

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



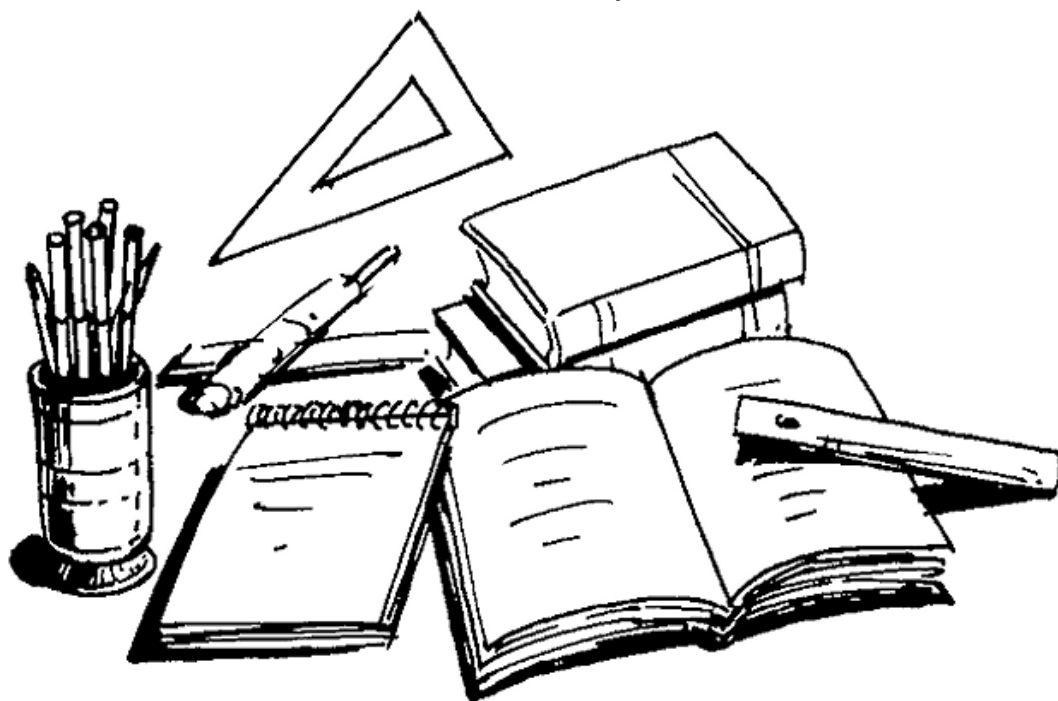
Suchý, Šlitr – Dítě školou povinné

1) Dítě školou povinné,
dovede to, co my ne.
My jsme sice světa znalí,
my jsme lidé s rozhledem.
Ale hrát si jako malí,
to bohužel nesvedem.

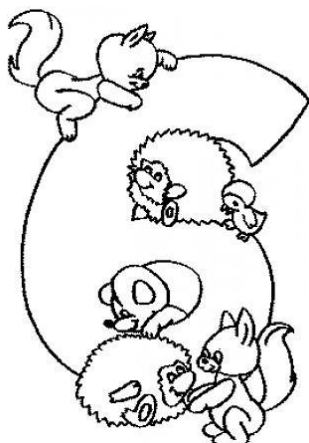
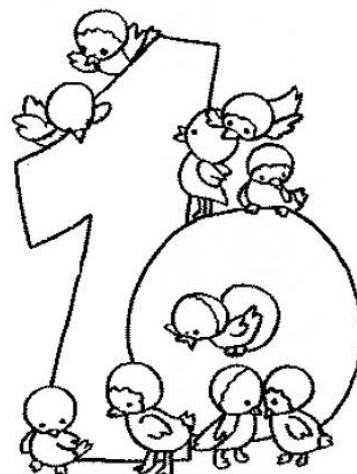
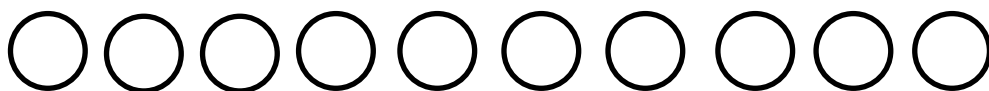
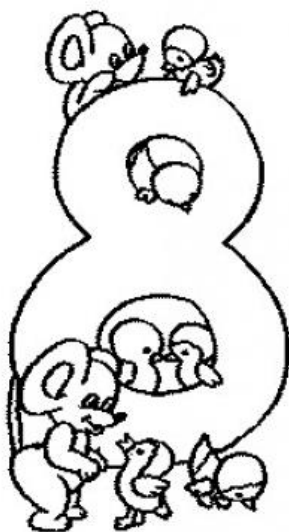
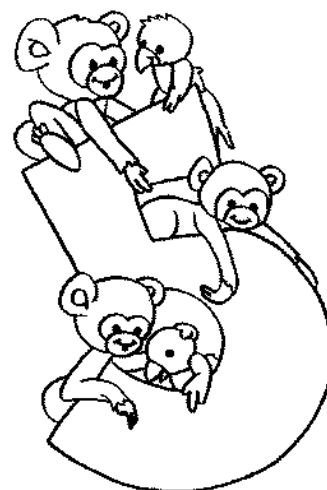
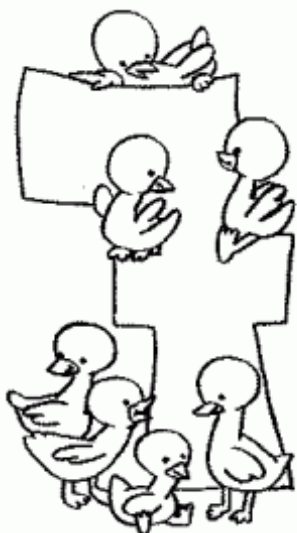
2) Co se všechno nestane,
když si dítě zamane.
Kuchyně se stane lesem
a štokrdle medvědem.
Já i vy to těžce nesem,
že to taky nesvedem.

Refrén) Dítě věří tomu,
že z domu do ulice vede třeba chodba tajná.
O takové věci domovní důvěrnice
nemá ani šajna.

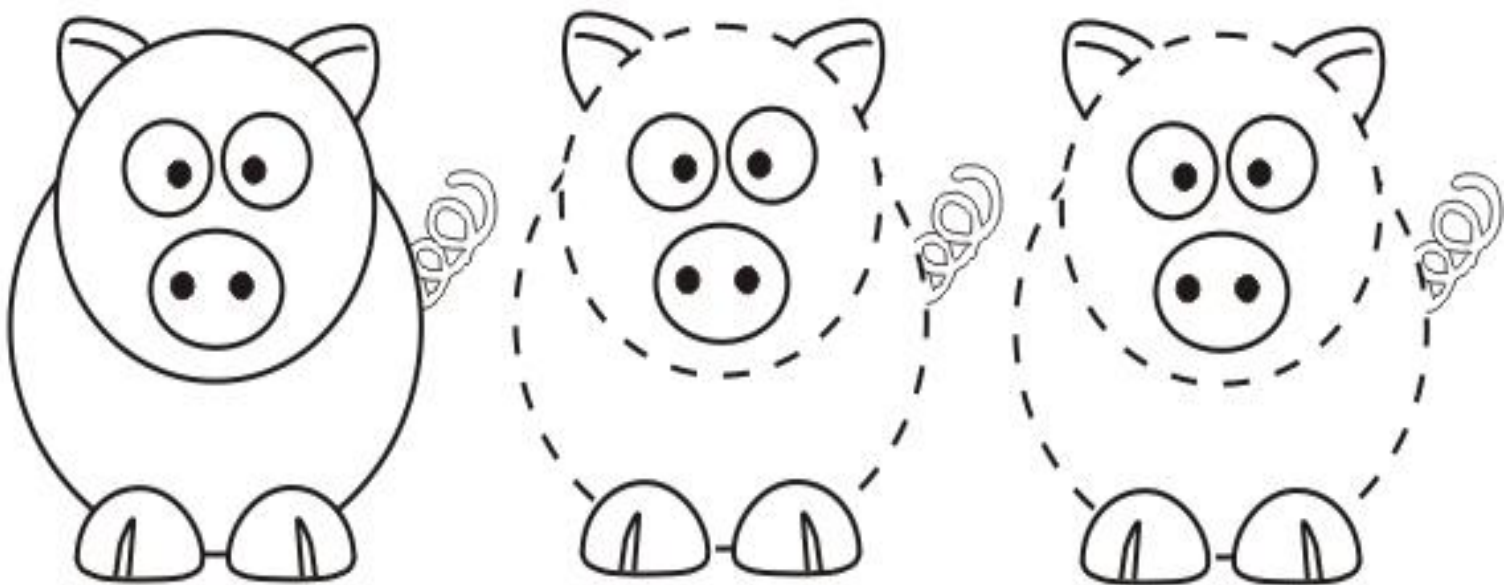
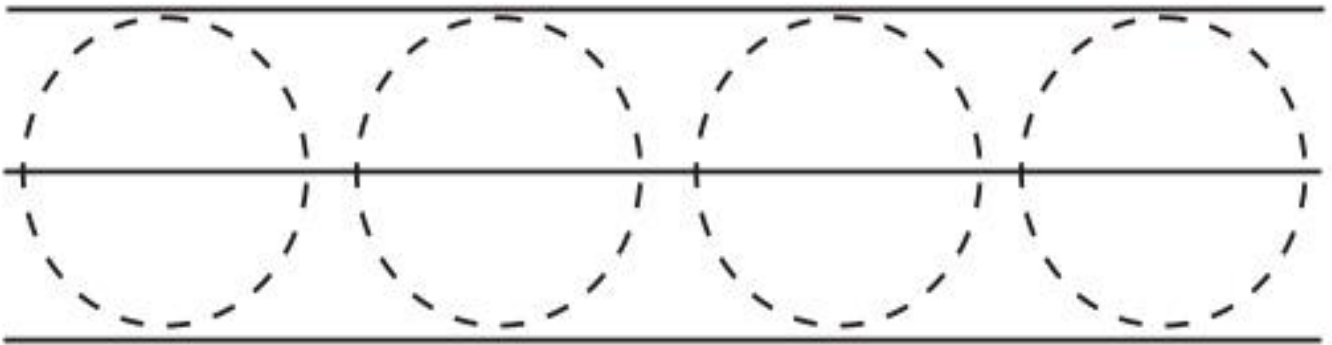
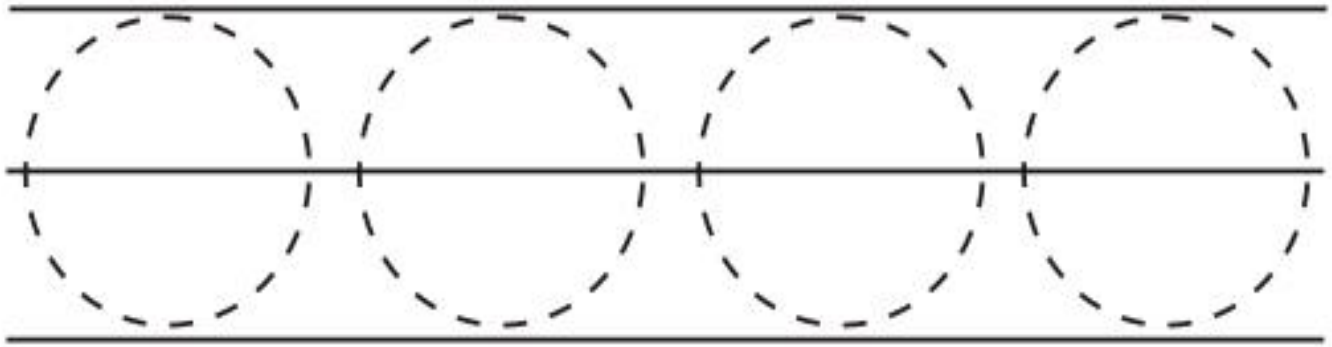
3) Dítě školou povinné,
dovede to, co my ne.
Dejme tomu v elektrice
průvodčí se rozplyne.
Dítě bloumá po Africe,
loví lvíce a my ne!



Škola začala, začneme trénovat, vymaluj stejný počet puntíků podle čísel



Také rozcvičení ruky je pro děti užitečné



Dokresli prasátkům hlavičky a bříska a můžeš je i vymalovat. Taky nezapomeň, že se máme pravidelně umývat, abychom nebyli jako ta prasátka.

S malým dítětem do obchodu? Odteď už to bude v klidu.

Škemrá, otravuje, bere zboží z regálů, a když přesto zůstanete neoblomní, předvede hysterický záchvat. Jak zvládnout velký nákup s dítětem bez ztráty nervů a peněz?

Jistě, bylo by lepší dojít si na nákup bez potomka. Většinou to ale nejde – a tak zatnete zuby a s očekáváním nerváku vyrazíte „do bitvy“. Stojí proti vám silní soupeři: regály drahých a nezdravých sladkostí (které děti znají z reklamy), marketingové akce (také musíte mít kompletní zoo?), ale i hlad, žízeň a nuda. I vy ale máte účinné zbraně: dobré plánování, klid a důslednost. Chcete vědět, jak je použít?

Tak především: K nakupování si vyberte vhodnou dobu. Určitě není dobrý nápad vypravit se do obchodu v době, kdy je vaše dítě ospalé nebo hladové. A dejte ho před tím vyčurat! Spěch zvyšuje nervozitu, vyhradte si proto na nákup dostatečný čas. I když to jindy neděláte, sepište si předem nákupní seznam, ideálně i s náhradními variantami, pokud by něco důležitého neměli.

Loudí? Nepovolte, důslednost je základ!

„Žadonění je třeba se pokusit zabránit už před nákupem. Dítěti ještě doma vysvětlete, že budete kupovat jen to, co máte napsané na lístku. Slibte mu, že si může vybrat jednu věc, a nejlépe se ještě doma domluvte, jaká dobrůtka nebo hračka to bude. V obchodě pak připomeňte domácí dohodu a vydržte, i když dítě udělá scénu,“ radí psycholog Jitka Jeklová.

To je ale někdy největší problém. Děti dokážou ztropit takový „bengál“, že rodiče zkrátka vyměknou. „Důslednost představuje největší zátěž pro dospělé. Zejména když jste unavení, raději zvolíte mnohem přímočařejší řešení, například křik či výprask, nebo naopak rezignujete a necháte událostem volný průběh,“ popisuje rodičovská selhání dětský psycholog Václav Mertin. Vůbec přitom nejde o dvacku za čokoládu. Jde o to, že dítě získá zkušenost, že když bude otravovat dostatečně dlouho a hlasitě, dosáhne svého. Předchozí dohoda nic neznamená. A příště to zkusí zas.

Jaké finty vám pomůžou situaci zvládnout?

- Přibalte s sebou (z domova!) něco, co dítě sedící ve vozíku zabaví. Časopis, autíčko, ale klidně i svačinku a pití – bude mít menší potřebu loudit to, co vidí okolo. Pro jistotu se ale zastavte u info pultu a přinesené věci nahlaste personálu, předejdete tak případným potížím.
- Předškoláky do nákupu zapojte. Zaměstnejte je hledáním zboží nebo třeba vybíráním ovoce a ukládáním do vozíku.
- „Když dítě dostane záchvat vzteku, zachovejte klid a prostě počkejte, až ho to přejde. Velká část nakupujících jsou také rodiče a znají to. V danou chvíli jsou ovšem velmi rádi, že se takto chová jiné dítě a ne zrovna to jejich,“ podotýká Jitka Jeklová.
- „Dalo si dítě něco do košíku samo? Bez křiku to vraťte zpátky. Jste to vy, kdo platí a rozhoduje. Pokud má dítě své peníze z kapesného, můžete mu dovolit, aby si něco samo koupilo, ale až po schválení,“ vysvětluje psychologka.

Kritická zóna je stojan u pokladen. Během čekání ve frontě si s dítětem prohlížejte časopis, povídejte si s ním o tom, co budete společně vařit, a zaměstnejte ho vykládáním zboží na pás.

Zdroj: www.prozeny.cz

Tyhle sladkosti jsou horší, než kdybyste při mlsání chroupali cukr!

Někdy by bylo snad vážně lepší, kdybyste dali dětem chroupat kostku cukru, než jim koupili sáček bonbonů nebo sušenky. Proč? To vám poví poradci na zdravou výživu.

Nebezpečné sladkosti

Lízátka, křiklavě barevné bonbony, sladké nápoje, ale i sušenky a koblihy. To jsou „dobroty“, které jsou podle odborníků snad ještě horší, než kdybyste si při mlsání dali kostku cukru.

„Nejen pro děti jsou nebezpečné hlavně slazené nápoje. V mnoha případech to je spíš tekutý cukr, který můžete konzumovat ve velkém, a budujete si tak závislost na sladké chuti,“ říká Margit Slimáková odbornice na zdravotní prevenci a výživu. Upozorňuje i na nedobrou kombinaci cukru a tuku, kterou najdete například v koblihách, ale i většině sušenek a tyčinek.



„Za škodlivé sladkosti považují všechny ty tyčinky plné mléka a vápníku a zdravotně prospěšných látek – jak inzerují výrobci. Pak se ale podíváte na složení a najdete velké množství chemických látek,“ přidává se Václav Krejčík z Akademie zdraví.

Pozor na želatinu

Hlavně želatinové sladkosti mají pověst zdravějších – jak to je doopravdy? „Jejich podstatnou část tvoří zase cukr, případně glukózový sirup, což je opět cukr. Sice v nich nejsou tuky a nejsou tak agresivní na zuby, jako když děti koušou tvrdé bonbony, ale představa, že díky želatinovým sladkostem dodáváte tělu látky vhodné na klouby, není na místě,“ upozorňuje Věra Boháčová, nutriční terapeutka Fóra zdravé výživy a Poradenského centra Výživa dětí. Doporučuje přečíst si na obalech složení takových cukrovinek.

Ještě striktnější je v hodnocení sladkostí pediatr MUDr. Tomáš Karhan. „Za nevhodné považují všechny cukrovinky s umělými barvivy navíc. Za přijatelné doporučuji sladkosti bez barviv a řepného cukru, slazené přírodními sirupy,“ konstatuje.



Závěr: Proč by byla někdy kostka cukru lepším řešením? Protože byste měli jasno, kolik jste ho vy nebo vaše děti snědli, a byl by bez dalších doplňků. Navíc by nebylo tak snadné sníst ho tolik, jako v mnoha sladkostech, které vám představujeme nebo jsme na ně upozornili.

Sladkosti, které jsou horší než cukr

Tady jsou jen některé příklady. Podívejte se na ně i na to, proč jsou horší než zmíněná kostka cukru. Zvolené výrobky berte jako příklad, zástupce různých druhů.



Lízátko s ostružinovou příchutí Barva přitahuje děti jako magnet. Ale je dobré se podívat na složení: cukr, glukózový sirup, pitná voda, kyselina E 270, aroma, regulátor kyselosti E 325, barvivo E 133 – čili brilantní modř. Barvivo se vyrábí synteticky z uhelného dehtu a obarvuje pokožku, moč i stolicí, může způsobit alergie... Proč je horší než kostka cukru? Protože je hlavně z cukru, ale navíc obsahuje barviva



Želé s příchutí coly Ve 100 g želé je 76,7 g sacharidů, z toho 45,8 g cukru, takže víc než sedm kostek. Výrobce se sice snažil a používal přírodní aroma a ostatní složky, ale například použitý karnaubský vosk najdete i ve svíčkách a leštidlech a u citlivých jedinců může vyvolat alergii... Čili opět jde o cukr, jen trochu vylepšený a schovaný, takže vám ani nedojde, kolik ho sníte



Kokosový mléčný snack Ve složení vede cukr a rostlinný tuk – až třetí je mléko s obsahem 20,2 %. Ve 30 g je podle tabulek 14,31 g sacharidů a 9 g tuku... Nutriční poradci považují tyto výrobky za velmi zrádné hlavně proto, že vzbuzují dojem, že jsou zdravé svým obsahem mléka, takže se často stávají svačinkou pro děti. Kombinaci sacharidů a tuku také nedoporučují



Koblihy V 50 gramech koblížku je 27 g sacharidů a 8,5 g nasycených mastných kyselin. Navíc se většinou smaží ve ztuženém rostlinném tuku, ve kterém jsou i zdraví škodlivé transmastné kyseliny, které mimo jiné snižují hladinu dobrého a zvyšují hladinu špatného cholesterolu. Nezdravé jsou právě pro obsah tuku v kombinaci s neznámým množstvím cukru

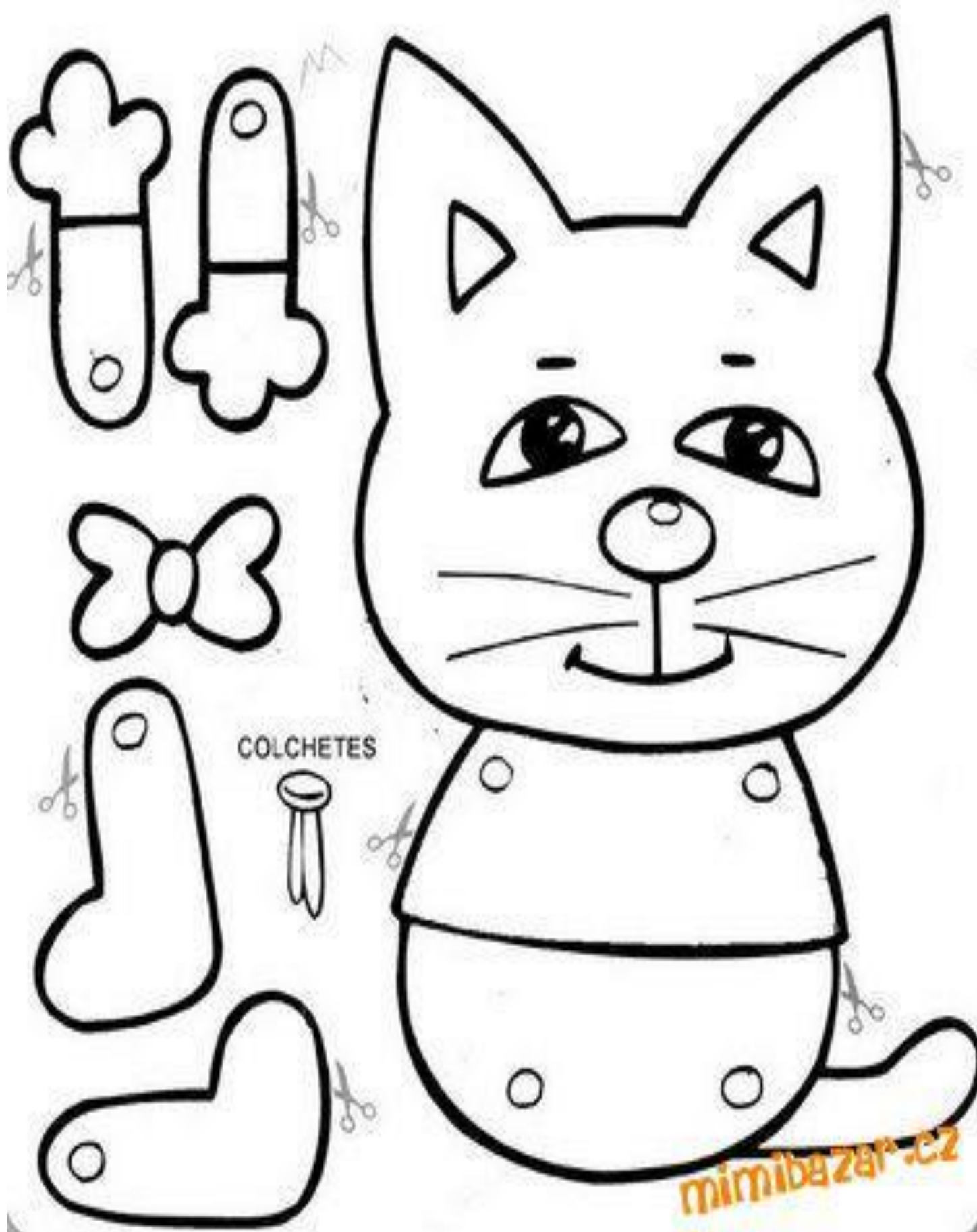


Cukrová vata Už z názvu je jasné, že jde vlastně o čistý, jen dobarvený cukr. Umělá barviva v ní nahrazuje výrobce těmi přírodními, což je chvályhodné, ale například i karmín, tedy přírodní barvivo vyráběné z těl broučků, může vyvolávat alergické reakce a mluví se o něm jako o jednom z barviv, která se při zvýšené konzumaci mohou podílet na hyperaktivitě dětí. Proč je horší než klasický cukr? Právě kvůli barvivům



Cukrový sprej s příchutí maliny Jde o směs vody, tří umělých sladidel, konzervantů a aromatu. Za 30 ml dáte 23,90 Kč! A podívejte se na obsažená éčka. E 202 – sorban draselný, používaný i do prášků na prádlo a E 211 benzoan sodný, který najdete i v nemrznoucích směsích do auta. Proč je horší než cukr, když žádný neobsahuje? Protože tělu nepřináší naprosto nic, jen éčka

Vystřihovánka



Jak zvládnout ranní vstávání s dětmi

Poklidné ráno, kdy se celá rodina sejde u dobré snídaně a pozitivně se naladí do nového dne. Že je to utopická představa, kterou nejde realizovat, zejména s dětmi školou povinnými? Projděte si pár tipů a popřemýšlejte, jak udělat ráno alespoň o něco klidnější. Dětem, ale především sobě.

Ráno začíná večer.

Proč? Čím dokonalejší bude vaše večerní příprava, tím hladší průběh bude mít právě ráno. Už večer připravte společně s dětmi školní batoh, zkontrolujte, zda má dítě hotové všechny důležité domácí úkoly a sbalené pomůcky na další den. Večer také můžete s dětmi společnými silami připravit svačiny. Kromě ušetřeného času to má i tu výhodu, že je do práce pravděpodobně víc zapojíte. Ráno totiž budete jen těžko mezi čištěním zubů a naléváním čaje kontrolovat, jestli se děti místo mazání chlebů nevěnují třeba vzájemným šermířským soubojům.

Kromě těchto základních věcí také můžete už večer s dětmi vybrat oblečení, které si ráno vezmou. Vyhnete se nejen hysterickému hledání čistých ponožek, ale i zdoluhavému zvažování zejména malých slečen, jestli bude tentokrát lepší vybrat sukénku se srdíčky nebo s kytičkami. Stejně tak dobře můžete na stůl připravit vše potřebné na snídani: Od příborů a hrnků až po krabice s cereáliemi.

Osvědčený zlepšovák: Mějte v lednici ták a na něm vše potřebné pro servírování snídaně. Máslo, sýr, uzeniny, mléko, jogurt, ovoce... Vše pak jen vytáhnete, dáte na stůl a ušetříte dalších několik drahocenných minut.

Vše připraveno? Pak přichází další nezbytný večerní krok pro klidnější ráno. Zajistit, aby měly děti dostatek spánku. Na to existuje jediný recept, **pravidelnost až rutina**.

Budík zvoní, jde do tuhého

Vstaňte o něco dřív než děti. Vychováváte je přece svým příkladem. Pokud se budete po bytě ploužit v pyžamu jako zombie, jen těžko vám budou věřit, že „ranní ptáče dál doskáče“. Zajistěte si při vstávání náskok, získáte nejen chvilku pro sebe ve volné koupelně, ale také možnost načerpat například ze šálku kávy trochu psychického klidu.

Rada: Proč vlastně máte děti budit vy? Třeba by je potěšilo, kdyby dostaly vlastní budík a mohly samy rozhodovat, kdy budou vstávat. Možná to chce trochu tréninku, ale zkusit to s dětmi můžete.

Máte-li víc dětí, postupujte strategicky. Nejdřív buďte ty, o kterých víte, že jim probouzení trvá nejdéle. Pokud je některý z vašich potomků naopak ranní ptáče a vyžívá se v tom, že už od rána pobíhá a spíš se vám plete do cesty, zaúkolujte ho. Přidělte mu nějakou pravidelnou povinnost a odměňte ho, pokud ji bude dobře plnit. Jako všechny otázky týkající se výchovy dětí, je i ranní vstávání především otázkou vytvoření určitého pravidelného návyku a stereotypu. Pokud si děti zvyknou, že každý den následují vždy stejné úkony, v podobném sledu a s podobným výsledkem, snadněji se přizpůsobí a vstávání pro ně bude zase o něco příjemnější. Pomůže také, pokud budou vždy vědět, kde najdou školní tašku, oblečení nebo brýle. Nebudou pak ve spěchu přehrabovat hromady věcí ve skříni. Mohou vše jen sebrat a jít.

Realistické požadavky

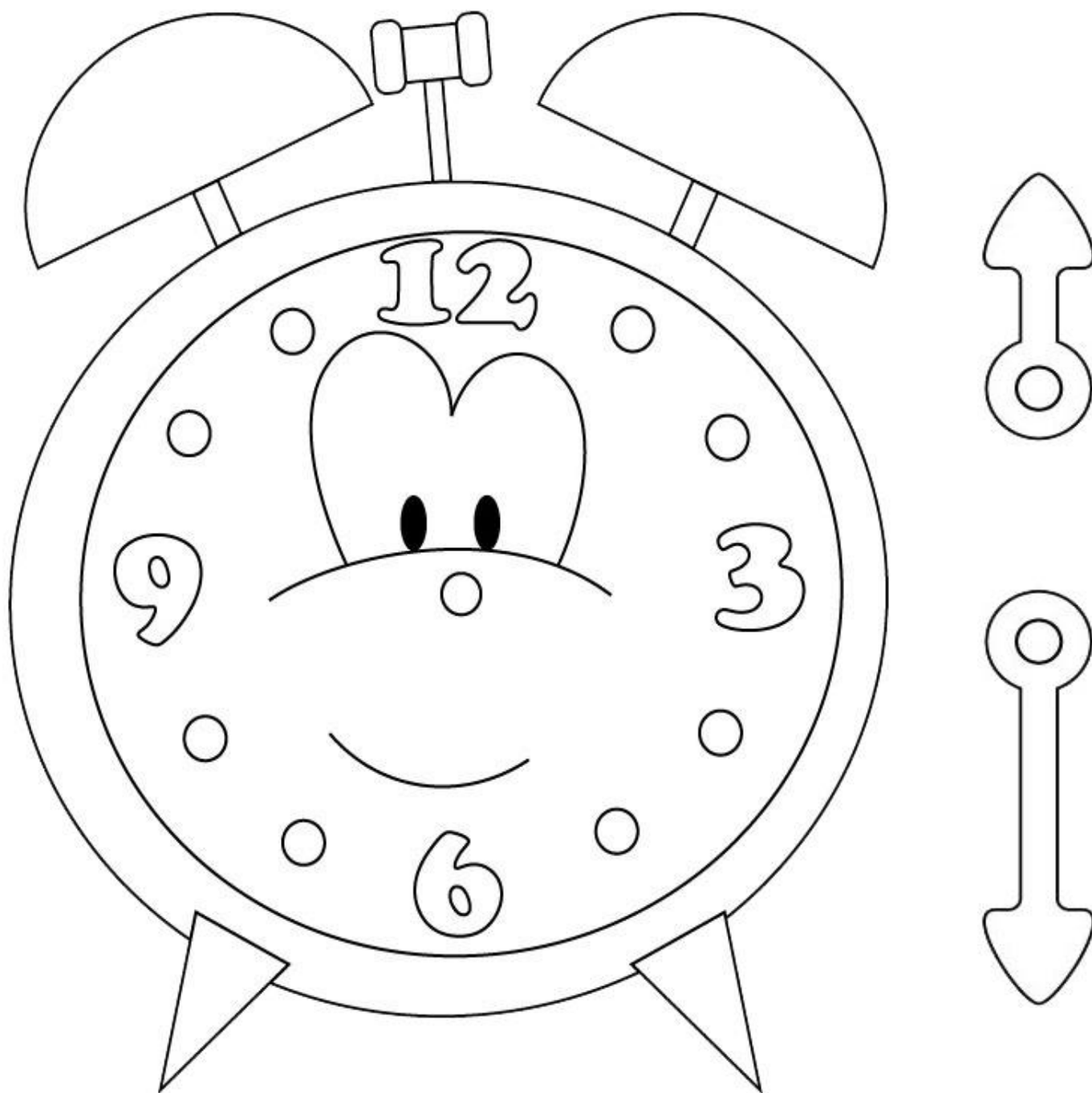
Ráno není tím pravým okamžikem, kdy byste měli děti učit, jak se zavazují tkaničky, zapínají knoflíky a zamykají dveře. Chcete přece především zvládnout vše v klidu a bez zbytečného stresu. Všechny tyto dovednosti můžete s dětmi trénovat k

dokonalosti odpoledne nebo jindy během dne. Kromě toho, že zbytečně ztratíte několik minut, není učení ve stresu moc efektivní a děti může zbytečně nervovat.

Sestavte seznam věcí, které se jednoznačně musí udělat každé ráno.

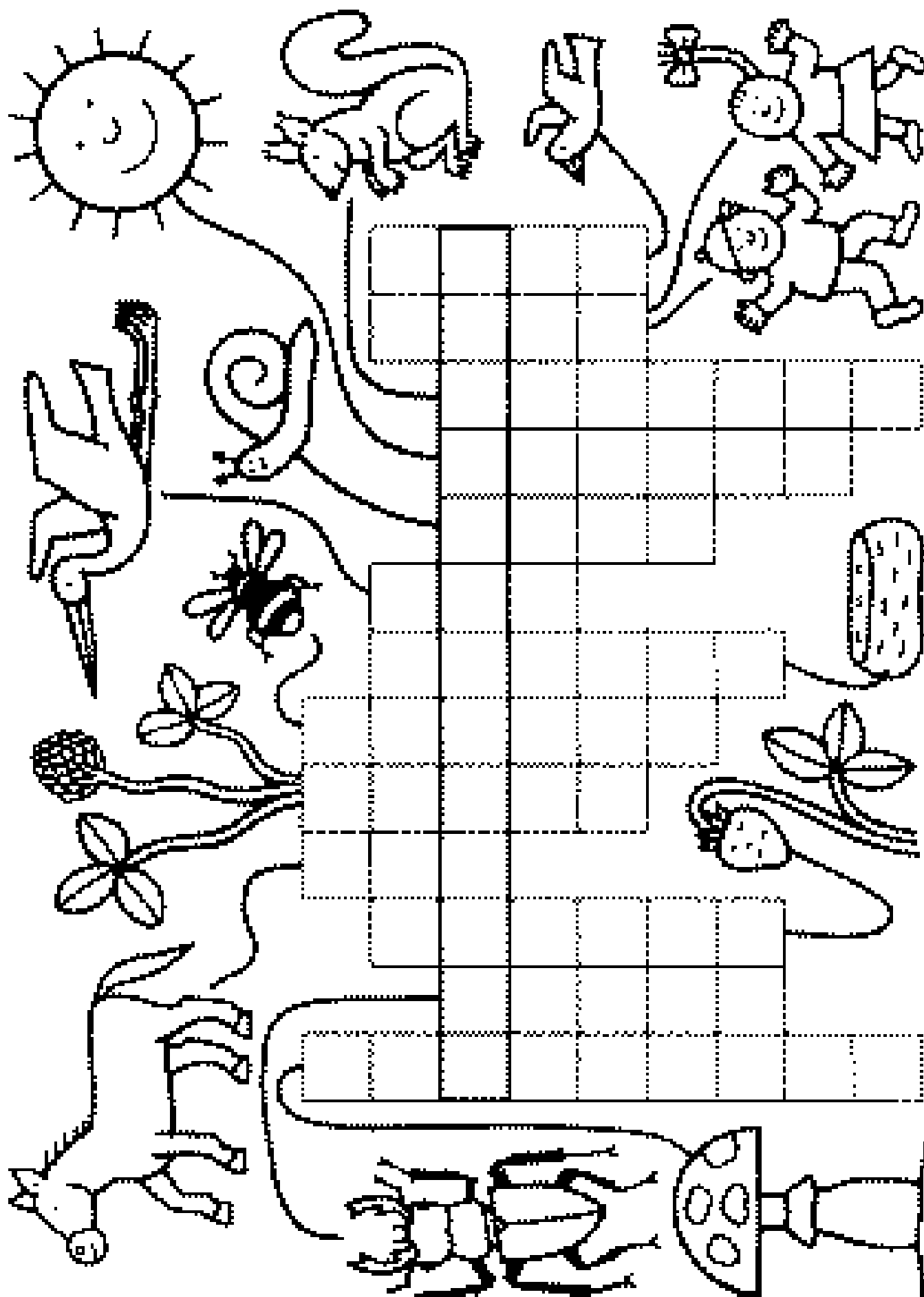
Sami zvažte, které jsou opravdu nezbytné. Pokud skutečně potřebujete, aby si ustlaly postel a složily pyžamo, trvejte na tom. Jestli není nezbytně nutné, aby dávaly hrnek od čaje do myčky, nechte to být. Mohou ho tam dát odpoledne. Zbytečně nestresujte sebe ani děti, raději vymyslete, jak byste mohli neškodně některé časově náročné ranní úkoly ošidit. Není přece důležité, abyste vše zvládli tak, jak to vypadá v reklamě. A už vůbec ne každé ráno.

<http://poradna.topgal.cz>



Vystřihni budíkovi ručičky a třeba s pomocí rodičů nastav na ciferníku, v kolik hodin vstáváš do školy, dále můžeš ukázat v kolik se budeš vracet ze školy domů atd.....

Křížovka pro děti, není úplně lehká....jak se zdá....



10 výchovných rad pro zodpovědné rodiče

1. *bud'te důslední*

- trvejte na věcech podstatných
- trvejte na provedení úkolu, který jste dítěti zadali
- ne vždy se vám důslednost bude dařit, kdybych byla vždy bezchybná a důsledná ve výchově svých dětí, nikdy toto desatero nesepíši
- metody, které pro to zvolíte, by měly být přiměřené chování a povaze dítěte
- rychlý a rázný zásah je mnohdy účinnější než půlhodinový monolog k dítěti

2. *věnujte dítěti dostatek času*

- rodiče dítěti nemůže nahradit nikdo
- pokud se dítěti dostatečně nevěnujete, nemáte právo jej „peskovat“ za to, jaké je
- svěříte-li dítě po většinu času prarodičům, nedivte se, že může občas mezi vrstevníky působit jako z jiného světa

3. *snažte se dítěti zaplnit den aktivitami, a to do takové míry*

- aby je zvládalo
- aby nemělo čas se nudit a z nudy zlobit

4. *ponechte dítěti i chvíle klidu v prostředí, které je pro něj příjemné - dětský pokoj*

- k rozvoji vlastní fantazie
- k získání schopnosti zabavit se samo
- občas i dítě od vás potřebuje chvíli klidu, nejen vy od něj

5. *ved'te dítě k samostatnosti*

- od útlého věku jej ved'te k provádění jednoduchých úkonů samostatně, i když to chvíli potrvá
- nenápadně jej nasměřujte k samostatnému provádění drobných úkonů na veřejnosti - objednání džusu, komunikace s číšníkem, prodavačkou, sousedy apod., ohromně si tím zvýší sebedůvěru

6. *co nejdříve dítě vhodnou formou uveďte do dětského kolektivu, a to navštěvováním*

- cvičení či jiných aktivit pro děti
- plavání od kojeneckého věku

7. *snažte se dítěti zjednodušit začátky každého učení*

- i technicky a motoricky zdatný student může v autoškolce získat trauma, pokud hned první jízdu absolvuje na zledovatělé a neošetřené vozovce, navíc s hysterickou instruktorkou neustále strhující volant
- např. u oblékání, zvláště ze začátku, volte co nejjednodušší systém
 - méně vrstev
 - vyvarujte se zbytečným šátečkům apod.
 - oblečení ve školce vymyslete tak, aby se dítě převlékalo co možná nejméně (ponechat v zimě punčocháče, na které si dítě oblékne fleecovou sukýnku nebo kraťasy, v létě si pak dítě převlékne pouze tepláky, příp. ponožky)

8. od útlého dětství uče děti základní etiku a hygienické návyky

- pro dítě naučitelný základ pro jednání s ostatními je:
 - umět pozdravit
 - o něco požádat / poprosit
 - a následně za to umět poděkovat

9. nejlépe do pěti let dítěti „pořídte“ sourozence

POZOR! Pokud se skutečně rozhodnete pro 2. dítě, počítejte s tím, že mít jedno nebo dvě je propastný rozdíl.

Často se stává, že po klidnějším, v noci spícím, se mezi vámi ocitne silná osobnost vynucující si svá práva ve dne, v noci. Počítejte s tím!

10. buďte dítěti příkladem

pokud nechcete, aby dítě ječelo, neječte ani vy

pokud nechcete, aby vás dítě podvádělo, nepodvádějte ani vy

pokud sami olizujete po jídle nůž, zíváte na veřejnosti nebo si dloubete v nose, nemůžete žádat po dítěti, aby se chovalo jinak

a jedna navrch na závěr:

Přemýšlejte o svém dítěti

žádná psychologická „příručka“ vám nemůže dát konkrétní mustr pro výchovu vašeho dítěte, ten musíte nalézt vy sami, máte doma osobnost, na kterou nemusí platit pravidla masové výchovy ze sousedství

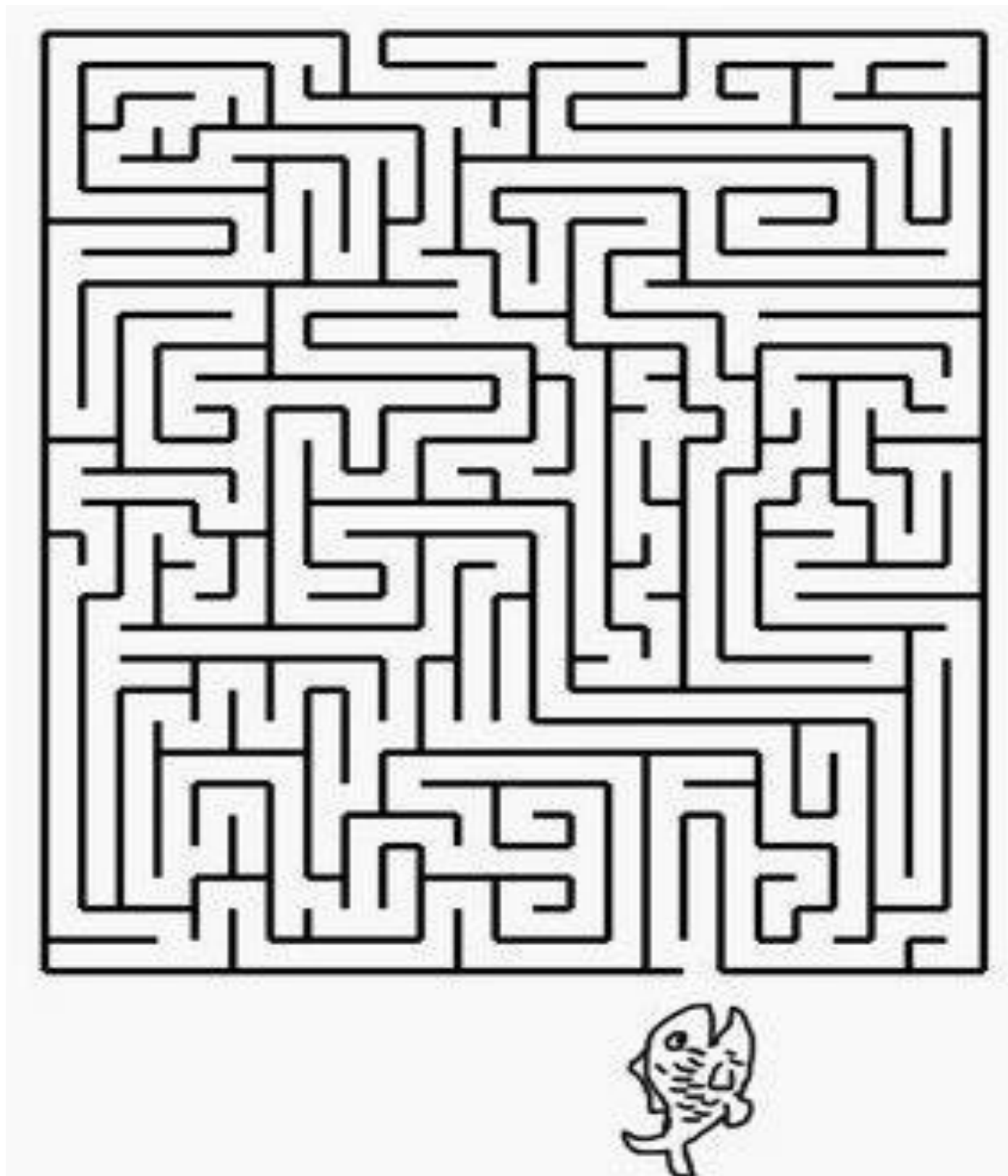
stejně tak se snažte rozpoznat slabé a silné stránky svého dítěte, nadání rozvíjejte, handicapy se snažte zeslabit, nebo pokud je to možné, úplně odstranit.

naučte dítě život žít tak, aby jej bavil, snažte se dítěti ukázat cestu ke spokojenosti, sebedůvěře a lásce.

Zdroj: www.rodina.cz



Proplout úskalím výchovy někdy není jednoduché, ale kde je vůle tam..... je i cesta.....



Práce na zkrácený úvazek

Rodiče dětí do 15 let mají nárok na zkrácený úvazek

Nejvyšší soud rozhodl, že rodiče dětí do 15 let, mají nárok pracovat na částečný úvazek. Zaměstnavatel má povinnost jejich žádosti vyhovět s výjimkou stavu, kdy by prokazatelně došlo k ohrožení fungování společnosti či úřadu.

Přelomový verdikt padl ve sporu ženy s libereckým magistrátem. Žena měla od zaměstnavatele povolení k práci na částečný úvazek, které však magistrát v roce 2007 zrušil. Po zaměstnankyni požadoval, aby pracovala na plný úvazek. Ta to odmítla a i nadále pracovala podle zkráceného úvazku, za což dostala výpověď.

Následně spor dostala na stůl justice, přičemž liberecký okresní soud dal za pravdu magistrátu, zatímco odvolací Krajský soud Ústí nad Labem se přiklonil na stranu propuštěné ženy. Magistrát proto podal dovolání k NS.

Ten v červenci rozhodl, že: **„požádá-li zaměstnankyně pečující o dítě mladší než 15 let o sjednání kratší pracovní doby nebo o jinou vhodnou úpravu stanovené týdenní pracovní doby a nebrání-li tomu vážně provozní důvody, je zaměstnavatel povinen takové žádosti vyhovět.“**

Pokud by to odmítl, musel by u soudu dokázat, že by mu byl znemožněn, narušen nebo vážně ohrožen řádný provoz.

V rozsudku mimo jiné stojí, že zaměstnavatel má možnost přijmout na zkrácený úvazek či dohodu o pracovní činnosti dalšího pracovníka.

Definice:

Částečný pracovní úvazek vzniká, jestliže se zaměstnavatel se zaměstnancem dohodli na kratší pracovní době, než je stanovená týdenní pracovní doba (40 hodin), pak přísluší zaměstnanci mzda nebo plat, které odpovídají poměrně této pracovní době. **Hodinová mzda při částečném úvazku musí být stejná jako mzda za stejnou práci nebo práci stejné hodnoty na plný úvazek.**

Částečný úvazek **může mít nejrůznější rozsah**, může se jednat o práci na 90%, může být poloviční, třetinový apod. **Můžete pracovat v jakémkoli denním rozvržení**, například u polovičního úvazku 4 hodiny denně nebo dva dny po 8 hodinách a jeden po 4.

Částečný úvazek může být sjednán přímo v pracovní smlouvě nebo v jiné dohodě. Tato dohoda může mít jak písemnou tak ústní formu.

Předem nepředpokládejte, že zaměstnavatel na částečný úvazek přistoupí, aniž byste se zeptali. Máte-li o něj zájem, zaměstnavatele rozhodně požádejte. 61% zaměstnavatelů, kteří částečné úvazky nenabízejí, deklarovalo, že by zaměstnancům, kteří by potřebovali úpravu pracovní doby, protože pečují o malé děti, či z důvodů jiných rodinných závazků, pravděpodobně vyhovělo.

Ezopovy bajky – příběhy s ponaučením

Ezop žil v 6. století před naším letopočtem. Byl to propuštěný thrácký otrok. Připisuje se mu autorství velkého množství **bajek**. Ty byly v průběhu staletí převyprávěny, ale jejich podstata zůstává stejná. **Vždy užitečné ponaučení.** Některé z příběhů vám zde přiblížíme.

Bajka je krátké alegorické vyprávění ve verších nebo v próze. V bajce nejčastěji vystupují zvířata (bajka ezopská) nebo rostliny a věci s lidskými vlastnostmi. Bajka má obvykle výchovný charakter, někdy žertovný, často kritický. Je to jeden z nejstarších literárních žánrů.

O pyšné lampě

Na stole stála svítící lampa, čistá a vyleštěná. Její světlo bylo zářivé a dopadalo na stůl i do celého pokoje. Lampa byla na sebe velmi pyšná. Ani stůl, ani knihy nesvítily, jen ona zářila. Řekla: "Podívejte se na mě, nikdo z vás neumí svítit. Svítím víc, než měsíc na obloze i s hvězdami. Dovedu svítit tak, jako slunce!" Co se tak chlubila, hrálo si u stolu malé kotě. Zatáhlo za cíp ubrusu a bác. Lampa spadla a zhasla. "Proč nám nesvítíš teď", ? řekla kniha. "Už ze mne nikdo nemůže číst, když nesvítíš! Ale podívej se, měsíc svítí dál! Stačilo malé kotě, aby tě sfouklo, ale měsíc, hvězdy i slunce vyzařují světlo navěky."

Ponaučení: Pýcha předchází pád.



Vrána a džbán

Byly horké letní dny. Všechny studánky a prameny v lese vyschly. Mnoho zvířat a ptáků bylo zemdleno žízní. Jen vrána se vydala z lesa blíž k lidem, jestli u nich nenajde kapku vody. U nejbližšího stavení stál opuštěný džbán a vrána se dychtivě snesla k němu. Na dně džbánu se lesklo trochu vody. Vrána se zobákem pokoušela napít, ale džbán byl příliš vysoký a její zobák nedosáhl vody, hlavou se k ní dostat nemohla. Už si zoufala, když ji něco napadlo! Z posledních sil začala sbírat malé

kaménky a házela je do džbánu. Pilně sbírala, až jimi skoro naplnila nádobu a voda vystoupila nahoru. Vrána se napila a její síly se postupně vracely.

Ponaučení: Není nad chytrost.



Liška a vrána

Hladová liška se potulovala po kraji. Nikde nebylo nic k snědku. "Kdybych někde sehnala kousek sýra", řekla si. A ku podivu, zrovna v té chvíli nad ní zakroužila vrána, a v zobáku měla pěkný kus sýra, který právě ukradla z okna v jednom domě. Sedla si na větev a začala si na sýru pochutnávat. Hladová liška přemýšlela, jak se dostat k chutnému soustu vysoko nad ní. To by ale nebyla mazaná liška, aby si nedovedla poradit. Začala vráně lichotit: "Jaký jsi to krásný pták! Tvé peří se leskne jako stříbro, je hebké jako hedvábí! Tvůj postoj je vskutku královský. Měla bys být králem všech zvířat. Jistě i tvůj hlas je překrásný, umíš zpívat?"

Vrána se pýchou už nadouvala, a chtěla ukázat, že zpívat umí. Jakmile otevřela zobák, kus sýra jí vypadl, liška jej zachytila a utíkala do své nory, aby si na něm pochutnala.

Ponaučení: Dej si pozor na lichotky, málokdy jsou myšleny vážně.

Lev a myš.



Král džungle-mocný lev odpočíval po jídle, když mu před nosem proběhla malá myška. Lev vymrštil tlapu a myšku chytil. Chtěl ji rozmačkat za to, že rušila jeho klid. Myška začala prosit: "Nezabíjej mně. Mocný lve, někdy ti třeba pomůžu zase já." Lva pobavila její řeč, jak by mu malá liška mohla pomoci! Ale myšku přece jen pustil. Zanedlouho přišli do džungle lovci a chytili lva do sítě. Bezmocný lev se svíjel v síti na zemi. Zatímco lovci poodešli,

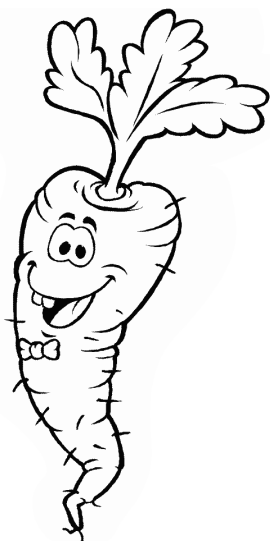
potichu přišla malá myška a řekla lvovi: „Neboj se, já ti pomohu, jsem ti přece zavázána." Lev si jen smutně povzdechl, nevěřil jí. Ale myška už svými ostrými zoubky hryzala síť a rychle se jí podařilo překousat několik provazů, až díra byla dostatečně velká a lev přes ni mohl utéci.

Ponaučení: I slabý může pomoci silnému.

Recepty a tipy

Mrkvánky

Potřebujeme: 250g hery, 250g hladké mouky, 250g nastrouhaná mrkev prášek do pečiva, povidla (marmeláda)



Postup: Mrkev očistíme a nastrouháme najemno. Mouku, kypřící prášek, Heru a strouhanou mrkev spojíme v těsto. Těsto vyválíme do čtverce a krájíme na čtverečky asi 4 x 4 cm. Do středu dáváme půl lžičky povidel a přehneme protilehlé strany. Mrkvové šátečky s povidly dáme na suchý plech a upečeme.

- Hotové vychladlé mrkvové šátečky sypeme moučkovým cukrem.

Tipy pro přípravu školní svačiny

Mnoho zdravých i chutných svačin se dá připravit během pár minut. U těch jednodušších není ani potřeba psát postup, stačí mít doma správně nakoupeno: různé druhy ovoce, pečiva i dalších výrobků můžete mezi sebou podle chuti kombinovat – uvedeny jsou pouze vhodné příklady. Koho to v kuchyni baví a rád si připraví i něco složitějšího, tomu jsou určeny přiložené recepty. Velikost porce je samozřejmě potřeba přizpůsobit věku, pohybové aktivitě a momentální intenzitě růstu, např. menší děti místo celého banánu budou mít jen polovinu. Pokud není přímo u svačiny uvedený nápoj, nezapomeňte na něj. Dobrou chuť!



- Menší celozrnná bagetka (cca 40 g) + čerstvý (tvarohový) sýr – cca 2 polévkové lžíce, 2 plátky rajčete, 2 plátky papriky
- Dalamánek, máslo nebo kvalitní margarin (rostlinný roztíratelný tuk), plátek tvrdého sýra (30 – 45 % tuku), několik zeleninových „hranolků“ (okurku, papriku, mrkev dobře omyjeme, mrkev a případně i okurku škrabkou oloupeme a podélně nakrájíme na proužky)
- Lámankový chléb, cottage sýr s paprikou, okurka
- Ovocné smoothie 200 ml (nápoj z celého mixovaného ovoce – lze udělat domácí i zakoupit již hotový), plátek vícezrnného chleba, tvarohová pomazánka budapeštská (lze zakoupit mezi tvarohy) cca 2 polévkové lžíce, červená paprika (na kolečka nebo zvlášť)

Recepty ke svačinkám**Domácí müsli**

Oproti kupovanému má tu výhodu, že si můžeme namíchat druhy ovoce, ořechů a semínek podle své chuti, je levnější a kvalitnější. Pokud si předem připravíme více porcí do zásoby, nezabere nám ráno příprava téměř žádný čas. Navíc se dá směs použít i na snídani.

Suroviny (na 10 porcí):

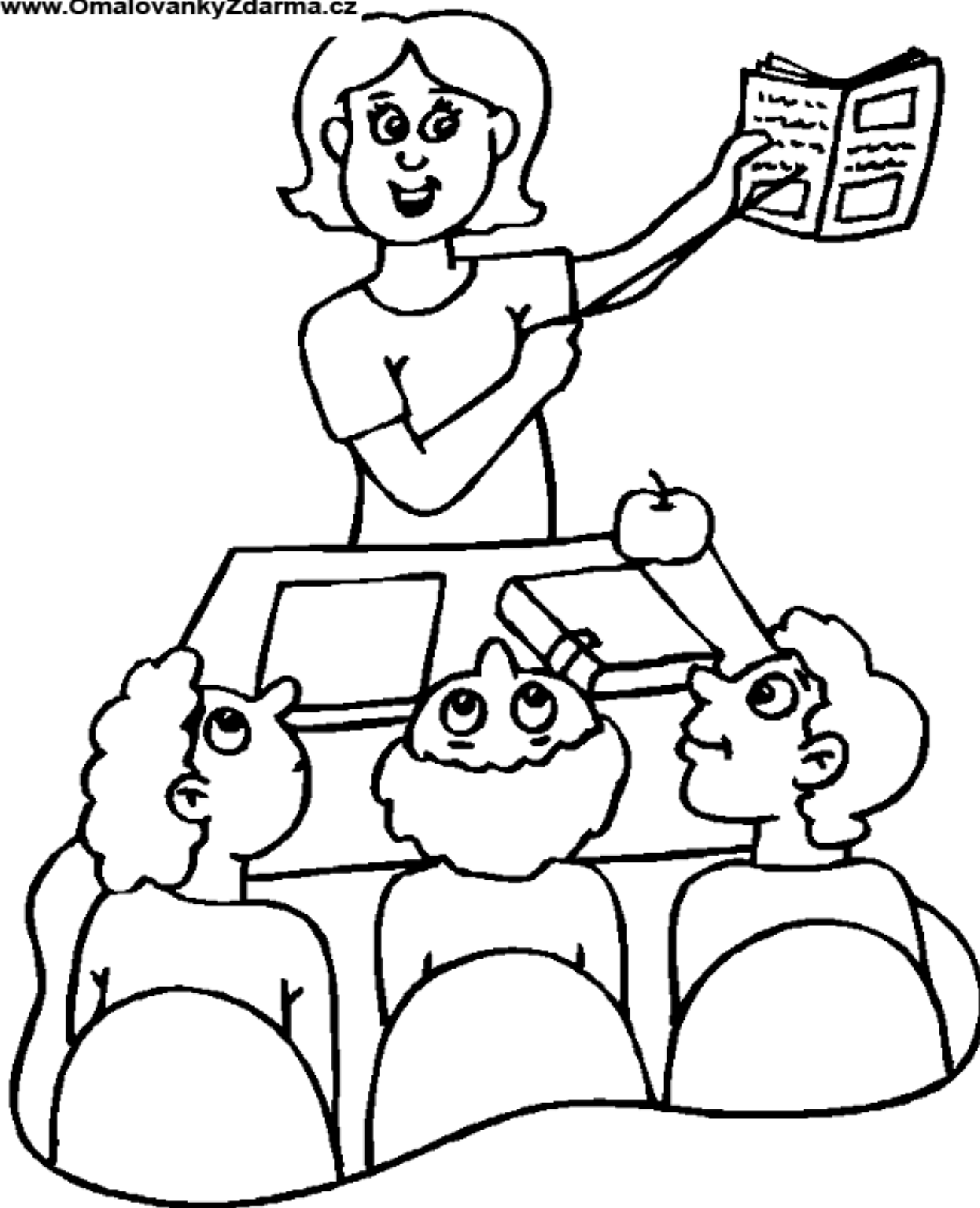
- 100 g (1 hrnek) ovesných vloček jemných nebo jemných s vlákninou
- 30 g (3 polévkové lžíce) mandlí – neloupaných, nepražených
- 30 g (3 polévkové lžíce) lískových, kešu nebo vlašských ořechů (vše nepražené)
- 10 g (1 polévková lžíce) lněného semínka
- 30 g (2 rovné polévkové lžíce) rozinek (nesířených a bez oleje)
- 30 g jiného sušeného ovoce podle chuti (datle, fíky, jablka, švestky – nesířené)

Postup: Mandle a ořechy nalámeme nebo nasekáme na menší kousky, sušené ovoce nakrájíme. Vločky i ostatní přísady odměříme pomocí polévkové lžíce a smícháme. Můžeme buď uchovávat společně nebo rovnou směs rozdělit na jednotlivé porce do malých potravinových dóz nebo sáčků (nejlépe vakuových). Skladujeme na chladnějším tmném místě.

<http://viscojis.cz/teens/>



www.OmalovankyZdarma.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. Jana Kuviková, Mgr. Lada Rektoříková, Ing. Bc. Pavla Nesrstová, Bc. Tereza Bělíková: 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