

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Velikonoce

Smyslu (křesťanských) Velikonoc porozumíme na pozadí Velikonoc židovských:

Židovské Velikonoce (pesach)

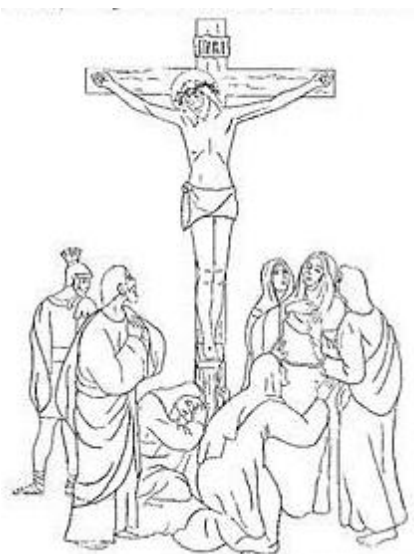
Obsahem židovského svátku je oslava Boha - Zachránce (Spasitele). Židé si připomínají Boží záchranu z egyptského zotročení a slavné vyjití (exodus) z Egypta. Hospodin vysvobodil Izraelity celou řadou mocných zásahů. Na znamení Boží ochrany každá izraelská rodina obětovala Bohu beránka, který byl bez vady, a jeho krví potřeli rám dveří svého domu. Izraelité takto byli uchráněni před zkázou, která kolem nich přešla bez povšimnutí. Odtud pochází židovský název velikonoc: "**pesach**" - "uchránění, ušetření, přejití".

Křesťanské Velikonoce

Vyvedením Izraelitů z egyptského otroctví Boží záchranná iniciativa neskončila. Záchrana Izraelitů se stala předobrazem spásy člověka od všeho zotročení, ponížení, zla a smrti. Bůh totiž neopustil člověka, který se od něj odvrátil a upadl tak do područí zla a smrti.

Všechny starozákonné předobrazy a proroctví o spáse došly svého naplnění v Ježíši Kristu, jehož jméno v hebrejštině znamená: "Bůh zachraňuje, Bůh je spása". Ježíš sám zaujímá místo velikonoční oběti a stává se obětovaným beránkem bez vady. On, nevinný, bere na sebe hřích i jeho důsledky: utrpení, nemoci, bolest a smrt. Dává svou krev na ochranu (pasch) pro všechny.

Ve smrti ale nezůstal. Byl vzkříšen. Otevřel tak cestu novou a věčnou, cestu skrze smrt a vzkříšení k definitivnímu "exodu" - vyjití, "**pesachu**" - přejití z tohoto světa zotročení a smrti do světa Božího. Tato cesta je otevřena pro každého z nás...



Svatý týden

Svatý týden začíná Květnou nedělí a končí Velikonocemi (nedělí Vzkříšení). Některé dny Svatého týdne jsou označeny zvláštním přívlastkem: Škaredá středa, Zelený čtvrtek, Velký pátek a Bílá sobota.

Květná neděle

Květná neděle nebo též Pašijová neděle je označení pro šestou a zároveň poslední neděli postní. Připomíná jednak slavný vjezd Ježíše do Jeruzaléma a zároveň se při bohoslužbách předčítá zpráva o umučení Ježíše Krista tzv. Pašije (utrpení). Název svátku je odvozen od květů, jimiž bývají kostely vyzdobeny a které mají připomínat palmové větve, jimiž lid vítal Ježíše.

Modré pondělí

Modré pondělí je posledním masopustním pondělím. Kostely se v tento den zdobily modrým, respektive fialovým sukem.

Podle tradice bylo v tento den lidem zapovězeno vykonávat jakoukoliv práci. Podobně jako v následující den se ani k Modrému pondělí nepojí žádné obřady.

Šedivé úterý

Byl to den, kdy byla poslední možnost se dosyta najíst. Někde je proto nazýváno jako Tlusté úterý. O Šedivém úterý hospodyňky uklízely a vymetaly pavučiny. Jinak tento den nebyl v lidových zvycích nijak bohatý a ani z náboženského hlediska nehrál tak velkou roli jako dny nadcházející.

Sazometná (škaredá) středa

Sazometná středa své jméno získala podle toho, že se tento den vymetaly komíny. Podle lidové pověry by se v tento den lidé neměli mračit, aby se nemračili všechny středy v dalším roce. Je to den, kdy Jidáš zradil Krista - škaredil se na něj.

Zelený čtvrtek

Podle křesťanské tradice je spojený s poslední večeří Ježíše Krista. Český přívlastek zelený vznikl zkomolením původního německého názvu Greindonnerstag (lkavý čtvrtek) na Gründonnerstag (zelený čtvrtek). Podle pověry se v tento den jedla zelená strava (špenát, zelí atd.), aby byl člověk celý rok zdravý.

Velký pátek

V křesťanském kalendáři je Velký pátek pátkem před Velikonocemi. Tento den je připomínkou ukřižování Ježíše Krista. V lidových pověrách je spojován s magickými silami. Na Velký pátek se měly otevírat hory, které vydávaly své poklady, a také se nic nemělo půjčovat, protože půjčená věc by mohla být očarovaná; nesmělo se hýbat se zemí (rýt, kopat, okopávat) ani prát prádlo, protože by bylo namáčené do Kristovy krve.

Velký pátek je jedním ze dnů přísného postu.

Asi čtyřicet států uznává Velký pátek jako den pracovního klidu, mezi nimi například Austrálie, Brazílie, Kanada, Německo a Spojené království. V Rakousku mají nárok na den volna pouze evangelíci, starokatolíci a metodisté. Ve většině německých spolkových zemí platí na Velký pátek (podobně jako v Den národního smutku) zákaz pořádání tanečních slavností a sportovních akcí.

Bílá sobota

Následuje po Velkém pátku. Bílá sobota končí západem slunce. Nastupující noc už patří obřadům Velikonoční vigilie.

Na Bílou sobotu končí postní doba. Svůj název den získal zřejmě od bílého roucha neofytů, kteří se po celý den intenzivně připravovali na křest o velikonoční vigilii (bohoslužbě). Název může také pocházet z lidových zvyků velkého úklidu a bílení, konaných tento den před nedělí Zmrtvýchvstání.

V západní církvi je zvykem během Bílé soboty konat tzv. "bdění u Božího hrobu". Ve východní církvi (a dnes i v některých východem inspirovaných katolických společenstvích) je také zvykem na Bílou sobotu slavit liturgii připomínající pomazání Kristova těla, uložení do hrobu a rozvíjející tajemství Kristova "sestoupení do říše mrtvých".

Boží hod velikonoční

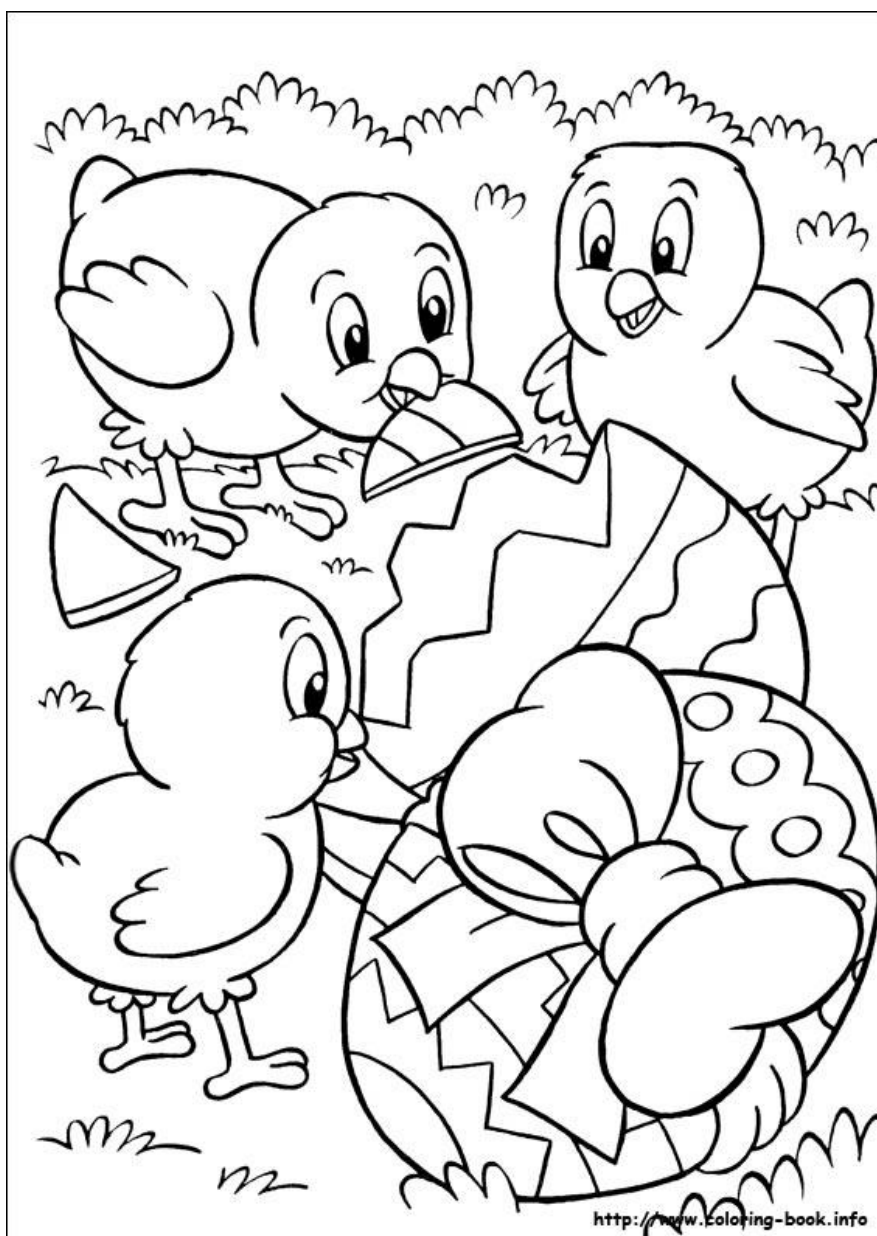
Těž Zmrtvýchvstání Páně (nebo Velikonoční neděle) je největší slavností křesťanského církevního roku, při níž se slaví Kristovo vzkříšení a vítězství nad smrtí.



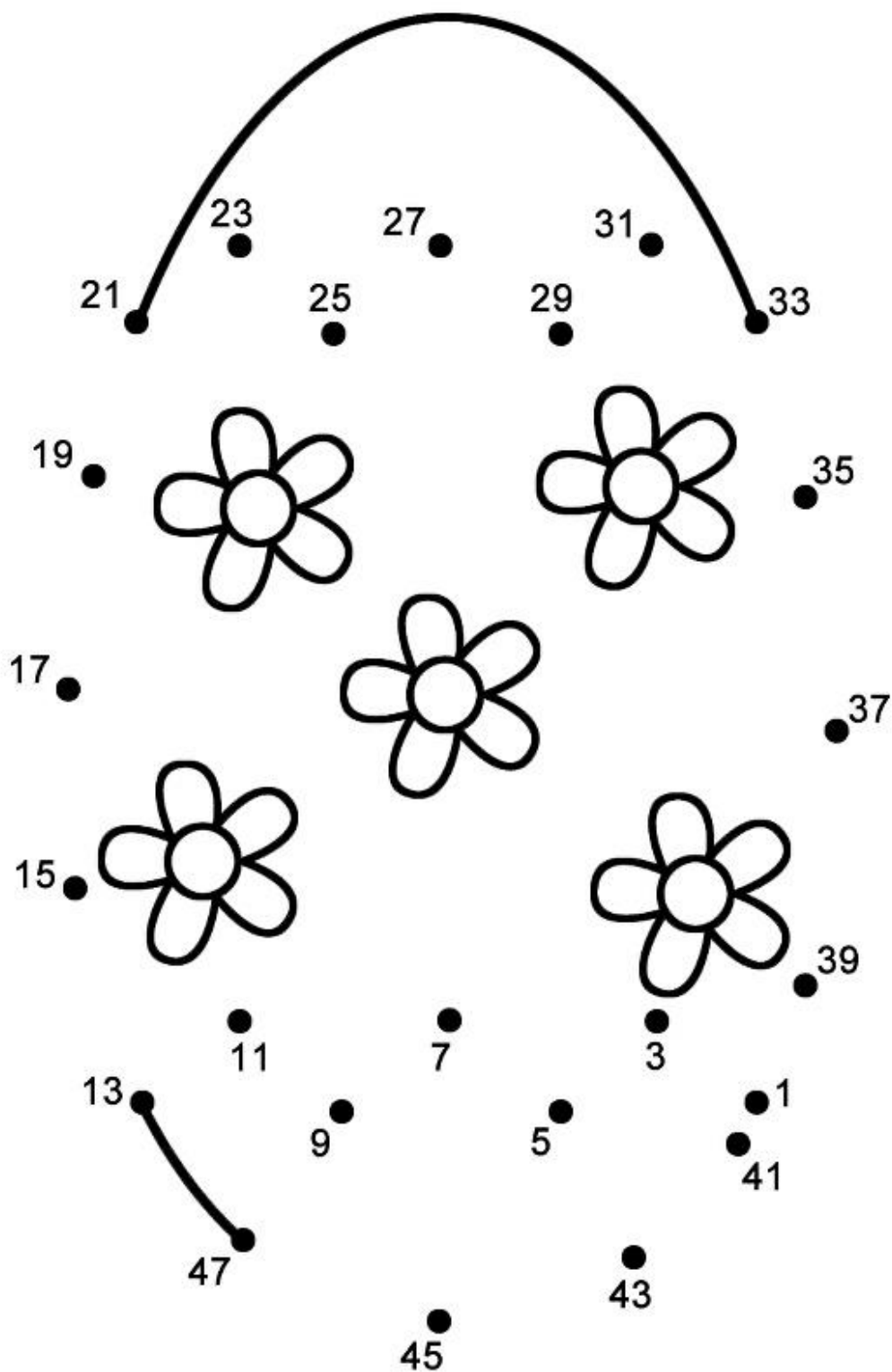
Velikonoční pondělí

Někdy též Červené pondělí je dnem, který následuje po neděli Zmrtvýchvstání Páně. Církev oslavuje Velikonocemi Kristovo vítězství nad smrtí (tj. vzkříšení) – základní bod celého křesťanství. V našem prostředí je spojeno s nejrůznějšími tradicemi a zvyklostmi, které lze zařadit k přechodovým rituálům končící zimy a nastávajícího jara a je také dnem pracovního klidu.

V České republice i na Slovensku je zvykem chodit s pomlázkou. Pomlázka je z několika většinou 6-12 nejčastěji vrbových proutků pletený šlehací nástroj, se kterým chlapci chodí na koledu a mrskají děvčata z okolí. Mrskut přes hýždě doprovází odříkávání různých koledních říkanek. Velikonoční mrskání děvčat jim má předat část jarní svěžesti vrbového proutí (Mrskut a mrskání jsou názvy zažité především na Moravě, kde má zvyk velmi silnou tradici. V jiných regionech je možné se setkat s odlišnými výrazy pro totéž, např. šupání, vyšupat). Velikonoční koleda je spojena s odměnou pro mrskáče. Tradičně to jsou především malovaná vajíčka neboli kraslice. Velikonoční koledování nabírá krajově rozličných podob.



Spoj tečky podle čísel a odhal, jaký velikonoční obrázek se nám objeví.



PŘEHNANÁ PÉČE A OCHRANA DĚTÍ ZVYŠUJE JEJICH ZRANITELNOST

Strachovat se o děti je zcela přirozený pud. Ne vždy v rámci bezpečnosti potomků ale činíme vše správně. Mnohdy naše přehnaná ochrana a péče o ně vede jen k tomu, že jsou dítko naprosto nesamostatná a neschopná převzít zodpovědnost za své jednání. Mnohem častěji se tak zraňují a podléhají nástrahám reálného života, než děti, jimž rodiče dali volnost a vedli je od útlého dětství k zodpovědnosti.

Přehnanou starostlivostí se děti neučí vypořádat se s negativními pocity.

„Rodiče by si měli uvědomit, že jejich úkolem je dítě sice chránit, ale zároveň podporovat jeho individualitu a postupně jej naučit převzít zodpovědnost za své jednání.“ vysvětluje psychoterapeutka Elizabeth Caseyová.

Děti si jednoduše musí obrazně řečeno občas natlouci nos, aby se i v budoucnu dokázaly uchránit před mnohdy závažnějšími nástrahami.

„Přebíráním zodpovědnosti za děti může tak rodič napáchat víc škody než užitku,“ upozorňuje Caseyová.

Kdy začít

Ideální věk, kdy začít s učením k zodpovědnosti přirozenou cestou, je 3-8 let. Jedná se přitom o drobnosti, jimiž dítě nijak zásadně neohrozíte. Např. pokud si pětileté dítě odmítá vzít v zimě ven teplou bundu, obvykle mu to rodič začne rozmlouvat.

U malého dítěte se ale jen velmi zřídka stane, že hned uposlechne. Spíše si bude trvat na svém a vznikne z toho patová situace. Mnohem lepší je nechat dítě jít ven bez bundy, aby samo pochopilo, že ne vždy jeho vlastní rozhodnutí je to správné a bez důsledků.

Co na to řekne okolí

Mezi hlavní důvody, proč s dětmi tolik bojujeme a přehnaně o ně pečujeme, je samozřejmě strach o ně, jejich zdraví, ale také obavy z toho, jak na ně bude pohlížet okolní svět.

„Naše kultura je postavena na strachu a hrozbách. Rodiče tak dělají vše, aby zabránili či čelili těmto hrozbám alespoň u dětí. Bohužel je tak ochuzují o vlastní dovednosti, jež jsou důležité k přežití v tomto světě. Tím, že je chrání, je v podstatě neučí vypořádat se s negativními pocity. Ne náhodou chorobná úzkost dosáhla u dnešních mladých takových rozměrů,“ dodává psychoterapeutka.

Pokud tedy jako rodiče neumožníte dětem učit se přirozenou cestou důsledkům jejich chování, berete jim schopnost čelit strachu a převzít zodpovědnost za své činy.

Podle odborníků je tento fakt velmi viditelný u alkoholiků či drogově závislých. Ale i u mladých zločinců, kteří mnohdy nejsou schopni přijmout zodpovědnost za své činy, jelikož vědí, že i v těchto okamžicích se za ně rodiče postaví a budou je do posledního okamžiku chránit.

Procvič si angličtinu a vylušti, co se skrývá v tajence.

Complete the crossword. Look at the pictures for clues.

The crossword puzzle consists of the following words and clues:

- Across 1:** SUN (Clue: Sun)
- Across 2:** WATER (Clue: Glass of water)
- Across 3:** ROSE (Clue: Rose)
- Across 4:** HEEL (Clue: Shoe)
- Across 5:** OWL (Clue: Owl)
- Down 1:** NEST (Clue: Nest)
- Down 2:** EYE (Clue: Eye)

Moderní technologie a děti

Mnozí rodiče pořizují svým dětem chytré telefony či tablety již v útlém věku v domněnání, že pro ně dělají to nejlepší. Pokud se do nich totiž ponoří a tráví s nimi každý den spoustu času, začnou se chovat jako autisté. Malé děti pak přestávají rozumět výrazům v obličeji a nedokážou projevit sebemenší soucit s druhými.

V 21. století, v kterém všichni žijeme, již není žádnou nevšední věcí, vidět malé děti s mobily, tablety nebo počítači v rukou. Je to nešvar dnešní společnosti? Nebo se této rarity můžeme zhostit i s rozumem a užívat technologie i smysluplně.

Když se podíváte do čekáren u doktorů, autobusů nebo i do kočárů, u 50 % dětí uvidíte v rukou telefony nebo tablety. **Rodiče zřejmě chtějí dosáhnout klidu, tak dětem dají do ruky hračku v podobě technologie. Ve většině případů již však nedohlíží na to, jakou hru dítě hraje, jak dlouho ji hraje a jestli z ní má nějaký užitek.** Používání technologií v malém, klidně i předškolním věku rozhodně není špatnou variantou. Avšak, musí se používat smysluplně.

Technologie a dvousečný meč

Technologie můžou být u dětí takovým dvojsečným mečem. Ano, počítače mohou posloužit k nalezení zajímavých článků, mohou pomoci při práci do školy, mohou **i pomocí her naučit třeba matematiku. Ale také mohou dítě naprosto odstříhnout od okolního světa a mohou mu podstatně uškodit.** U menších dětí předškolního věku mohou rozvíjet motorické funkce, naučit základní počty, základy psaní a mnoho dalšího. Intuitivní ovládání u tabletů zaručuje ovladatelnost od opravdu útlého věku. Technologie, mohou být užitečné třeba i pro děti s poruchou soustředění, nebo mohou významně napomáhat dětem se zvláštními potřebami. Ale opět je tu dvojsečný meč. Pokud bude malé dítě hrát hry, které nemají žádný smysl, nebo ještě hůř, jsou špatně vyvinuty, a působí jinak, než by měly, mohou třeba i významně narušit dětský vývoj. Proto by každý rodič, ať předškoláka, nebo školáka, měl dbát na to, jaké hry jeho dítě hraje a jak často je hraje!



Výzkumy a jak jich využít

Výzkumy prokazují, že děti do 5 let věku využívají svou mozkovou kapacitu na 98%. V 10 letech se tato mozková aktivita snižuje na 32%, na střední škole mozek pracuje na 10% a v dospělosti na neuvěřitelné a pouhé 3 procenta. Z tohoto výzkumu mi vychází jasná, ale ne vždy jednoduchá úloha.

Od útlého věku by se dětem mělo vštěpovat do hlaviček co nejvíce informací. A to jak už cestou techniky, nebo jakoukoliv jinou. My se zde bavíme hlavně o technologiích, tak si pojdme říci pár jednoduchých pravidel, které by rodiče aplikující technologie na svá dítky, měli dodržovat.

Limity a hranice

Naprostou nutností je nastavení jakýchsi limitů. I do budoucna bude pro dítě snazší zvyknout si, že u počítače nemůže strávit dlouhé hodiny. Limity pro hraní – neboli nenásilné učení. Pokud bude dítě do tabletu zírat 3 hodiny,

bude ho to s velkou pravděpodobností bavit stále. Ale představte si, jak dlouho, by se soustředilo na předčítání z knížky, nebo na učení základních počtů. Je to v podstatě to samé. Jen, technologie je pro děti ve většině případů zajímavější, avšak ne za každou cenu efektivnější.

Když si malé dítě hraje na tabletu, neznamena to, že máte jen hodiny času pro sebe. Mělo by to být právě naopak. Malý předškolák se sám přece počítat nenaučí. Sice, je mnoho aplikací, které by mu to umožnily, ale proč? **Dobu strávenou u tabletu si může dítě užívat i s rodičem.** Můžou si z této zábavy udělat každodenní rituál. Alespoň 20 minut na tabletu, za odměnu, společně. A co je to nejdůležitější! **Každý rodič by měl mít naprostou kontrolu nad tím, co jeho dítě hraje a k čemu má v tabletu, počítači, nebo telefonu přístup.** Ne každá hra dítěti pomůže.

Nezapomínejme tehdy, že moderní technologie mohou našim dětem a nám být dobrými sluhy (učení, rozvoj, zábava) ale velmi špatnými pány.

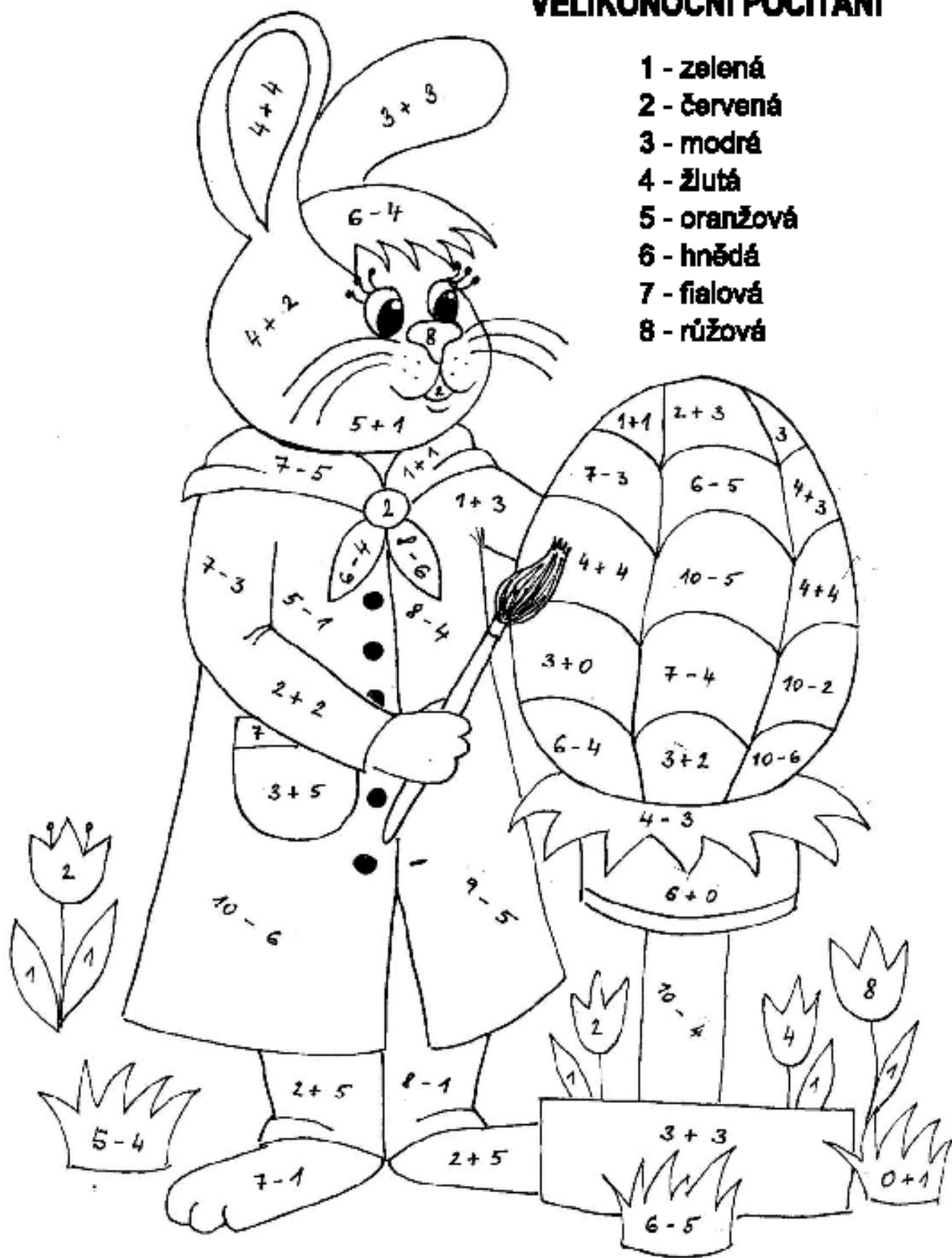
Technologiím (s rozumem) zdar!



Zdroj: www.rodina.cz

VELIKONOČNÍ POČÍTÁNÍ

- 1 - zelená
- 2 - červená
- 3 - modrá
- 4 - žlutá
- 5 - oranžová
- 6 - hnědá
- 7 - fialová
- 8 - růžová



Mám doma dítě s ADHD a co s tím?

ADHD - neboli porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou a impulzivitou.

Příčiny vzniku

Přesnou příčinu se zatím objasnit nepodařilo, nicméně prokázáný je vliv biologický (například chemie mozku, funkce mozku), genetický, vliv výchovy (například životní zkušenosti, společenské prostředí a způsob rodičovské výchovy) či komplikace a poranění v těhotenství a při porodu. Příčiny jsou ovlivněny mnoha faktory. Symptomy jsou pak výsledkem vlivu všech těchto faktorů.

Jaké jsou děti s ADHD

Hyperaktivní, impulzivní a nesoustředěné, špatnou zprávou pro rodiče však je, že jsou tyto symptomy stálé a zůstávají většinou v průběhu měsíců či let nezměněné. Některým jedincům přetrvávají ještě v dospělosti, u jiných se zmírňují.

Hyperaktivita - hyperaktivitu lze pozorovat již u dětí v děloze, jsou už před narozením neobyčejně aktivní, po narození hodně pláčou, špatně spí, někdy také nerady navazují tělesný kontakt. Hyperaktivita má však vliv na celou rodinu, snížená potřeba spánku a nutnost neustálé kontroly dítěte rodiče velmi vyčerpává, nedostatek spánku jim na pohodě rovněž nepřidá. Také mají problémy navazovat kontakty s vrstevníky a udržet si kamarády. Ve škole jsou to ty děti, které většinou nejsou na svých místech ve chvílích, kdy se to po nich žádá, neustále vyrušují, pošťuchují spolužáky, zapomínají a ztrácejí věci.

Impulzivnost – obecně lze říci, že děti s ADHD nedokážou zamezit reakci na impulz, a to bez ohledu na to, zda je vhodná, či nevhodná. Nejsou totiž schopny v tu chvíli dopředu uvažovat o následcích, to přináší nemalé potíže u dospělých trpících ADHD. U dětí je však mnohem větší nebezpečí, a to nehody. Nelze totiž například spoléhat, že půjdou po chodníku a nevběhnou do silnice, pokud něco upoutá jejich pozornost. Děti s ADHD rovněž často skáčou ostatním do řeči, nechají se vyhecovat k neuváženým hazardním krokům, pošťuchují kamarády... Je však třeba zdůraznit, že to není myšleno ve zlém a že si ve schválnostech nelibují, jejich chování však přináší ze strany okolí velmi negativní ohlasy.

Neschopnost soustředit se a udržet pozornost – to se negativně projeví především při zahájení školní docházky. Učení je pro děti s ADHD velmi náročné. To se netýká jen práce ve škole a domácích úkolů, mnohdy mají problémy třeba naučit se plavat či jezdit na kole. Často je to způsobeno tím, že pokud jim něco nejde, nedokážou se na tu věc soustředit tak dlouho, aby pronikly k jádru problému a věc se naučily.

Co s tím?

Cesta je to dlouhá a náročná, je potřeba, aby spolupracovali dítě, rodiče i škola. To, jak se dítě chová, totiž velmi ovlivňuje jeho okolí, proto musí být terapie zaměřena i na změny způsobu života dítěte.

Pozitivní motivace a mírné tresty – to jsou základní prvky zaměřené na děti s ADHD. Je potřeba je chválit i za nejmenší úspěchy a ihned po splnění úkolu. Pochvalu si zaslouží i za takové věci, které třeba zvládnou děti nižšího věku. Velmi opatrně je třeba zacházet s tresty a zvážit, zda dítě nedostalo úkol, na který nestačí, případně více úkolů najednou. Děti s ADHD nedokážou splnit více úkolů najednou a neumí si je seřadit podle důležitosti, většinou si zapamatují pouze jeden.

Zpětná vazba – je velmi důležité dítěti pořád dokola vysvětlovat, co udělalo špatně a jak mělo postupovat. Nestačí jen výtka. Další zpětnou vazbou je pro dítě pochvala, ale i tu je potřeba podat s vysvětlením, za co je dítě chváleno.



Instrukce a pokyny – Jdi do pokoje, uklid' si hračky, oblečení, které sis rozházel... Z takové instrukce si dítě zapamatuje jen – jdi do pokoje, a než do něj dojde, už neví, co mělo udělat, a začne si třeba hrát. Ale je to chyba rodiče. Pokyny je třeba dávat jednotlivé, udržovat u toho oční kontakt a požádat dítě o zopakování úkolu. Úkoly musí být jednoduché, splnitelné a krátké, především menší děti potřebují zpočátku velkou pomoc. Rozhodně si nezvládnou uklidit hračky, k tomu budou potřebovat vaši asistenci, abyste mu opakovali, co kam má dát, a nečekejte, že si to bude hned pamatovat.

Pravidelný režim – dítě si většinou není schopno zapamatovat, co vše je potřeba udělat ráno, po příchodu ze školy, večer... V tomto případě je skvělým pomocníkem nástěnka, kde bude mít dítě v bodech, podrobně a v časové návaznosti napsáno, co má kdy udělat. A to i tak banální věci, jako že ráno vstane, vyčistí si zuby, převlékne z pyžama, ustele postel...

Podpora a láska – vy jste ten, kdo stanovuje mantinely, přes které už dítě nesmí. Nicméně pokud se to stane, je potřeba zasáhnout. Vždy ale dítěti zdůrazněte, že i přese všechno jej milujete, bez ohledu na to, že se na něj třeba někdy zlobíte.

Sebekontrola a sebehodnocení – to je u těchto dětí velmi komplikované a jen trpělivým a neustálým opakováním a vysvětlováním si dítě uvědomí nevhodnost svého chování, ale ne vždy je schopno jej ovlivnit. Nicméně je však potřeba to neustále opakovat a zkoušet.

Škola – to je kapitola sama o sobě. Děti s ADHD mají problém jak se spolužáky, tak s učiteli. Proto je velmi důležitá spolupráce rodičů se školou. Specifická je u těchto dětí příprava do školy a učení. Je nezbytná neustálá kontrola všeho, zda má dítě hotový úkol, zda si nachystalo všechny pomůcky, nachystat večer všechno oblečení, aby ráno nedocházelo ke zbytečné nervozitě. O tom, jaký styl učení je vhodný pro vaše dítě, se vždy poraďte v pedagogicko-psychologické poradně. Je to velmi individuální. Děti s ADHD totiž většinou nejsou schopny vnímat detaily, úkoly vidí jako celek, je potřeba jim učení oživit různým vyprávěním, neukazovat více cest k řešení...

Medikamentózní léčba

Pro děti se středně těžkou až těžkou poruchou může znamenat medikamentózní léčba změnu k lepšímu, a to jak v chování, schopnostech učit se, tak i ve vztazích. Léčba musí probíhat vždy ve spolupráci s lékařem a pod jeho dohledem. Dítěti by mělo být vysvětleno, proč lék bere, jaký na něj bude mít vliv, a smysl léčby. Nesmí si myslet, že léky jsou trest za zlobení.



Psychoterapie

Ať už přistoupíte k lékům, či nikoli, je nutná dlouhodobá psychoterapie. Smyslem léčby je zlepšit jejich život i celé rodiny. Dítě s ADHD je neustále napomínáno, káráno jak doma, tak ve škole a často cítí, že je jiné než ostatní. K psychoterapeutické léčbě se používají různé formy terapie, každému vyhovuje něco jiného, takže je potřeba vyzkoušet, co je vhodné zrovna pro vaši rodinu. A to je nejdůležitější, léčby se musí účastnit všichni, protože ADHD má vliv na všechny v nejbližším okolí, tedy rodiče i sourozence.

Slovo odborníka: Ilona Špaňhelová

Chci ve vztahu k dítěti vyzvednout jakoukoliv fyzickou aktivitu, která bude řízená (samozřejmě ze strany rodiče) – běh, skákání venku, hru na honěnou, čáp ztratil čepičku, rychlou vycházku se psem...

Doporučuji také dělat úkoly u stolu, na kterém nebude nic jiného než daný sešit a pero. Je vhodné, aby byl stůl přiražen ke stěně, na které nejsou obrázky ani výhled do ulice – aby bylo dítě co nejméně rušeno. A pak udělat jeden sloupec do matiky a jít si třeba zaskákat na trampolíně a vrátit se k dalšímu sloupci matematiky. Stále má být dítě od rodiče i v této chvíli vedeno a navigováno.

Pokud je to možné, rodiče nemají zapomínat ani na své psychické zdraví. Krátká procházka, jednou v týdnu cvičení bez dítěte, pánský fotbal po práci – to všechno může trochu pomoci rodiči nabrat sílu do dalšího dne.

Zdroj: http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/3749/pomoooc_moje_dite_ma_adhd.html

Vybarvi, vystřihni a vyzdob si pokojíček.



Logopedické okénko

Hláška L

Jak vyslovíme hlásku L? Pro správnou výslovnost hlásky L je potřeba dobře rozpohybovat jazyk. Otevřeme pusku a jazyk opřeme o horní dásně za zuby. Pak jím plácne směrem dolů (olízne horní řezáky seshora dolů). Pozor! Jazyk se nesmí dostat z pusy ven! Můžeme si zahrát třeba hru na garáž: Jazyk (jako autíčko) musí zůstat schovaný za zuby (v garáži). Pro lepší pomoc můžeme na místo, kde má být jazyk (za horními jedničkami), namazat marmeládu nebo nutellu. Je dobré zkusit pohyb jazyka před zrcadlem.

Nejdříve slabiky a slova: lala, lele, lili, lolo, lulu, lale, lali, lelo apod.

LA: lano, Labe, ladí, lány, láva, latina, lavina, lakomý, láhev, labuť, lachtan, lán, lávka

LE: lem, lev, lék, led, lesk, lež, lepí, léto, lesk, léky, letoun, levák, lesní, lebka, léčka

LI: lid, líp, lis, líný, liga, Lipno, lidový, Lída, lilek, lidé, lichý, lýko, lýtko, liják, limonáda

LO: lom, lov, loď, loví, lopata, lodyha, logika, lokomotiva, loďka, lodník, loket, los

LOU: Louny, louka, loubí, louže, louh, louč, louče, loupež, loupežník, loudí, loutka

LU: luk, luh, lup, lůj, lupa, luna, lůno, lupínek, Ludmila, Luděk, Lubor, Ludvík, luňák

A teď celé věty:

Láďa bude lodníkem. Pes loká vodu. Nad vodou vede lávka. Měl jen jeden lék. Ludmila je lenoch. Velmi se lekala, už se neleká. Lída jela po poli na kole. To bylo pěkné léto. Lidka měla namále. Hele, to pálí, Heleno. To bylo leknutí, okolo louky byly louže. Louže vedle louže. U Mělníka je mělko. V dílně kutil Luboš. Je pilný a měl pilník. Lupínek na louce letí vzduchem. Líba má malé kolo. Víly tančily v lese. Na obálku namalovala jelena. Alík je malinký. Jeli jsme na výlet alejí. U chalupy byla polena. Ve výloze jsme viděli samolepky tuleňů. Helena koupila umletou kávu. Odpoledne se ochladí nebo oteplí. Vendulka jedla kedluben.

Naše malá Kamila,
bavila se, bavila.
Foukala mydlínky,
byly z nich bublinky.

Byla jedle vedle jedle,
byly jedle v údolí,
bolívala kluka hlava,
ale už ho nebolí.



Leze hlemýžď
po poli, leze do údolí.
Leze leze do zelí,
doleze tam v pondělí.

Lilo, lilo, bláto bylo,
Vildovi to nevadilo.
Velké holínky si vzal
a v blátě si liboval.



Proč je důležitá zubní hygiena (čištění zubů)?

Správným čištěním zubů předejdete řadě problémů v budoucnosti. Možná také berete každodenní čištění zubů za naprostou samozřejmost. Ale vězte, že pro mnoho lidí tomu tak stále není. Nicméně jak říkají odborníci, někdy není tolik důležitá kvantita jako kvalita. Protože jedno správné vyčištění zubů denně je účinnější než několik nesprávných.



Jak si správně čistit zuby jako dospělí?

Pro dospělé je nejvhodnější technika, při které přiloží kartáček pod úhlem asi 45 stupňů k zubům tak, aby jeho vlákna směřovala k dásni. V této poloze se dělají mikro kroužky. Čistí se pomalu a postupně zub za zubem, na každém zubu pět až deset kroužků. Vyčistit by se měly všechny plošky zubu. Na mezizubní prostory používáme mezizubní kartáčky nebo dentální nit.

Jak často si zuby čistit?

Alespoň dvakrát denně, ideální je čistit si je po každém jídle. Mezizubním prostorům stačí věnovat potřebnou péči jednou denně, nejlépe večer. Právě večer (po posledním jídle) by mělo být čištění nejdůležitější.



Jak správně čistit zuby dětem?

U dětí je třeba začít čistit již od prvního zoubku. Nejdříve se používají měkké kartáčky určené pro nejmenší, pasta ze začátku není potřeba. Přibližně od tří let jsou děti schopné čistit si zoubky samy, rodiče však musí dohlížet a zoubky dočišťovat. Zcela samy pak děti zvládnou své zuby vyčistit až kolem osmého roku věku.

Jak děti motivovat, aby je čištění zubů bavilo?



Dítě můžete nalákat na příjemnou vůni z úst hned po vyčištění zubů. Děti se nejlépe učí nápodobou - patří to k přirozenosti vývoje, proto se jako nejvhodnější řešení jeví čistit si zuby vždy společně. Když se stále zavíráte sami v koupelně, dítě nemá možnost si dostatečně všimnout, že čištění zubů patří k samozřejmé hygieně všech členů domácnosti. Máme pro Vás inspiraci, zkuste to už dneska večer!

Zdroj: <http://www.novinky.cz/zena/zdravil>, <http://zena.centrum.cz>

Řezáčky, špičáčky, stoličky...

Řezáčky, špičáčky, stoličky,
čistím si, čistím zoubčky.
Čistím je kartáčkem tam a zpět,
aby zubní kaz nespátral svět.



Kdo chce míti krásné

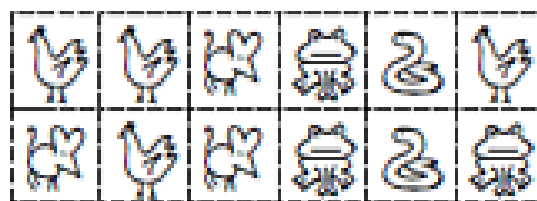
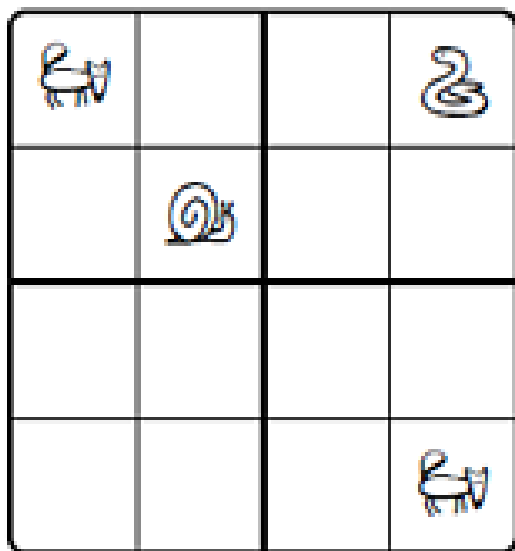
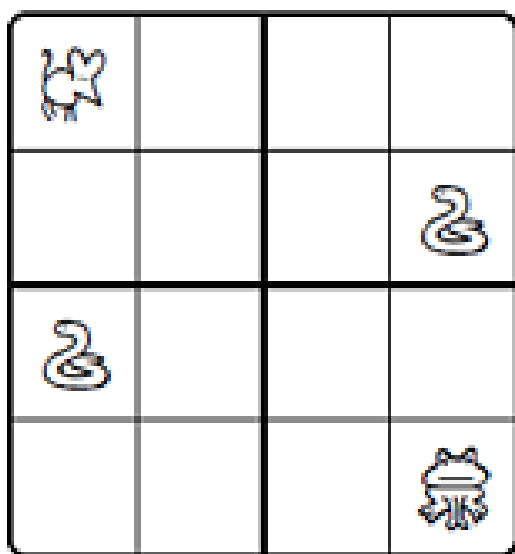
zoubky

Kdo chce míti krásné zoubky,
pevné jako lesní dubky,
lesklé jako perly pravé,
bělostné a stále zdravé,
každé ráno, když se myje
kartáčkem vždy čistí si je.
Fluorka se k tomu hodí,
prospěje a neuškodí.
Nejen vpředu, také vzadu
musí čistit zubů řadu,
také než jde na postýlku,
obětuje zoubkům chvílku,
přidá do své skleničky,
trochu zubní vodičky.

Když chceš čisté zoubky mít

Když chceš čisté zoubky mít,
musíš si je vyčistit.
Jeden zoubek, druhý, třetí,
čistí si je všechny děti.
Pak se Barča chlubí,
jak má krásné zuby

Dokresli obrázky tak, aby se v žádném sloupci ani řádku obrázků neopakoval.



Velikonoční Recepty

Jarní zelená polévka

Polévka hodící se na Velikonoce nejen pro svoji barvu, ale i pro množství vitamínů po zimě. Používáme vše, co zrovna vyrostlo a je zelené

Ingredience: ¼ hlávky zelí, 1 lžička vegeta, 1 kelímek zakysaná smetana, 4 ks vejce natvrdo, 6 ks nové malé brambory, pažitka, 4 ks bobkový list, 4 kuličky celý černý pepř, sůl, 2 hrnky šťovík (hovězí maso)

Postup: Maso pokud přidáváme, dáme vařit doměkka, nejlépe den předem. Do jiného hrnce dáme vařit brambory nakrájené na čtvrtky (i staré, ale není to ono), zelí nakrájené na kostky, s bobkovým listem, celým černým pepřem a solí. V polovině vaření přidáme na proužky nakrájený šťovík, na kroužky nasekanou zelenou cibulku, na kostky nakrájené maso, dolijeme vývarem z masa (lze použít i bujon rozpuštěný ve vodě), přidáme vegetu a vše dovaříme. Na talíř položíme půlku vařeného vejce, usekaný kopr s petrželkou a pažitkou. Přelijeme polévkou tak, aby každý měl i čtvrtky brambor. Navrch ozdobíme lžičkou zakysané smetany. Jarní polévka je opravdu zelená a trochu nakyslá, ale právě s vejcem je opravdu velikonoční a velmi osvěžující. Suroviny jsou uvedeny na 2 l jarní zelené polévky. Počet vajec je podle počtu strávníků.

Tradiční vajíčková pomazánka

Ingredience: několik lžic másla (margarinu), 5-6 vajec natvrdo, 1 lžička plnotučné hořčice, sůl, pepř, 1 středně velká cibule, čerstvá pažitka

Postup: Uvařená oloupaná vajíčka rozmačkáme vidličkou nebo nastrouháme nahrubo, opatrně smícháme s máslem či margarínem, přidáme hořčici a najemno nakrájenou cibuli. Nakonec dochutíme solí a pepřem a vmícháme hořčici. Pažitku lze zapracovat na závěr přímo do pomazánky, případně nasypat až na namazané pečivo.

Velikonoční beránek z piškotového těsta

Ingredience: 4 lžíce oleje, 1hrst rozinek. 1ks vanilkového cukru, 1 lžička kypřícího prášku, 1 hrst ořechů, 4 ks vejce, 120g cukr krupice, 200 g polohrubé mouky, 4 lžíce horká voda

Postup: Vejce rozklepneme a oddělíme žloutky od bílků. Bílky ušleháme na tuhý sníh. Žloutky šleháme s oběma cukry, horkou vodou a přidáváme olej. Lehce vmícháme mouku s kypřícím práškem, sekané ořechy, rozinky namočené v rumu a nakonec tuhý sníh z bílků. Piškotové těsto vlijeme do vymazané a strouhankou vysypané formy. Přiklopíme druhou polovinou formy a beránka pečeme na 180 °C asi 40 minut. Po upečení beránka opatrně vyklopíme a necháme vychladnout. Velikonočního piškotového beránka zdobíme podle fantazie.



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, Bc. Pavla Nesrstová, Bc. Tereza Bělíková, Mgr. Adéla Kubáčková: NEPRODEJNÉ!