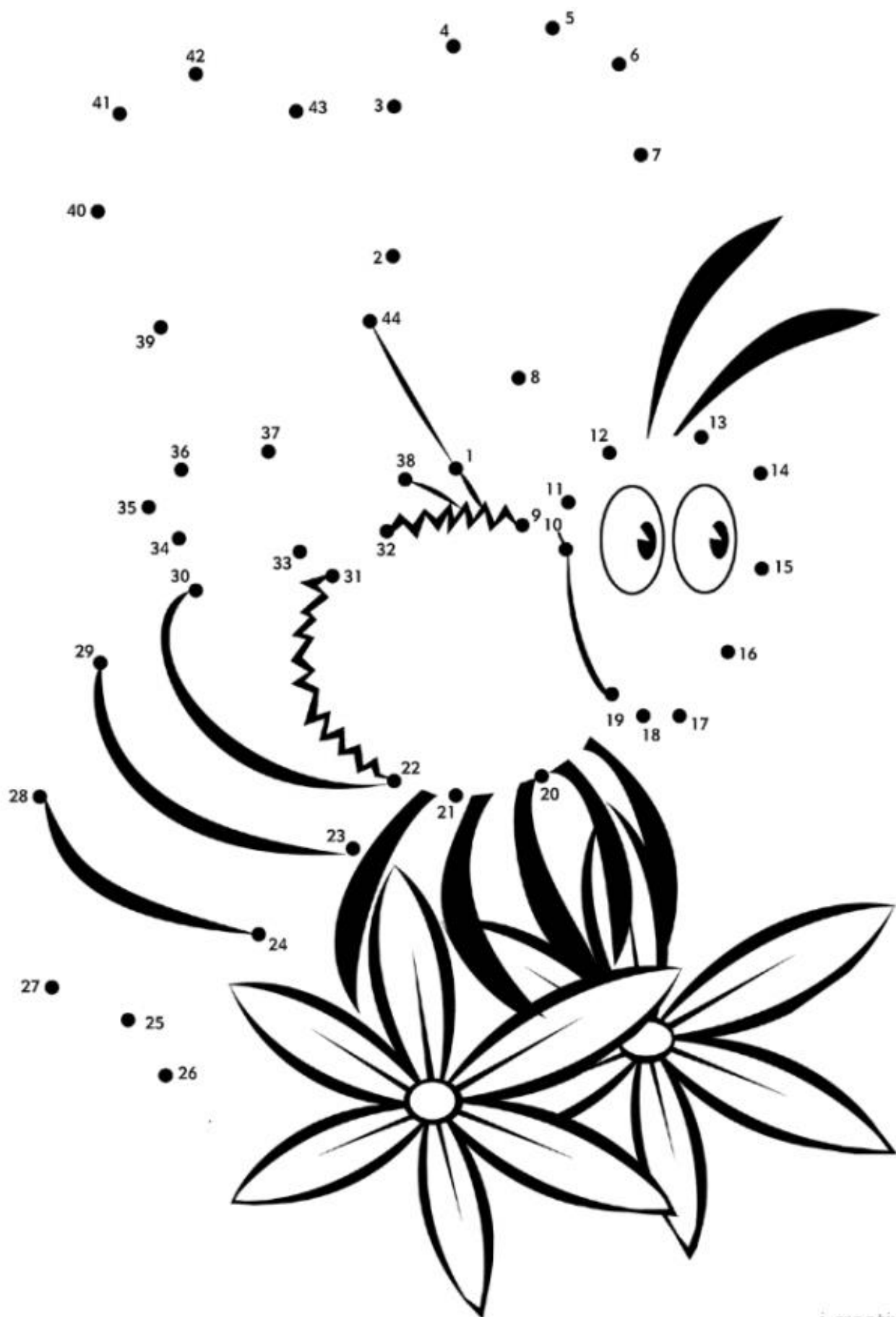


SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Pospojuj podle čísel a uvidíš, co se na obrázku skrývá.



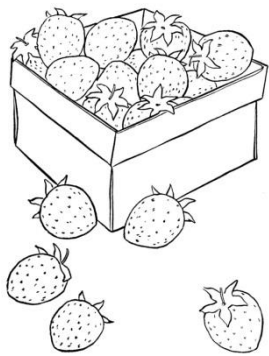
21. červen začíná léto!

K létu neodmyslitelně patří čerstvé ovoce. Je přírodním zdrojem ochranných látek, které potřebujeme denně pro své zdraví.

V sezóně bychom si měli čerstvé ovoce dopřávat častěji, posílíme tak celý organismus.

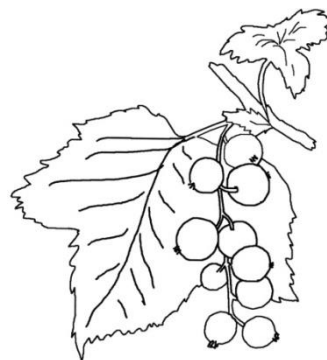
Jahody

Jahody obsahují účinné látky, které působí velmi antibakteriálně a protizánětlivě. Tyto plody jsou velmi bohaté na kyselinu listovou, ta je důležitá pro správnou krvetvorbu, růst buněk a v těhotenství. Jahody obsahují vitamin C, draslík a tím nám pomáhají posilovat imunitní systém a snižovat krevní tlak.



Rybíz

Rybíz je opravdovou zásobárnou vitaminu C. Barvivo rybízu obsahuje karoten, z něhož se při látkové přeměně vytváří vitamin A. Ten je velmi důležitý pro silnou tělesnou imunitu. Toto ovoce obsahuje kyselinu pantotenovou a vitamin B5 pro



zdravou pokožku, vlasy a nehty.

Třešně a višně

Třešně a višně jsou bohaté na vitamíny A, vitamíny B, vitamín C, organické kyseliny (jablečnou, citrónovou, vinnou a mléčnou), železo, fosfor, vápník, draslík a hlavně jód. Třešně a višně mají pozitivní vliv na činnost ledvin, jater a střev.



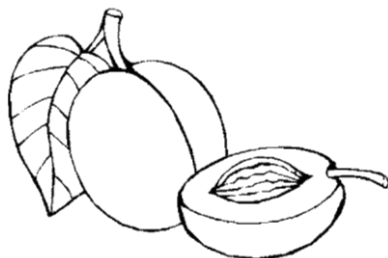
Maliny

Maliny obsahují především vitaminy C, A a biotin. Biotin je označován za vitamin krásy, díky němu máme krásnou pokožku, nehty a pomáhá i vlasům.



Ostružiny

Ostružiny překypují karoteny. Díky tomu a vysokému obsahu vitaminu C posilují imunitní systém. Ostružiny také obsahují spoustu jiných přírodních látek např. fosfor, hořčík, draslík nebo železo a tím posilují vaziva a stěny cév a působí tak preventivně proti procesu stárnutí.



Meruňky

Meruňky už jen svojí barvou připomínají letní slunce. Dužina těchto plodů obsahuje vitamín A, vitamíny skupiny B, C, PP, železo, měď a kobalt. Meruňky zvyšují chuť k jídlu a mají příznivý vliv na játra.

Ovoce je tedy velmi důležitý zdroj vitaminů a měli bychom ho zařadit do svého jídelníčku. Proto máme pro vás lahodný recept z letního ovoce, který si určitě oblíbí celá vaše rodina. Hledejte na konci časopisu

Zdroj: http://ona.idnes.cz/letni-ovoce-pro-zdravi-0br-/zdravi.aspx?c=A120712_103137_zdravi_pet

Věty, které bychom neměli říkat svým dětem

Vzpomínáte, co vám nejvíc vadilo na rodičích, když jste byli malí? Vadily zdánlivě neškodné výroky, které mi dokázaly zkazit náladu na celý den (někdy i týden). Dnes máme samy děti a občas se přistihneme, že i my jim říkáme věty, které bychom nikdy neměly vypustit z úst.

Je toho jistě víc, co by nemělo opouštět naše rodičovská ústa – **ale tyto tři výroky, jsou zvlášť „nebezpečné“.**

Předně tedy: **„Nemám tě ráda! Nemám tě rád!“** To proto, že v podstatě to není a nemůže být pravda. Máme a budeme je mít rádi, ať se děje, co děje. Ale také proto, že takovéto prohlášení vyvolává v dítěti zmatek. Ono má vědět, že je milováno. Ne nadarmo říká profesor Dunovský, že každé dítě, které není milováno, je vlastně týráno. Proč bychom tedy měli týráním vyhrožovat. Mohu říct: „To jsi mě moc rozzlobil! Zlobím se na tebe! Takhle se chovat nesmíš!“ Ale se svou láskou bychom hazardovat neměli – je to moc vzácná věc. A dítě to ví, i když nám to slovy třeba ještě nedovede říct naplno.

Za druhé, nikdy neříkejme: **„Nejsi k ničemu!“ „Už tě mám dost“**. Takové řeči ponižují dítě zpravidla víc, než si my dospělí představujeme. Dítě má vědět, že má pro své nejbližší svoji hodnotu a pro ně důležité. Jestliže mu říkáme, že pro nás nemá hodnotu žádnou, rozhodně je tím nepovzbuzujeme, nýbrž utloukáme jeho sebevědomí. Je prokázáno, že takové děti se pak špatně učí, i když mají inteligenci třeba vynikající.

Pokud tuto velmi zraňující větu použijeme výjimečně, dítě jí zdrtíme a velmi pravděpodobně i zabere. Jestliže ji však používáme příliš často, dítě si z ní vezme jedinou jasnou informaci – mají mě tady dost, nikdo mi tu nechce a nebude naslouchat. Připadá si zavržené a opuštěné.



Raději hodnotíme chování dítěte a nikoli dítě jako celek, a proto říkáme: „Tohohle tvého chování mám už dost!“

Za třetí, neříkejme: **„Děláš mi ostudu!“** Tím totiž zdůrazňujeme, že nám nezáleží ani tak na něm jako na nás samotných. Zdůrazňujeme své postavení, svou důstojnost, svou dobrou pověst. Nemusíme se bát dítěti dát najevo, že to a to jeho

chování je nevhodné, neslušné, nesprávné a veskrze nedůstojné tak velkého kluka nebo holčičky – a že je to tedy jeho ostuda. Ale nedělejme ze sebe povýšené vychovatelské netykavky.

Další variantou prvních tří výroků je věta **„Dám tě do dětského domova, tam už tě naučí“**, i tato věta vzbuzuje v dítěti velký pocit nejistoty, pocitu své menší hodnoty, pocitu, že je rodič nemá rád. Tento pocit, pokud je věta používána častěji, se pak může projevit úzkostnými stavy nebo agresí dítěte. Rodič by se pak na stáří neměl divit, že se k němu dítě nezná.

Samozřejmě je jasné, že určitá pravidla hry fungovat v rodině musejí a přehnaná liberálnost není na místě, na druhou stranu není na škodu, když se naučíme svým dětem někdy naslouchat a když budeme podporovat vztah vzájemné důvěry. Proč by se děti nemohly zúčastnit rodinné diskuse? Proč by měly mlčet jen proto, že jsou děti? Popravdě, některé jejich nápady mohou být přínosem (mám to ověřené). Následujících deset vět patří k těm, které by bylo lepší z komunikace úplně vypustit.

Vždycky jsi... nebo Nikdy si...

Nelze popřít, že věty, které začínají těmito slůvky, bývají téměř vždy pravdivé („vždycky si zapomeneš dát špinavé ponožky do koše“, „nikdy si nepamatuješ, kdy máš přijít domů“). Budte ale opatrní, protože tahle dvě slova jsou podle Amy McCreedy doslova minovým polem. „Vždycky jsi“ a „nikdy“ jsou výroky, které se pak s dětmi vezou celý život. Děti, kterým budete pořád opakovat, že vždycky zapomenou zavolat, když někde jsou, budou i v dospělosti osobami, které „nikdy“ nezavolají. Lepší je zvolit třeba tuhle větu: „Všimla jsem si, že máš problém si zapamatovat, aby sis zapsal úkol. Co pro to můžeme udělat, aby sis to příště zapamatoval?“

Proč nemůžeš být stejný jako tvoje sestra (bratr)?

Sourozenci a soupeření spolu jdou ruku v ruce, i když je mezi nimi kamarádský vztah. Ovšem nemusíte v nich přehnanou soutěživost podporovat, a už vůbec ne stylem: „Tvůj bratr cvičí každý den na klavír a jde mu to. Proč to nemůžeš dělat taky?“ Nebo: „Tvoje sestra je tak chytrá, podívej se, ve škole má samé jedničky!“ To je naprostý nesmysl, každé dítě je jiné a každé má jiné schopnosti. Podporujte v nich právě ty jejich, ale nesrovnávejte.

Já ti to říkala...

Typická větička, která dokáže s takovým čtrnáctiletým teenagerem pěkně zamávat. Přejde váš syn domů ze školy, a místo aby si dělal úkoly, sedí až do pozdních večerních hodin u počítačových her? Určitě jste mu stokrát řekla, že bude druhý den ospalý a dostane špatnou známku, a taky že se to stalo. Jakmile mu na to ale řeknete „Já ti to říkala“, v podstatě mu tím naznačujete, že máte vždycky pravdu a že on ji nemá. Máte-li každý den nutkání vyslovit právě tuhle větu, zadržte a raději se ho zeptejte, jestli byste nemohli prodiskutovat některé možnosti, díky kterým dojde ke změně. Poukažte na klady, vyzdvihněte pozitiva, pokud to příště udělá jinak. Například když si syn uklidí svůj pokoj, místo typického „já ti to říkala“ proneste: „Není snadnější najít všechny svoje věci, když je tvůj pokoj uklizený?“

Ty jsi tak chytrý... Ty jsi nejlepší fotbalista!

Možná to myslíte dobře a říkáte si, že tahle věta je přece naopak velmi pozitivní (místo věty: ty nejsi vůbec chytrý), ovšem pokud se pronáší velmi často, může být škodlivá, protože tím dítě omezujete. Říkáme-li někomu pořád dokola, že je chytrý a že umí nejlíp fotbal, pak se možná časem dostane do situace, kdy bude mít strach zkoušet nové věci nebo náročnější práci, a to jen proto, aby se neukázalo, že není dost chytrý. Proto je fajn podporovat děti ve všem, pochválit i za to, že fotbal hrají průměrně, a ocenit také pokusy.



Protože jsem to řekla!

Všichni tuhle větu asi známe. Zeptáme se „proč“ a dostaneme odpověď: „Proto!“ Obvykle to říkáme už automaticky, protože nemáme čas vysvětlovat důvody toho, proč chceme, aby to ten druhý udělal. Zdá se nám to přece jasné, když řekneme „vypni ten počítač“, je zřejmé, že k tomu příkazu máme nějaký důvod. Jenže ten důvod dítě nezná – třeba chcete, aby vám pomohlo s nákupem, s úklidem nebo aby vyndalo nádobí

z myčky. A týká se to čehokoli. Řekněme, že máte jet o víkendu navštívit příbuznou nemocnou tetu, ale dětem se nechce. Když řeknete „Protože jsem to řekla,“ budou se cítit méněcenné. Raději jim navrhněte: „Já vím, že byste raději šli ven hrát fotbal, ale teta je nemocná a ráda vás uvidí. Až se vrátíme, můžete jít ještě ven.“

Nemám ráda toho kluka (tu holku)

Ano, není jednoduché smířit se s tím, že se nám nelíbí dívka, do které se právě zamiloval váš patnáctiletý syn. A možná se vám ani nelíbí nejlepší kamarád vašeho desetiletého syna, jehož chování považujete za naprosto nepřijatelné. Spoustě rodičů se nelíbí „ten kluk“ či „ta holka“, a to z různých důvodů. Ty ovšem vaše dítě vůbec nezajímají. Jakmile navíc tuhle větu pronesete, budete si jistí, že se „ta holka“ stane ještě přitažlivější. Pokud je vaše nechuť podložená a dítěti hrozí nebezpečí, otevřeně si spolu o tom promluvte. Cílem je vzájemná komunikace mezi vámi.

Takhle se to nedělá, nech mě, udělám to sama

Řekla jste, aby vaše dcera pomáhala míchat polévku, nakrájela cibuli nebo složila prádlo či umyla okno, a ona to všechno udělala úplně jinak (a špatně)? Ať už jste sebevětší perfekcionistka, oceňte snahu a nikdy neříkejte, že vy byste to udělala stokrát lépe. Dítě se pak nikdy nenaučí vámi svěřené úkoly vykonávat a pravděpodobně je také začne brzo nesnášet. Můžete maximálně vstoupit do hry a začít s dítětem spolupracovat. Je to lepší než odmítat všechno, co udělalo. Co třeba takhle? „Dovol mi, abych ti ukázala skvělý trik, který mě naučila moje maminka!“

Chovej se normálně....

Pokud šestileté dítě pláče, protože jste mu nekoupili sladkost, nebo pokud se tříleté dítě svíjí v autosedačce a chce, abyste ho z ní vytáhli, chová se přiměřeně na svůj věk. I když nás určitě víc těší, když se naše děti chovají více vyzrále, pravdou je, že je opravdu přiměřené jejich věku, pokud se chovají vzdorovitě, žádostivě a často i sobecky. Mnoho rodičů na tento fakt zapomíná. Je pravda, že chování našich dětí nás často přivádí do beznaděje (Jak se cítíte, když se vaše dítě "hodí" v obchodě na zem, protože jste mu nekoupili jeho oblíbenou hračku?). Ale trpělivým vysvětlováním (které někdy může trvat měsíce) ho naučíme více, než pouze touto, nic nevysvětlující větou.



Nezlob, nebo přijdou čerti!

Dítě bychom neměli strašit nesmyslnými bubáky, stačí si představit, co nastane večer, až se bude dítě bát samo ve svém pokoji, že si je odnese čert. Dalším nevýhodným momentem je slib – příchod čerta v případě dalšího zlobení -, který by měl být splněn. Pokud nikdo nepřijde, ztratíme v dětských očích důvěryhodnost. Raději říkáme pravdu, že ne čerti, ale my se budeme zlobit, i to často bývá pro dítě smutná představa.

Musíš se pořád předvádět?

Když dítě dělá všemožné hlouposti, chce na sebe přivábit naši pozornost, tedy právě v tom daném okamžiku touží po naší blízkosti, náklonnosti a pozornosti. Snažíme se raději zdůraznit dobré stránky dětské povahy a řekneme: „Nemusíš se předvádět, abys byl zajímavý.“ Když to řekneme klidně a vlídně, může to zabrat.

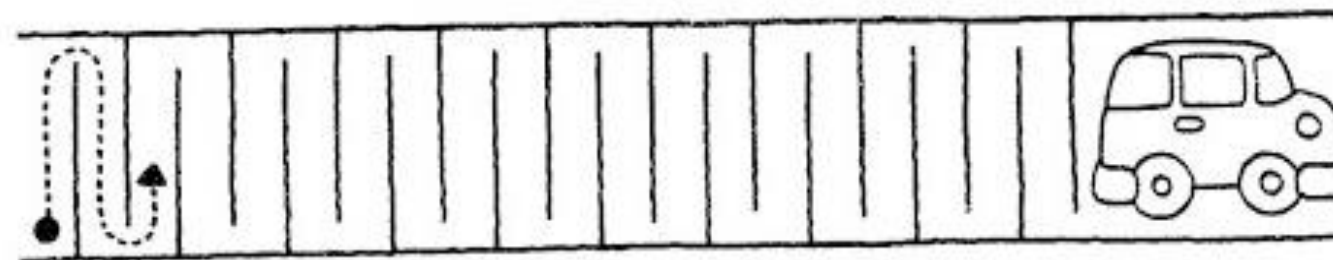
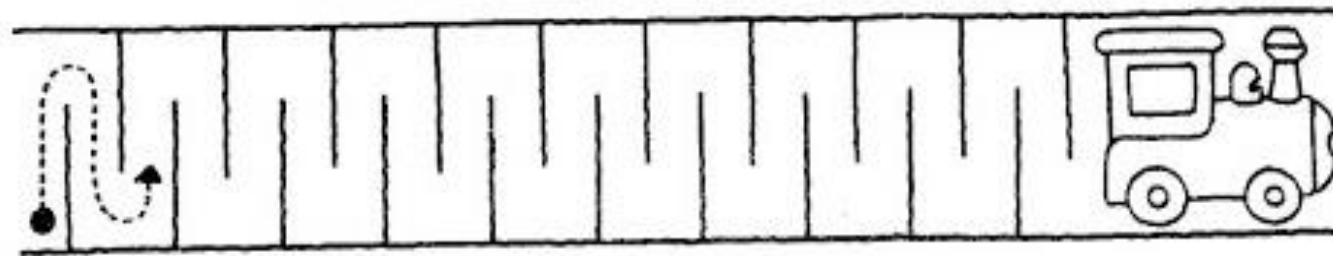
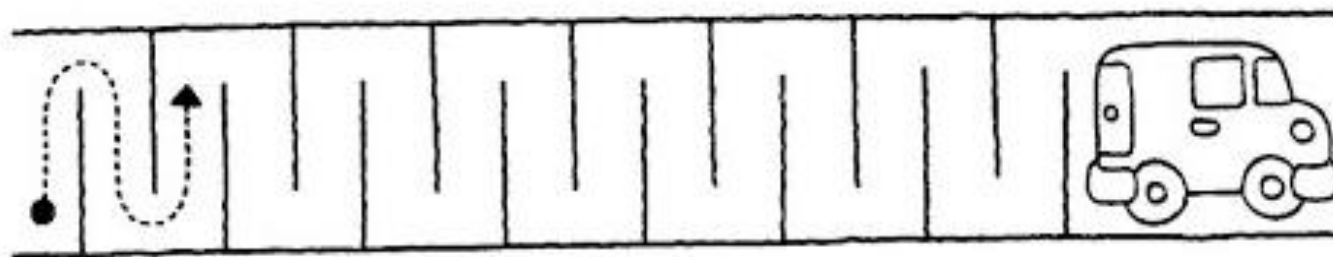
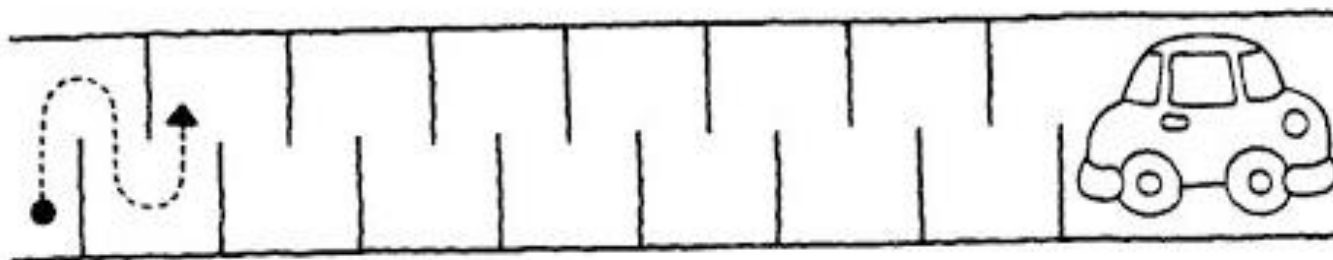
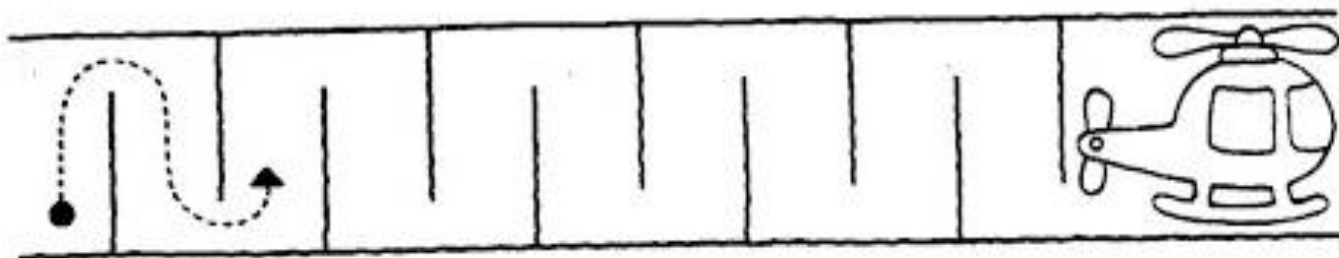
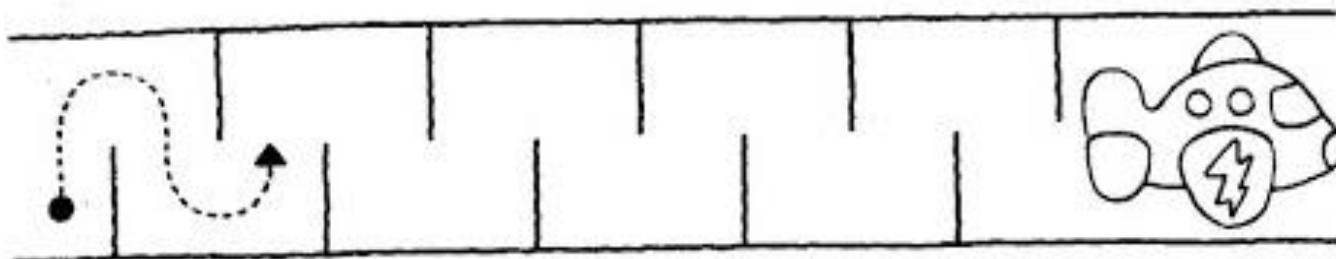
Zdroj: www.rodina.cz/, www.rodice-a-deti.cz/

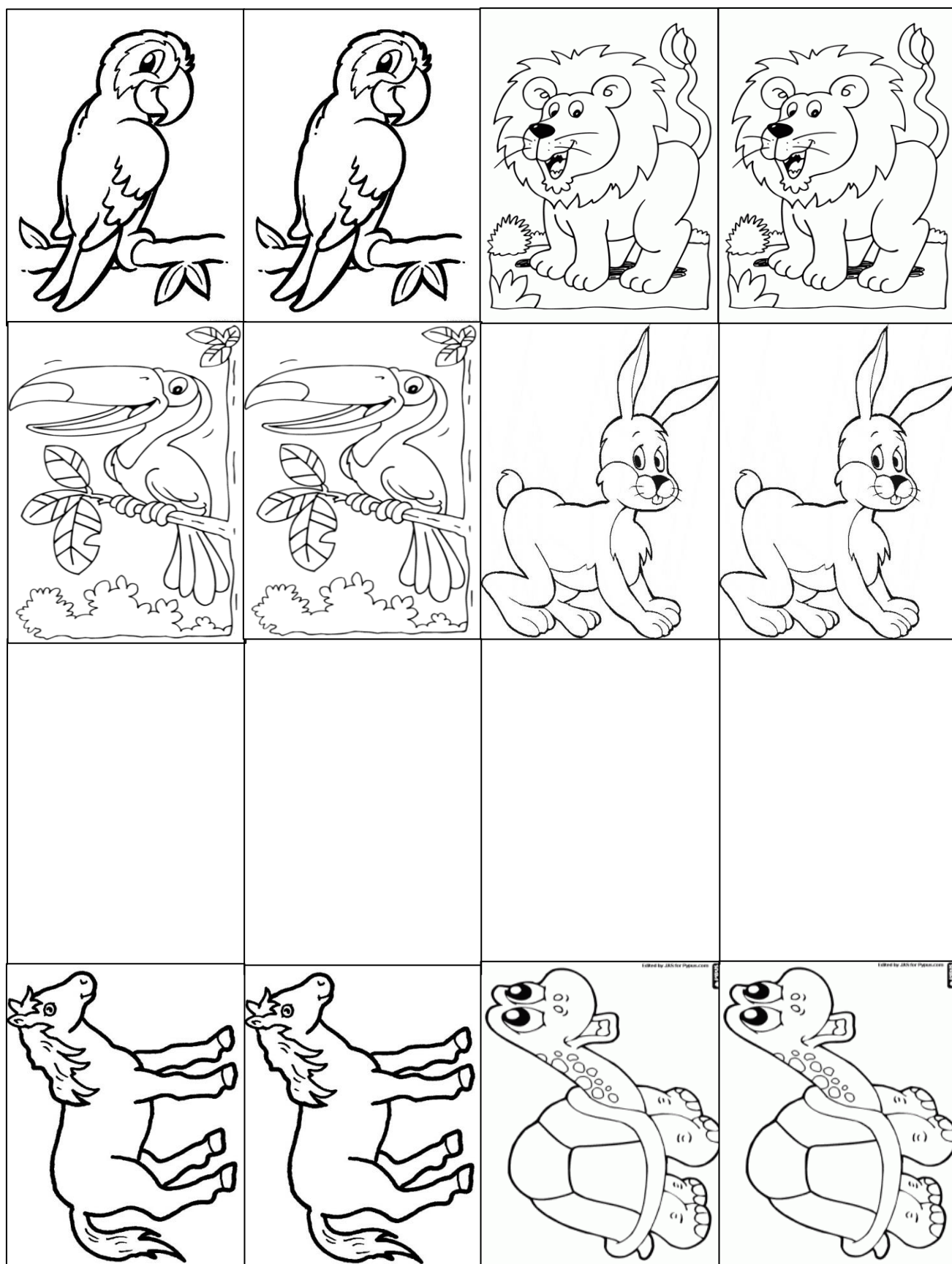
Najdi 8 kamarádů tukanovi – brášku tukana, 2 motýlky, papouška, kolibříka, ještěrku, hada a netopýra a vybarvi, aby si měl tukan s kým hrát.

Zdroj: www.i-creativ



Podaří se ti projet nebo proletět se všemi dopravními prostředky přes překážky? Překážky jsou na cestě stále hustěji nastavené, dávej pozor, aby ses jich nedotkl.





Vymaluj si svoje pexeso, nalep na tvrdý papír, rozstříhej a také si můžeš nakreslit vlastní kartičky.

Reklama útočí. Jak před ní děti chránit?

Děti se v posledních letech stávají čím dál zajímavější skupinou, na kterou výrobci cílí propagaci svých produktů. Tomu, aby dítě reklamy vidělo a vnímalo, zabránit nedokážete. Můžete však zmírnit jejich vliv.

"Rodiče by měly vést dítě k tomu, aby uvažovalo nad tím, co si přeje, místo toho, aby okamžitě žádalo, co vidí," radí Julie Rákosová, psycholožka na webu poradnaveskolce.cz. To ovšem není jednoduché. Dospělí musí prokázat tvořivé myšlení a trpělivost, aby se jim návyk, že potomek musí mít něco "ted' hned" podařilo odstranit.

U předškoláků pomůže fantazie

U dítěte v předškolním věku je potřeba hodně fantazie. Učte ho zamýšlet se nad tím, co vidí. Kladte mu při sledování reklamy nebo nakupování otázky, kriticky komentujte děj, probouzejte v dítěti tvořivost: Tohle vypadá, jako že se to pokazí. **Co kdybychom si něco podobného raději vyrobili sami? Nemusíme kupovat takové cukroví, vsadím se, že si doma upečeme lepší."** Před vstupem do obchodu pomůže i rychlé upozornění, které předem usměrňuje očekávání dítěte: **Jdeme jen pro pár potravin a nic víc.** Při samotném nákupu čtěte společně etikety výrobků, vytvoříte tak v dítěti návyk o výrobcích přemýšlet.

Školáci už přemýšlejí

Jak dítě roste, reklamní sdělení se stává vlivným zdrojem informací o světě. "Přestože dítě mladšího školního věku reklamu pravděpodobně pozná, vůči její přesvědčovací síle zcela imunní nebude," konstatuje Martin Smrž, marketingový ředitel společnosti UPC. Pomůže proto, když budete s dítětem mluvit o důvodech vzniku reklamy a vyjádříte skeptický postoj: Co nám ta reklama asi neříká? Myslíš, že všemu, co vidíš, můžeš věřit? Znáš někoho, kdo takhle vypadá? Kdo takhle žije?

Vysvětlete dítěti, že reklama sází u lidí na vzbuzení pocitu, že jim něco v životě chybí. A že je lepší při nákupu přemýšlet, co doopravdy potřebujete a neřídit se pocity. Nezapomínejte ani na on-line reklamu a vysvětlete dítěti bezpečnostní zásady komunikace na internetu.

U starších školáků (9 až 14 let) sází reklama hlavně na emoce. Cílem je vyvolat v dítěti strach z vyloučení, vytvořit v něm iluzi, že když si určitý výrobek koupí, bude se cítit lépe. Zkuste například při vysílání reklamy vypnout zvuk a zeptejte se dítěte, co podle něj reklama říká. Zároveň ho nasměrujte, aby přemýšlelo o tom, co v reklamě řečeno není. **Zdůrazněte, že smyslem reklamy je prodat.**

Na pubertáky se musí chytře

Teenageři už rozeznají rozdíl mezi reklamním a informačním sdělením. Aby je obchodníci skrytě přesvědčili, posilují povědomí o své značce nebo produktu formou videoher a filmů, například formou product placementu, kdy je výrobek spojen s nejnovějším titulem nebo známým hercem.

Třeba takový James Bond, milovník toho nejlepšího: Vysvětlete potomkovi, že nikoli náhodou pije suché Martini (Promíchat, netřepat!), nosí drahé hodinky Omega a usedá za volant vozu Aston Martin... A když už jsme u té výchovy, můžete domácí lekci

uzavřít poučením, že krásné blondýny, drahé vozy a luxus s tím spojený užívají po zásluze jedničkáři, nikoli propadlíci ve škole.

Děti, přestože zpravidla nedisponují většími vlastními finančními prostředky, jsou **jednou z nejvýznamnějších cílových skupin, na kterou se zaměřuje komerční tlak obchodních sdělení.** Zadavatelé reklam jsou si vědomi, že děti jsou snadno spotřebitelsky manipulovatelné a rodiče stejně snadno podléhají nátlaku svých potomků a ochotně kupují, co si děti přejí.

Není tajemstvím, že nejvýznamnější světové reklamní agentury spolupracují s dětskými psychology s cílem co nejefektivněji dítě oslovit a vzbudit jeho zájem a potřebu vlastnit nabízený produkt. Jakkoli je tato praktika neetická, výrobcům a prodejcům se vyplácí.

Řada států se snaží zabránit tomuto trendu přijímáním speciálních zákonných úprav, které mají minimalizovat vliv reklamy na děti. Například švédský zákon neumožňuje přerušovat pořady určené dětem do 12 let reklamou. Taktéž je zakázáno vysílat reklamu těsně před a po takových pořadech. V Norsku je zakázána reklama primárně mířená na děti. Zacílením na děti se rozumí propagace produktu, který je zvláště zajímavý pro děti, prvky animace nebo jiná forma ztvárnění přitažlivá pro děti a rovněž účinkování dětí mladších 13 let v reklamě. Také je zakázáno vysílat jakoukoli reklamu během dětských pořadů a v ochranném desetiminutovém časovém pásmu před a po dětském pořadu.

V České republice takto přísná úprava chybí. Nicméně o zpřísnění regulace reklamy zaměřené na děti se v současné době diskutuje.

Zcela typickou oblastí, v níž by byla regulace na místě, je **omezení vysílání reklamy na nezdravé potraviny před, po a v pořadech pro děti.** Nezdravými potravinami se v tomto kontextu míní potraviny s vysokým obsahem soli, tuku a cukru, které se nejvíce podílejí na vzniku dětské obezity a souvisejících zdravotních problémů dětí.

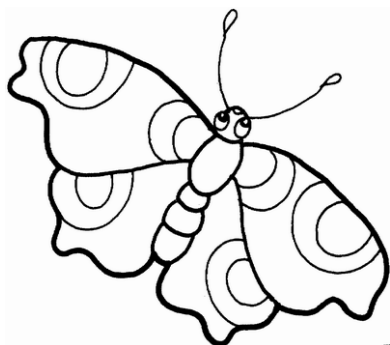
Pro zajímavost je možné uvést, že dle amerických studií zhlédne dítě v televizi každoročně 20 000 reklam, přičemž dvě třetiny z toho propagují potraviny a nápoje.

Jaké máte zkušenosti s reklamou vy? Je to podle vás nutné zlo, či zábavná hříčka? Touží vaše dítě po tom, co vidí, nebo se vám podařilo srovnat mu hodnoty správným směrem?

Zdroj: zena.centrum.cz



Květen



**Světlem letí novina,
že prý květen začíná.**

**Všechno kvete,
krásně voní,
motýlci se spolu honí.**

**Zelená je travička,
i když ještě maličká.**

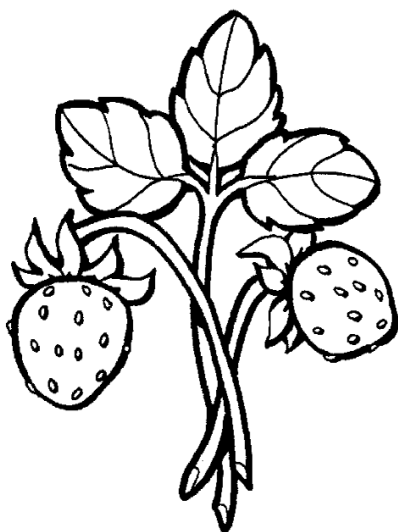


Červen

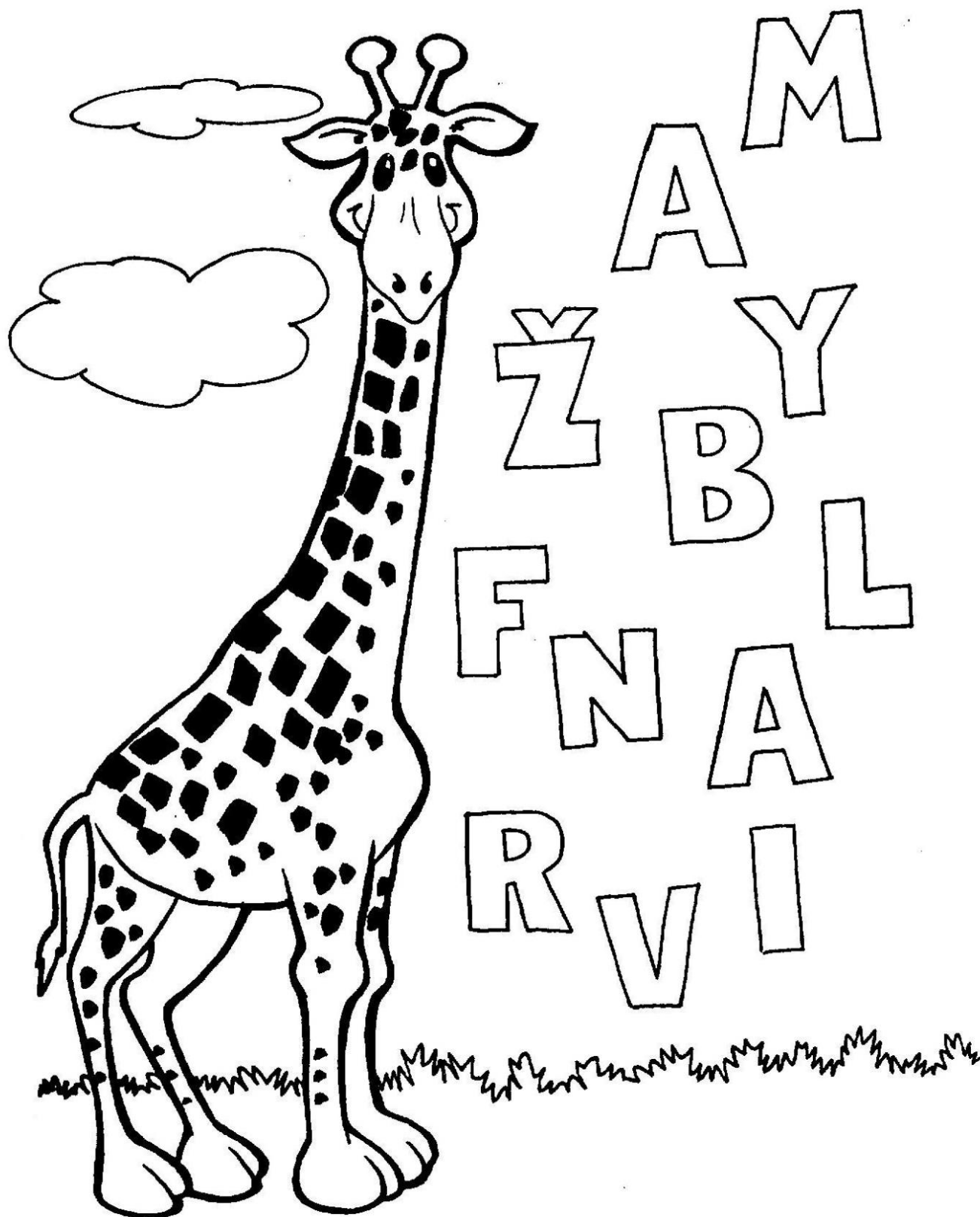
**V červnu se už červená,
každá druhá jahoda.
I třešně se červenají
Špačci z toho radost mají.**



**Nejen špačci, děti taky.
Když nepřijdou černé mraky,
Třešněmi se budou cpát
A s peckami bojovat.**



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



Děti a učení

Každým dalším ročníkem je škola náročnější. Dětem postupně přibývají povinnosti, domácí úkoly a hodnocení pomocí obrázku je vystřídáno známkami. Na tyto změny může každé dítě reagovat jinak.

Klíčem ke správné motivaci je komunikace. Hodně si se svým školákem povídejte a určitě přijdete na kořen problému. Čtěte, dělejte s ním domácí úkoly, ptejte se ho, co se ve škole naučil, ne jaká byla známka. Tímto způsobem se vám otevře, rozpovídá se. **„Vy byste mu zase měli na oplátku dát pocit, že za ním stojíte za všech okolností a že mu chcete s problémem ve škole pomoci,”** doporučuje psychologka.

Jak děti motivovat k učení?

Většina rodičů si určitě někdy prošla obdobím, kdy se jejich dítě odmítalo učit. Školní předměty považovalo za nudné a zbytečné nebo mu nevyhovoval učitel, protože látku špatně vykládal. Podobná zdůvodnění už jste asi slyšeli. Čím to ale je, že se v dítěti může objevit takový odpor vůči učení? Malým exkurzem do psychologie učení a motivace se dozvíme, jak můžeme v dítěti vzbudit zájem o nabývání vědomostí.

Škola hrou

Už Komenský věděl, že výuka by se měla nějakým způsobem ozvláštnit. Pokud to nedokáže učitel ve škole, můžete se o to pokusit vy doma. Jako rodiče své dítě znáte určitě velmi dobře, a tak snadno odhadnete, jaká výuka by mu mohla vyhovovat. Jednou z možností je **vedení dialogu**. Povídejte si se synem/dcerou o probírané látce tak, jako kdyby šlo o všední konverzaci. Vhodným předmětem k této metodě je například **dějepis**.

Při povídání o probírané látce se soustředte na to, co má vaše dítě rádo. **Spojte látku s tím, co je vašemu dítěti nejbližší**. Ukažte mu vztah učiva k tomu, co ho baví, nebo se ho úzce dotýká. Při učení matematiky můžete vaší ratolesti připomenout, že i spočítání výdajů na nákup se jich jednou bude týkat (možná i týká, pokud dostávají kapesné).



Pochvala vždy potěší

Někteří se tetelí blahem, jiní rozpačitě poděkují a zastydí tě. Takové jsou obecné reakce na pochvalu. Malé děti ovšem reagují na pochvalu jednotně a to s čistou radostí za vaše uznání, které jste jim projevili. Ale pozor! Chvalte je za dobré chování a výsledky ve škole jen s tím předpokladem, že je také zároveň **povzbudíte k ještě lepším výsledkům**. Dítě by nemělo toužit po skvělých výsledcích ve škole jen proto, že je za to pochválíte a případně jim něco koupíte. **Vaše dítě by mělo cítit, že je třeba na sobě neustále pracovat**. Vhodnou psychickou podporou je motivujte ke stále lepším výkonům!

Neúspěch

Za školní neúspěchy děti **netrestejte a nic jim nezakazujte**. Nejprve to zkuste po dobrém. Promluvte si s nimi o jejich pocitech i důvodech, proč se nechtějí učit. Dítě ve vás takto najde oporu a bude vám více **důvěřovat**. V základě byste měli docílit toho,

aby se dítě nebálo se svěřit i s něčím nepříjemným. Budování důvěry někdy trvá dlouho. Nepochybně byste tento proces narušili, kdybyste nastolili tvrdý domácí režim zakazování. **Vytvořte doma přátelskou atmosféru, snažte se vycházet se svými dětmi jako s rovnocennými členy domácnosti** a postupně docílíte svého.

Jaká odměna?

Hmotný dárek za dobré známky může motivovat dítě k ještě lepším výsledkům, ale jen do té doby, než přestane za svou aktivitu něco dostávat. **Nejde vám přece o to, aby se malý žáček dobře učil jen proto, že bude odměněn.** Usilujeme o to, aby se děti učily samy pro sebe, pro pocit z dobře odvedené práce ve škole.

Nejlépe své děti navedete ke správnému přístupu tím, že je odměníte **dobrou večeří nebo pohárem** třeba za vysvědčení. Nespojí si pak dobré známky se získáním nového mobilního telefonu apod. a vy tím neporušíte princip odměňování. Jen ho upravíte tak, že navedete dítě k **vhodnému vztahu k učení.**

Když nic nezabírá

Alternativní možností, jak vyřešit problém s neposlušným školákem, je **doučování**. V dnešní době máte spoustu možností, jak sehnat soukromé doučování s kvalifikovaným učitelem nebo se studenty přes agenturu. Otázkou však zůstává, zda je takový doučovatel schopen dítě i motivovat a nejen naučit látku ze školy. **Promluvte si s učitelem a řekněte mu, jaké konkrétní požadavky máte.**

A ještě na uklidnění, jen minimum dětí je skutečně nadšených do učení. Pokud mezi ně to vaše nepatří, podporujte ho především v tom, aby co nejaktivněji rozvíjelo své vlohy a zájmové činnosti. S tím se v životě hned tak neztratí!

Jak tedy na to

- Zjistěte, jaký způsob výuky dítěti vyhovuje
- Když dítěti něco vysvětlujete, používejte názorné pomůcky, kreslete třeba na papír, skládejte z papíru a podobně
- Doplňte učení „něčím“ zajímavým (výlet na místa, o kterých se dítě učilo; výstava k tématu. Informace z jednotlivých předmětů vzájemně propojujte
- Zkuste dítěti ukázat, že se mu nabyté znalosti budou hodit v běžném životě
- Vyberte na učení vhodný čas (dítě není unavené, hladové, není ve stresu, že mu brzy začíná kroužek či oblíbená pohádka v televizi a podobně)
- Nejdříve si vše společně připravte, pak se s dítětem dohodněte, jak bude učení probíhat
- Jestliže školák něčemu nerozumí, zkuste se tím společně „prokousat“ (neznačená to, že za něj úkol uděláte či mu vše vysvětlíte. Fajn je, když na mnohé přijde sám – vy ho jen vedete tím správným směrem)
- Každý je v něčem dobrý; podporujte své dítě v tom, v čem vyniká, chvalte ho
- Dítě nesrovnávejte se sourozenci či kamarády
- Naučte dítě učit se efektivně
- I když je to někdy obtížné, zkuste zůstat trpěliví. Pokud to nejde, raději učení přerušte a vraťte se k němu později.

Vyrobíme si s dětmi želvičku na hraní k vodě



Budeme potřebovat, Pet lahev, nůžky, fixu, provázek, silnou jehlu a houbičku na nádobí.

Pet lahev ustrihneme, asi 7 cm vysoko nad dnem.

Z houbičky vystřihneme obrys želvy a provázkem s jehlou přichytíme Pet lahev k houbičce

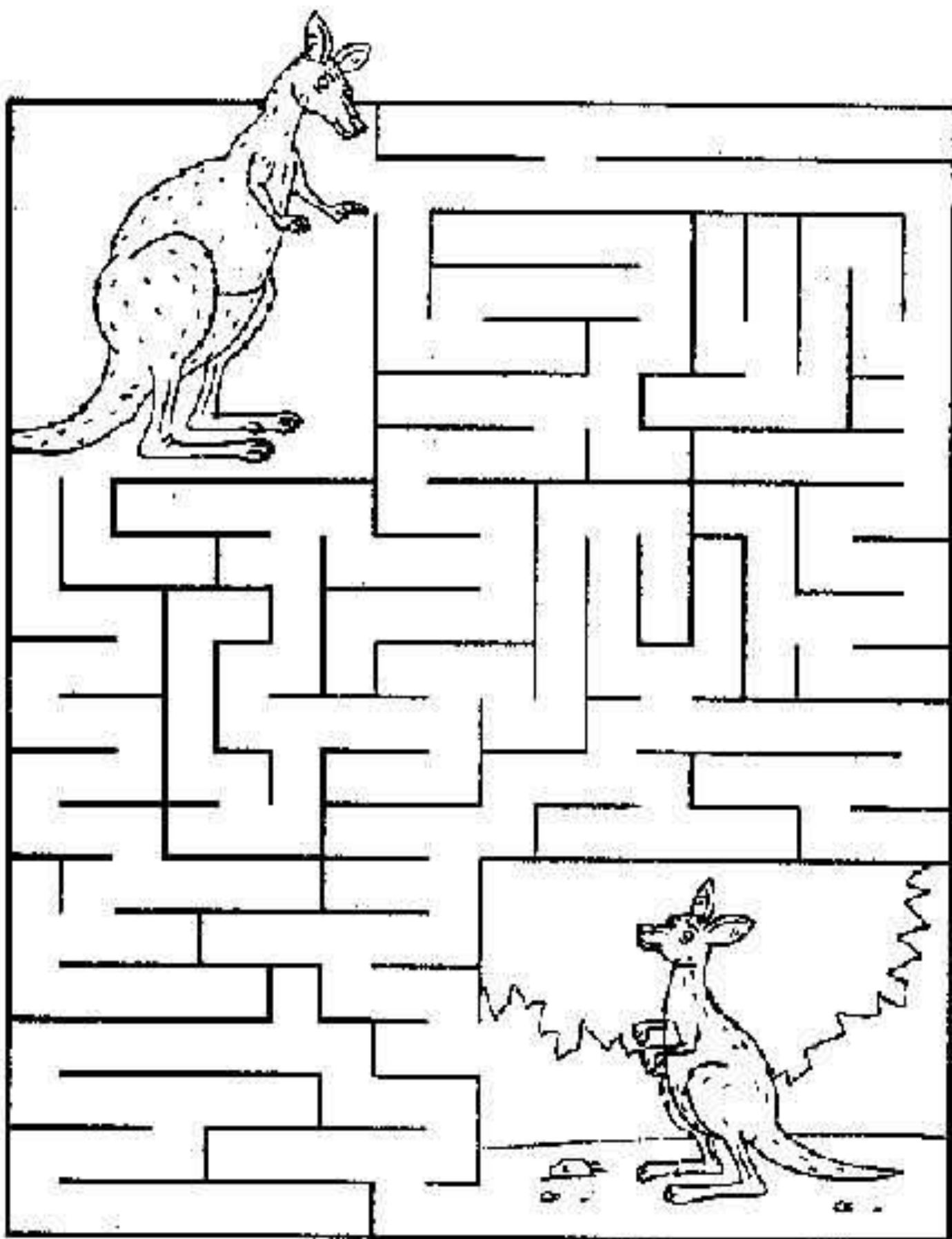


A želvička může plavat.

Když do houbičky zespodu prostřihneme úzký otvor, můžeme náš výrobek použít jako pokladničku nebo skryš pro další drobnosti.



Pomoz, prosím Tě mámě klokanici najít jejího malého klokánka.



Jak sestavit rodinný rozpočet

Čím to, že lidé na otázku, jak se mají, často odpovídají: jsem v mínusu, nemám peníze, čekám na výplatu. To ostatně potvrzují sociologické průzkumy: podle nich má problémy vyjít s penězi každý třetí člověk. A když se rozbije náhle třeba lednička, znamená to pro polovinu českých domácností pohromu.

Možná je to proto, že mnoho lidí ani neví, kolik peněz za měsíc dostane a celkem utratí. Přitom rodina je jako firma, základem dobrého hospodaření s penězi je rozpočet. Pokud hospodaří jako stát, tedy stále s deficitem, nevede se ji dobře.

Správně sestavený rodinný rozpočet by měl podle učitelky rodinné školy Jindry Motejzíkové vypadat takto: Všechny příjmy, které se v rodině sejdou, se rozdělí na pokrytí základních potřeb, a to doslova od potravin po kapesné dětí. Pak je potřeba denně zapisovat všechny výdaje. Kdo je opravdu důsledný a vede domácí účetnictví, brzy získá přehled, kolik může utratit. Většinou pak dokáže s penězi vyjít a ještě ušetřit. Vypisovat každý den celou útratu od rohlíku po připínáčky? Nuda! Pro lidi, kteří se ke každodennímu účetnictví nepřinutí má Jindra Motejzíková jinou radu: **vytvořit si denní limit například na nákup potravin a nepřekračovat ho.**

To, co se z limitu neodčerpá, je dobré dávat stranou jako rezervu či pro případ nenadálých výdajů nebo překročení limitu v jiných dnech. Problém může být se správným nastavením denního limitu. Představa o denních výdajích a skutečná útrata, jsou většinou diametrálně odlišné. **"Pro získání přehledu je dobré jeden den zapisovat například u stravování, které odčerpává z rodinných rozpočtů největší díl,** úplně všechny výdaje, tedy včetně odhadu za spotřebované základní potraviny jako je mouka, máslo či mléko a případně i náklady na energie," radí Zuzana Černá, která vyučuje rodinné hospodaření na Dívčí katolické škole v Praze.

Podle finanční poradkyně Miriam Hanákové je pro klid v rodině také důležité, aby jeden z partnerů s rozpočtem hospodařil, ale na řešení případné finanční krize se podíleli oba. Stejně by se také měli dohodnout na prioritách rodiny a podle nich stanovit finanční strategii na delší dobu dopředu.

Nejen rodiče, ale i větší děti by měly mít přehled, kolik se v rodině sejde peněz a jak vysoké jsou její výdaje. "Nezaškodí, když si dospívající děti zkusí řídit rodinné finance třeba jeden týden samostatně," doporučuje Zuzana Černá.

Z názorů vybraných respondentů:

Dlouhodobě si píšu výdaje, víceméně každou korunu, mám to rozděleno na položky (potraviny, drogerie, doprava, telefony.....asi 20 sloupečků), takže vím, kolik měsíčně určitě potřebujeme. Muž má příjmy nepravidelné, já žádné. Jedeme na měsíční rozpočet. Na věci, které se hradí jednou za čas, tak ukládáme měsíčně nějakou částku tak, aby se za to období (pololetí, rok) nastrádala potřebná výše.

Z celkové částky všech příjmů odečítám pravidelné výdaje (nájem, spoření, telefony paušálem, platby škola stravenky a družina) a pak, co mi zbyde, s tím hospodařím a celkově šetřím a píšu si výdaje do hlavních skupin (jídlo, drogerie, textil, a jiné - třeba kultura, kroužky atd.) a pak zpětně za pár měsíců udělat analýzu - kolik jsem za co utratila, kolik dám měsíčně zhruba za jednotlivé kategorie.

Zdroj: <http://finance.idnes.cz/jak-sestavit-rodinny-rozpocet->

Recept na dort ze zakysané smetany a tvarohu

Ingredience: 1-2 balení piškotů, 4 zakysané smetany, 1 tvaroh, trochu cukru moučka nebo 2 vanilkové cukry, ovoce (jakékoliv nám chutná). Množství piškotů smetany a tvarohu si zvolte podle velikosti formy, do které budete dort dávat.

Postup: Nejdříve si smícháme smetanu s tvarohem a cukrem podle chuti a připravíme si ovoce, umyjeme a rozkrájíme na menší kousky (např. jahody na plátky).



Na dno dortové formy (nebo takové, kterou jsme si zvolili) vyskládáme piškoty vedle sebe. Na piškoty rozetřeme smetanovo-tvarohovou směs, na to naskládáme ovoce. Opakujeme celý proces znovu, vrstva piškotů, poté smetanovo-tvarohová směs a ovoce (můžeme dát jiný druh, např. maliny). Pořád opakujeme tento postup, dokud máme dost ingrediencí, maximálně však 3 vrstvy. Na závěr potřeme smetanovo-tvarohovou směsí a můžeme ozdobit zbytkem ovoce, nebo posypat kakaem.

Dort uložíme do lednice a musíte několik hodin vydržet, než se do něj pustíte, nejlépe přes noc.

Tip: Piškoty můžete skládat i po bocích formy, dort pak bude mít pevnější tvar.

Krupicová kaše z hrubé mouky

Ingredience: mléko, cukr, lžička másla, hrubá mouka, kakao

Postup: Mléko osladíme podle chuti, přidáme lžičku másla, zahříváme a pomalu přisypáváme hrubou mouku. Ne moc, cca 3-4 lžíce na jednu porci, záleží, jak moc hustou kaši chceme. Stále mícháme, aby se nám nevytvořily hrudky. Po zhoustnutí nalejeme na talíř a zdobíme kakaem.

Zapečené brambory s cibulí a smetanou

Ingredience: brambory, smetana ke šlehání, tvrdý sýr, cibule, sůl, máslo

Postup: Brambory nakrájíme na tenké plátky, vymažeme zapékač mísu máslem, naskládáme do půlky mísy brambory, (každou vrstvu pořádně prosolíme). Přidáme nejlépe na kolečka tence nakrájenou cibuli tak, aby cibule úplně zakryla vrstvu brambor, opět cibuli pořádně posolíme, přidáme opět tak tři vrstvy brambor a zalijeme smetanou ke šlehání (doporučuje se před zalitím smetanu pořádně protřepat - můj trik - je pak lepší) a přidáme min. pět tlustých plátek másla navrch (smetana se s máslem krásně spojí). Pečeme v předehřáté troubě asi tak na 200 °C.



Než jsou brambory úplně hotové přidáme nastrohaný nebo plátkový sýr tak, aby zakryl celou mísu a pečte dokud nezezlátne. Před podáváním doporučujeme nechat venku aspoň 5 minut ležet. Celkem pečeme tak 45 minut.

Zdroj: www.rychlerecepty.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. Lada Rektoříková, Ing. Bc. Pavla Nesrstová, Bc. Tereza Bělíková: NEPRODEJNÉ!