

## SMOLÍČEK

---

### ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI





Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



## **Služba je od 1. 8. 2016 poskytována za finanční podpory Operačního programu Zaměstnanost a Zlínského kraje.**

Naše služba od 1. 8. 2016 vstupuje do projektu v rámci Operačního programu Zaměstnanost, Evropského sociálního fondu. Projekt se zaměřuje na zvýšení dostupnosti a kapacity vybraných druhů ambulantních a terénních sociálních služeb pro osoby se zdravotním postižením a ohrožené rodiny s dětmi (osobní asistence, sociální rehabilitace, sociálně terapeutické dílny a sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi).

Obecné cíle projektu zahrnují:

- zajištění dostupnosti a efektivity vybraných sociálních služeb;
- podporu vybraných služeb v návaznosti na rozšíření kapacit sítě v místech, kde žijí osoby ohrožené sociálním vyloučením;
- zvýšení prostupnosti služeb a uvolňování kapacit pro nově potřebné zájemce o službu;
- pomoc vybraným cílovým skupinám (osoby se zdravotním postižením, rodiny s dětmi osoby pečující o malé děti a rodiče samoživitelé) při jejich integraci do společnosti, zejména při vstupu nebo návratu na trh práce.

Zdroj: [www.kr-zlinsky.cz](http://www.kr-zlinsky.cz)

### **Organizace školního roku 2016/2017**

Období školního vyučování ve školním roce 2016/2017 začne ve **čtvrtek 1. září 2016**. Vyučování bude v prvním pololetí ukončeno v úterý **31. ledna 2017**. Období školního vyučování ve druhém pololetí bude ukončeno v **pátek 30. června 2017**.

Podzimní prázdniny připadnou na středu **26. října** a čtvrtek **27. října 2016**.

Vánoční prázdniny budou zahájeny v pátek **23. prosince 2016** a skončí v pondělí **2. ledna 2017**. Vyučování začne v úterý **3. ledna 2017**.

Jednodenní pololetní prázdniny připadnou na pátek **3. února 2017**.

Jarní prázdniny v délce jednoho týdne jsou pro zlínský kraj stanoveny na **13. února-19. února 2017**.

Velikonoční prázdniny připadnou na čtvrtek **13. dubna** a pátek **14. dubna 2017**. Hlavní prázdniny budou trvat od soboty **1. července 2017** do pátku **1. září 2017**.

Období školního vyučování ve školním roce 2017/2018 začne v pondělí **4. září 2017**.

Zdroj: [msmt.cz](http://msmt.cz)

## Co dětem na svačinu do školy

I když na mnoha školách jsou dostupné automaty, neměli byste na přípravu školních svačin rezignovat. Většina automatů nabízí jen sušenky, bagety a nezdravé sladké nápoje. Dětem to sice chutná, ale zdraví to neprospívá. Pokud děti nesvačí, jsou ve škole nesoustředěné, unavené a neklidné. Děti, které svačinu opomínají, spořádají během dne mnohem více sladkostí a nevhodných pochoutek a odpoledne je dožene velký hlad, takže sní, na co přijdou a zadělají si na obezitu.

### Jak by tedy správná svačina mohla vypadat?

Svačina by měla zahrnovat zdroje všech živin - složitých sacharidů (např. pečivo nebo ovesné vločky), bílkovin (např. mléčný výrobek - polotučný jogurt, tvaroh či tvarohovou pomazánku, plátkový sýr, žervé či lučinu - čerstvé sýry, dále také vajíčko nebo výjimečně vhodnou libovou uzeninu - kvalitní šunku s vysokým podílem masa). Svačinka by měla zahrnovat také ovoce nebo zeleninu.

Jak velké svačiny?

Velikost a složení svačiny je velmi individuální. Hodně záleží na věku, tělesné stavbě a hlavně na fyzické aktivitě během dne. Malý sportovec by měl mít určitě větší energetický příjem než jeho vrstevník, který má aktivního pohybu minimum. K běžné svačině přidejte u sportujícího dítěte ještě kus ovoce, malou tyčinku lisovanou z ovocné dřeně, hrst ořechů nebo sušeného ovoce. Zvýšenou potřebu bílkovin zajistíme přidáním acidofilního mléka, kefíru, jogurtového nápoje či plátku šunky vajíčka nebo tvrdého sýru navíc.

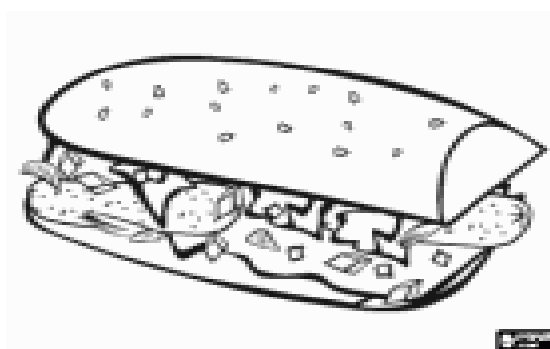
### Vhodné svačinky

- Pečivo s čerstvým sýrem žervé nebo sýrem cottage a zeleninou, domácí vaječnou nebo rybičkovou pomazánkou, máslem, libovou šunkou
- Mrkvovo-ananasovo nebo mrkvovo jablečný salát
- Polotučný bílý jogurt s müsli
- Salát ze sezonního ovoce posypaný ořechy a semínky
- Domácí jablečný pudink
- Domácí ovocný tvaroh
- Zeleninový salát s cottage sýrem
- Pohanková tvarohová bábovka

### Jsou sladkosti takové zlo?

Sušenka zcela nahradí běžná jídla a jsou stálou součástí stravování, když jich dítě pravidelně konzumuje velké množství. Sladkosti totiž obvykle obsahují nejen mnoho cukru, ale také tuku - a proto jsou zdrojem velkého množství energie. Vhodnější je nabízet dítěti tyto pochutiny jen v malém množství a spíše výjimečně, nenaučit ho, že sladkosti či jídlo obecně jsou "za odměnu".

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



### Hádky

Spojte hádanku s rozluštěním na obrázku.

Běhá to okolo chalupy,  
dělá to cupity, dupity.

Obchází se srpem celou zem,  
neseke do trávy tam ani sem.

Na zem zlatá koule svítí,  
bez ní nemůže svět býti.

Přiletěl k nám bílý pták,  
zalehl nám celý sad.

Visí to, neví kde, bije to, neví koho,  
ukazuje, neví kam, počítá a neví kolik.

Jedna paní nemá, v bytě stání nemá.  
Jakmile však byt svůj ztratí, životem tu ztrátu platí.

Má to klobouček, jednu nožičku,  
pěkně si sedí v mechu v lesíčku.

Sedmery má schody, vejde  
se však do kapičky vody.



## Jak děti motivovat k učení

Pokud vaše dítě jednoho dne prohlásí, že nemá rádo školu a nechce se učit, zkuste nejprve zjistit proč. Nejčastější příčinou obvykle je, že se dítě ve škole nudí, nároky na něj jsou příliš nízké nebo naopak přemrštěné. Může se také stát, že dítě nestačí ostatním a cítí se méněcenné. **Samozřejmě může nějakou dobu trvat, než přijdete na to, proč vaše dítě přestalo mít školu rádo. Nevzdávejte to však.** Najděte si společnou chvíli a mluvte o tom, co dítěti na škole vadí. Určitě ale dítě za jeho názory nekritizujte. V klidu ho vyslechněte a společně se snažte najít řešení nastalého problému. **Kritika a výčitky ničemu nepomůžou, naopak mohou uškodit a problém ještě více prohloubit.**



### Berte učení jako hru

Děti jsou od přírody hravé a již J. A. Komenský věděl, jak moc je hra ve vzdělávacím procesu důležitá. Neznám dítě, které by si nechtělo hrát. Hra je vynikajícím motivačním prostředkem, proto bychom ji měli při učení využívat co možná nejvíce. Hravou formou se dá totiž naučit cokoli.

### Ukažte, že učení má smysl

Pokud chcete, aby se vaše dítě učilo rádo, vysvětlete mu, a nejlépe i prakticky ukažte, k čemu mu učení vlastně bude. Pokud člověk něco dělá, většinou ví proč – zná smysl dané činnosti. Nejsme přece stroje, které někdo naprogramoval, které pouze vykonávají zadanou činnost a dále o ní nepřemýšlejí.

### Pomozte dítěti prožívat úspěch

Každý člověk je rád, když se mu něco podaří. Proto bychom měli děti chválit. Pochvala a povzbuzení vyvolává pocit uspokojení. Cítíme se úspěšně a díky tomu se zvyšuje naše vnitřní motivace, která nás vede k ještě lepším výkonům. Pokud chceme, aby naše dítě svůj pohled na učení změnilo, je nutné zajistit, aby i ono **zažilo pocit úspěchu**. Zkuste si všimnout maličkostí a poukazujte na jeho silné stránky, které se snažte rozvíjet. Ukazujte mu každou maličkost, ve které se zlepšilo, a povzbuzujte ho, aby si začalo věřit. Při učení postupujte po malých krůčcích a nechtějte nic uspěchat.

### Netrestejte, povzbuzujte

Není dobré dítě za školní neúspěchy trestat. **Spíše si s potomkem promluvte o důvodech, proč školu a učení zanedbává a ukažte, že jste připraveni mu pomoci** kdykoli to bude potřebovat. Snažte se doma vytvořit přátelskou atmosféru a jednejte se svými dětmi jako s rovnocennými členy domácnosti. **My dospělí jsme pro děti vzorem. Jak se chováme my, tak se budou chovat i naše děti, které nás v mnohých věcech kopírují a napodobují. Velice důležitý je tedy osobní příklad.**

### Zajistěte vhodné podmínky pro učení

**Není dobré, když se dítě učí u kuchyňského stolu nebo na jiném podobném místě. Pro získání správných učebních návyků je důležité, aby dítě mělo ve svém pokoji vlastní pracovní kout a zázemí, kde bude mít všechny své pomůcky a klid na práci. Vhodné osvětlení by mělo být samozřejmostí.**

### Nepřehánějte to s odměnami

Stejně jako není dobré trestat za neúspěchy, není ani dobré příliš odměňovat za každou věc, která se povede. Tresty a odměny fungují pouze chvíli. Dítě se něco naučí s vidinou velkolepé odměny, a jakmile ji dostane, vesele všechno zapomene. Navíc, pokud slíbíte odměnu jednou, musíte i podruhé, což není zrovna ekonomicky výhodné. **Odměny také způsobují, že se dítě soustředí pouze na ně** a samotné učivo je jen prostředkem k jejímu dosažení. **Tímto přístupem děti ztrácí vnitřní motivaci**, což není žádoucí. Proto bychom měli **odměňovat spíše pochvalou a povzbuzením k další práci, než abychom neustále vymýšleli nové a další dary.**

Je jasné, že motivovat dítě k učení může být mnohdy dosti těžké. Klíčem ke správné motivaci je komunikace. **Proto si hodně se svým školákem povídejte** a určitě přijdete na to, jak mu učení zpříjemnit a naučit ho, že učení nemusí být mučení, ale může být i zábava.

Čtete dítěti, dělejte s ním domácí úkoly, ptejte se ho, co se ve škole naučilo a nepřikládejte známám tu největší důležitost. **Známka má být pouze orientačním ukazatelem** toho, jak dítě zvládá zadané úkoly, a také má upozornit na případné nedostatky, které je potřeba odstranit.

**Stanovte si společně reálné cíle, jež odpovídají schopnostem dítěte, a vysvětlete mu, co od něj očekáváte.** Nemějte nerealistická očekávání, protože mohou vést k neustálým selháváním dítěte, což se může negativně podepsat na jeho sebevědomí.

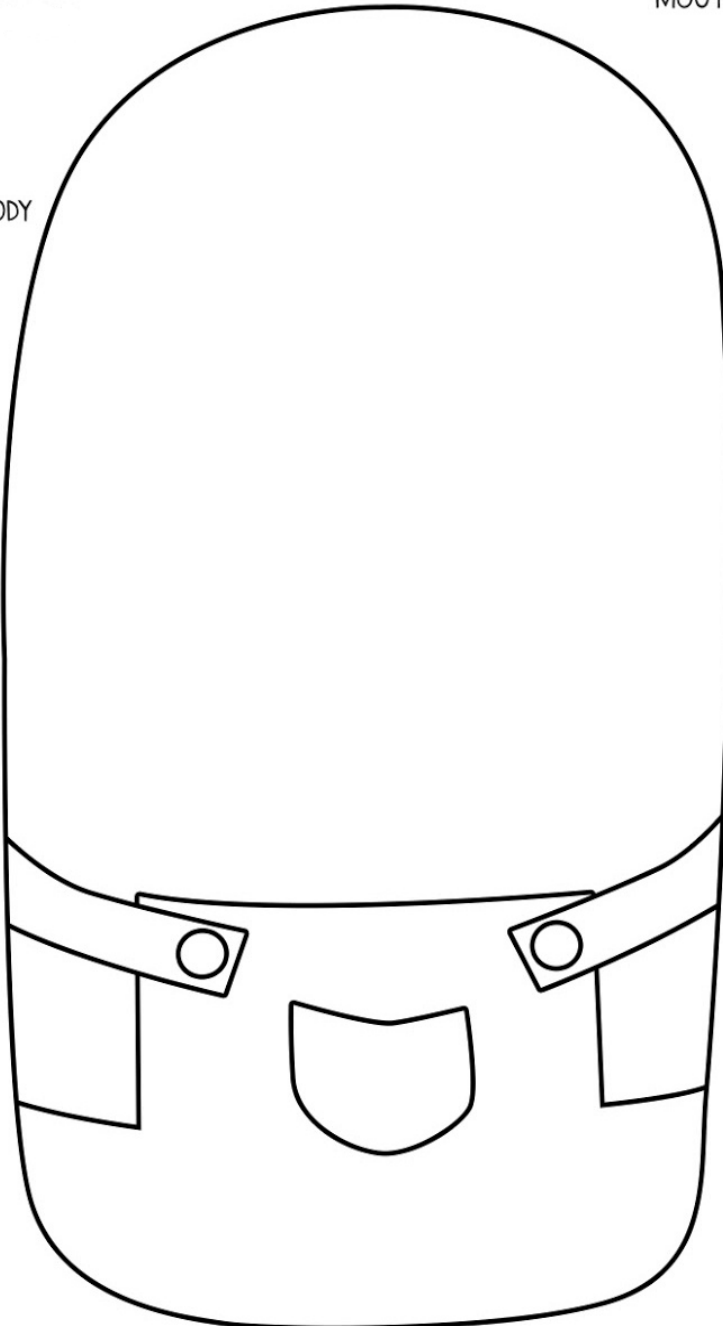
**Vždy se snažte vyzdvihnout to, co dítě umí, chvalte ho a svoji pozornost zaměřte na jeho silné stránky,** které rozvíjejte nejvíce. Podporujte dítě v tom, co ho baví, oceňujte jeho úspěchy a pomáhejte mu překonávat obtíže v tom, co mu až tak moc nejde. **Ukažte svému potomkovi, že se na vás vždy může spolehnout, a to i tehdy když zrovna nebude mít svůj den a nebude se mu ve škole dařit.** Odměnou vám bude usměvavé a spokojené dítě, které bude vědět, že to s ním myslíte dobře.



Vystřihovánka

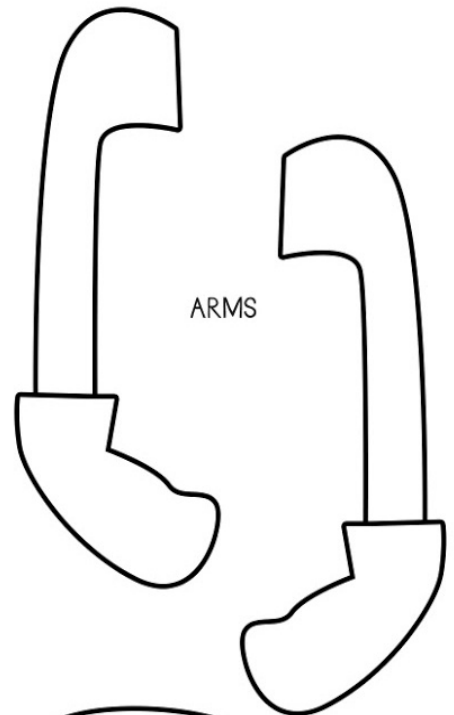
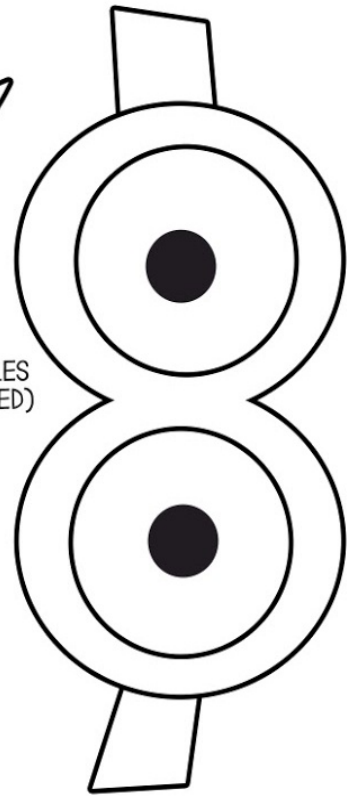


BODY

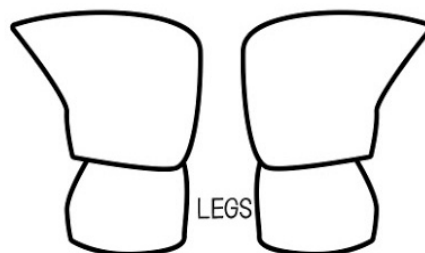


MOUTH

GOGGLES  
(TURNED)



ARMS



LEGS

### **Oddlužení – silná motivace pro dlužníky**

Oddlužení je finančním pojmem, s nímž se současná společnost setkává stále častěji. Mnohdy pod výstižným názvem „**osobní bankrot**“. Nejrychlejší formulace pro vysvětlení významu těchto slov je pravděpodobně následovná – řešení tíživé finanční situace dle příslušných stanov zákona s přihlédnutím k sociálním aspektům. Nejtypičtějším příkladem je určitě přeplácení půjčky další půjčkou, jejíž výše nezadržitelným tempem narůstá.

#### **Pro koho je oddlužení vhodné?**

Primární skupinou jsou běžní občané, tedy **fyzické osoby**. Aktuálně jsou dveře k takové očiště otevřeny ještě dalším subjektům.

- **Manželské páry** – Při žádosti o návrh na oddlužení jsou předkládány potřebné dokumenty od obou manželů.
- **Fyzické osoby samostatně výdělečně činné** – Oddlužení se může týkat pohledávek, jež nebyly plně uspokojeny v rámci insolvenčního řízení. V opačném případě musí s osobním bankrotem souhlasit věřitelé.

Oddlužení se z principu věci a především ze zákona netýká právnických osob.

#### **Předpoklady pro osobní bankrot?**

- Minimálně dva věřitelé
- Neuhrazené peněžní závazky 30 dnů po lhůtě splatnosti
- Nedostatek finančních prostředků na splácení dluhů
- Hrozící či skutečné riziko úpadku

#### **Dvě řešení dle insolvenčního zákona**

Jestliže splňujete výše uvedené podmínky oddlužení, nabízí se dvě cesty vedoucí k osobnímu bankrotu.

- **Splátkový kalendář** – Pakliže máte dostatečně velký příjem, bude vám vypočítána pravidelná měsíční splátka, jíž budete odvádět na uhrazení **minimální** hodnoty 30 % z celkových dluhů. Do výpočtu jsou započítávány všechny příjmy a vy se musíte smířit s několikaletým životním minimem.
- **Prodej majetku** – Vlastníte-li majetek, na nějž si dělají nárok exekutoři, dojde k jeho prodeji a bude uhrazena větší část závazku. Zbytek je opět dopočítáván z pravidelného příjmu.

#### **Dokumenty potřebné k návrhu na oddlužení**

Tím nejzásadnějším krokem k úspěšnému oddlužení je samozřejmě podnět, respektive návrh na osobní bankrot. Ten má určitou předepsanou podobu, včetně důležitých příloh. Základem všeho je **vyplnění správného formuláře** ([http://insolvencni-zakon.justice.cz/forms/navrh\\_povoleni\\_oddluzeni.pdf](http://insolvencni-zakon.justice.cz/forms/navrh_povoleni_oddluzeni.pdf)), jež zveřejňuje Ministerstvo spravedlnosti. K němu je třeba doložit následující.



- **Údaje o příjmech za poslední tři roky**
- **Předpokládané příjmy v horizontu budoucích pěti let**
- **Osobní informace dlužníka, popřípadě osoby, která jej bude zastupovat**
- **Soupis veškerého majetku**
- **Seznam všech závazků a pohledávek**
- **Souhlasy nezajištěných věřitelů**

### ***Komu oddlužení soudy poskytnou?***

K úspěšnému **schválení oddlužení** musí částka, kterou budete schopni v průběhu **maximálně 5 let uhradit**, pokrýt aspoň **30 %** vašich **celkových dluhů**. U soudu také musíte ukázat, že snahu o oddlužení myslíte vážně.

Například, že budete mít **z čeho pravidelně splácet**

(zaměstnání na dobu neurčitou nebo trvalá finanční podpora rodinných příslušníků). Počítejte také s tím, že budete muset zaplatit **soudní náklady** ve výšce **3 až 10 tisíc korun**.

Dejte si pozor na podvodníky i věřitele

Šanci na oddlužení máte **jen jednu**, je proto potřeba dát si na ní **záležet**.

### ***Když oddlužení získáte, musíte dodržovat pravidla!***

Pokud budete úspěšní a dostanete splátkový kalendář, **o částkách** pro jednotlivé **věřitele** rozhodne **soud**. Platby **spravuje insolvenční správce** na základě rozhodnutí soudu. Po celou dobu se **nesmíte znovu zadlužit**. **Splátky** musí odcházet **pravidelně**, jinak vám při zpoždění větším než 30 dní hrozí konkurz.

Když během oddlužovací doby **přijdete o práci**, měli byste to co nejdříve **nahlásit soudu a insolvenčnímu správci**. Nejpozději ale **do 30 dnů**, jinak vám hrozí konkurz. Musíte **také aktivně hledat novou práci** a **čas** vám na to **určí správce**. Po nalezení **nové práce navážete** na svůj **splátkový kalendář**. Na konci pětiletého období bude **rozhodující**, zda jste splatili **alespoň 30 % celkové dlužné částky**.

*Co vám oddlužení přinese?*

Kromě **úplného zbavení se dluhů** po uplynutí oddlužovacího období vás proces **už od začátku přinese ochranu před exekutory**. Na všem majetku totiž **nesmí být prováděná exekuce** už během soudního řízení. Tedy **ihned** poté, co **podáte návrh** a **zahájí řízení** v insolvenčním rejstříku – do dvou hodin, v pracovní době soudu.

### ***Šťastný konec***

Když **skončí** pětileté období, požádáte soud o **osvobození od zbývajících částí dluhů**. Soud vám toto rozhodnutí může **do 3 let ještě zrušit** – pokud se ukáže, že jste vůči věřitelům **jednali podvodně** nebo jste **v této době odsouzení** za úmyslný trestný čin, který se týká oddlužení nebo osvobození.

**Po pětiletém odříkání pak můžete začít s čistým štítem bez jakýchkoliv peněžních dluhů.**



# TVOŘIVÉ PRACKY



-----



-----



-----



-----



-----



-----



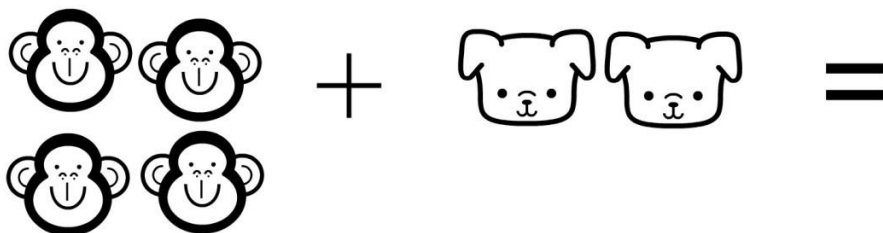
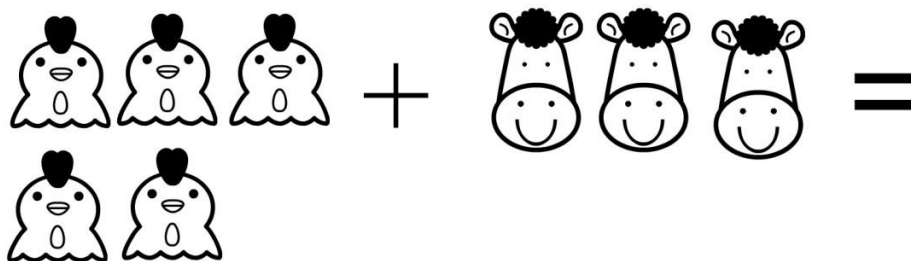
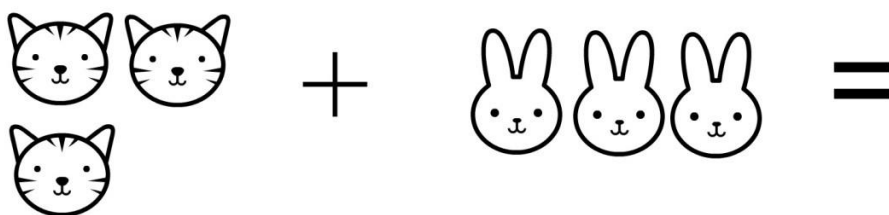
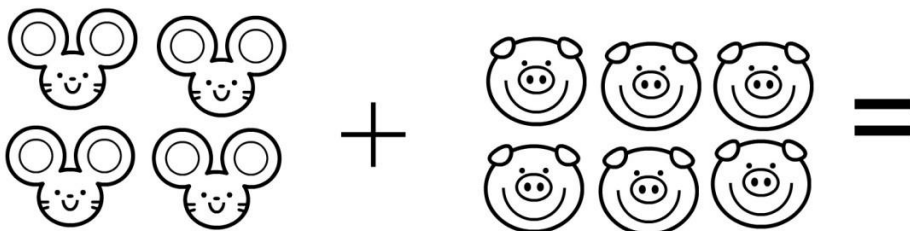
-----

*Vymaluj si omalovánku*



*Melina Boudin*  
Green Jello with Carrots

# TVOŘIVÉ PRACKY



## Veselý drak

Dráček kamarád, bude Tě mít rád.

### Pomůcky:

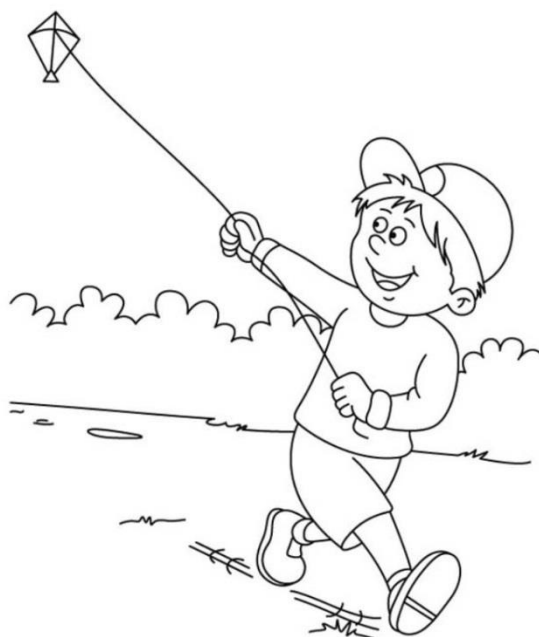
bílá čtvrtka, vodové nebo temperové barvy, barevné papíry, nůžky, lepidlo, provázek

### Postup:

Na bílou čtvrtku předkreslíme hlavu draka a nabarvíme temperou. Z barevných papírů vystříhneme části obličeje a mašle na provázek. Po zaschnutí tempéry nalepíme na draka obličej, připevníme mašle na provázek a ten připevníme k drakovi. Draka si můžeme pověsit na okno.



Po vyrobení draka si můžeš vybarvit omalovánku, na které kluk pouští draka.



## ***Děti a pohyb: začněte je motivovat! Nespolehejte na tělocvik ve škole!***

*Nemusíme studovat výzkumy pediatrů, aby nám bylo jasné, že děti postihuje jedna z nejvážnějších nemocí civilizovaného světa – lenost. Naše děti se stále více zakulacují, jsou nemotorné, vyhýbají se jakékoliv tělesné námaze, volný čas tráví u televize a počítače. Je načase to změnit. Jak?*

U předškolních dětí to není tak hrozné, jako u těch starších. **Pohyb je totiž jejich biologickou potřebou, kterou musí uspokojit.** Pokud s přibývajícím věkem jejich pohybová aktivita upadá, je to většinou důsledkem špatného vzoru rodiče. **Děti se totiž učí tak, že napodobují dospělé, hlavně své rodiče.** Naučí se tak všemu, co potřebují pro život. Jednou z těchto oblastí je i zdravý životní styl, stravování i fyzická aktivita. Pokud se rodiče nevěnují žádnému sportu, ani nejsou zvyklí trávit volný čas procházkami, dítě to od nich „odkouká“ a s tímto vzorcem chování se ztotožní.

### **Dopřejte dětem aktivitu**

Dítě by mělo trávit 7 hodin týdně aktivním pohybem! Pohybová aktivita začíná klesat s obdobím vstupu do školy. Děti najednou tráví více času v lavici, doma musí dělat domácí úkoly. Taky se jim mění životní styl, jejich volný čas začíná vyplňovat televize a počítač. V pubertě se pak začínají projevovat první příznaky nedostatku pohybu – křivení páteře, oslabené zádové a břišní svaly, špatné držení těla. A to je situace, která si žádá odborníky, pediatra, ortopeda a fyzioterapeuta. Ve čtrnácti letech ostuda a katastrofa! Existuje hranice 12 let, kdy se nejvíce rozvíjejí smysly dítěte. Pokud se věnuje více sportům, rozvíjí všestrannost, pomůže mu to později k vyšší výkonnosti, začne-li se věnovat pouze jednomu sportu. Doporučovala bych, aby si dítě vyzkoušelo individuální sporty, i ty kolektivní, aby se takzvaně našlo.

### **Motivujte správným směrem**

Při výběru sportu pro dítě by měli rodiče brát zřetel na sportovní historii rodiny, zda dítě upřednostňuje přítomnost v kolektivu, nebo preferuje individuální jednání. Dítě často napodobuje, co vidí v televizi, rodiče by si tohoto měli všimnout a při výběru sportu to pak zohlednit, protože dítě se pak bude sportu věnovat právě z oné klíčové vnitřní motivace. Přestože rodinu tvoří vždy oba rodiče, matka u sportovců hraje často mnohem důležitější roli. Vzpomeňme například matku Jaromíra Jágra, která mu v podstatě neustále utváří to nejlepší zázemí.

### **Pár tipů na závěr**

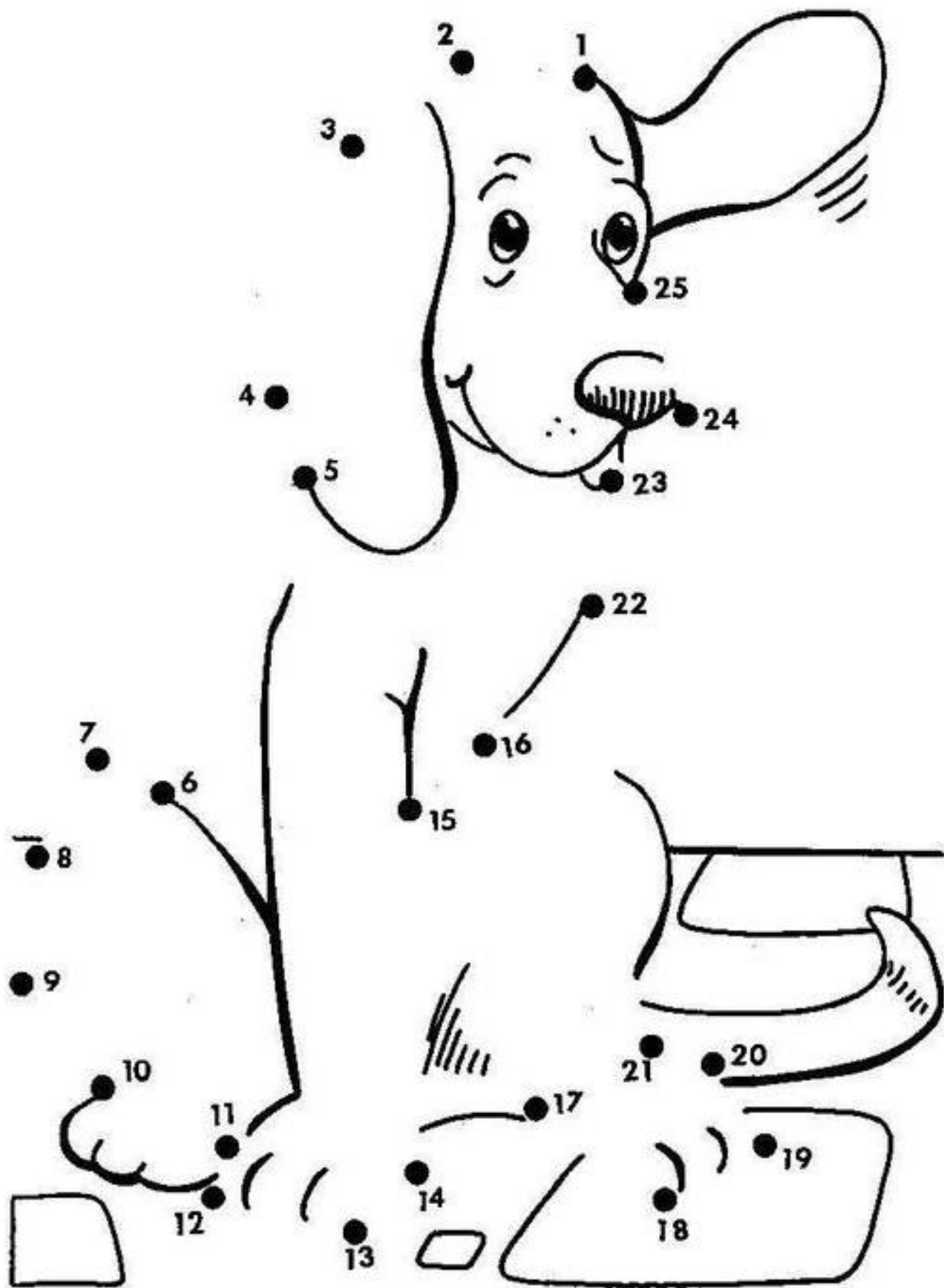
Od malička spolu chodte na procházky, výlety, kola, kuželky, hřiště, lyžování, plavání apod. I když se nejedná o sportovní výkon, účinek je velmi podobný. V zimě chodte na lyže, běžky, sněžnice, bruslení, stavte sněhuláky, bobujte, vyšlepejte si ve sněhu bludiště a v něm pak hrajte honičku, umožněte dětem návštěvu sportovních kroužků.

### **Pohyb a jeho pozitiva!**

- **Sport snižuje nemocnost.**
- **Pozitivní dopad na psychiku dítěte, podporuje soustředění.**
- **Udržuje tělesnou hmotnost.**
- **Zvyšuje kapacitu plic, zvyšuje školní výkonnost.**
- **Pomáhá k navozování nových přátelství.**
- **Pomáhá od psychické únavy, napětí a stresu.**
- **Zlepšuje srdeční a cévní činnost, snižuje tlak.**
- **Kolektivní sporty naučí disciplíně a vyrovnávat se s výhrou i prohrou.**

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

*Doplněním pohybu může být pro děti venčení domácího maximazlíčka...*



**BÁSNIČKY PRO ČTENÍ NEBO NAUČENÍ**



**Co děláme o přestávce?**

Co děláme o přestávce?  
Hrajeme si na hlodavce.  
Hlody, hlody do svačiny  
nacpeme se vitamíny.

Co děláme po přestávce?  
Hrajeme si na zvědavce.  
Zvěda, zvěda, zvědavý  
čtení, psaní, počítání  
nacpeme si do do hlavy.



**Zase škola**

Skončily nám prázdniny,  
tak do školy spěcháme.  
To, co jsme se učili,  
pracně v hlavách hledáme.

Že pleteme při psaní  
slovesa či částice,  
vidíme i ve spaní  
písmena a číslice.

**Školní rozvrh**

Vlastivěda to je věda,  
každý při ní v mapě hledá.

Kde psát měkké, tvrdé y,  
to čeština napoví.

Tělocvik je zábava,  
cvičit, skákat- to je hra.

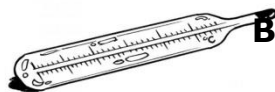
Matika je jednička,  
učí malá číslíčka.

Na výtvarce kreslíme  
vše, co kolem vidíme.

Čtení, to je pro šikuly,  
co se chtějí zbavit nudy.

Přírodověda je supr,  
prozkoumáme každý šutr.

Tak odzvonil nám zvonec  
a básničky je konec.



**Bacilová**

Dneska nejdu do školy,  
musím zůstat v posteli.

Viry rýmy zvítězily,  
do školy mě nepustily.

Přidala se angína,  
nesmím ani do kina.

Z mé postele nesmím slízt,  
celý den si můžu číst.

Je to prima jen tak ležet,  
do školy nemuset běžet.  
Čaj s citronem, parádička,  
hned je skvělá náladička.





## **Mami, já už tam nechci. Aneb kroužky z pohledu dětí a rodičů.**

Mnoho rodičů to zná. Po nadšených začátcích se najednou dítě začne vymlouvat, že z toho a onoho důvodu na kroužek jít nemůže, a nakonec se přizná, že už tam nechce chodit vůbec. Jak se zachováte?

### **Nutit, nebo nenutit?**

„Zastávám názor, že dítě je třeba k aktivitám dovést a udržet je u nich. Dcera má hudební sluch, a tak jsem ji přihlásila na klavír. Nechtělo se jí a v průběhu roku se neustále vymlouvala, aby na hodinu nemusela jít, ale já jsem byla neústupná. Myslím, že mi za to jednou poděkuje. Kdybychom nechali děti dělat jen to, co chtějí, seděly by pořád doma,“ říká maminka Jana.

„Je v pořádku dítě k aktivitě vést a pak trvat na důsledné docházce, ale ne za každou cenu. Někdy až později zjistíte, že vybraná aktivita není pro vaše dítě vhodná. V takovém případě je třeba se zamyslet, zda je skutečně nezbytné v ní pokračovat a dítě nutit,“ říká dětská psycholožka a autorka knih o výchově Jenn Bermanová.

### **Zjišťujte a prověřujte**

Jakmile se vám dítě svěří, že se mu na kroužek nechce, případně už by tam nejraději nešlo vůbec, nevyhrožujte, netlačte na něj, ale v klidu se pokuste s ním probrat, z čeho jeho náhlý odpor pramení. Možná se vám podaří příčinu rychle odhalit.

### **Neuplácejte, motivujte**

Pokud zjistíte, že za nechutí potomka nestojí nic závažného, například šikana, a jde jen o jeho rozmar nebo lenost, buďte neústupní. Je třeba, aby dítě vědělo, že není možné od rozdělaných věcí utíkat, že je třeba své závazky plnit. V žádném případě ho neuplácejte.

„Slíbit dítěti dárek, nebo dokonce finanční odměnu za to, že půjde na hodinu klavíru, je určitě špatný přístup. Budí v dítěti zistnost a může dojít až do stadia, kdy dítě bude chtít za každou práci peníze nebo nějaký dárek,“ varuje doktorka Bermanová. „Zkuste vymyslet odměnu, která bude dítě motivovat, ale nebude ho uplácat.“

### **Důležitý start**

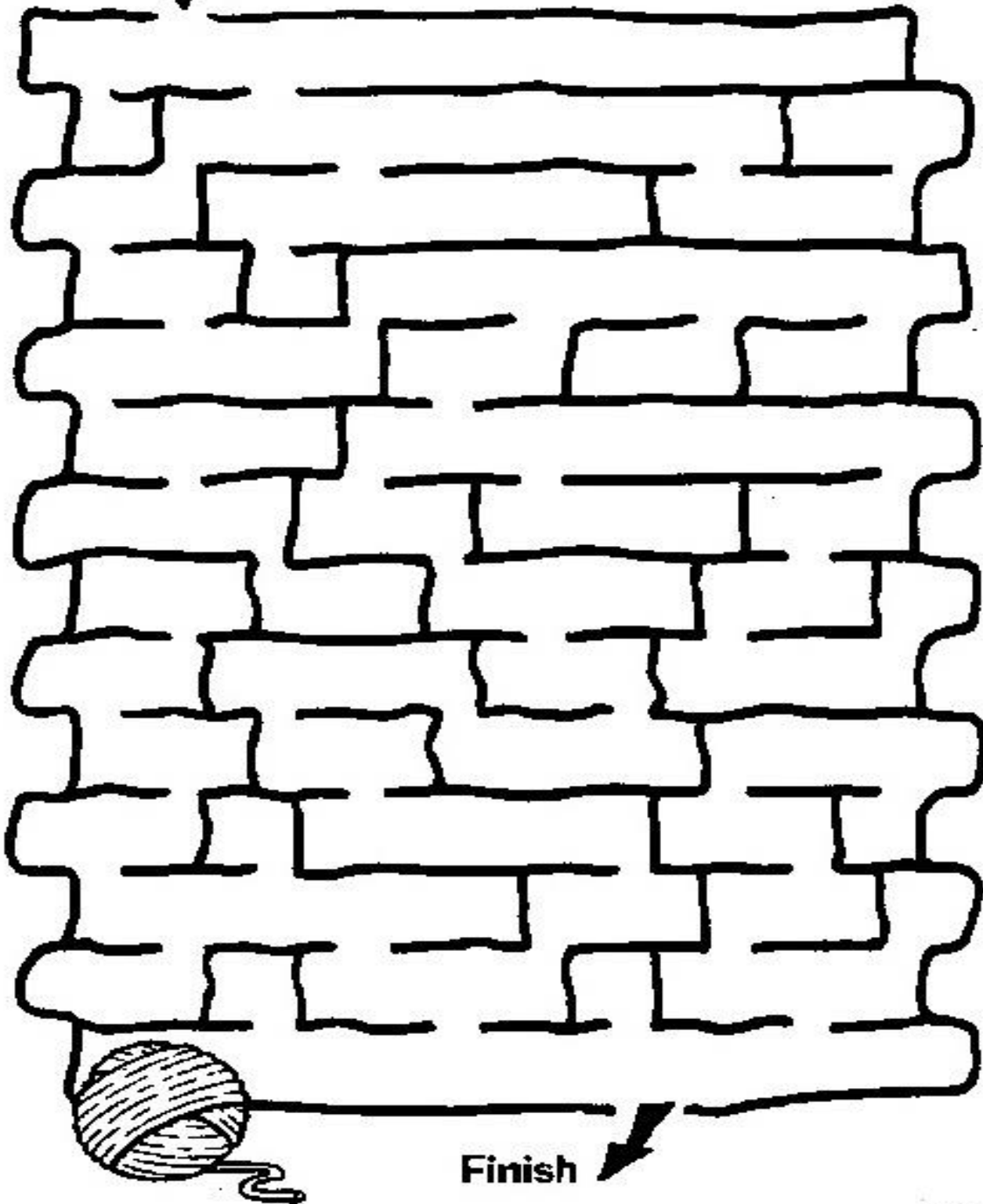
Největší problém podle psychologů spočívá už ve špatném výběru aktivity. Dítě si totiž mnohdy neumí představit, co ho čeká, a pak je nemile překvapeno, jaké nároky jsou na něj kladeny. V té chvíli se začne vymlouvat. Je tedy dobré s dítětem zvažovanou aktivitu dopředu důkladně probrat, a pokud je to možné, jděte se na ni podívat nebo ho nechte, aby si ji vyzkoušelo.

### **Zahod'te své ambice**

Důležité je zvážit, co je dítě schopno zvládnout a co ne, co ho bude bavit a co naopak bude dělat s odporem nebo jen proto, že si to přejete vy. Zapomeňte na vlastní nesplněné sny, nejde o vás, jde o vaše dítě. ([www.mojebetynka.maminka.cz](http://www.mojebetynka.maminka.cz))



Start



Finish

**Podzimní recepty - jablečné****Jablkový koláč – hned**

**Potřebujeme:** 5 ks jablek, piškoty 6-8, skořice mletá, máslo, vejce 3 ks, cukr krupice 90g, polohrubá mouka 50g

**Postup přípravy:** Máslem vymažeme koláčovou formu, kterou vysypeme piškotovými drobečky (čerstvou strouhankou) a na dně formy necháme zbytek piškot (strouhanky), které trošku pokapeme rozpuštěným máslem, nasypeme pokrájená očištěná jablka (hrušky), která maličko pokapeme rumem a citronovou šťávou, posypeme cukrem a skořicí.

Žloutky vyšleháme s cukrem a špetkou citronové kůry, přidáme mouku, kterou dobře ve žloutcích promícháme a nakonec vmícháme i tuhý sníh z bílků. Těsto nalijeme na jablka, vložíme do předehřáté trouby a při střední teplotě (170°C) pečeme asi 30 minut. Koláč je určený k rychlé konzumaci, proto se mu říká - hned. Stačí, když bude vlažný a můžeme podávat. Před podáváním můžeme posypat moučkovým cukrem.

**Jablečná žemlovka**

**Potřebujeme:** 8 rohlíčků, 3 vejce, 0,5l mléka, mletou skořicí, 1 vanilkový cukr, cukr, máslo

**Postup přípravy:** Jablka oloupeme a nastrouháme nahrubo, prosypeme skořicí a vanilkovým cukrem, můžeme ještě dosladit podle kyselosti jablek.

V mléce rozšleháme vejce a zalijeme na kolečka nakrájené rohlíky. Jakmile rohlíky nasáknou, klademe je do vymazané zapékací misky. Vždy 1 vrstvu namočených rohlíčků, pak 1 vrstvu jablek...atd.

Vrchní vrstvu jablek poklademe suchými kolečky rohlíčků a polijeme je rozpuštěným máslem. Poslední vrstva pak bývá křupavá.

**Jablka v lístkovém těstu**

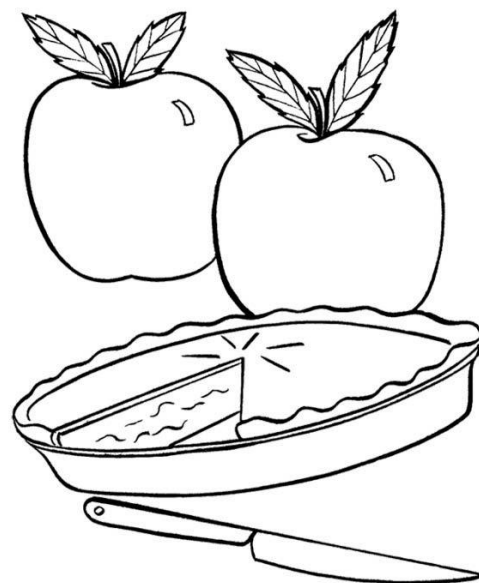
**Potřebujeme:** 1 balíček lístkového těsta, 2ks jablek, mletá skořice, cukr, vejce

**Postup přípravy:** Jablka oloupeme, zbavíme jadřince a nakrájíme na menší kousky.

Kousky jablek obalíme ve směsi cukru a mleté skořice. Listové těsto rozválíme a snažíme se o pravidelný kruh. Poté nakrájíme těsto na osminky. Vezmeme nakrájená a v cukru obalená jablka a obalíme je do listového těsta.

Nakonec hotové balíčky pomažeme rozšlehaným vejcem a pečeme dozlatova v horkovzdušné troubě na 180 °C.

Jablka v listovém těstě podáváme jako výbornou svačinu nebo snídani.



...a nezlobte paní učitelku, milé děti....



Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uličce 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537, e-mail: [tsr@otrokovice.charita.cz](mailto:tsr@otrokovice.charita.cz). Redakční rada: Mgr. Lada Rektoříková, Bc. Pavla Nesrstová, Bc. Tereza Bělíková, Bc. Aneta Botková: NEPRODEJNÉ!



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

