, zmrtvýchvstání Pána Ježíše, a letnice jsou svátkem seslání Ducha svatého, svátkem skutečné plnosti života. Jde tedy o nesmírně veliké věci s obrovským dopadem na život každého člověka...

V Dánsku se podle starých tradic mělo ráno o Letnicích vyjít ven před dům a zametat proti dveřím, aby se do domu vmetlo štěstí a drželo se ve stavení po celý rok.

Ve Finsku patří čas Svatodušních svátků k nejkrásnějším obdobím v roce. Ve finském folklóru to byla doba venkovních oslav s tancem a zpěvem. Důležitou součástí oslav bylo také saunování a k němu natrhané čerstvě zelené větvičky břízy.

V Norsku musí vpředvečer prvního letnicového dne všechny obchody o rozloze větší než 100 metrů čtverečních zavřít před čtvrtou hodinou odpoledne. O letnicové neděli se v televizi ani v rádiu nesmí vysílat reklamy. Letnice slaví zejména křesťané, a to účastí na bohoslužbě. Výzdobě kostela dominují žlutobílé narcisy, bílá holubice a ohňově červená barva symbolizující Ducha Svatého.

Křížovka pro děti



Zdroj: www.deti.vira.cz

Děti a domácí práce: Jaké by měly dělat a odkdy?

Mají si děti jen hrát a učit se, nebo také něco doma udělat? Jistě. Když navíc potomka zapojíte do domácích prací hned odmalička, ušetříte si v budoucnu spoustu hádek a nervů!

Rodiče, buďte zajedno!

„Pokud chcete po dítěti, aby plnilo nějaké pravidelné povinnosti, musíte mít jistotu, že partner ve vaší nepřítomnosti bude požadovat totéž a se stejnou důsledností jako vy,“ upozorňuje Iva Jungwirthová. Je nepřijatelné, aby se rodiče před dítětem dohadovali, jestli je důležitější umýt nádobí po večeři (což je jeho úkol), nebo se připravit do školy (což mělo udělat už odpoledne). Každé dítě je mistr v tom, naučit se rodičovské nejednotnosti a nedůslednosti využívat!

„Jen ať si radši pohraje, však se ještě napracuje dost!“ „Dítě se má věnovat škole, to je jeho hlavní povinnost.“ Zní vám tyhle názory povědomě? Jenže dřív, než se nadějete, bude vašemu potomkovi patnáct – a vy budete šílet z toho, že si po sobě ani neuklidí špinavý hrneček do myčky, natož aby něco udělal i pro ostatní.

Začněte odmalička!

„Pomoc v domácnosti, aktivní účast na jejím každodenním chodu by měla být samozřejmostí, ke které vedete dítě odmalička. Zcela přirozeně ho berete s sebou na nákupy, společně vaříte, prostíráte a skládáte prádlo. Pokud mu dovolíte, aby vám pomáhalo, a pochválíte ho za to, ani ho nenapadne v těchto činnostech vidět nepříjemnou povinnost,“ ujišťuje dětská psycholožka Iva Jungwirthová. Pochvala a vlastní uspokojení by ale měla zůstat jedinou odměnou. Platit dětem za pomoc odborníci nepovažují za správné.

Co si máme pod tím „odmalička“ představit? Jakmile začne samo projevovat zájem, což je asi okolo 3 let. V tomhle věku děti vyloženě láká všechno, co dělají dospělí. Chtějí pomáhat – a chtějí to dělat doopravdy, ne jen jako. Míchat s mámou opravdovou polévku v hrnci je přece mnohem lepší než vařit na zahradě „polévku“ z trávy a dešťové vody!



Vyzbrojte se trpělivostí, děti se práci teprve musejí naučit. Jednou ale budou zručné jako vy!

Vydržet, neodradit, chválit

Těhle chuti do práce je třeba využít – později už to totiž půjde mnohem hůř. Samozřejmě, že ze začátku vám bude „pomoc“ dítěte spíš přidělavat práci a zdržovat. Je pomalé, často něco zkazí, musíte na něj pořád dohlížet. Sami byste to už měli hotové třikrát! Pro některé výkonné maminky-perfekcionistky je to hotové utrpení. Přesto stojí za to vydržet a neodhánět potomka se slovy: „Uhni, ty nemehlo, udělám to radši sama!“

Pokud se něco nepovede, nehubujte ho, ale napravte to společně – vysvětlíte, kde se stala chyba a jak se jí příště vyhnout („vidíš, je potřeba si do konvičky dát méně vody, aby tekla jen tam, kde má“). A nikdy ho nezapomeňte pochválit. Práce v domácnosti se pro něj stane samozřejmostí a jednou bude rychlejší a šikovnější než vy.

Uložte dětem pravidelné povinnosti

Děti mají rády pravidelnost a řád. Domluvte se s potomkem na nějakém úkolu, který bude vykonávat denně a bude ho mít na starosti.

„Někdy si dítě o povinnosti samo řekne. Já budu krmit rybičky, tenhle záhonek bude můj a já se o něj budu starat! Pravda, neumí si představit, že povinnost se musí splnit i zítra a pozítří, i když se mu nechce. Je proto na dospělých, aby dětem pomohli překonat omrzení, ztrátu zájmu, chvíle krize. V těchto situacích bych doporučoval i trochu nátlaku: Přece není možné, aby se králíček trápil hlady jen proto, že se ti nechce dojít na trávu!“ radí dětský psycholog Václav Mertin.

Malí špuntí se dokážou třeba u stolu obstojně obsloužit sami. Využijte včas toho, že je to baví



Jak je to s teenagerem?

Čím je dítě starší, tím víc oceníte, že jste pravidelné povinnosti zavedli už dřív. I když mu začínají být na obtíž, trvejte na nich! A pokud nastanou výraznější „výpadky“, vysadte klidně taky – ať se pak milostpán nediví, že nemá třeba čisté oblečení na trénink. Není ale špatné dát teenagerovi občas možnost je vyměnit za jiné úkoly, a zbavit se tak prací, které mu vadí nejvíc.

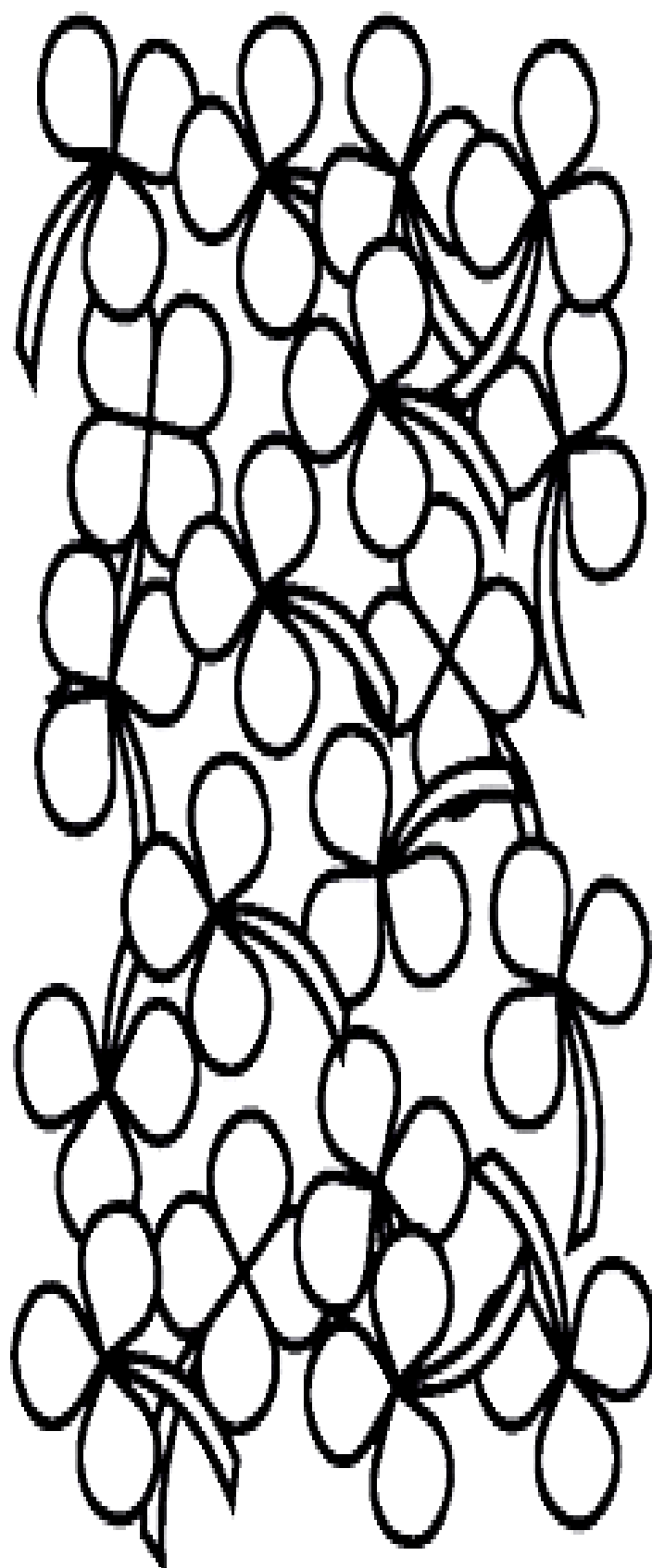
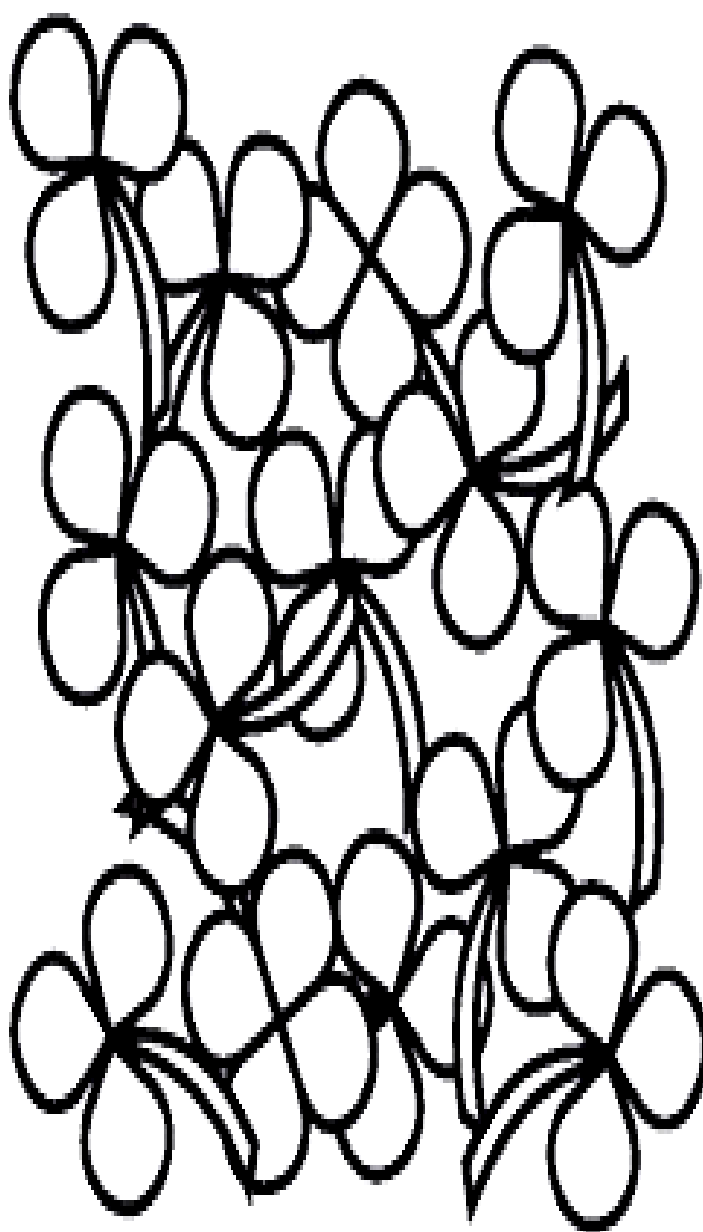
Co už dítě dokáže?

Na batolata a předškoláčky musíte více nebo méně dohlížet, od školáka už ale můžete očekávat, že pravidelné úkony zvládne samo.

- **3–4 roky:** Zalévat květiny, vyndat prádlo z pračky do koše, doplňovat vodu a krmení domácímu mazlíčkovi, utřít prach.
- **5–6 let:** Pracovat na zahradě (shrabovat listí, zalévat, česat ovoce), pomáhat při vaření (míchat těsto, vypeckovávat ovoce), třídit a skládat vyprané prádlo, párovat ponožky, vynášet koš, umýt umyvadlo a vanu, utírat nádobí, vyklidit myčku, prostřít stůl.
- **7–8 let:** Připravit snídani, něco jednoduchého uvařit, umýt nádobí, vyluxovat, samostatně nakoupit podle seznamu, vyprat v pračce.

Zdroj: www.prozeny.cz

Říká se, že čtyřlístky přinášejí štěstí tomu, kdo je najde. Najdi mezi trojlístky 5 čtyřlístků a vybarvi je zelenou pastelkou.



Kapesné pro dítě je v Česku problém. Chybuje v tom 40 procent rodičů

Proč dávat dítěti kapesné? Koupíme mu přece vše, oč si řekne. Takový benevolentní přístup k penězům ze strany rodičů se podle odborníků nevyplácí. Dítě je pak překvapeno, když se setká s realitou a zjistí, že na něco prostě není.

S vyplácením kapesného začněte, když děti nastoupí do školy. Nevadí, že ještě neumějí počítat, o to ochotněji se budou sčítání a odčítání učit. Ilustrační snímek. | foto: Profimedia.cz

Pouze osm procent dětí nedostává kapesné. To zní dobře: většina dětí má své peníze a musí s nimi hospodařit. Jenomže ve více než 40 procentech případů to vypadá tak, že **kapesné se vyplácí, když děti potřebují nebo rodiče mají. A to je spíš finanční anarchie**, kterou nelze nazvat výchovou ke správnému přístupu k penězům.

Dagmar Prajzlerová z poradenské společnosti Partners takový model kritizuje. **"To je nejhorší řešení. V dětech mylně pěstuje pocit, že peníze jsou snadno k mání, tedy vždy, když je potřebují. Podobné chování může v dospělosti vést k větší nezodpovědnosti a snadnému zadlužování se."**

U mladších školních dětí si dokonce polovina rodičů myslí, že vlastní peníze jsou pro ně zbytečné, vždyť jim přece dají vždy, když na něco potřebují nebo něco chtějí.

Kapesné snědly bonbony? Víc peněz už nedostaneš!

Se začátkem školního roku se ve spoustě rodin otázka kapesného řeší. A jak to udělat, aby právě u vás doma kapesné neztratilo svůj smysl?

Stanovte pravidla a buďte v jejich dodržování důslední hlavně vy sami.

S vyplácením kapesného začněte, když děti nastoupí do školy. Nevadí, že ještě neumí počítat, o to ochotněji se budou sčítání a odčítání učit.

Neodměňovat děti penězi za jejich povinnosti při pomoci v domácnosti

Motivujte děti ke spoření. Osvědčený způsob je třeba: "Ušetři si polovinu na vytouženou hračku, zbytek ti doplatíme."

Staršímu dítěti dávejte víc, ale dejte mu na zodpovědnost pravidelné platby, které byste jinak řešili vy sami (obědy, dopravné, telefon...).

Když dítě s penězi nevyjde, nedotujte je. Maximálně mu půjčte a vyžadujte, aby vám dluh splácelo.

- Nemluvte dítěti do toho, za co bude peníze utrácet. Pokud hned druhý den nahází vše do sušenkového automatu ve škole, je to jeho věc. Můžete však říct, že vy byste to takhle neudělali. A hlavně, na další sušenky už mu nedávejte ani korunu.
- Mluvte s dětmi (přiměřeně jejich věku) o rodinných penězích, řešte velké nákupy i finanční problémy. Děti by neměly mít pocit, že peníze se rodí v bankomatu ani že taťka chodí do práce a tam si automaticky vydělá na všechno.
- Starší děti motivujte, aby si přivydělaly mimo rodinu, třeba doučováním, letní brigádou.
- Připravujte děti na to, že až nebudou studovat a budou-li s vámi dál bydlet, očekáváte od nich příspěvek na domácnost.

Jak vysoké kapesné?

- 1. až 5. třída 10–30 Kč/týden
- 6. až 9. třída 100–300 Kč/měsíc
- střední škola 400–500 Kč/měsíc
- vysoká škola 600–1 000 Kč/měsíc

Výše uvedené rozdělení přidělování kapesného je pouze orientační a vždy záleží na tom, jak je rodina finančně zabezpečena. Zdroj: www.finance.idnes.cz

Děti a příroda

Na úvod článku o vztahu dětí k přírodě jedna příhoda. Jeden prázdninový den jsme se s dětmi vypravili na výlet na jeden nejmenovaný hrad. Cestou na hrad jsme narazili na skupinku 7 buků, které měly na zemi nádherně rozvětvený, mohutný kořenový systém. Děti hned napadlo, že toto místo prozkoumají. Lezli po kořenech, hráli si na horolezce, vyhledávali si v kořenech sedátka. My jsme je jen z dálky pozorovali a nestačili se divit, co všechno dokázali vymyslet.

A zatímco jsme si všichni užívali této nádherné chvíle, procházeli kolem nás další rodiče a prarodiče s dětmi. Když si jejich děti všimly, co vyvádějí naše děti, okamžitě se chtěly přidat. Představa lezení po kořenech byla pro ně velmi lákavá. Ovšem pro jejich dospělý doprovod už tolik lákavá nebyla. A tak jsme jen slyšeli, jak dospělí dětem vysvětlují, že tam lézt nemohou, protože Protože by spadly, protože by se umazaly, protože by si roztrhaly kraťasy, protože nemají čas, atd.

Význam pobytu v přírodě a důsledky jeho absence

Je prokázáno, že pobyt v přírodě děti obohacuje ve všech možných směrech. U dětí se rozvíjí hrubá i jemná motorika, představivost, děti vnímají proměny přírody v koloběhu ročních období, příroda poskytuje dětem relaxaci, působí příznivě na zklidnění hyperaktivních dětí, rozvíjí sociální vztahy mezi dětmi.

Naopak absence pobytu dětí v přírodě vede především ke snížení imunity, nedostatek pohybu vede k rozvoji obezity, upadá orientační smysl a cit pro počasí. Důsledkem této absence pobytu dětí v přírodě je neschopnost dětí pociťovat zodpovědnost za přírodu a tudíž jsou k ní lhostejní.

Děti od útlého věku projevují zájem o přírodu. Ovšem toto spojení se musí hýčkat, udržovat a dále rozvíjet. Děti především předškolního věku jsou přirozeně zvědavé, přírodu jsou schopny vnímat jako prostředí inspirativní, dokážou si v ní hrát zcela samostatně bez zásahů dospělých. Pokud je těmto dětem umožněno trávit čas v přírodě, začnou ji brát jako základní životní potřebu srovnatelnou s potřebou jídla nebo spánku. Jestliže ale dítěti v tomto věku neumožníme pobyt v přírodě, dítě je nuceno vyhledat si zábavu ve vnitřním prostředí, přičemž v tomto směru zábavu zajišťuje především televize a počítač. Díky tomu však děti brzy ztrácí zájem o venkovní aktivity a zaujímají postoj „Nebaví mě chodit ven, protože je tam nuda. Větší zábavu mi poskytuje počítač nebo

televize.“ Některé děti mají dokonce z přírody strach, protože je to pro ně zcela neznámé prostředí. Bohužel, jsou to právě rodiče, kteří místo aby spojení dětí s přírodou pěstovali, často nevědomě ho potlačují tím, že dětem nedávají možnost, aby si k přírodě našly vlastní cestu. Děti sice mají přístup k velkému množství knih, her, dokumentárních filmů, zkrátka k informacím o přírodě, ale k opravdové přírodě často přístup nemají.

Jak mohou dětem rodiče pomoci vybudovat si vztah k přírodě?

Rodinný výlet nemusí nutně znamenat objevování vzdálených míst. Určitě postačí vycházka do okolí našeho bydliště. Neměli bychom zapomínat, že se děti na výletech do přírody mohou umazat, zamokřit nebo si oblečení roztrhat. V případě, že máme malé děti, předškolního věku, měli bychom jim zajistit dostatek času a prostoru pro spontánní hru.

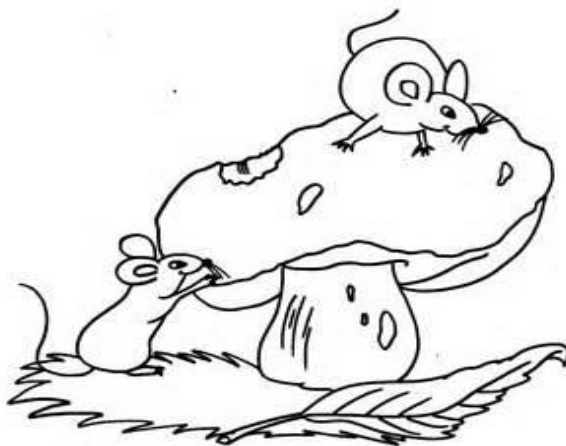
Například v lese se děti snadno zabaví stavěním domečků pro skřítky, u vody zase posíláním lodiček, stavěním hrází. Jako hračky jim velice dobře poslouží šišky, kamínky, klacíky. Pro děti v tomto věku je důležitá osoba dospělého průvodce, který je pro dítě vzorem. **Dítě na základě pozorování dospělého zaujímá postoj k různým podnětům**, které by v něm mohly vzbudit strach nebo úzkost. Například záleží na nás dospělých, jak zareagujeme, když dítě spadne do potoka, když dítěti poleze po noze mravenec, když začne pršet. Je důležité, jestli tyto situace přijmeme v klidu nebo z nich uděláme katastrofu. K poznávání přírody také pomáhají smyslové zážitky. Měli bychom dětem umožnit přírodu si osahat, ochutnat.

Školní děti pak rády přírodu prozkoumávají. Jsou již dost samostatné, aby přírodu objevovaly samy a zároveň chytré, aby jí porozuměly. S těmito dětmi se můžeme společně učit pojmenovávat zvířata a rostliny, které na procházce potkáme, doma si pak můžeme dohledávat informace o nich, můžeme si všímat změn, které v přírodě probíhají v závislosti na ročních obdobích.

Pro školní děti můžeme dále obstarat lupu, dalekohled. Větší děti můžeme také vylákat do přírody za účelem hledání tzv. pokladů. Tuto možnost zajišťuje celosvětová hra, která se nazývá geocaching. Je to hra, která dokáže zaujmout nejen děti, ale také dospělé a děti díky ní mohou trávit velké množství času v přírodě společně se svými rodiči.

Autor: Mgr. Petra Čechurová, Ekocentrum Tymián, o.s., Kladruby

Zdroj: www.jarosuv-statek.cz/deti-a-priroda/



Paleček a jeho kamarádi

František Hrubín

„Mámo, usmaž kobližky!“
„Až mi dojdeš pro šišky,
nemám už čím topit, synku,
dělej něco pro maminku!“
V lese bum, bum, bum,
šiška jako dům,
za ní druhá, po ní třetí
z vysokého smrku letí.
Paleček je dávno v lese,
sám však šišku neunese.
Jde okolo školáček
jménem Ukazováček.
Okoukne ji, pak se sehne, ale šiškou ani
nehne.

Zavoláme prostředníčka:
„Prostředníčku, pomoz nám!“
Chlapečkovi zrudla líčka:
„Nadarmo se namáhám! Zavoláme
Prsteníčka:
„Prsteníčku, tak co ty?“
Chlapečkovi zrudla líčka:
„Šiška dělá drahoty.“
Zavoláme na Malíčka:
„Pojď, Malíčku, pomoz nám!“
Malíček je chytrá hlava,
kamarádům rady dává:
„Ty jdi sem a ty jdi tam,
čekejte, až zavolám!“
Tak teď! Hej rup! Už ji nesem...“
Vracejí se domů lesem,
máma jim dá za šišku
cukrovanou kobližku.

Pohádka o veliké řepě

Žili, byli děd a bába. Jednoho dne děd
zasadil řepu, která mu po čase vyrostla
a byla preveliká.

Snažil se ji vytáhnout. Tahal, tahal, ale
nevytáhl. Přivolal si tedy na pomoc
bábu. Bába se chytla dědka, dědek řepy
a tahali, tahali, ale nevytáhli.
Tak babka na pomoc přivolala vnučku.
Vnučka se chytla babky, babka dědka,
dědek řepy a táhli, táhli, ale nevytáhli.
Tak vnučka zavolala psíka

Psík se chytil vnučky, vnučka babky,
babka dědka, dědek řepy a táhli, táhli,
ale nevytáhli.
Tak psík zavolal na pomoc kočku. Kočka
se chytla psíka, psík vnučky, vnučka
babky, babka dědka, dědek řepy a táhli,
táhli, ale nevytáhli.
Tak kočka zavolala myš. Myš se chytla
kočky, kočka psíka, psík vnučky, vnučka
babky, babka dědka, dědek řepy a táhli,
táhli a najednou řepa udělala „rup“ a
byla venku...

Letní recepty

V červnu dozrávají 2 druhy výborného ovoce – jahody a třešně, proto vám nabízíme inspiraci na vaření a pečení z nich. Třešně regulují trávení, tělo zbavují jedů, v ústech působí protizánětlivě, podporují zdravý vývoj kůže a pomáhají při hubnutí. Jahody jsou bohaté na vitamin C, pomáhají při čištění střev, při chudokrevnosti, při dně a při kardiovaskulárních onemocněních.

Třešňová zmrzlina

Potřebujete: 300 g třešní, 300 g bílého jogurtu, 200 ml smetany na šlehání a lžičku citrónové šťávy, med.

Třešně rozmixujte, dochuťte cukrem a vodou a nechte zmrazit ve speciální formě na zmrzliny, nebo ve formách na led, do kterých zapíchněte kus dřívka.

Postup: Třešně opláchněte a vypeckujte. Rozšlehejte mixérem a následně vše smíchejte s jogurtem. Podle chuti případně dosladte medem. Poté si našlehejte smetanu a vmíchejte ji do třešňového mixu. Zmrzlinu nechte přes nic v mrazáku.

Třešňové knedlíky z tvarohového těsta

Potřebujete: sůl, cukr, máslo, vejce, 40 g měkkého tvarohu, 170 g hrubé mouky, deci mléka, 500 g třešní

Postup: Utřete máslo se špetkou soli, přidejte vejce, mouku, mléko a vypracujte těsto. Těsto poté vyválejte na zhruba centimetrový plát, který nakrájejte an čtverečky. Do každého pak zabalte zhruba 3-5 vypeckovaných třešní a vytvořte knedlík. Vařte v osolené vodě zhruba 8 minut. Podávejte zalité máslem a posypané cukrem a nastrohaným tvarohem (popřípadě kakaem, skořicí atd.).

Nepečený jahodový dort

Potřebujete: 500 g jahod, 3 balíčky dětských piškotů, 3 kelímky zakysané smetany, 3 lžíce cukru, červená želatina, máslo na vymazání formy a kokos na vysypání formy

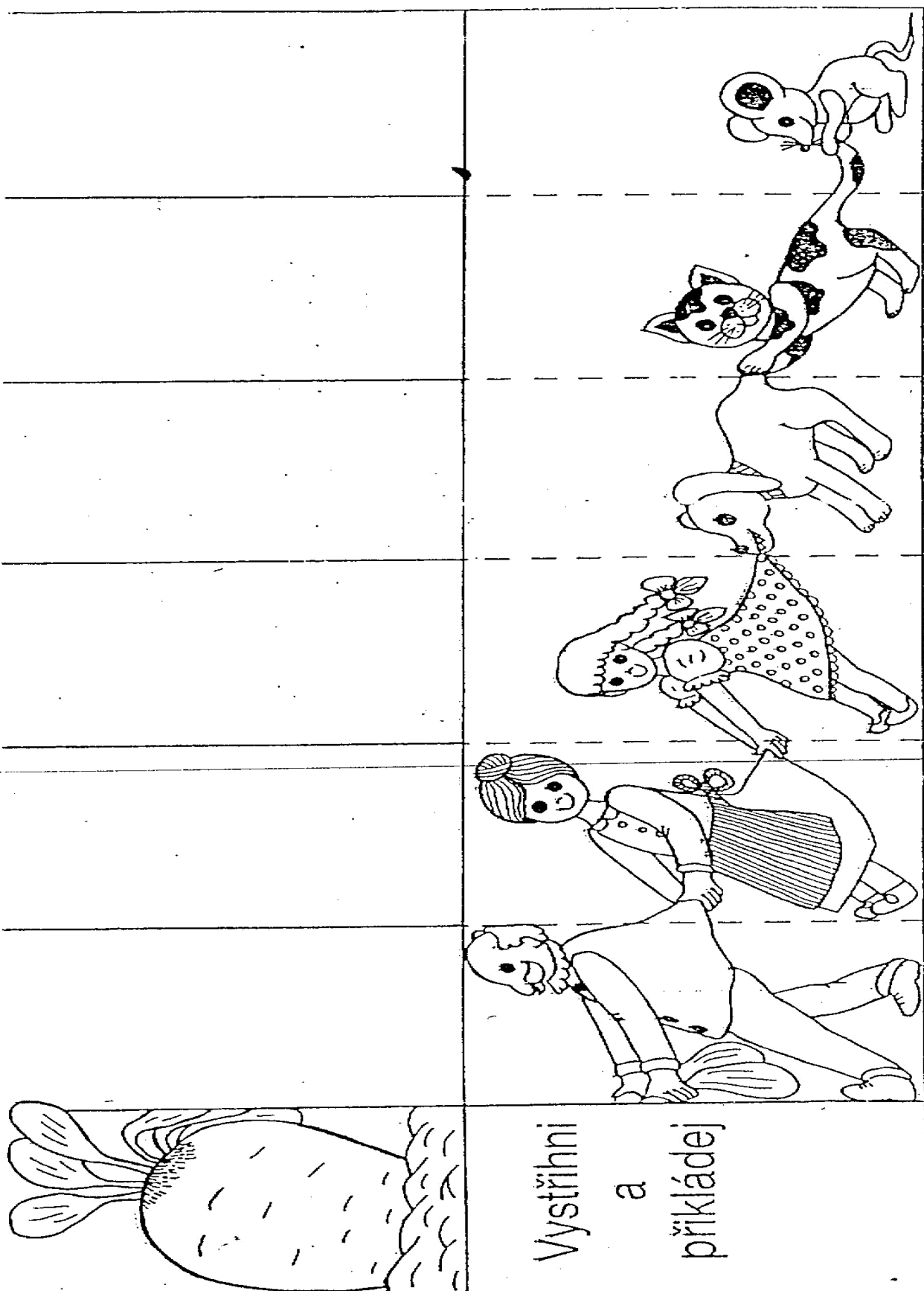
Postup: Ve velké míse smíchejte piškoty, zakysané smetany a cukr. Nechte chvíli odležet, piškoty krásně změknu. Mezitím si vymažte formu (nejlépe kruhovou o průměru cca 26 cm) máslem a vysypte kokosovou moučkou. Piškoty namačkejte do formy a navrh naskládejte podélně rozkrájené jahody. Podle návodu si připravte želatinu (červenou) a nalijte na ovoce. Takto připravený dort přikryjeme potravinovou fólií a dáme vychladit. Je ideální pro horké letní dny.

Jahody s jogurtem

Potřebujete: 250 g jahod, 250 ml bílého jogurtu, 2 lžíce vanilkového cukru, cukrářské piškoty, bílá čokoláda

Postup: Jogurt, vanilkový cukr smíchejte v míse. Piškoty rozdělte do mističek, pokryjte vzniklým krémem a ozdobte jahodami. Navrh můžete nastrohat bílou čokoládu.

Zdroj: <http://www.lidovky.cz/>



Vystřihni
a
přikládej



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. Jana Kuviková, 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