

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Denní režim dítěte

Již od nejútlejšího věku je potřeba zvykat dítě na pravidelný denní režim, který stále dodržujte. To znamená, že **dítě má mít pravidelnou dobu krmení, spánku a hraní**. Aby se vám dařilo, je třeba dítěti velmi intenzivně projevovat lásku, nejprve častým tělesným kontaktem - mazlením, chováním, později pozorností, pochvalou i chováním. I starší děti vyžadují objetí, pohlazení.



Dítě musí mít neustále pocit jistoty a bezpečí, citové zázemí a citová výbava je důležitá pro jeho další život. Oba rodiče se musí dítěti tak věnovat, aby se dokázali vcítit do jeho potřeb, což vyžaduje hodně trpělivosti, tolerance a času.

V dnešní době většinou jeden z rodičů zajišťuje rodinu po ekonomické stránce, druhý pečuje o dítě, takže jeden z rodičů má podstatně méně času na svého potomka. Proto je důležité, aby v rodině fungoval pravidelný režim, který bude

vyhovovat všem členům rodiny. **Takže byste dítěti měli nastavit pravidelnou dobu spánku, krmení, hraní, vycházek a pohybové aktivity, ale také určitý čas, který bude trávit s oběma rodiči.**

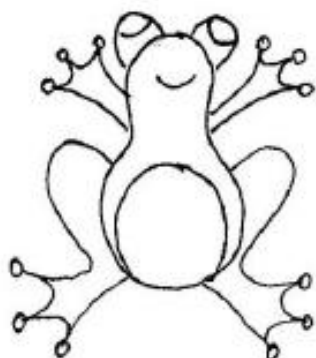
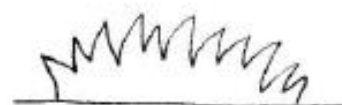
Např. k večeru, kdy se většinou jeden z rodičů vrací domů, lze věnovat hodinu hraní si s dítětem, starší děti velice rády sdělují, co se během dne seběhlo, touží po objetí, pohlazení, pochvale toho rodiče, kterého celý den neviděly. Zapomeňte na televizi a raději dítě nakrmte, zazpívejte či mu přečtete před spaním pohádku. Pro dítě jsou takto strávené chvíle velmi příjemné a postupně se z večerního posezení stane první rituál, na který se děti vždy nesmírně těší.

Pravidelný režim v rodině je bezpochyby základním výchovným opatřením. Je třeba jej postupně upravovat podle stáří dítěte, jeho individuálních zvláštností a také roční doby.

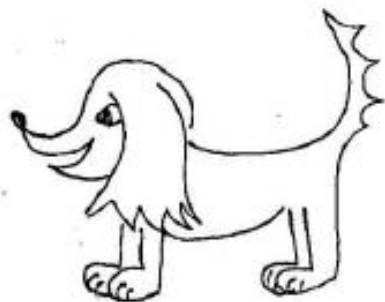
Je třeba si uvědomit, že nezáleží ani tolik na počtu hodin strávených s dítětem, ale na jeho kvalitě. **Mnohdy 1 hodina účelně využitá dá dítěti mnohem víc, než celý den.** Je třeba vycházet ze stávajících dovedností dítěte a v nich je podporovat a postupně přidávat další. Později podle jeho zájmu o tu či onu aktivitu (modelování, hra na nějaký hudební nástroj, sport, kreslení, zpěv apod.) je třeba režim rodiny upravit, zvláště jsou-li v rodině další děti.

Zdroj: babyonline.cz

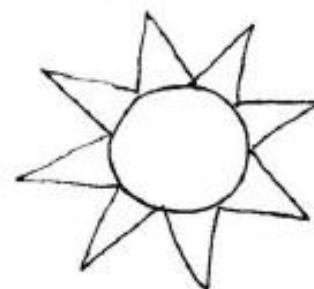
Vylušti tajenku:



F	M	R	A	K	Y	V	O
I	T	Ž	Á	B	A	K	K
A	E	R	E	L	Č	O	O
L	I	Á	Í	K	Č	Š	
K	L	O	N	V	N	K	Í
A	I	U	S	O	A	A	K
C	L	E	E	J	I	M	Z
S	N	Á	P	I	L	U	T



TAJENKA: _____



Popovídejte si společně na téma MOTÝL



MOTÝL

1. Co má kluk na ruce? Jak se asi musel kluk chovat, aby si mu motýl sedl na ruku?
2. Kde můžeš vidět motýla? Jakou může mít motýl barvu?
3. Víš, jak vznikne motýl? Co to je housenka? Co je larva?
4. Čím se motýl živí? Proč se mu líbí žluté nebo oranžové tričko?
5. Znáš některé motýly? Dovedeš je pojmenovat?
6. Co létá nejrychleji - motýl, pták nebo moucha?
7. Umí motýl chodit? Skákat? Plavat?
8. Je víc motýlů ve městě nebo na venkově? Proč?
9. Létá motýl v zimě? Proč ne?
10. Už jsi někdy pozoroval motýly? Víš, co je to síťka na motýly? Co to asi je sbírka motýlů? Proč lidé pozorují motýly?
11. Jak se jmenují motýli, kteří létají v noci?

NÁŠ SVĚT

Co to znamená?

MÍT NOČNÍ MŮRY

BABOČKA ADMIRÁL

MOTÝLEK V OBLEKU

PLAVE MOTÝLKA

Činnosti rozvíjející jemnou motoriku dítěte

Dítě je potřeba, hlavně v předškolním věku, dostatečně motivovat k činnostem podporujícím rozvoj jemné motoriky. Můžete dítěti nabídnout některé z následujících činností. Jistě ho velmi potěší, když bude moci s Vámi vařit a připravovat večeři pro celou rodinu. Dítě se bude cítit důležité, když mu svěříte takovou činnost a zároveň se bude rozvíjet jeho jemná motorika.

Rukodělné činnosti

Navlékání korálků, knoflíků, těstovin, plodů
 Přišívání knoflíků, prošívání látky
 Modelování pomocí plastelíny, hlíny, těsta – hmota se mačká, uždibuje, slepuje, válí
 Malování prstovými barvami, temperovými a vodovými barvami
 Obtiskování razítek, vlastní výroba tiskátek
 Mačkání papíru
 Stříhání
 Vytrhávání z papíru
 Lepení
 Skládání z papíru



Úkony spojené se sebeobsluhou

Zapínání knoflíků, zipů, přezky, navlékání ponožek, oblékání
 Oblékání panenek

Stavebnice, společenské hry

Práce s různorodými stavebnicemi – je vhodné se vzrůstající koordinací pohybů vyhledávat stavebnice s menšími dílky
 Skládání kostek
 Skládání mozaiky
 Společenské hry

Pomoc při každodenních činnostech

Hnětení těsta, vykrajování, míchání, krájení zeleniny, přesypávání, mletí koření
 Věšení prádla
 Zamykání, odemykání, rozsvěcení světel
 Listování v knize po jednotlivých listech
 Motání klubíček vlny
 Šroubování – uzávěry lahví
 Práce s náradím

Zdroj: grafotmotorika.eu

Domácí plastelína

K rozvoji jemné motoriky vašich dětí, můžete použít doma vyrobenou plastelínu, je zdravotně nezávadná, jde výborně umýt, ale pozor není jedlá!! Důležité je plastelínu uchovávat v sáčku nebo krabičce, aby neuschla.

Na výrobu budete potřebovat:

1 litr vody
30g kyseliny citronové
5 polévkových lžic oleje
500g kuchyňské soli
750g hladké mouky
Obyčejné potravinářské barvivo (barvu si vyberete dle libosti)



Postup přípravy:

Vodu, kyselinu citronovou, olej a potravinářské barvivo přivedeme k varu.

V míse smícháme mouku se solí a vsypeme do vzniklé tekutiny. **NEVAŘÍME!**

Dobře promícháme a na pracovní desce propracujeme na hladkou hmotu.

Zdroj: mimibazar.cz

Činnosti rozvíjející hrubou motoriku dítěte

Zpevnění a uvolnění celého těla - nejprve ležet, pak přejít přes sed do stoje...

Plazení - s pravidelným střídáním rukou a nohou (*pravá ruka, levá noha a opačně*). Je důležité držet hlavu v ose těla, zkuste třeba udělat závody v plazení, kdo vyhraje? Dospělí nebo dítě:-)

Lezení - po čtyřech, po kolenou, vpřed, vzad, s hlavou vztyčenou/skloněnou...

Držení rovnováhy - stoj na jedné noze, holubička

Běh - střídání rytmu, na povel změnit směr či zařadit určitý cvik, slalom mezi různými předměty atd.

Skákání po jedné noze, sounož, do vymezeného prostoru (*kruhu, skákání panáka*), poskakování do stran, dopředu a dozadu, seskakování z lavičky, skákání na trampolíně, na skákacích hradech, přeskoky švihadla, skákání přes gumu

Poskoky na místě se spojenýma nohama, po jedné noze, se spojenýma nohama s otáčením kolem vlastní osy, levá noha vepředu, pravá noha vzadu, poskokem nohy vyměnit tak, že přijde pravá noha dopředu a levá noha dozadu, na místě se spojenýma nohama, vytáčení špiček na jednu stranu a rukou na druhou

Prolézání a podlézání pod stolem, židlí apod.

Přelézání nejrůznějších překážek, „opičí dráha“, přeskakování různých předmětů.

Přetáčení např. válení sudů

Hra s míčem házení na určitý cíl (*koš - nejdříve molitanové, hadrové míčky, míčky na suchý zip, papírové koule*), chytání, driblování, podávání, kutálení, kopání na branku

Hra s míčem za pomoci dalšího předmětu – hokejky, pálky, rakety, klacku ...

Cvičení rukou, nohou, různé polohy a pozice...

Hra s nafukovacími balónky pinkáním je udržet co možná nejdéle ve vzduch, chytání, házení, podávání...

Koordinace činnosti rukou a oka (*možné jsou nejrůznější kombinace*)

střídavý tlesk na kolena a tlesk rukou

střídavý tlesk na kolena a tlesk vedle nohou

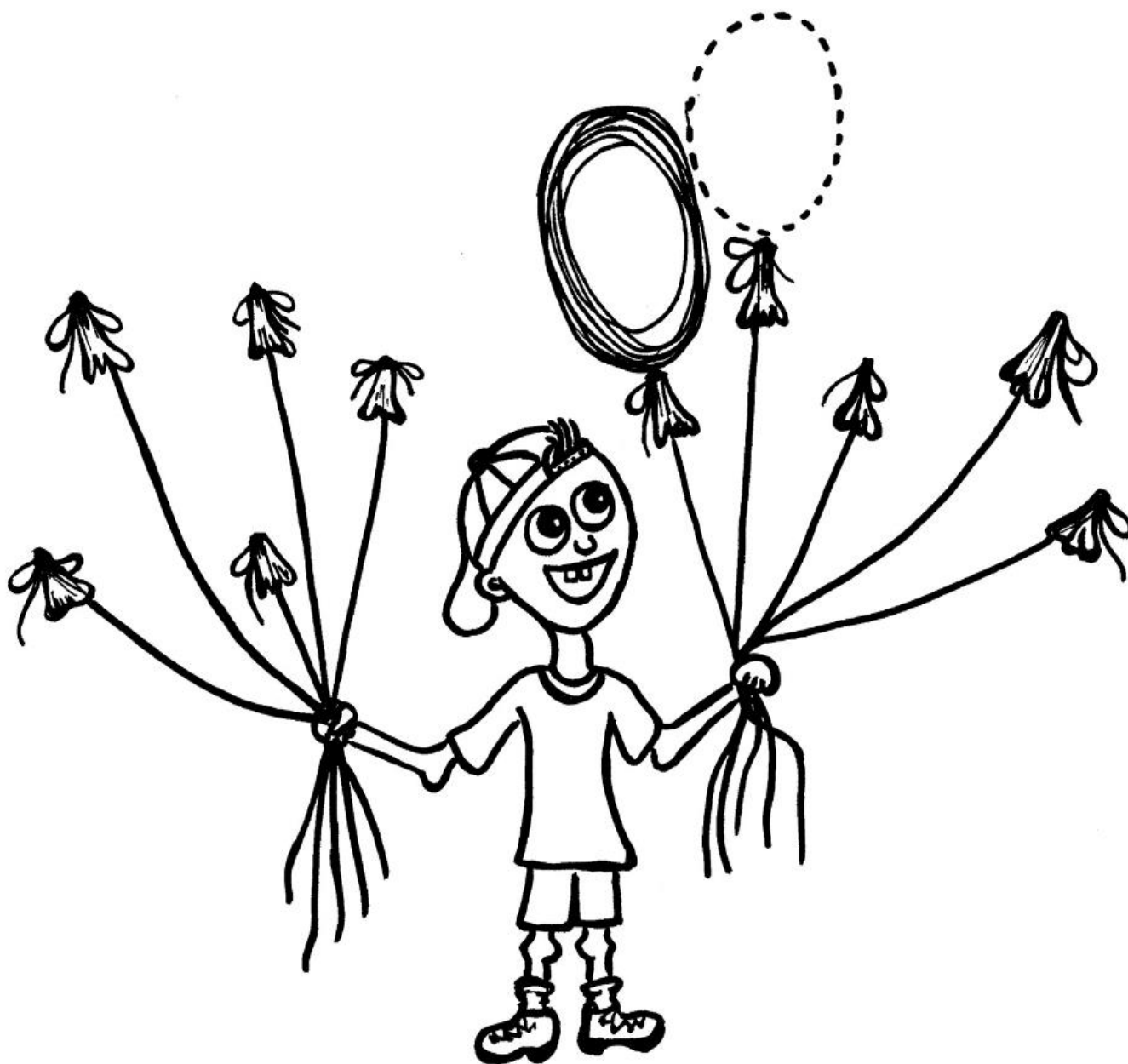
střídavý tlesk na kolena a ruce zkřížit na ramena

střídavý tlesk na kolena a tlesk na ruce naproti sedícího jedince

střídavý tlesk na kolena a tlesk obou osob pouze pravou rukou, tlesk na kolena a tlesk obou osob pouze levou rukou.

Zdroj: chytrehrani.com

Dokresli klukovi balónky:



Křížovky s hádankou

Když v následujících mřížkách zaškrtnete slova napsaná vlevo, můžete si přečíst zbytek tajenky (rozluštění hádanky). Slova zaškrtnávejte pouze svisle a vodorovně.

AUTO RAJČE
BOB ROTA
BOTY RUB
ČOČKA RUKA
JAKUB RYBY
KAČER

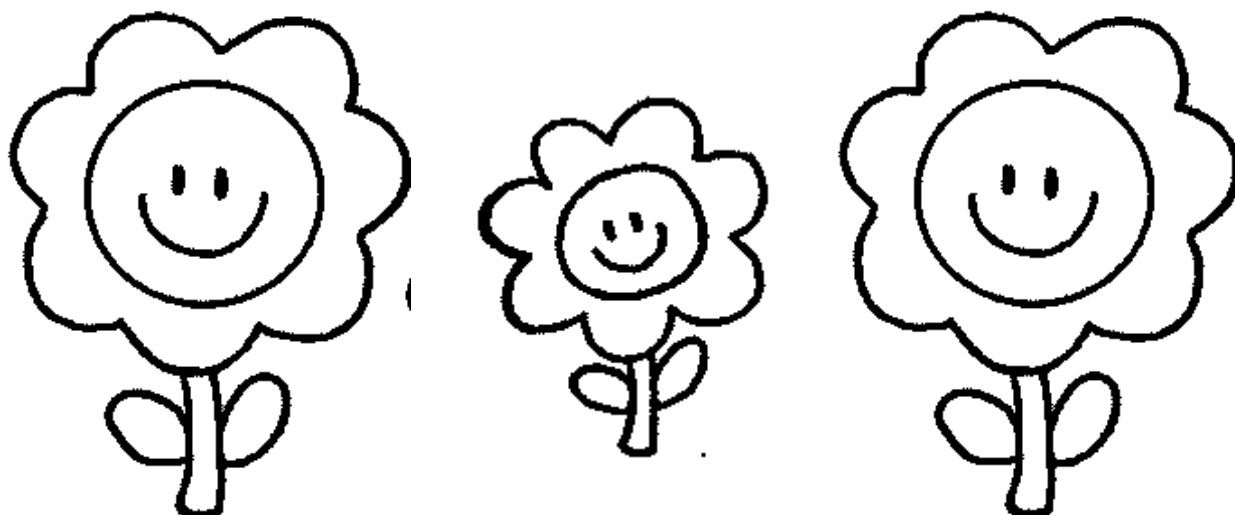
R	A	J	Č	E	O
Č	K	A	Č	E	R
R	U	K	A	R	Y
U	A	U	T	O	B
B	O	B	O	T	Y
Č	O	Č	K	A	I

Dvě kukačky sedí vedle sebe, jedna druhou však nevidí. Co je to?

ČÁP RAK
BARYK REK
KAPR RYBA
KOČÍ TÁTA
OČKO TETA
PÁRA

O	T	R			R	E	K
Č	Á	P			Y	O	A
K	T	E	T	A	B	K	P
O	A	P	Á	R	A	K	R
B	A	R	Y	K	O	Č	Í

Dvanáct bratrů v postýlce leží a žádný není na kraji. Co je to?



Komunikace s dospívajícími dětmi

Komunikace s dospívajícími musí být založena **na respektující komunikaci**. Respektující v tom smyslu, že s dítětem nehovoříme způsobem a tónem jako nadřízený s podřízeným, ale jako s rovnocenným partnerem, který má právo mít podobné potřeby a pocity jako my. Dítěti má být umožněno vyjádřit svůj názor na to, jak vidí situaci, co se mu nelíbí a co by chtělo změnit. Rodič by měl připustit diskusi, vysvětlovat svá rozhodnutí a nepoužívat stále jen příkazy, nadávání, nálepkování, urážení, kárání, nenaslouchání a odmítání názorů a pocitů dětí.

Důležitý je i respekt v tom, že když rodič udělá chybu, měl by se dokázat za ni dítěti omluvit. Tím učí dítě, že každý může dělat chyby. Zásadní ovšem je, že se za ně druhému omluví, poučí se z nich a bude se snažit se jich příště vyvarovat.

Jak s dětmi komunikovat při řešení problémů Pokud se problém dítěte týká pouze jeho a rodič není do problému nijak zatažen, **používáme vstřícné naslouchání**. Cílem této metody je vytvářet a prohlubovat důvěru mezi rodičem a dítětem.

Dítě má právo otevřeně vyjádřit svůj názor i své pocity bez obav z odmítnutí. Rodiče nejsou zvyklí naslouchat, a proto nenechávají dítě vylíčit problém do konce a začnou obvykle předjímat, kárat, radit a nabízet dítěti hotové řešení, které je z jejich pohledu optimální. **Taková odpověď ovšem naznačuje, že rodič neposlouchal ani nepochopil, co bylo řečeno**, přerušuje komunikaci. Pokud rodič takto několikrát zareaguje, **dítě se mu přestane svěřovat**, protože nenachází v jeho reakci to, co očekává - porozumění.

Nejprve je třeba pouze poslouchat. Přesto, že vás to bude během vyprávění dítěte svádět k nějaké reakci, například dobře dítěti poradit, pokuste se **udržet se a dítě nepřerušovat**. Až bude dítě chtít nějakou reakci z vaší strany, samo vás k ní vyzve. Dále se během vyprávění dítěte pokuste porozumět, jak se dítě cítí, i když s jeho pocity sami nesouhlasíte, protože vy byste v této situaci podobné pocity měli zřídka. **Poté se pokuste slovně pocit dítěte pojmenovat**. I když si nejste přímo pocitem dítěte jistí, pokuste se jej formulovat. U menších dětí pomáhá rozvést přání a touhy dítěte do fantazijní představy. Rozepišme si teď tento postup do čtyř základních kroků:

1. Posadte se k dítěti, aby vaše oči byly ve stejné úrovni, poslouvejte tiše a pozorně.
2. Během vyprávění dítěte dávejte najevo svou snahu se do něj vcítit a porozumět mu zejména neverbálními signály: oční kontakt, výraz obličeje, pokyvování hlavou a zvuky doprovázející vcítění se do jeho situace: „hm, aha, skvěle, ouvej“, „ježkovy voči“ ...
3. Pojmenujte pocit, který dítě má:
Příklady negativních pocitů: „To tě naštvalo.“ „Zlobíš se na něj.“ „Cítíš to jako nespravedlnost.“ „Máš pocit, že tě zradili.“ „Měl jsi velký strach.“ „Byl jsi z toho nešťastný.“ „Hodně se tě to dotklo.“ „Cítil si to jako urážku.“ „Cítil ses bezmocný.“ „Byl jsi z toho otrávený.“
Příklady pozitivních pocitů: „To bylo příjemné.“ „To tě povzbudilo.“ „Měl si pocit

uznání." „Měl jsi z toho radost." „Byl jsi z toho nadšený." „To tě potěšilo." „Byl jsi na to hrdý." „Byl jsi spokojený." „To se ti ulevilo." „Byl jsi mu za to vděčný."

4. *Přání: „Kéž by se to bývalo nestalo." „Kdyby to tak šlo vzít zpátky." Kéž by to příště dopadlo také tak." „Kdyby se to podařilo příště ještě lépe."*

To, že dítě celou věc při vyprávění rodiči popíše, mu pomůže získat o situaci přehled, provést její analýzu. Často se stává, že dítě si takto problém vyřeší samo a rodič mu přitom vůbec nemusí pomáhat. **Pokud dítě potřebuje s řešením problému pomoci, můžeme využít metodu řešení problému v pěti krocích:**

- Nejprve necháme dítě, aby přišlo s nápady, jak situaci řešit. Přitom nápady nehodnotíme, pouze je shromažďujeme.
- V dalším kroku hledáme řešení tak, aby dítě zhodnotilo možné následky jednotlivých návrhů. Vyloučíme v tomto kroku návrhy, které jsou nepřijatelné, a ponecháme cíle reálné.
- Vedeme dítě ke stanovení kritérií pro hodnocení reálných návrhů a podle nich necháme dítě vybrat nejpřijatelnější návrh. Mezi hlavní kritéria většinou patří úsilí, to je množství potřebné věnované energie, dále čas, jak bude realizace dlouho trvat, a finance, kolik bude realizace návrhu stát a zda na to máme dostatečné množství peněz.
- V následujícím kroku připravíme plán, jak vybraný návrh zrealizovat. Důležité je definovat, kdo, co, kdy, kde a jak udělá. Tím, že dítě si samo pod naším vedením jednotlivé kroky naplánuje, bere si zodpovědnost za to, že plán uskuteční. Do tohoto kroku patří i naplánování, jak bude probíhat zhodnocení.
- Posledním krokem řešení problému je zhodnocení, jak akce dopadla. Pokud nebyl problém vyřešen nebo nebylo dosaženo očekávaného zlepšení, začínáme znova shromažďováním návrhů. Nyní máme už větší šanci problém vyřešit, protože už máme po minulé zkušenosti daleko lepší vhled do celé situace.

Jak sdělit dítěti, že se mi jeho chování nelíbí

V případě, že se nám na chování dítěte něco nelíbí, protože narušuje naše práva nebo dítě neplní své povinnosti, je třeba mu tuto okolnost sdělit. Neměli bychom to dusit v sobě nebo si chování nevšímat, ale je třeba opravdu reagovat. Dítě potřebuje nastavit hranice, co si smí nebo nesmí dovolit.

Důležitá je ovšem forma, jakou to dítěti sdělujeme. Rozhodně bychom se neměli nechat unést hněvem a začít na něj útočit, obviňovat ho, kritizovat nebo mu nadávat, ve formě „Ty-sdělení“, jako „ ty jeden...“ Takové sdělení druhého obviňuje a vzbuzuje v něm obrannou reakci, protože je svou podstatou agresivní.

Při sdělování toho, co se nám nelíbí, bychom se měli soustředit na naše pocity a popsat, co s námi chování dítěte dělá: „Já-sdělení“. Toto sdělení se soustřeďuje na nás a nikoliv na druhé. Vyjadřuje, co cítíme, ale neobviňuje. Zaměřujeme se přitom na chování dítěte - na čin, nikoliv na obviňování dítěte jako osoby. Jak v takovém případě postupovat.

1. Popište chování, které vám vadí (nehodnoťte, neobviňujte)
„Když jsi nepřišla do kina, jak jsme se domluvily a nebyla jsi ani dostupná na telefonu.“
2. Vyjádřete své pocity, které ve vás chování dítěte vyvolává
„Bála jsem se o tebe a měla jsem strach.“
3. Vyjádřete příčinu, konkretizujte důvod, proč se tak cítíte
„Nevěděla jsem, jestli se ti něco nestalo.“
4. Nastavte pravidlo pro příště nebo nechte samo dítě navrhnout řešení
„Přála bych si, abys nosila u sebe mobil.“ nebo „Jak myslíš, že by se tomu dalo pro příště zamezit?“
5. Vyžádání souhlasu – potvrzení závazku
„Můžu tě o to požádat?“ nebo „Takže jsme se dohodly, že Je to tak?“

Ideální pro budoucí fungování dětí v životě, například pro budování vztahu s jeho budoucím partnerem, je láskyplná, vciťující se, ale přitom důsledná výchova. Při této výchově jde o vcítění se do druhého nejen v případě rodičů do dětí, ale i dětí do rodičů. Rodiče i děti si dávají najevo, co se jim líbí i nelíbí a snaží se sobě navzájem vyhovět. Přitom je důležitý nejen obsah sdělení, ale zejména neverbální komunikace, která jej doprovází. **Důležitý je zejména tón hlasu a výraz tváře, protože když říkáme, že nás chování dítěte štve a přitom se tváříme příjemně, dítě neví, na čem je.**

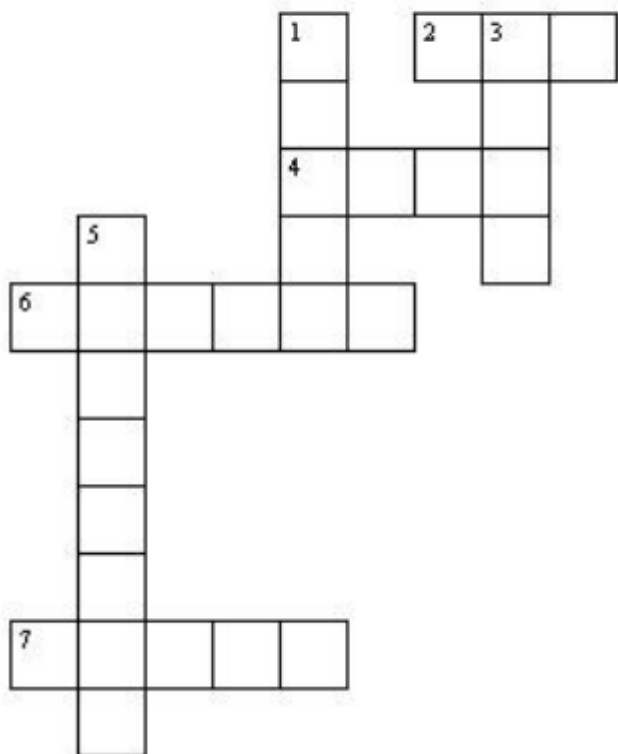
Nejhorším trestem pro dítě je odnětí společnosti a lásky. Obvykle používaný trest, dítě poslat někam za dveře na hanbu ještě se slovním doprovodem typu: „Nemám tě rád a jdi mi z očí, nechci tě vidět.“ je pro dítě značně zraňující. Komunikace s dítětem je naopak alternativou k odsouzení a vyloučení dítěte, protože probíhá ve společnosti s ním.



Zdroj: Mgr. Ing. Jan Čapek, psycholog, Křesťanská psychologická poradna, Nymburk

PÍSNÍČKOVÉ KŘÍŽOVKY

Já do lesa nepojedu



Doplň do křížovky slova písničky.
Kam? Číslice ti poradí:

JÁ DO LESA **5**,
JÁ DO **4** NEPŮJDU.
KDYBY NA MĚ HAJNÝ PŘIŠEL,
ON BY MNĚ VZAL **6**.

SEKERA JE ZA **2** ZLATÝ
A TOPŮRKO ZA **1**,
7 NA MĚ HAJNÝ PŘIŠEL,
ON BY MNĚ TO VŠECHNO **3**.



Obrázek si můžeš vymalovat.

Velikonoce

Když se řekne Velikonoce většině lidí se zřejmě vybaví pomlázka, vajíčka a volné pondělí. Proč se ale v názvu slova Velikonoce skrývají slova veliký a noc? Co to má společného se svátky jara? S volným pondělím? Proč neříkáme třeba **Vajíčkonoce? Nebo Jaronoce? Proč Velikonoce?**

Svátek osvobození zotročeného národa

Název „Velikonoce“ v sobě nese starý příběh, který se odehrál před mnoha tisíci lety v Egyptě. Tehdy zde existovalo malé etnikum - Hebrejové (Židé). Ti po různých peripetiích jedné noci Egypt opustili, protože v něm nechtěli déle vykonávat otrocké práce. Tato noc byla pro Židy tak významná, že jí začali říkat Velká. Od toho i naše Velikonoce. Tedy tento svátek byl a je úzce spojený s myšlenkou svobody.

O Velikonocích byl v Jeruzalémě ukřižován Ježíš

O několik set let později na Velikonoční svátky, kdy si Židé připomínali vyjití z Egypta, byl v Jeruzalémě ukřižován jakýsi Žid jménem Ježíš. Tvrdil, že existuje nejen otroctví doslovné, ale i otroctví, kdy člověk dělá věci, které nechce a ze kterých si nemůže pomoci. Zároveň tvrdil, že zná cestu k tomu, jak poznat Boha osobně. Když se ho ptali, jak cesta poznání Boha vypadá, odpovídal, že on sám je cestou. Tvrdil, že kdo v něj uvěří, získá věčný život. Za tato slova byl nakonec popraven. Po třech dnech ale vstal z mrtvých. Mnozí tvrdí, že se jedná o legendu, jenže prázdný hrob tehdy nezpochybňovala ani Ježíšova opozice, všichni se mohli přesvědčit, že v hrobě není. Navíc se ukázalo, že to, co o sobě Ježíš tvrdil, byla pravda – tedy že je Boží Syn a že dokonce má moc i nad smrtí. Velikonoce tedy pro křesťany znamenají připomenutí Ježíšova ukřižování a zmrtvýchvstání.

Toužíme milovat a být milováni

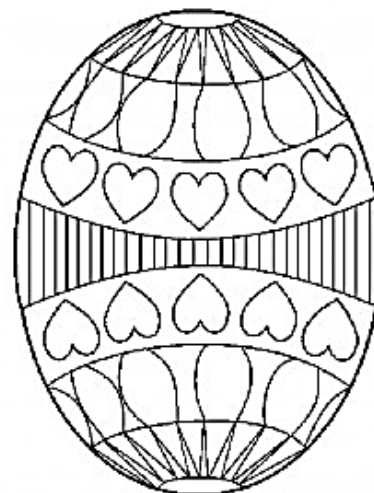
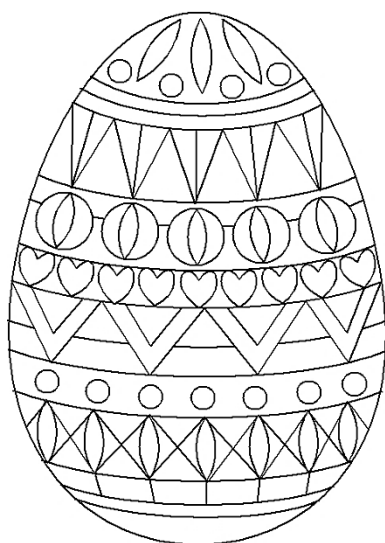
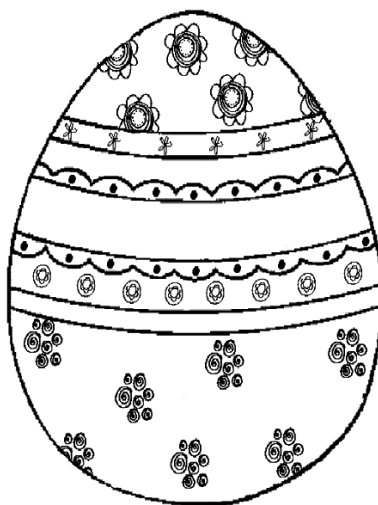
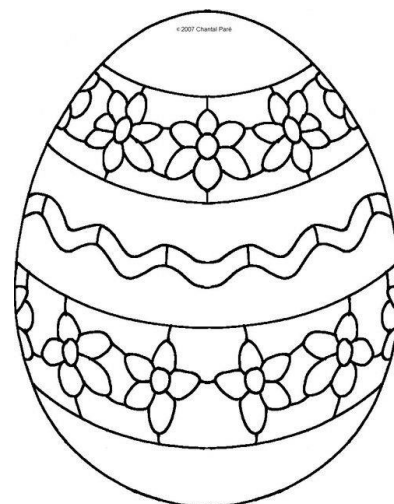
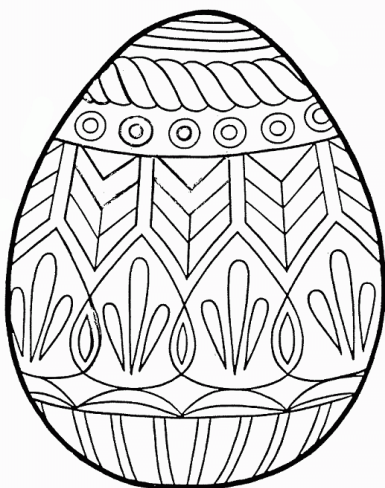
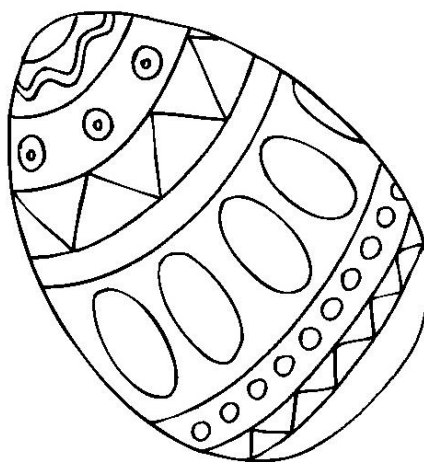
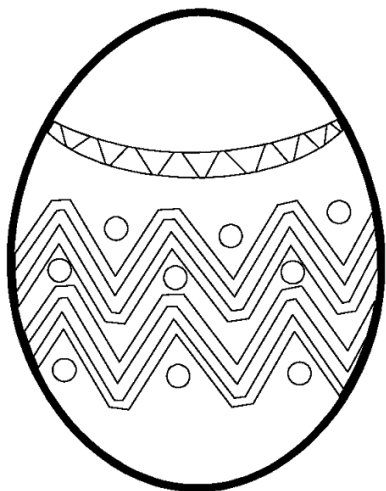
Důležitější než připomínka je ale význam Velikonoc. Tento svátek vychází na jaro, a proto někdy říkáme „svátky jara“. Možná, že někteří lidé cítí při návratu jara „novou mízu“, a někdy dokonce i uprostřed našich měst cítíme nový dech života. Velikonoční poselství ukazuje, že existuje ještě jiná dimenze života, než tento život časný. Ukazuje nám, že kdesi hluboko v nás nosíme touhu po dokonalosti, kráse, lásce, porozumění, hodnotě a dalších úžasných vlastnostech. Problém ale je, že vždy narážíme... nikoli hlavně na druhé lidi, ale - i když si to neradi přiznáváme, sami na sebe. Na svoje sobectví, pohodlnost, někdy pocity viny atd. Tyto a další vlastnosti nám brání, abychom dosáhli tužeb, které byly zmíněny.

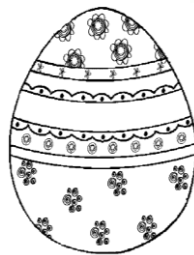
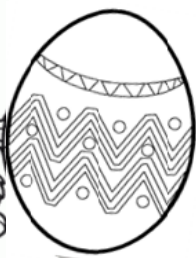
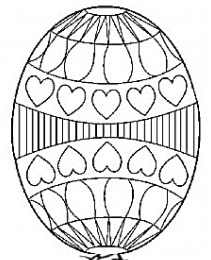
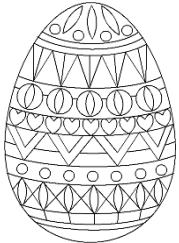
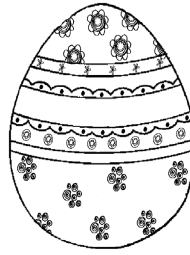
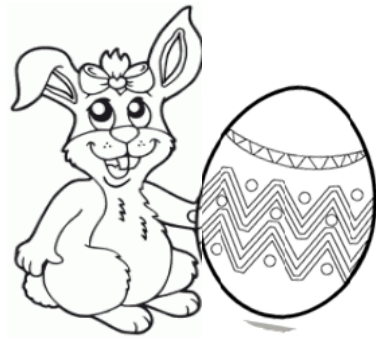
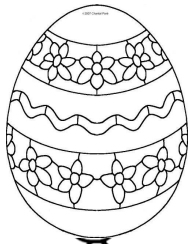


www.deti.vira.cz

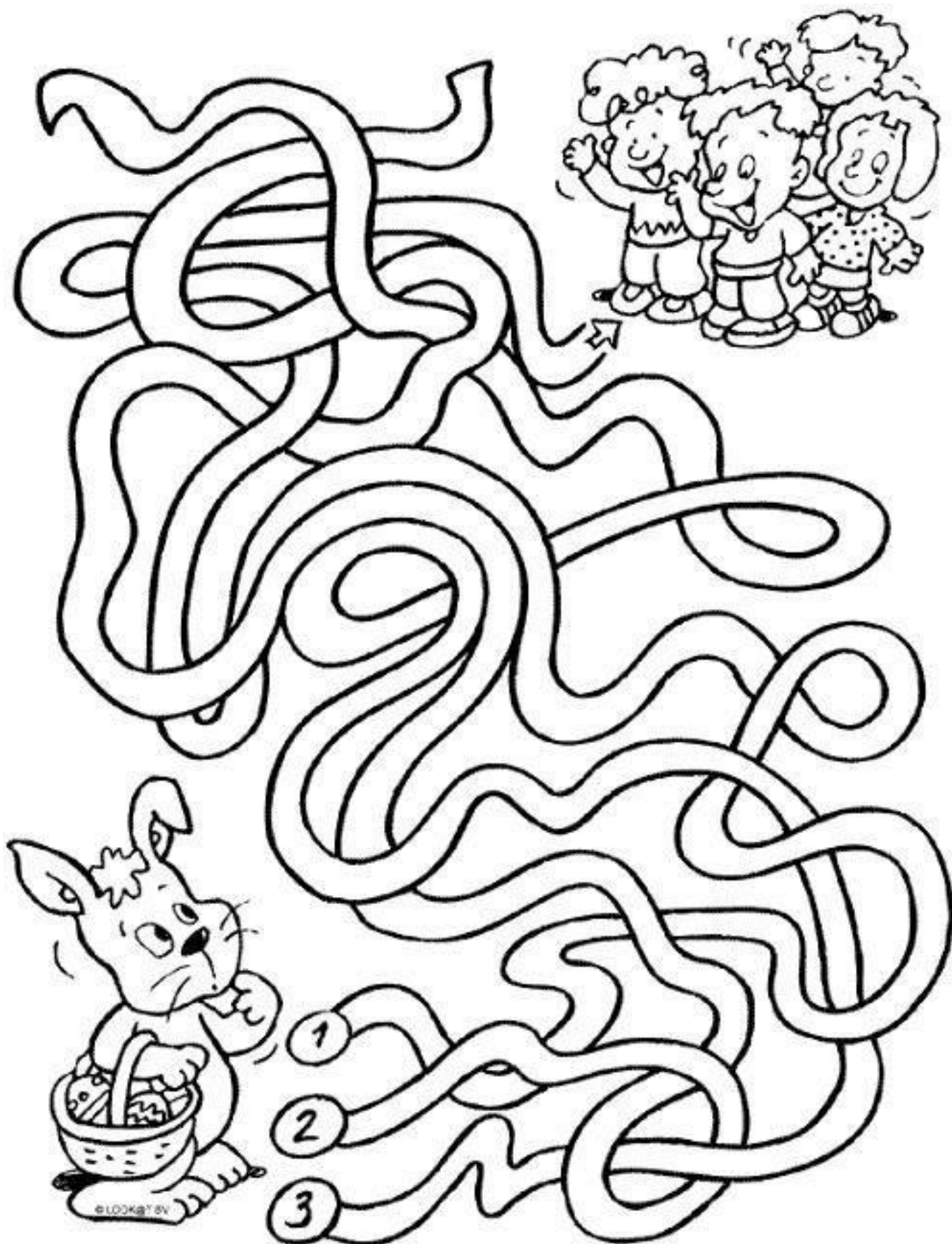
Spojovačka

Spoj vajíčko s tím správným zajíčkem. Vajíčka můžeš vymalovat a vystříhnout. Která vajíčka jsou u zajíčků dvakrát?





...a zajíček pak s těmi vajíčky poběží za dětmi



Velikonoční nádivka

Suroviny:

3 středně velké bagety (nebo 10 rohlíčků - nakrájet na kostky)

100 ml ohřátého mléka (+ více podle potřeby)

3-4 vejce

200 g šunky v kuse (nebo hrubší pláty - nakrájet na kostky)

čerstvá petrželová nať (nasekat nadrobno)

čerstvá pažitka (nasekat nadrobno)

1 lžičky vegety

0,5 lžičky kmínu

černé koření mleté

máslo

strouhanka



Postup:

Pečivo smícháme s cca 100ml mléka a s vajíčky (nejdříve dejte 3, poté pokud bude třeba, přidejte další - záleží na jejich velikosti) a pořádně promíchejte, nejlépe rukou. Pokud je to nutné, přidejte ještě mléko.

Dále dejte šunku, bylinky, vegetu, černé koření a sůl. Podle chuti můžete přidat i jiné koření či nějaké vynechat. Opět řádně promícháme.

Středně velký plech vymažte máslem a vysypte strouhankou. Na plech rovnoměrně rozložte směs a na povrch rozkládejte ještě malé kousky másla.

Pečte v předem rozehřáté troubě (na cca 170 - 180°C) asi 30 minut.

Po upečení nechte vychladnout a můžete podávat s masem, se salátem, bramborami či samotné.

Vajíčkový salát s medvědí česnekem

Využijete vykoledovaná vajíčka a zároveň medvědí česnek, který si přinesete z procházky lesem.

Suroviny:

Natvrdo uvařená vejce - 6 ks, čerstvý medvědí česnek-menší svazek, jarní cibulka, plnotučná hořčice - 1 lžička, majonéza 150g, sůl, popřípadě bílý pepř

Postup:

Oloupaná vejce nakrájejte na menší kostičky a v misce je promíchejte s nasekaným medvědí česnekem a na kolečka nakrájenou jarní cibulkou.

Přidejte majonézu a hořčici, osolte a opepřete a jemně promíchejte. Podávejte s čerstvým pečivem.

Prima tip: Do salátu můžete přidat také 2 na kostičky nakrájené uvařené brambory a jednu kyselou okurku nakrájenou nadrobno

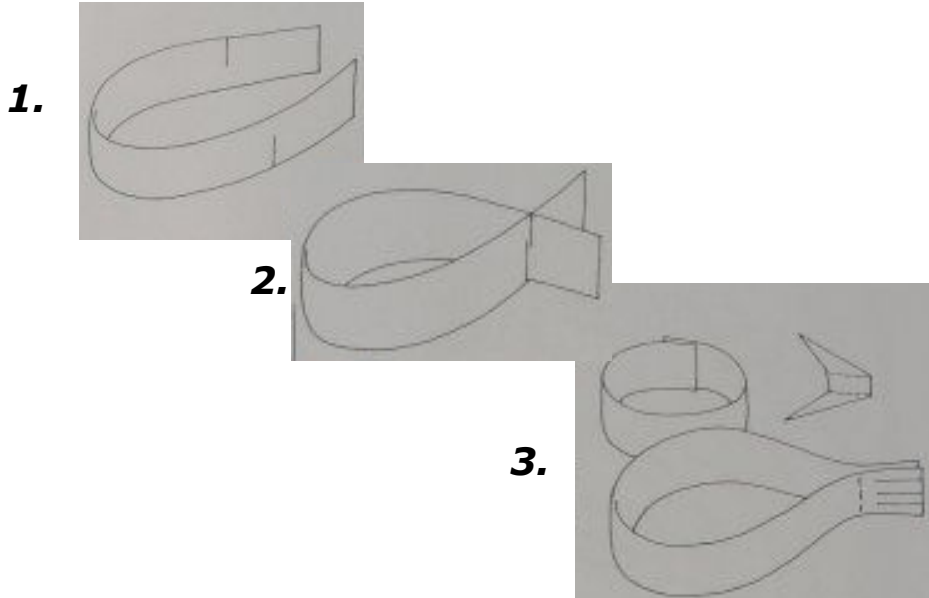
Zdroj: toprecepty.cz

Papíroví ptáčci

Co budete potřebovat:

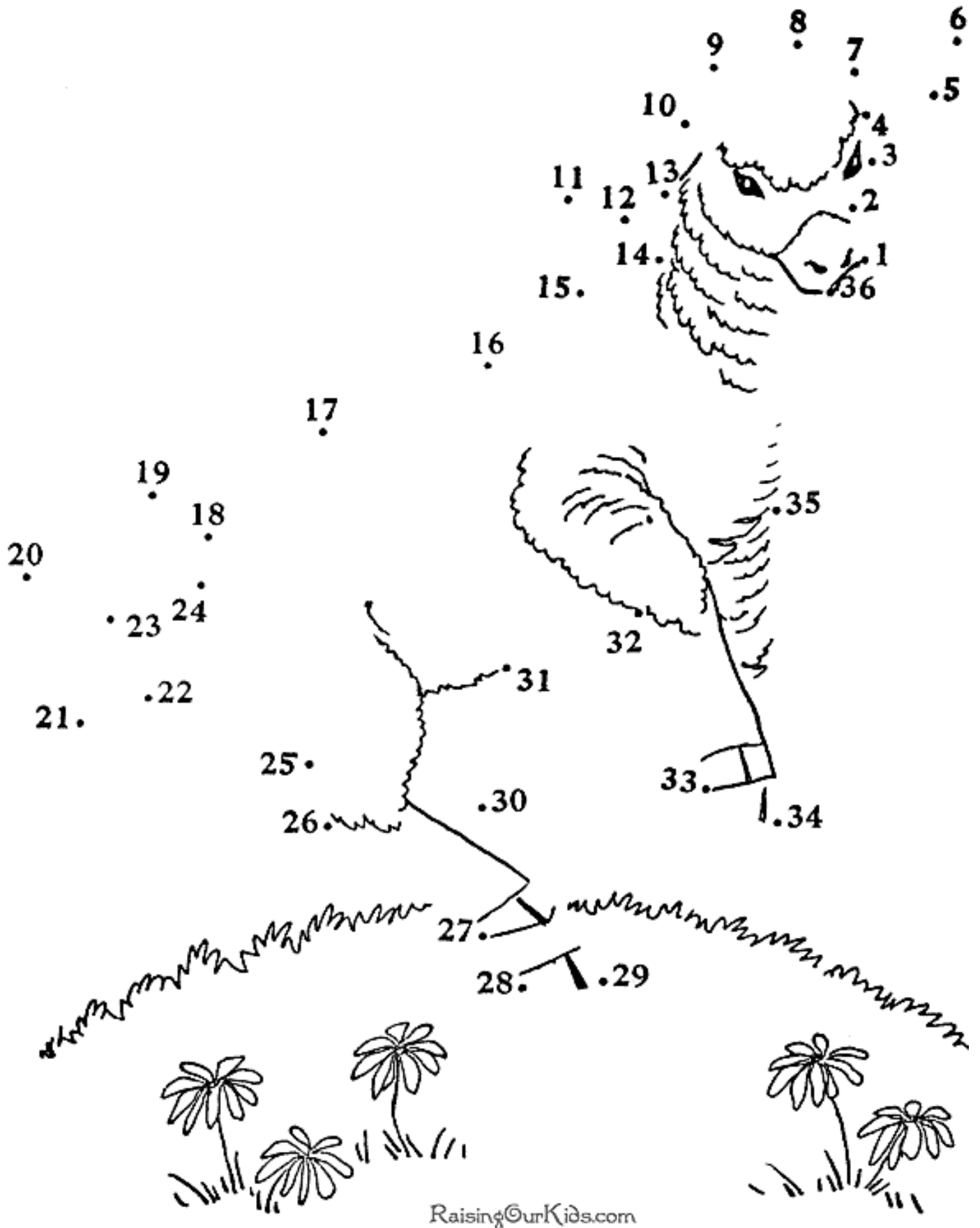
Barevné papíry, fix, lepidlo, nůžky, pravítko, tužku, špejli nebo tenký provázek

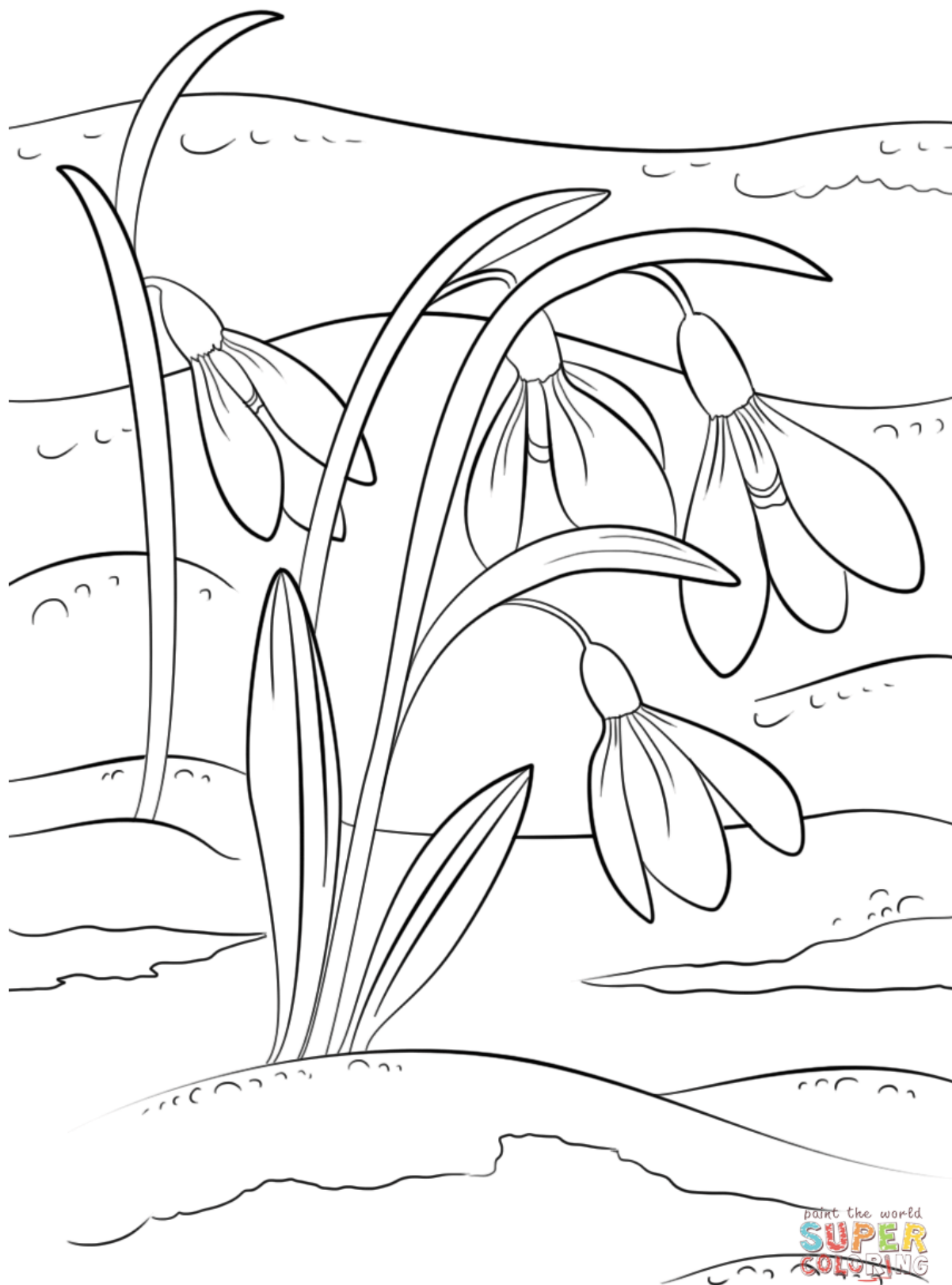
Postupujte podle obrázků:



Zdroj: [pinterest.cz](https://www.pinterest.cz)

Velikonoční.....dopiš slovo ze spojovačky.





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 Běliková, Bc. Aneta Botková: NEPRODEJNÉ!



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

