

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



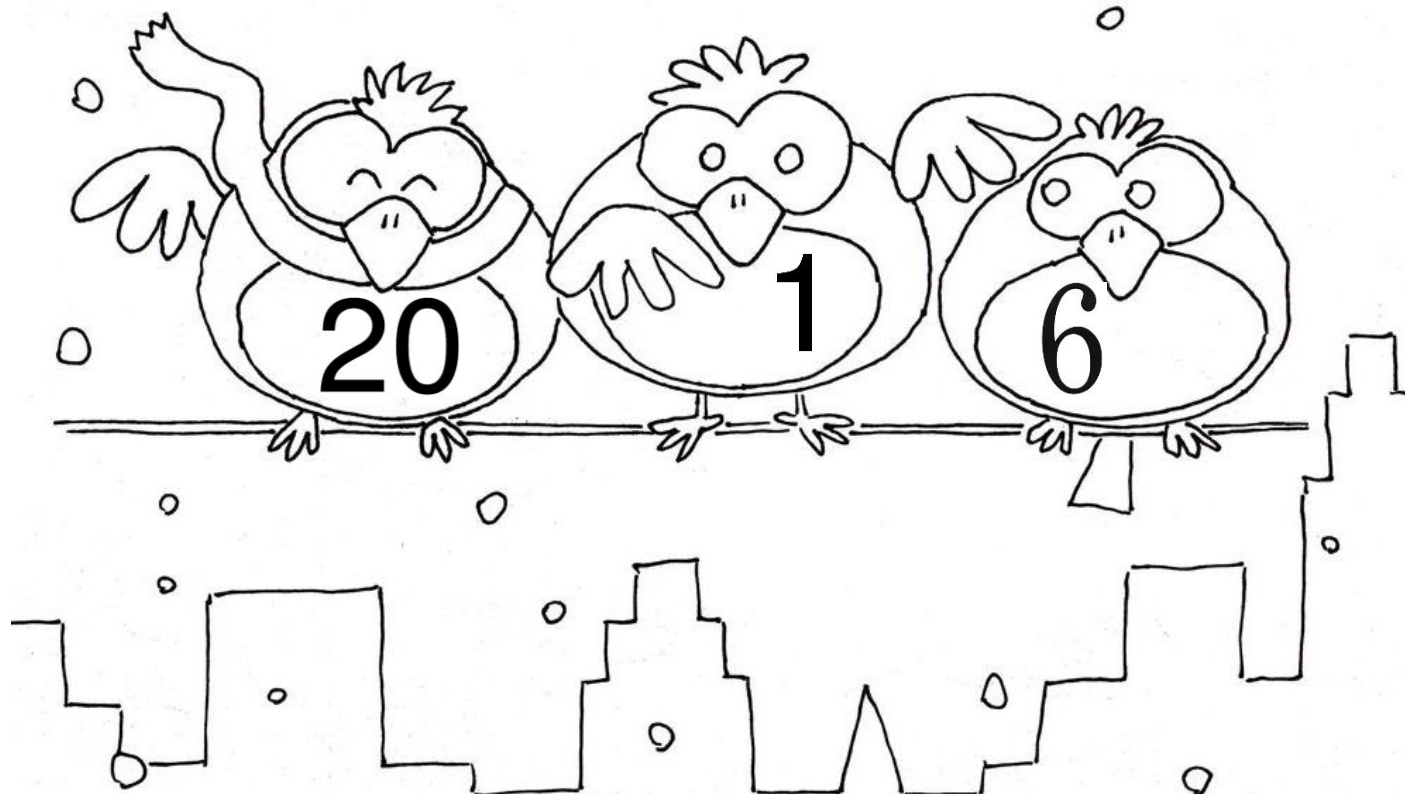
Mráz

Copak se to venku stalo,
travička je bílá,
okna nám mráz pomaloval,
už se chystá zima.

Ze skříní hned vytáhneme šály a čepice
a taky rukavice, ty nás hřejí nejvíce.
Černá vráno, zakrákorej, bílou zimu volej,
spoustu sněhu, lyže, sáně,
chystáme se na ně.

mráz na rybník, na kaluže, ať to hezky klouže.

Ať to hezky klouže, ať to hezky klouže.
Černá vráno, zakrákorej, bílou zimu volej.



Některé změny od ledna 2016

Vyšší minimální mzda

Poctivě pracovat se musí vyplatit. Snažíme se proto postupně zvyšovat minimální mzdu tak, aby se její úroveň přiblížila 40 procentům průměrné mzdy. Při schválené valorizaci minimální mzdy lze v příštím roce předpokládat zvýšení jejího podílu k průměrné mzdě na 36 procent. Od ledna 2016 tak minimální mzda **vzroste o 700 korun** (z 9 200 Kč v roce 2015) na **9 900 korun**, **minimální hodinová mzda se zvýší z 55 Kč (v roce 2015) na 58,70 Kč.**

Sazba minimální mzdy pro stanovenou týdenní pracovní dobu 40 hodin vzroste **u zaměstnance, který pobírá invalidní důchod** z 48,10 Kč za hodinu (v roce 2015) na **55,10 Kč za hodinu, tedy na 9 300 Kč za měsíc.**

V návaznosti na to se valorizují i nejnižší úrovně zaručené mzdy pro zaměstnance, jejichž mzdy nejsou sjednány v kolektivních smlouvách, a pro zaměstnance ve veřejných službách a správě.

Důchody

Od ledna se zvyšují důchody starobní, včetně předčasných starobních důchodů, důchody invalidní (pro invaliditu prvního, druhého i třetího stupně), vdovské, vdovecké a sirotčí. Základní výměra důchodu (stejná pro všechny druhy důchodů) **se zvýší o 40 Kč (z 2 400 Kč na 2 440 Kč).** Procentní výměra důchodu, která je individuální v závislosti na získaných dobách důchodového pojištění a dosahovaných příjmech, se nezvyšuje.

Důchodci proto dostanou **v únoru jednorázový příspěvek 1 200 korun navíc.** MPSV se tak snaží vykompenzovat nízkou zákonnou valorizaci pro rok 2016 vypočítanou podle údajů ČSÚ. U průměrného starobního důchodu činí zvýšení částku odpovídající stu procent růstu úhrnného indexu spotřebitelských cen a o částku odpovídající jedné třetině růstu reálných mezd. Zákon tyto parametry přesně stanovuje a neumožňuje žádné jiné než takto vypočtené zvýšení důchodů.

Příspěvek na mobilitu: požádejte si znovu

Lidé se zdravotním postižením, kterým úřad práce v letech 2012 a 2013 přiznal nárok na příspěvek na mobilitu, si o tuto dávku musejí požádat znovu.

Týká se to **168.000 lidí**, tedy většiny, která příspěvek dostává.

Kdy a jak žádost podat? Úřad práce poslal dotčeným lidem domů dopis a formulář žádosti. Tu vyplňte a podejte na příslušném kontaktním pracovišti úřadu práce. » Pozor, žádost odešlete **nejdříve 1. ledna 2016.** (žádosti doručené ještě v roce 2015 totiž úřad práce nemůže schválit).

Žádost doručte **nejpozději 31. ledna**, pokud chcete, abyste příspěvek dostali už za leden.

Dohoda o provedení práce: 15denní výpovědní doba

Tato novinka platí už od října 2015, ale je dobré ji vědět. Týká se dohod o provedení práce. V zákoně totiž až dosud chyběla zmínka o tom, jak tuto dohodu vypovědět. V tom už je nyní jasno: výpovědní doba činí **15 dní.** Dohoda o provedení práce se ukončuje vždy písemně.

Příspěvek na péči bude vyšší od 1.7.2016

Díky schválenému návrhu ministryně práce a sociálních věcí Michaely Marksové **se zvýší příspěvek pro lidi, kteří se neobejdou bez pomoci a péče jiné osoby.** První vlna zvyšování přijde 1. 7. 2016 a druhá na začátku roku 2017.

Výše příspěvku na péči od 1. 7. 2016 za kalendářní měsíc:

Stupeň závislosti	Mladší 18 let	Starší 18 let
I. – lehká závislost	3 150 Kč	840 Kč
II. – středně těžká závislost	6500 Kč	4200 Kč
III. – těžká závislost	9450 Kč	8400 Kč
IV. – úplná závislost	12 600 Kč	12 600 Kč

Výše příspěvku na péči od **1. 1. 2017** za kalendářní měsíc:

Stupeň závislosti	Mladší 18 let	Starší 18 let
I. – lehká závislost	3300 Kč	880 Kč
II. – středně těžká závislost	6600 Kč	4400 Kč
III. – těžká závislost	9900 Kč	8800 Kč
IV. – úplná závislost	13 200 Kč	13 200 Kč

Jste na úřadu práce? Můžete si přivydělat víc

Se zvýšením minimální mzdy se zároveň zvyšuje i maximální výše přivýdělku, který je přípustný při evidenci na úřadu práce formou nekolidujícího zaměstnání. Z původních 4600 Kč si nyní můžete vydělat až **4950 Kč**. Podrobnosti najdete ve zprávě **Od nového roku si můžete při evidenci na ÚP přivydělat více.**

Hranice maximální podpory v nezaměstnanosti se zvyšuje

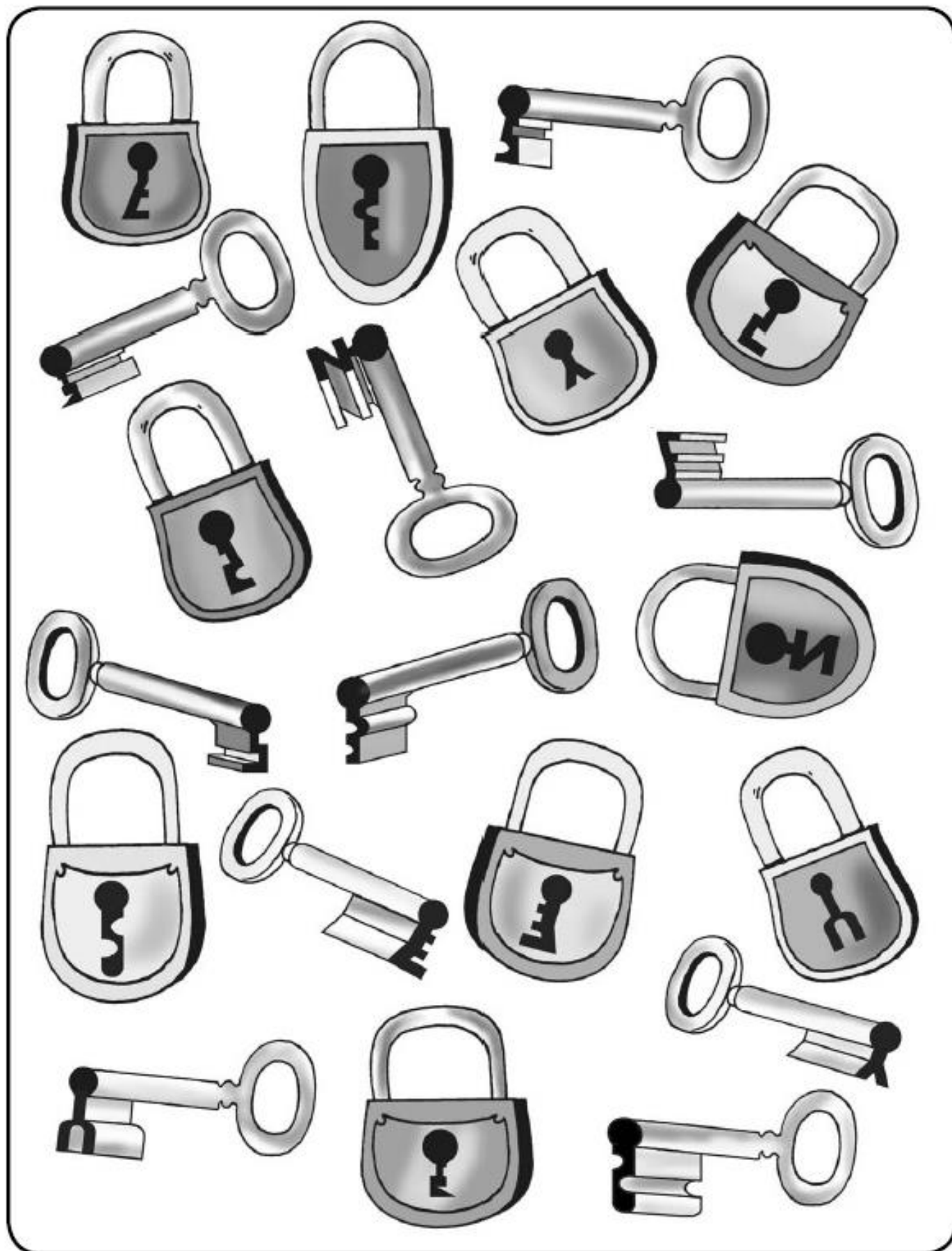
S novým rokem se zvyšuje také hranice pro maximální podporu v nezaměstnanosti. Ta může dosáhnout až **15 024 Kč měsíčně**, jestliže žádost o podporu byla podána po 31. prosinci 2015, tedy v roce 2016. (Jestliže byla žádost o podporu v nezaměstnanosti uplatněna ještě do 31. prosince 2015, pak její maximální možná výše činí 14 604 Kč měsíčně.)

Nejvyšší podpora při rekvalifikaci nastoupené v r. 2016 tak může dosáhnout až **16 837 Kč za měsíc**. (Pokud uchazeč o zaměstnání nastoupil rekvalifikaci v r. 2015, činí maximální podpora při rekvalifikaci 16 367 Kč.)

Za přestupky si připlatíte

Od 1. října 2016 bude účinná novela přestupkového zákona 204/2015 Sb., na jejímž základě si za přestupky připlatíte. Zvyšuje se horní hranice blokové pokuty za většinu přestupků. Nově si takto můžete vysloužit sankci až ve výši **5000 Kč**. Více informací najdete ve zprávě **Pokuty za přestupky se razantně zvýší** a v článku **Pokuty zdražují, za přestupky zaplatíte na místě až 5000 Kč**

Zjisti, jaký klíč pasuje do jakého zámku a spoj je čarou



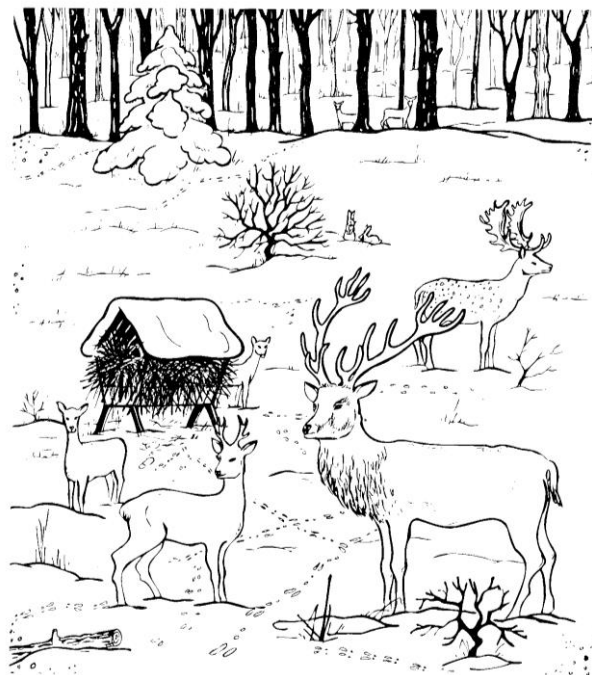
Zima je čas odpočinku, zastavení a klidu.

Začíná v době zimního slunovratu, kdy je nejvíce tmy v celém roce. Od toho dne začne znovu přibývat světla a my víme, že se světlem přichází jaro. Teď je však v přírodě klid. Jeden roční cyklus se uzavřel a nenápadně se chystá další. Stromy nemají listy, ale jsou na nich připravené pupeny, které na jaře vyrazí. Malé rostlinky přečkávají zimu pod zemí nebo ve formě semínek. Malé rostlinky přečkávají zimu pod zemí nebo ve formě semínek. Některá zvířata spí. V lese je chladno a ticho. Vše je však připraveno na bouřlivé jaro. Zima se podobá sklonku lidského života, kdy člověk už mnoho prožil, mnoho ví, už netouží po pohybu a odpočívá.

Leden

Leden je měsíc nejtěžší zimy, ticha, ledu a sněhu, strádání a hladu.

- Listnaté stromy jsou zcela holé, kromě dubu zimního, jemuž listy opadá až na jaře.
- Hadi a ještěrky na zimu znehybněli, i když se musí často budít, aby neumrzli.
- Ptáci se živí plody, které zůstaly na stromech a keřích, ale rádi zavítají i na vámi připravená krmítka.



Práce v lese

- Připravují se na jarní síji ve školkách.
- Vysévají semena břízy na sníh.
- Myslivci přikrmují zvěř senem, řepou, kaštany, jablky, jeřabinami.

Pozorování

Pro městské ptáčky můžete připravit krmítko. Mají totiž ztížený přístup k potravě, zejména když je sníh a mrzne. Krmítko můžete vyrobit třeba z poloviny kokosového ořechu nebo jen z prkének. Musí být chráněné před deštěm, kočkami a hlodavci. Naplňte ho semínky (např. slunečnice, prosa...), která můžete zalít nesoleným sádlem. Na krmítku pak pozorujte různé druhy ptáků a najděte si jejich jména v atlase. Jak dlouho se ptáci na krmítku zdrží? Přilétá jich na krmítko více najednou nebo se střídají? Jak se k sobě chovají ptáci různých druhů? Jsou někteří ptáci více plaší než jiní? Na krmítku určitě vypořádáte spoustu zajímavých věcí! Můžete také vyrábět pačičky na jaro.

Únor

Únor je měsíc zimy, klidu, čekání na jaro a prodlužujících se dní.

- Kvetou vrby jívy (kočičky).
- Jeleni shazují parohy, veverky rodí první mláďata.
- Rodí se selata divokých prasat, probouzejí se jezevci.

Práce v lese

- Myslivci přikrmují zvěř.
- Sbírají jelení shozy.
- Začínají s jarním sčítáním kmenových stavů zvěře.

Pozorování

Únor je vhodná doba pro měření mravenišť. Narůstá v nich vnitřní teplota, sníh z nich dříve odtává a jsou nápadná i v zasněžené krajině. Načrtněte si mapku lesa, do kterého často chodíte a zakreslete do ní mravenišť. U každého změřte průměr u země a výšku. Můžete také vyrábět budky pro ptáky a naplánovat si, kam je na jaře umístíte.

Těžba dříví

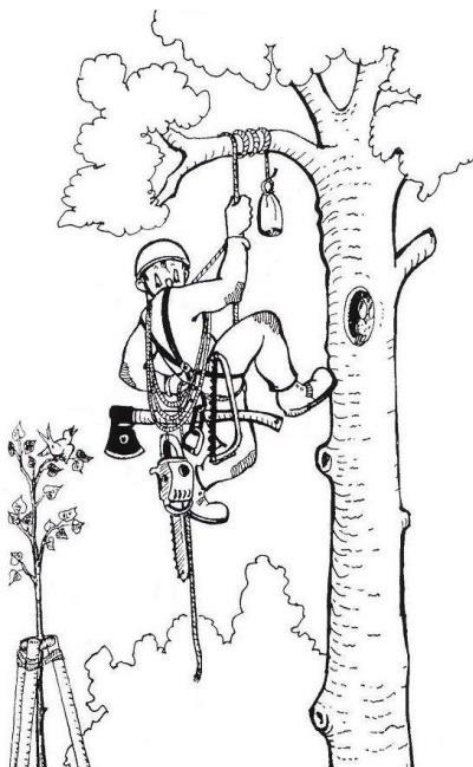
Zima je nejlepším obdobím k těžbě lesních dřevin. Země je promrzlá a pevná, těžké stroje se po ní lépe pohybují a neničí lesní půdu. Lesník vybere a vyznačí v lese stromy určené ke skácení.

Zima je nejlepším obdobím k těžbě lesních dřevin. Země je promrzlá a pevná, těžké stroje se po ní lépe pohybují a neničí lesní půdu.

Lesník vybere a vyznačí v lese stromy určené ke skácení. Lesní dělníci označené stromy pokácejí motorovou pilou nebo těžebními stroji a zbaví je větví. Celkové množství dříví, které je možné z lesa vytěžit, určuje lesní hospodářský plán.

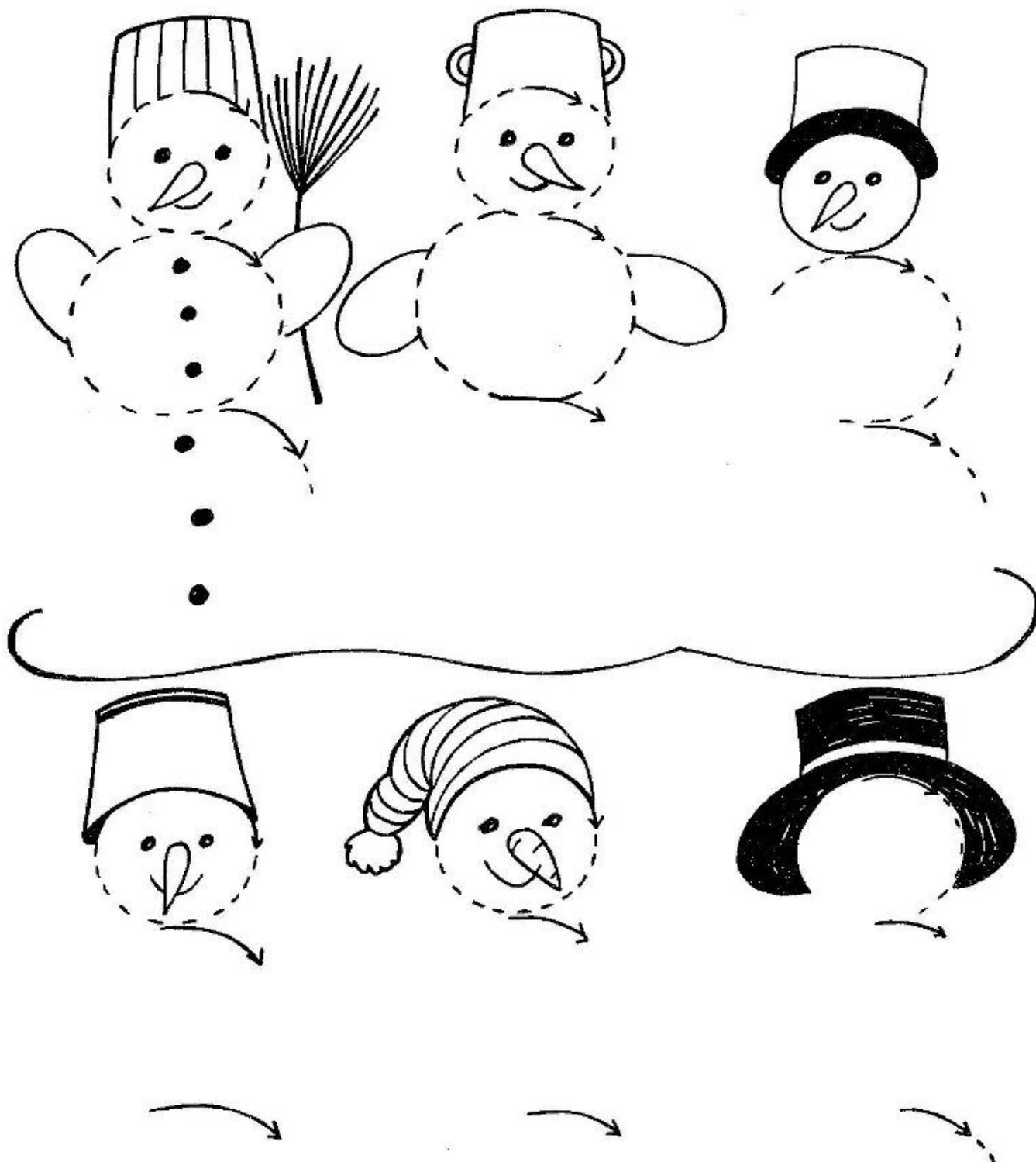
Dřevo je důležitou surovinou k výrobě mnoha užitečných věcí, které nás obklopují - od tužky přes nábytek a stavební dříví až po papír.

www.mezistromy.cz



Obkresli všechny kruhy a sněhuláčkům dokresli chybějící části.

KRUH VPRAVO



ANTIKONCEPCE

Antikoncepce (kontracepce) je souhrnný název pro metody, které způsobují dočasnou a vratnou ztrátu schopnosti oplodnění, a tak brání vzniku neplánovaného těhotenství.

Spolehlivá antikoncepce patří k největším výtěžkům moderního života. Kromě ochrany před početím má i další příznivé zdravotní účinky. Moderní žena a moderní dvojice těhotenství plánují, a právě to jim současné metody antikoncepce umožňují.

Přínosy antikoncepce

Hormonální antikoncepce současné doby představuje pro ženu, kromě téměř stoprocentní ochrany před otěhotněním, i mnoho přínosů neantikoncepčního charakteru.

Lze jí i velmi úspěšně léčit poruchy menstruačního cyklu, jako je například silné a časté krvácení (menoragie), jež způsobuje chudokrevnost. Nebo také opačný problém, jako je absence krvácení (amenorea), který může vést k podezření na syndrom polycystických ovarií. Rovněž příznaky premenstruačního syndromu (bolesti hlavy, pánevní bolesti, napětí v prsou, poruchy nálady) lze užíváním některých typů hormonální antikoncepce výrazně zkrátit a zmírnit. **Je též obecně známo, že hormonální antikoncepce působí preventivně proti závažným chorobám, jako je například karcinom vaječnicků a děložní sliznice**, a proti některým nezhoubným nádorům prsu a určitým typům cyst (vaječnicků a prsu). Studie také dokazují, že u žen užívajících hormonální antikoncepci je výrazně nižší výskyt mimoděložního těhotenství. Pozitivní účinky má i při migréně a epilepsii, jež jsou spojeny s určitou fází menstruačního cyklu. Velmi pozitivní vliv má na mírné a středně těžké akné.

Přehled metod

Antikoncepční metody je možné rozdělit podle mnoha hledisek. Jedna a tatáž metoda tak může patřit k několika typům.

Podle toho, jak často je nutné myslet na aplikaci antikoncepce, můžeme metody rozdělit na krátkodobé a dlouhodobé.

Krátkodobá antikoncepce

Metody krátkodobé antikoncepce můžeme dále dělit na ty, které se aplikují denně (pilulky) a na ty, které se nemusí aplikovat každý den. Ty se mohou se aplikovat 1x týdně (náplasti), 1x měsíčně (vaginální kroužky) nebo 1x za několik měsíců (injekce).

- **Pilulky** s obsahem ženských hormonů estrogenu a progestinu, případně pouze s nízkým obsahem progestinu (tzv. minipilulky). Jde o tablety, které se užívají každý den ideálně ve stejnou dobu.
- **Antikoncepční náplast** obsahuje estrogen a progestin a aplikuje se nalepením na pokožku (hýždě, spodní část břicha, rameno...). Každý týden se náplast vymění za novou.

- **Vaginální kroužek**, který se jednou měsíčně zavádí do vagíny, po 3 týdnech se vyjme a následuje 7denní pauza, kdy se dostavuje menstruační krvácení.
- **Injekce** s obsahem progestinu, které se aplikují jednou za tři měsíce.

Dlouhodobá antikoncepce

Metody dlouhodobé antikoncepce můžeme dále dělit na reversibilní (vratné, po ukončení užívání nebo aplikace antikoncepce, se plodnost obnoví), a nereversibilní (nevratné, plodnost se už obnoví).

Reversibilní (vratné) metody – po ukončení užívání nebo aplikace antikoncepce dochází k obnovení plodnosti. Patří sem:

- **Nitroděložní tělísko s hormonem**, které se zavádí do dělohy. Tělísko obsahuje progestin (hormon žlutého tělíska), který zahustí hlen děložního hrdla. To se stane pro spermie neprostupným, zabrání se jim v cestě k vajíčku, takže nemůže dojít k jejich spojení. Podrobnosti o tomto typu naleznete na samostatné stránce věnované nitroděložnímu tělísku s hormonem.
- **Nitroděložní tělísko bez hormonu**, které se rovněž zavádí do dělohy, ale neobsahuje hormony. Obvykle je založeno na bázi mědi.
- **Podkožní implantáty**, jedná se o drobné tyčinky (6-8ks), které se velmi jednoduše za pomoci místního znecitlivění implantují pod kůži na vnitřní straně paže asi 6-8 cm nad loketní jamkou, hormon obsažený v tyčinkách (levonorgestrel) se začne prakticky ihned uvolňovat do krevního oběhu, tyčinky sice mají garantovanou trvanlivost 6 let, ale doporučuje se po 5 letech je odstranit, či vyměnit.

Nereversibilní (nevratná) metoda, kam patří sterilizace, je metodou, která vede k trvalé ztrátě plodnosti, ale současně zachovává normální funkci pohlavních žláz.

Dělení metod podle toho, zda obsahují hormony

Hormonální

- Perorální antikoncepce - pilulky
- Vaginální kroužky
- Náplasti k aplikaci na kůži
- Injekce
- Podkožní implantáty
- Hormonální nitroděložní tělíska (s obsahem progestinu – levonorgestrelu)

Nehormonální

- Bariérové metody – kondomy, pesary
- Nitroděložní tělíska

ZDROJ: <http://www.antikoncepce.cz/>
http://www.zenax.cz/antikoncepce_podkozni_implantaty_injekce_691.htm

Znáš anglické názvy těchto zvířátek?

Animal Crossword

The crossword puzzle grid is composed of white squares for letters and empty spaces. The clues and their corresponding animal illustrations are as follows:

- 1**: Down, 1 square. Illustration: A green rabbit.
- 2**: Across, 3 squares. Illustration: A brown bat.
- 3**: Down, 3 squares. Illustration: A yellow parrot.
- 4**: Across, 2 squares. Illustration: A grey dog.
- 5**: Down, 5 squares. Illustration: A yellow chicken.
- 5**: Across, 5 squares. Illustration: A grey cat.
- 6**: Across, 4 squares. Illustration: A brown goat.
- 7**: Across, 3 squares. Illustration: A blue fish.
- 8**: Across, 2 squares. Illustration: A black and white cow.
- 9**: Down, 2 squares. Illustration: A brown horse.
- 10**: Across, 4 squares. Illustration: A brown mouse.
- 11**: Across, 5 squares. Illustration: A white sheep.

Učíte se správně?

„Na základce byl jednička a na střední to najednou nejde. První půl rok samé špatné známky! Problém zřejmě tkví v tom, že se neumí učit...“ Možná, že máte s vaším dítětem podobnou zkušenost. Jak naučit děti učit se? Jak vypěstovat pravidelnost?

Ideální je stav, kdy se dítě naučí připravovat do školy pravidelně již od první třídy a v tomto trendu bude pokračovat po celé studium na základní a střední škole. Ale ruku na srdce, takových ideálních dětí je velmi málo. Několik jich znám (existují!), ale jsou to skutečné výjimky.

Je nutné zdůraznit, že návyk dodržovat již od útlého dětství určitý denní režim pomáhá velkou měrou rodičům i dětem po nástupu do školy. Jelikož se prvňáčci do školy většinou těší, je snazší u nich vypěstovat pravidelnost přípravy do školy než se o to pokoušet v pozdějším věku. **Tato pravidelnost vede k tomu, že v daném okamžiku je dítě již podvědomě naladěno na učební proces a práce je díky tomu pro něj i pro rodiče, kteří se s ním učí, mnohem snazší.** Problémy přicházejí později s narůstajícími zájmy a hlavně větší samostatností. Je proto dobré si připomenout několik zásad, jež nám učení usnadní a pomohou zlepšit jeho kvalitu.

KDY SE UČIT?

Na tuto otázku neexistuje jednoznačná odpověď. Děti po škole nejdou vždy rovnou domů, mají družinu, různé kroužky, tréninky, hudební školy. Pro někoho je výhodné, když svou školní přípravu zvládne hned po návratu domů, protože má probíranou látku ještě v čerstvé paměti, a úkoly a další přípravu tak udělá rychle a efektivně. Pokud něčemu nebude rozumět, má dostatek času a možností se někoho zeptat nebo si najít potřebné informace. Navíc po celý svůj další odpolední a večerní program už na školu nemusí myslet.

Jiné děti jsou po škole unavené a potřebují si odpočinout nebo přijít na jiné myšlenky. Pak je vhodné nastavit čas učení tak, aby se nenarušoval večerní rodinný život.

Večerní učení se může protáhnout do noci, což vede k nedostatku spánku a k únavě ve škole. To se týká některých starších dětí na druhém stupni základní školy, ale hlavně středoškoláků. Zkrátka je potřeba sledovat dítě a jeho potřeby, vyzkoušet různé možnosti přípravy a vybrat tu, která mu nejlépe vyhovuje. V té je pak potřeba pravidelně pokračovat.

KDE SE UČIT?

Měli bychom si zvyknout na učení ve svém vlastním prostoru, kde nás nic neruší a nerozptyluje. Mělo by to být místo, kde máme v dosahu všechny potřebné pomůcky a učebnice, abychom se nezdržovali jejich hledáním.

NEJEFEKTIVNĚJŠÍ UČENÍ? VE ŠKOLE!

Jestliže chceme něco dělat efektivně, znamená to, že požadovaného efektu a jeho kvality máme dosáhnout za co nejkratší časový úsek. Svým žákům říkám, že to nejmenší a nejlepší, co mohou pro své studium udělat, je **dávat pozor při hodinách.** Když už ve škole musí být, je pro ně nejefektivnější věnovat se tam učení. Proč si pak

zbytečně ještě nosit práci domů? Pokud pochopí látku již při vyučování a v následném procvičování, kdy mají možnost se ptát nebo pracovat na tabuli, mají vyhráno.

Učit se ve škole má proti domácí práci ještě další výhodu. Ve škole výklad slyšíme, zároveň vidíme v učebnici nebo na tabuli napsané základní body či obrázky a do třetice si toto viděné a slyšené zapisujeme a kreslíme do sešitu. Pak se ještě nahlas opakuje a rekapituluje. Je již více než dostatečně prokázáno, že čím více smyslů do učení zapojíme, tím větší je jeho efektivnost. Na tomto principu je založena řada alternativních učebních metod, které se u nás ve větší míře začaly používat v devadesátých letech. Dlužno dodat, že tyto metody hojně využívají principy J. A. Komenského známé pod krásným názvem Škola hrou.

DOMÁCÍ UČENÍ

Platí jednoduchá dvě pravidla: Rozumím rovná se umím, stačí přečíst, utřídit, procvičit. Nerozumím rovná se učím se, bifluji zpaměti, „plavu“, hledám pomoc.

Způsob, jakým se budeme učit, je vždy závislý na druhu učiva. Jinak budeme přistupovat k matematice či fyzice, jinou metodu zvolíme pro český jazyk.

OPAKOVÁNÍ MATKA MOUDROSTI

Co jsme přišli na svět, stále se učíme. Často o tom ani nevíme. Učíme se sedět, stát, chodit, mluvit, přecházet silnici, jezdit na kole, jíst příborem... Na učení neexistuje univerzální recept. A přece se podívejte, co jste sami během svého života už zvládli. Jak jsme toho všeho dosáhli? Jednoduše. **Opakovali jsme si to stále dokola, až to bylo jednoduše ono.** Stejně je to i s učením. Opakování má ale ještě další význam. U manuálních dovedností s jeho pomocí získáme mechanickou zručnost. Při učení se s jeho pomocí ukládá naučené do dlouhodobé paměti, a to by mělo být naším cílem.

ODPOČINEK

Učíme-li se větší celky, je vhodné dělat si pravidelné přestávky. Jejich frekvenci doporučuji zhruba po půl hodině intenzivní práce. Osvědčila se mi i čtvrt hodina, v níž se protáhnu, pustím si hudbu a chvíli relaxuji. Delší přestávku si dělám pouze na jídlo.

CO JE TEDY NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?

Ačkoli se už opakuji, nejdůležitější je zapojit do učení co nejvíce smyslů. Číst si nahlas, poslouchat se, dělat si poznámky, malovat obrázky (obrázek řekne víc než tisíc slov), grafy nebo jenom abstraktní čmáranice - více vjemů lépe upevní učenu látku.

A nakonec vás nabádám k tomu, abyste si s dětmi hráli a trénovali jejich paměť. Zkuste se vrátit k pexesu nebo kimovkám (10 předmětů se na několik vteřin odkryje, poté znovu schová a máte napsat všechny, které jste si zapamatovali).
Hrajtewww.rodina.cz

Pomůžеш Svenovi najít Olafa?



Proč děti zlobí??

Pokud se dítě mnohokrát přesvědčí, že když vydrží ječet dostatečně dlouho a nahlas, dostane nakonec to, co chce (ať už je to čokoláda, hračka nebo mamincina přítomnost), nemá přece ani ten nejmenší důvod, proč tento účinný prostředek přestat používat. Nepodceňujte děti již od mala. I malé novorozeně vycítí a pozná, že, když zapláče, maminka ho přijde utěšit a ukolébat.

Jestliže se pokaždé, když provede něco nesprávného (třeba praští cizí dítě lopatičkou do hlavy) stane středem pozornosti, udělá to příště znovu.

I hubování a křik je pozornost. Nežádoucí chování bychom neměli "odměňovat", ani čokoládou, ani jakýmkoliv rozruchem.

Daleko lepší je vztekající se, ječící a něco požadující dítě ignorovat. Můžeme ho odvézt z pískoviště nebo vystrčit za dveře, to všechno klidně a bez hubování, ale pevně ("nemůžeme tady zůstat, protože kopeš ostatní děti").

Nebude to za den ani za týden, ale dříve nebo později to s velkou dávkou pravděpodobnosti zabere a dítě pochopí, že k cíli vede něco úplně jiného.

Které mohou být kořeny zlobení

1. potřeba upoutat pozornost
2. snaha získat moc
3. projev bezmoci či neschopnosti, mají nějaké trápení (žárlivost, neúspěch)
4. nedostatečně ovládnutá touha
5. rodiče v nich nesprávné chování vyvolávají svými výchovnými zásahy (příkazy, napomenutími aj.);
6. obtížné chování je zapříčiněno nějakou fyziologickou poruchou, například lehkou mozkovou dysfunkcí.
7. době, kdy jsou unavené, ospalé, hladové

1. Upoutání pozornosti

Někam patřit, být přijat, mít hodnotu - to jsou základní a vrozené lidské potřeby. Pokud děti nedokážou upoutat pozornost něčím pozitivním, začnou projevovat opačnou polaritu: šaškovat, vyrušovat, strhávat na sebe pozornost.

Jak to funguje špatně: Následuje rozladění, nelibost a podráždění dospělého, který začne dítě napomínat či přemlouvat, aby se chovalo lépe. To dočasně přestane zlobit, ale brzy to zkusí znovu.

Účinná reakce: Zlobení přehlížejte, **dobré chování chvalte**. Ukažte dítěti, že může získat pozornost něčím vhodným. Vedte ho k vlastnímu sebehodnocení, aby nemělo potřebu být ohodnoceno jinými. Příklad: Dítě řekne "Je to hezké?" Správná reakce dospělého: "Co myslíš ty?"

2. Získání moci

Dítě, které odmítá vnější autoritu a vynucuje si, aby bylo stále po jeho, ztratilo orientaci ohledně svého místa ve světě. Přestalo vnímat svou pozici dítěte a přebírá pozici dospělého. Proto chce získat moc: vnější agresí (vztekáním) či pasivitou (nikdo mě nedonutí, abych to udělal)

Jak to funguje špatně: Dospělý má pocit ohrožení. Reaguje tresty, zákazy, příkazy, vyhrožování. Dítě dočasně přestane zlobit, ale pak pokračuje s vyšší intenzitou. Pokud boj o moc prohrává, může v něm vyvstat vzdor a touha pomstít se.

Účinná reakce: Ovládněte se a vyhněte konfliktu. Nebojujte o moc, ať si dítě nemyslí, že se jeho hodnota odvíjí právě od ní. Dejte mu místo toho možnost využívat svůj vliv pozitivně: Nechejte ho s něčím pomoci a pak jeho pomoc dostatečně oceňte.

3. Bezmoc či neschopnost

Dítě s extrémními pocity nejistoty a vlastní bezcennosti se už vzdalo naděje, že může být v něčem úspěšné...

Jak to funguje špatně: Nešťastný dospělý ho povzbuzuje: Jen to zkus! Vždyť je to lehké, musíš se víc snažit... Ukaž, já ti pomůžu! Tím dítě zatlačí do ještě větší pasivity.

Účinná reakce: Nekritizujte, vyzdvihujte úspěchy, i malé, a nabízejte možnosti výběru: Začneš červenou, nebo zelenou barvou? Projevte i soucit: Možná bys teď nejrady nechal všechno plavat a měl klid...

4. Neovládnuté touhy

Dítě má pocit, že ho nikdo nemá rád. Nosí v sobě pocit ublížení a proto je pro něj těžké cítit lásku. Tu vnímá pouze skrz hmatatelné získávání toho, co si vynutí.

Jak to funguje špatně: Dospělý cítí nevoli, dítě trestá tím, že vyžadované tužby nesplní. Dítě stupňuje své chování a požadavky.

Účinná reakce: Ovládněte se a projevte ohledy a dobrou vůli. Netrestejte dítě odmítáním, ale vymezujte si hranice, abyste jeho přání mohli naplnit v budoucnu: "Musíš být asi hodně naštvaný, když tohle děláš. Tak tohle chceš...? Budu o tom chvíli přemýšlet."



Zlobení v tzv. „období vzdoru“

Časté je zlobení u dětí ve věku dvou až tří let v tzv. období vzdoru. Tady se jedná o naprosto přirozenou součást vývoje. Dítě si začíná uvědomovat svoji osobnost a zkouší co si může dovolit. Toto vzdorovité chování, které může být někdy skutečně nesnesitelné, je zcela přirozené a nám nezbyvá, než-li se s ním smířit a pokusit se toto období ve zdraví přečkat. V této době je velice důležité, dát dítěti najevo, že ho milujeme, i když se neustále vzteká a my mu často něco vytýkáme. **Měli bychom také dítěti nastavit určité hranice, přes které „nejede vlak“.**

Dítě se nás v této době učí ovládat. Velice rychle si uvědomí spojitost mezi svým zlobením a naší reakcí. Velkou chybou je ústupek ve snaze předejít výbuchu vzteku malého tyрана. Někdy to může být opravdu těžké, vůbec pokud naše dítě patří mezi ty, kterým nedělá problém sebou praštit na podlahu supermarketu plného lidí. Většina rodičů v této situaci ustoupí a koupí dítěti na co si jen ukáže jenom proto, aby se utišilo a přestalo dělat ostudu. **A to je právě ta velká chyba, jelikož si to dítě moc dobře zapamatuje a příště to zkusí znovu.** Naučí se tak dosáhnout svého za každé situace, my rodiče si tak na sebe pleteme bič. V tomto případě neplatí nic jiného, než-li důslednost. Nesmíme podlehnout tlaku dítěte ve chvíli, kdy to začne opět zkoušet. Je zapotřebí naučit se odpoutat jeho pozornost na něco jiného, nějak ho zabavit. **Dítě však musí vždy cítit, že se na nás rodiče může spolehnout a že jsme tu pro něho.**

Zlobení u starších dětí

Starší děti by už měly být o něco stabilnější a nemělo by jim činit potíže vydržet určitou psychickou zátěž. Pokud začne zlobit starší dítě, často to má nějakou příčinu. Prostřednictvím svého chování nám chce náš potomek něco sdělit.

Zlobení starších dětí většinou bývá projevem nepohody, nějakého konkrétního problému. A je pouze na nás rodičích tento problém odhalit. Může se tak projevovat celá řada věcí, od těch malicherných až po ty nejzávažnější.

Některé děti zlobením reagují například na problémy v rodině, stačí, pokud je mezi rodiči napjatá atmosféra, časté hádky nebo hrozící rozvod.

Jiné děti zlobí, protože se cítí opuštěné a zanedbávané, například když maminka začne chodit do práce. Dítě, které bylo zvyklé, že se mu maminka celý den věnuje, nyní špatně nese odloučení, proto začne zlobit a říká si tím o kousek pozornosti, i to že je mu hubováno, je lepší, než-li naprostý nezáměr. Další příčina může být narození sourozence a ostatní pro dítě stresující situace. V tomto případě je nutné dát dítěti jasně najevo, že jsme tu pro něj nejenom když je hodné, ale i když zlobí.

Děti také velice vnímají rozpoložení matky. Pokud je maminka vystresovaná a podrážděná, zcela jistě se tyto pocity promítnou i v chování dítěte. V tomto případě je nutné dát mu najevo, že naše nálada nesouvisí s ním, ale s něčím zcela jiným.

Pokud i přes náš veškerý zájem a projevenou lásku dítě stále zlobí a truceje, je na čase hledat další možné příčiny. Často se tak chovají děti rozvedených rodičů v případech, že se jeden rodič ošklivě vyjadřuje o druhém. Dítě je zmatené a zlobí toho z rodičů, o kterém si myslí, že je příčinou problémů. Také v rodině, kde je jeden z rodičů příliš dominantní a toho druhého ponižuje a uráží, se mohou vyskytovat problémy.

Jak předejít krizovým situacím u dětí

- Zredukujte počet příkazů a zákazů na ty nezbytně nutné.
- Když nechce jít za ruku, vyhovte mu (samozřejmě s výjimkou přecházení přes silnici).
- Nechce jíst. Jak je libo - ještě žádné dítě z trucu hladem neumřelo.
- Chce jít do školky s jednou ponožkou zelenou a s druhou modrou? No a co? Vezměte to s humorem.
- Doprávejte svému rebelovi hodně zájmu a pozornosti (aby si ji nemusel vynucovat) a také příležitostí zažít úspěch. Dovolte mu, aby vám pomáhal. Pověřujte ho zajímavými úkoly a za jejich splnění ho hodně chvalte.
- Dbejte na pravidelný denní režim, dostatek spánku a dost času na jídlo.
- Vyhybejte se rizikovým situacím - dlouhému cestování, návštěvám v rodinách, kde nejsou na děti zvyklí, oficiálním a nudným událostem, jako jsou svatby a pohřby. Dopřejte dítěti dostatek příležitostí vyřádit se venku.

Potrénujeme výslovnost písmene „R“

R

MRAKY



STROMY



ŽIRAFA



ZEBRA



PROUŽKY



TRIKO




PRUHY



Za dávných časů bylo na světě všechno obráceně.

Vítr nefoukal,  se líně povalovaly, nepršelo,  nerostly a  měla krátký krk. Jednou




se vítr rozhodl: „Jsem vítr, musím foukat,“ a foukl do . Z  se začaly valit proudy vody

a pršelo a pršelo.  začaly růst a rostly a rostly a  natahovala krk.

Od těch dob má žirafa dlouhý krk.

Za dávných časů ani  neměla , ale

byla velká parádnice. Jednou, když byly v módě

 a , chtěla si koupit pruhované ,

ale neměla peníze. Uměla si však poradit. Vzala bílé

 a černou barvou si  a  nabarvila.  si hned oblékla. Protože barva

byla ještě mokrá,  se na  otiskly.

Od těch dob je  pruhovaná.

Pohanka – neprávem zapomenutý (vše) lék

Pohanka je velice prospěšná lidskému organismu, proto by měla patřit ke stálícím našeho jídelníčku. Je bohatým zdrojem na nejrůznější vitamíny a minerální látky. Nejdůležitější látkou, kterou pohanka obsahuje je rutin, který podporuje vstřebávání vitamínu C. Navíc příznivě působí na cévy a celý cévní systém vůbec. Pohanka je také významná krmná a medonosná rostlina.

**Pohanka je naprosto hypoalergenní, vhodná i pro bezlepkovou dietu.**

Obsahuje také řadu minerálních látek, jako jsou **vápník, železo, hořčík, fosfor, draslík, měď, mangan a zinek**, a **vitamínů B** (B1, B2, B6), E, **niacin a rutin**.

Doporučená příprava:

Abychom při přípravě pohanky zachovali všechny důležité léčivé látky a vitamíny, v žádném případě ji nesmíme vařit. Pohanku zalijeme vařící vodou a necháme pod pokličkou nabobtnat.

Recept: Pohankové karbanátky**Ingredience:**

- 1 **hrnek pohanky**
- 2 hrnky vody
- 150 g mražené zeleniny (mrkev, hrášek, kukuřice)
- 1 balení sojových kostek
- 1 - 2 kostky bylinkového bujónu (bazalka a olivový olej)
- majoránka
- pohanková krupice
- 1-2 **vejce**
- 150 g uzený šmakoun

Postup přípravy:

Kostky sojového masa uvaříme dle návodu na sáčku (s bujónem), necháme je okapat, a poté rozkrájíme na drobné kousky. Mezitím spaříme pohanku, uvaříme zeleninu a vše zamícháme. Vzniklou směs necháme zchladnout, přidáme nastrouhaného šmakouna, nadrobno nakrájené sojové maso, přidáme vejce a řádně promícháme. Hmotu dle potřeby zahušťujeme pohankovou krupicí.

Na válu posypaném pohankovou krupicí tvarujeme z vychladlé hmoty bochánky, které poté osmažíme na olivovém oleji. Podáváme s uvařenými brambory nebo jako hamburger v celozrnné housce.



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!