

## SMOLÍČEK

### ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



## Bezpečný internet

Internet nabízí dětem a mladým lidem úžasné příležitosti objevování, komunikace a tvorby. Totéž nabízí i dospělým. Ne vždy ale chceme, aby někteří dospělí komunikovali s našimi dětmi a vydávali se třeba za jejich vrstevníky. Právě i to může čekat vaše děti na internetu. Při používání internetu existují také rizika a je třeba s nimi počítat. Právě proto, že jde o otevřené okno do světa, jež patří také dospělým lidem, obsahuje internet materiál, který není pro děti vhodný.

### **Domácí pravidla pro používání internetu**

Dobrým způsobem, jak minimalizovat nebezpečí internetu, je dohodnout se s dětmi na určitých pravidlech. Společná pravidla jsou dobrým východiskem pro diskusi o bezpečném používání internetu.

- Doba strávená u počítače by měla být ze zdravotních důvodů omezena.
- Umístěte počítač např. do obývacího pokoje. V případě dětí předškolního věku je vhodné, aby jim při používání internetu asistovala dospělá osoba.
- Přístup k internetu by u dětí předškolního věku měl být omezen na předem dohodnuté stránky. Pokročilejší děti mohou najít známé stránky pomocí nabídky s oblíbenými stránkami v internetovém prohlížeči.
- Nejbezpečnějším řešením je vytvořit osobní pracovní prostředí dítěte, ve kterém je přístup k internetu omezen pouze na určité stránky.

Doporučení:

- Umístěte počítač do **místnosti používané celou rodinou**. Tímto způsobem se stane mluvení o internetu a udržování přehledu o jeho používání přirozenou součástí každodenního života. Když je počítač umístěn ve společné místnosti, může být diskuse o problémech snazší. Můžete také používat internet společně.
- **Mluvte o internetu**. Projevte zájem o to, co vaše dítě a jeho přátelé dělají - na internetu i mimo něj. **Mluvte o skvělých a zajímavých věcech**, k nimž lze internet využít, **ale také o potížích**, kterým může čelit. Mluvte s dětmi o tom, co by měly dělat, kdykoli se při používání internetu nebudou cítit dobře.
- **Naučte se lépe pracovat s počítačem**. Pokud sami používáte internet, je snazší určit, co je pro vaše děti dobré. Můžete jim lépe pomoci při hledání užitečného materiálu na internetu.
- **Používejte internet společně**. Najděte stránky, které jsou vhodné pro děti, nebo se naučte, jak najít užitečné informace - navštivte stránky zaměřené na vzdělání nebo najděte informace o koníčcích a zájmech dětí. Při společném procházení internetu můžete dítěti pomoci posoudit hodnotu nalezených informací.
- **Vytvořte s dětmi dohodu o tom, jak a kdy budou internet používat**. Může být užitečné dohodnout se na době a určitých webech, které mohou děti na internetu navštěvovat. Toto je nutné s dětmi prodiskutovat a uzavřít s nimi společnou dohodu.

## S čím se děti mohou na internetu setkat?

Proto, abyste mohli maximálně zabránit situaci ohrožující vaše dítě, je nutné umět rozpoznat rizika. Čím lépe víte, co ho může na internetu potkat, tím lépe můžete na situaci reagovat a vašemu dítěti pomoci. Seznamte se s riziky s používáním internetu spojenými a citlivě s nimi seznamte i vaše dítě. Pokud vaše dítě s riziky předem seznámíte, nebezpečnou situaci může detekovat samo, a třeba se jí tak i vyhnout.

*Kybernetická šikana* - Internet nabízí nové možnosti k obtěžování. Šikana ve škole je obvykle omezena na dobu vyučování, ale přes internet může obtěžující osoba dosáhnout na oběť kdykoli. Na internetu je také více lidí, které mohou šikanovat. Pokud dítě rádo chatuje přes internet, je nutné tuto nebezpečí včas prodiskutovat spolu s tím, co má dítě dělat v případě, že by bylo obtěžováno. Následující záležitosti doporučujeme s dítětem probrat i v případě, že se dítě s obtěžováním přes internet nesešlo:

- *Nepředávejte své osobní údaje a osobní záležitosti, např. fotografie, aniž byste pečlivě zvážili následky. Přátelství přes internet může skončit, a když se tak stane, osobní údaje mohou být odeslány nesprávným lidem.*
- *Každý má právo na to, aby s ním bylo na internetu jednáno s úctou.*
- *Chat, e-mail nebo počítač můžete vypnout, kdykoli chcete.*
- *Děti by měly mít možnost mluvit se svými rodiči o negativních zkušenostech.*

### *Zveřejňování fotografií a osobních údajů dětí*

Na internetu lze snadno a rychle zveřejnit fotografie pořízené telefonem s fotoaparátem. Když zveřejníte fotografii na internetu, je velmi obtížné zabránit jejímu šíření, úpravám a použití v jiných kontextech. Kopie fotografie se mohou snadno dostat na více míst a může být velmi obtížné je zcela odstranit. Zveřejnění osobních údajů souvisejících s fotografií si dobře rozmyslete. Umístění fotografie nebo jiných osobních údajů např. na školním webu je zveřejněním osobních údajů, se kterým musí vždy souhlasit příslušná osoba

### **Pamatujte si:**

**Své osobní údaje nemusíte poskytovat, pokud nevíte, kdo je požaduje a k jakému účelu budou použity.**

### *Nabídka k provozování sexuálních služeb*

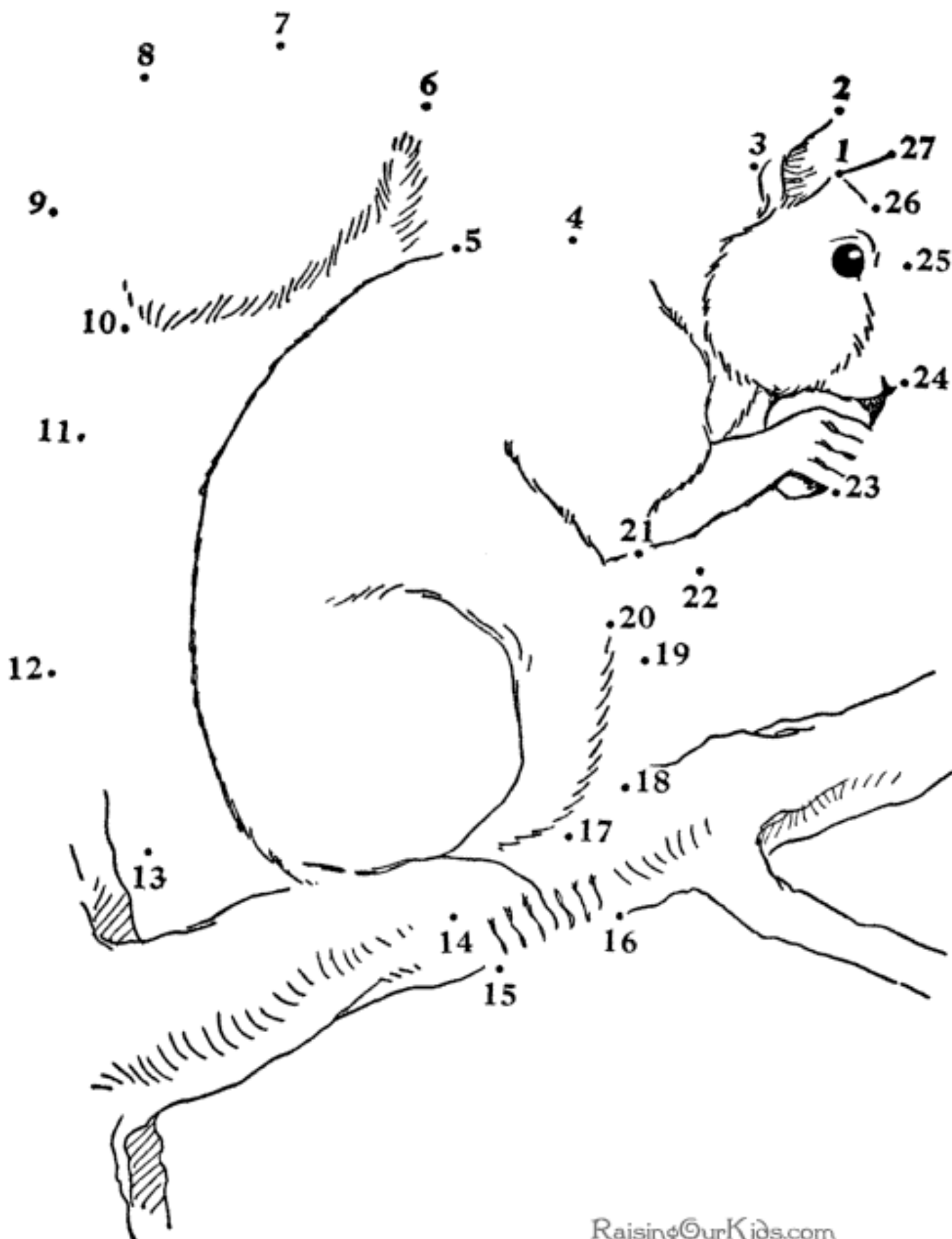
Některé služby na internetu nabízejí možnost on-line komunikace. Ta v mnoha ohledech nemusí vždy probíhat s lidmi, které dítě dobře zná. Dítě se může často setkat s podezřelými nabídkami. Mezi nejčastější jev v on-line komunikaci patří anonymita. Uživatelé na internetu mnohdy vystupují pod přezdívkami a pod rouškou anonymity mnohdy překračují limity běžné komunikace nebo právních norem. Z druhé strany ale děti pod dojmem anonymity na sebe prozradí i informace, které pachatele přivedou až k nim. Dítě si může zdánlivě povídat na internetu se stejně starým kamarádem, který může být ve skutečnosti úplně někdo jiný. Dotyčný na druhé straně pak může získávat od dítěte cenné osobní informace, telefon, adresu nebo intimní materiál. **Upozorněte děti na rizika zasílání svých osobních nebo citlivých informací. Pamatujte, že stejně jako u fotografií, může dojít velmi často ke zneužití záznamu, zejména jeho šíření, pokud obsahuje citlivý materiál.**

## ***Desatero bezpečného internetu***

- 1** Nedávej nikomu adresu ani telefon. Nevíš, kdo se skrývá za monitorem na druhé straně.
- 2** Neposílej nikomu, koho neznáš, svou fotografii a už vůbec ne intimní. Svou intimní fotku neposílej ani kamarádovi nebo kamarádce - nikdy nevíš, co s ní může někdy udělat.
- 3** Udržuj hesla (k e-mailu i jiné) v tajnosti, nesděluj je ani blízkému kamarádovi.
- 4** Nikdy neodpovídej na neslušné, hrubé nebo vulgární maily a vzkazy. Ignoruj je.
- 5** Nedomlouvej si schůzku přes internet, aniž bys o tom řekl někomu jinému.
- 6** Pokud narazíš na obrázek, video nebo e-mail, který tě šokuje, opusť webovou stránku.
- 7** Svěř se dospělému, pokud tě stránky nebo něčí vzkazy uvedou do rozpaků, nebo tě dokonce vyděsí.
- 8** Nedej šanci virům. Neotevírej přílohu zprávy, která přišla z neznámé adresy.
- 9** Nevěř každé informaci, kterou na internetu získáš.
- 10** Když se s někým nechceš bavit, nebav se.

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

**Zvířátko na obrázku už určitě znáš....**





**Spoj obrázek bylinky s její básničkou. Poznáš je?**

**Přeslička**

*V přesličce, a nelžu ti,  
schovávali se mamuti.  
Byl z ní celý velký les.  
Vypadala jako dnes,  
ale v chytrých knihách píší,  
že prý byla o moc vyšší*

**Kopřiva**

*Jako rytíři u hradu,  
střeží naši zahradu.  
Najdeme je v každém koutě.  
Pozor! Nebo poštipou tě!  
Kopřivy v rytířském klání  
Neútočí – jen se brání*

**Jetel**

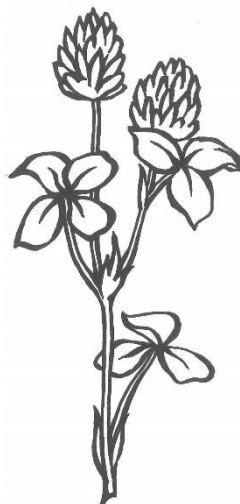
*Víte o tom, že čmeláci  
mají důležitou práci?  
Z těch květů, co sladce voní,  
se umí napít jenom oni.  
Ani vosa ani včela  
Neví, jak se to dělá.*

**Sedmikráska**

*Poupátko se narodilo  
a sudičky přivábilo.  
Přisoudily mu naráz  
sedmkrát více krás  
i sedmkrát větší lásku.  
Poznali jste sedmikrásku?*

**Jitrocel**

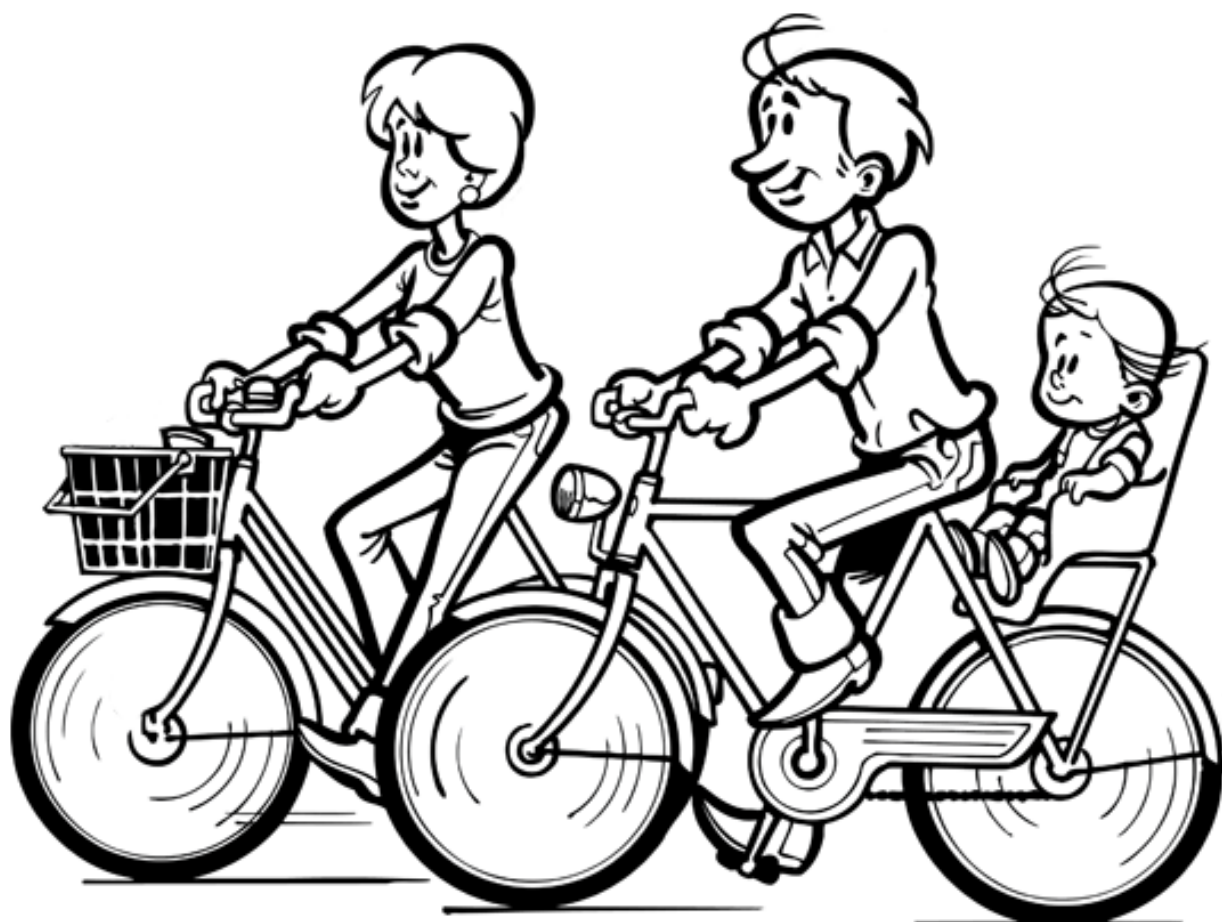
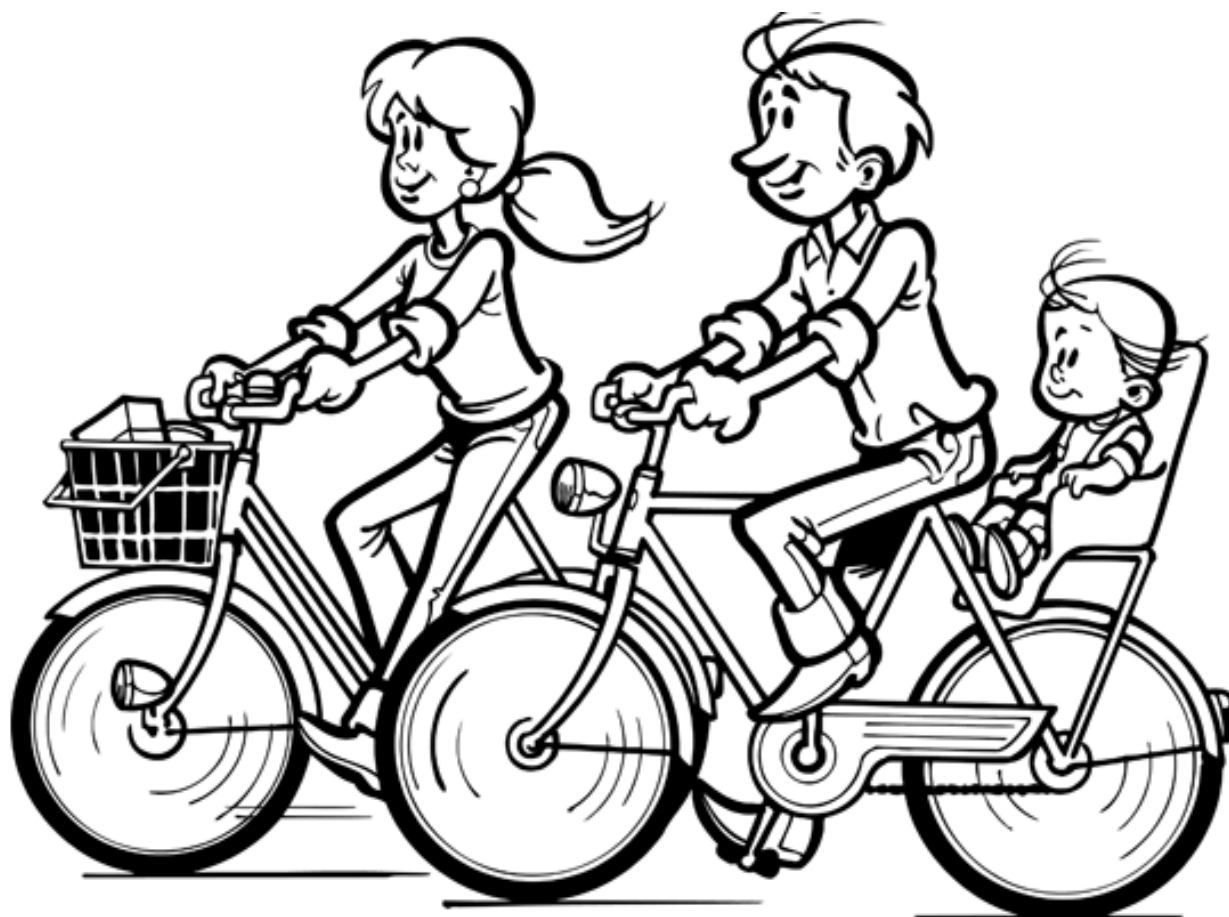
*Kluk si odřel kolínko.  
Au! To bolí! Maminko!  
Máma mu ho pofoukala  
A jitrocel na něj dala.  
Chytrá máma! Věděla,  
co jitrocel udělá.*



**Jeden obrázek rostlinky je navíc,  
umíš ji pojmenovat?**

[www.apatykaservis.cz](http://www.apatykaservis.cz)

**Najdi pět rozdílů**



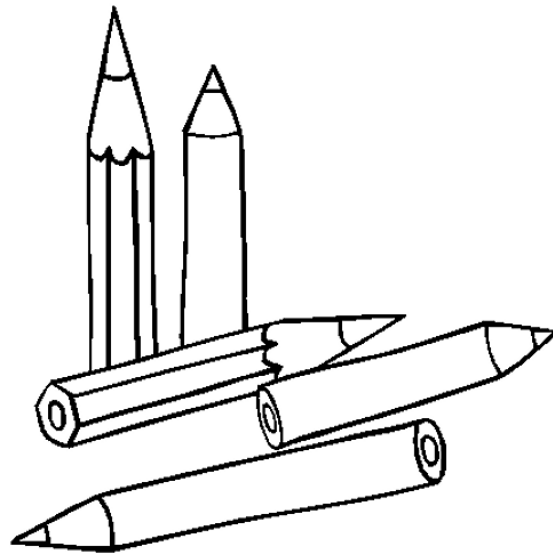
## Angličtina na doma

### Barvy

Bílá  
Černá  
Modrá  
Zelená  
Fialová  
Hnědá  
Žlutá  
Oranžová  
Šedá  
Červená  
Růžová

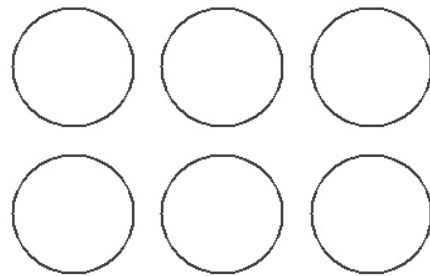
### Colours

White  
Black  
Blue  
Green  
Purple, Violet  
Brown  
Yellow  
Orange  
Grey  
Red  
Pink



Najdete v textu barvy? Vybarvěte jimi kroužky:

GREY  
RED  
GREEN  
PURPLE  
PINK  
YELLOW





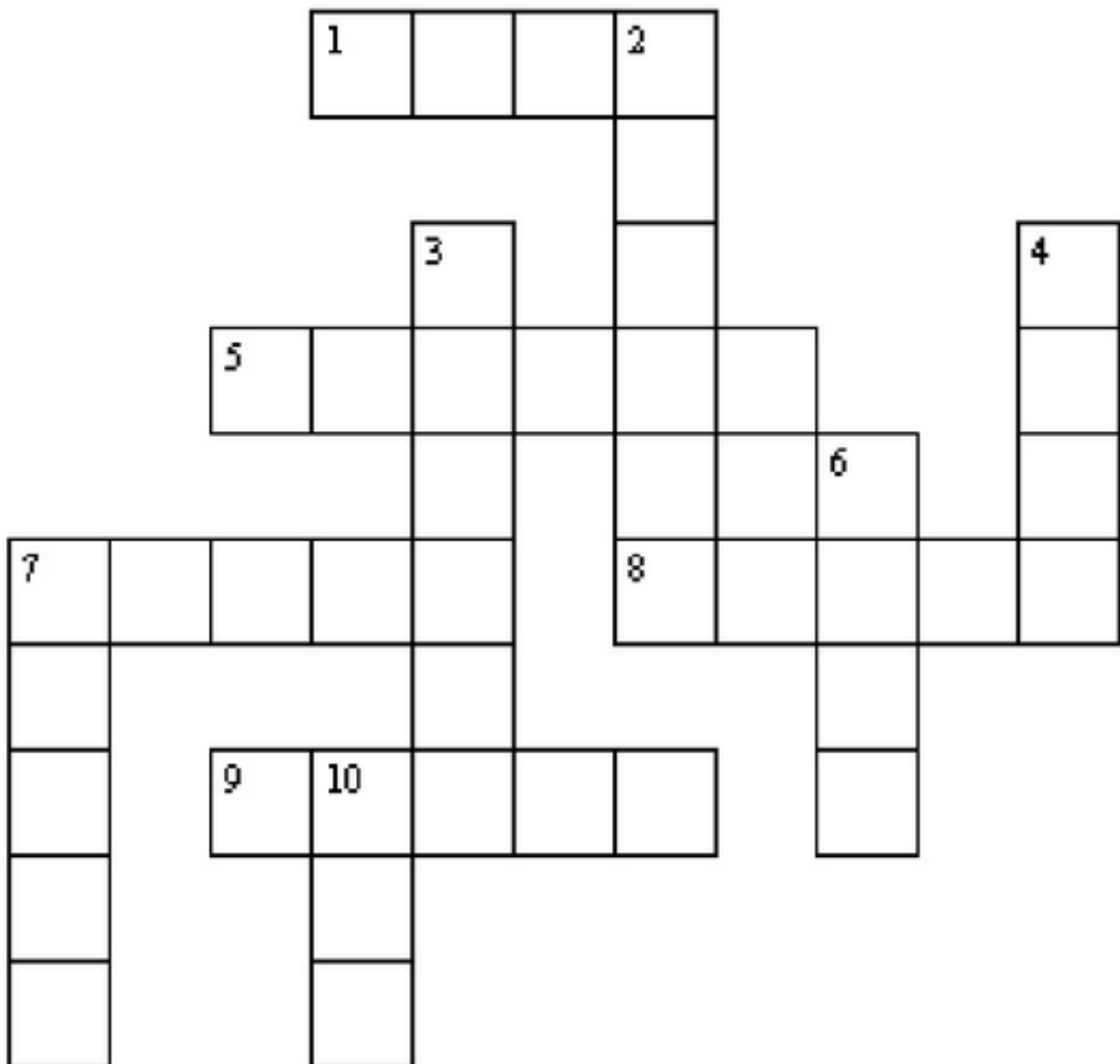
Vyluštěte křížovku:

**VODOROVNĚ**

- 1 šedá
- 5 fialová
- 7 hnědá
- 8 bílá
- 9 zelená

**SVISLE**

- 2 žlutá
- 3 oranžová
- 4 modrá
- 6 růžová
- 7 černá
- 10 červená



## ***Pěstování zeleniny na balkoně***

Vyzkoušejte pěstování zeleniny a bylinek v truhlících nebo květináčích. Také na balkoně si totiž můžete vytvořit svou vlastní malou zahrádku.

### *Podmínky balkonového pěstování*

Pro úspěšné pěstování zeleniny na balkoně je nezbytný kromě vláhy i dostatek světla a tepla. Než začneme sázet, musíme zvážit, jestli náš balkon tyto podmínky splňuje.

Zavlažujeme odstátou vodou. Vodu právě napuštěnou z vodovodu raději nepoužíváme, rostliny by mohly utrpět teplotní šok.

Substrát by měl splňovat požadavky pěstovaného druhu. Půda by měla být kyprá, s dostatečným množstvím organických látek a živin.

Protože se zelenina na balkoně pěstuje v nádobách, dochází k většímu odčerpávání živin, takže je nezbytné častější přihnojování. Po skončení sezóny vyčerpanou půdu vyměníme.

### *Jakou zeleninu pěstovat na balkoně?*

Ze všech druhů zeleniny se na balkoně asi nejčastěji pěstuje plodová zelenina - paprika, rajčata a okurky. Sazenice si buďto koupíme nebo si vypěstujeme vlastní na okenním parapetu.

Papriku sázíme po dvou až třech rostlinách. Snadno se pěstuje a na balkoně i pěkně vypadá paprika s drobnými plody- chilli paprika.

Z rajčat jsou nejoblíbenější drobné kulaté koktejlkové odrůdy, ale vhodné jsou i keříčkové odrůdy nebo vysoké kolíkové odrůdy, které však pro dobrý růst potřebují oporu.

Také salátové okurky vyžadují oporu, nejčastěji síť s většími oky. Musíme pamatovat i na to, že nesnášejí prudké odpolední slunce.

Vhodný je salát hlávkový, který pěstujeme v truhlících ze sazenic.

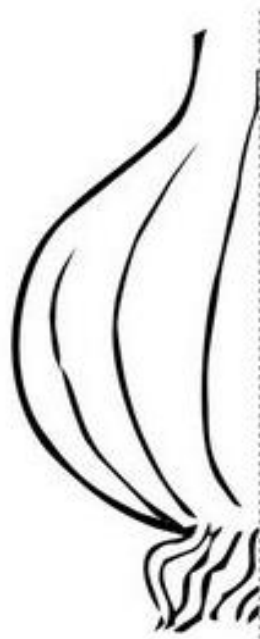
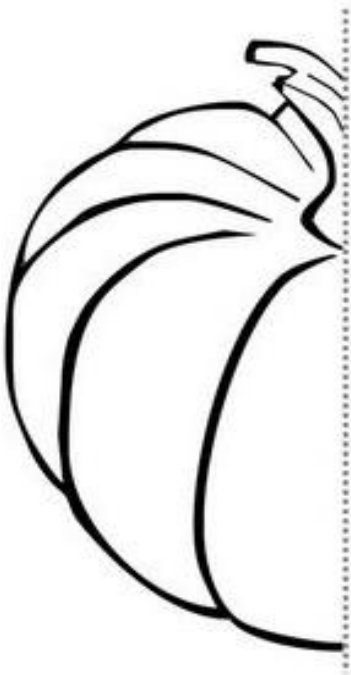
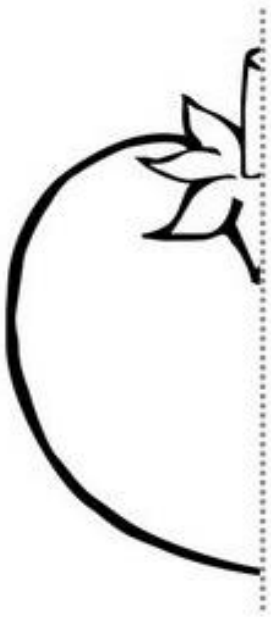
Pro nať na balkoně pěstujeme obvykle petržel naťovou, řeřichu, cibulku a pažitku.

Na balkoně také pěstujeme ředkvičku, která má krátké vegetační období.

Vhodné jsou rovněž bylinky jako bazalka, levandule, máta peprná, šalvěj, saturejka, meduňka, měsíček, yzop. Dál také kopr, majoránka, tymián, koriandr. Nejčastěji je pěstujeme z před pěstovaných sazenic, které si můžeme koupit v malých květináčích.

Zdroj: <http://www.chovatelka.cz/clanek/pestovani-zeleniny-na-balkone>

Dokreslete pravou půlku zeleniny a spojte správný obrázek s názvem zeleniny. Obrázky vybarvěte.



**Rajče**

**Dýně**

**Paprika**

**Cibule**

## Úklid domácnosti

Kdo z nás by měl rád úklid, existuje ale několik rad, jak si úklid zjednodušit s využitím dostupným a levným figlů.

- K dezinfekci a čištění **kuchyně a lednice** vyzkoušejte octovou vodou
- **Proti zápachu v ledničce** vyzkoušejte rozpůlenou cibuli, kterou necháte uvnitř ledničky. Pozor, nasaje do sebe pach, už ji potom nekonzumujte! Proti pachu v lednici je také dobré nasypat na mističku jedlou sodu a nechat ji v lednici.
- **Usazeniny ve varné konvici** snadno odstraníte roztokem octa a kuchyňské soli. Nebo v konvici přiveďte k varu ocet s vodou.
- **Dřevěné mísy na salát nebo dřevěné nádobí** uchováte, když je vytřete hadříkem navlhčeným v rostlinném oleji. Poté dřevěné nádobí nemyjte saponátem, zničí se, ale opláchněte teplou vodou a po zaschnutí opět potřete olejem.
- Kdybyste se chtěli zbavit prasklin na vašem oblíbeném **dřevěném prkénku** způsobené vysycháním, na několik hodin zakryjte prkénko vlhkým hadrem. Dřevěná vlákna nabobtnají, a pokud nejsou praskliny moc velké, zacelí se.
- Pokud vás trápí **usazeniny na šálcích a hrnečcích** od kávy a čaje, snadno je odstraníte hadříkem namočeným do jedlé sody.
- **Zašlé sklenice** oživíte, když je vložíte na půl hodiny do vlažné vody s práškem do pečiva. Pak je umyjte, opláchněte a vyleštěte.
- **Zasmrádlé vařečky** nasáklé tukem a pachem z vaření a smažení povařte v horké vodě, pak je vydrhněte drátěnkou a opláchněte. Nesušte v příliš velkém horku, mohly by se zkřivit.
- Pokud vás trápí **mušky (mušince)** na okenních rámech či rámech obrazů, umyjte je vodou svařenou s cibulí. Voda s cibulí odpuzuje mouchy. Mušince odstraníte studeným čajem nebo odstředěným mlékem smíchaným s vodou.

Zdroj: <http://www.babskerady-dobretipy.cz/babske-rady/domacnost2/uklid-domacnosti/>



**Venku se to jenom hemží pampeliškami. Můžete si z nich doma připravit pampeliškový med. Tady je návod:**

### **PAMPELIŠKOVÝ MED**

*365 kvítků pampelišek*

*2 litry vody*

*2 celé omyté chemicky neošetřené citróny*

*2 kg pískového cukru*

Omyté pampeliškové květy vložíme do většího hrnce (4 litry) a přelijeme je 2 litry vody. Poté přivedeme k varu a vaříme 15 minut.

Vše necháme do 2. dne vylouhovat. Druhý den květy vymačkáme nejlépe přes čisté plátno.

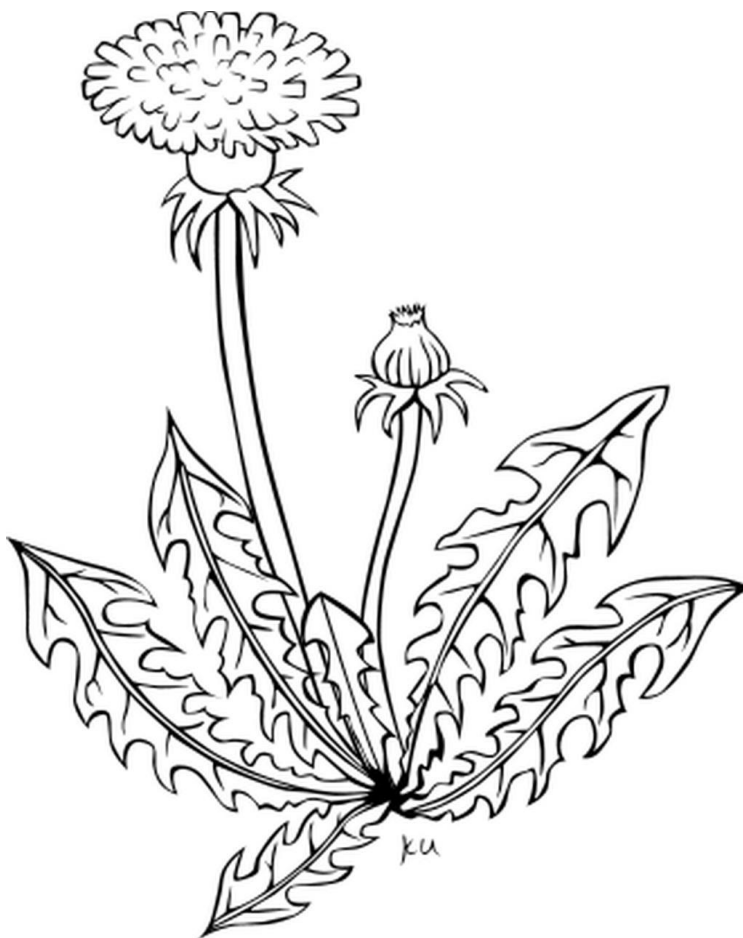
Do získané tekutiny přidáme na kolečka nakrájený citrón zbavený pecek a cukr. Přivedeme k varu za občasného míchání novou vařečkou. Necháme vychladnout a opět přivedeme k varu a opět necháme vystydnout, tak dlouho, dokud není med dostatečně hustý.

Horký med plníme do sklenic, zavíčkujeme a obrátíme.

Pokud budete med vařit dlouho, například jak se doporučuje v jiných receptech až 1 a půl hodinu, tak vám med sice krásně zhoustne, ale ztratí se mnoho účinných látek.

Lepší je k varu pouze přivést a rychle vypnout, nechat zchladit a vše opakovat.

Zdroj: <http://www.babskerady-dobretipy.cz/babske-rady/domacnost2/uklid-domacnosti/>





## Dětem se blíží dlouho očekávané letní prázdniny. Na co by si měli rodiče a děti dát o prázdninách pozor se dočtete dále.

### Co by děti měli vědět:

- VENKU nemá:**
- vracet se domů samo za tmy
  - chodit tmavými zákoutími a osamělými místy
  - brát si cokoli od cizích lidí nebo k nim sedat do auta
  - chodit blízko k vozu, ptá-li se někdo v autě na cestu
  - stopovat
  - nechat si líbit, když je mu něco nepříjemné nebo něco nechce
  - mlčet v případě útoku na svou osobu
  - chodit se koupat bez dozoru dospělé osoby a bez vědomí rodičů
  - hrát si na skládkách a chodit na staveniště
  - přecházet mimo přechod či semaforey
  - jezdit na kole bez cyklistické přilby

- DOMA nemá:**
- nosit klíče, peníze či mobilní telefony příliš viditelně, ani se jimi okatě nechlubit
  - jezdit výtahem s cizími lidmi
  - otvírat cizím lidem a důkladně uzamknout dveře
  - vyklánět se z oken ani balkonů
  - hrát si se sirkami (začne-li náhodou v bytě hořet, utíkat pryč, volat o pomoc, sousedy či hasiče)

### Sám doma

Podle statistik dochází k největšímu množství dětských úrazů, včetně těch smrtelných, ve zdánlivě nejbezpečnějším prostředí – doma. Ať už jde o pády z oken (židlí, stolů), popáleniny, řezné rány či úrazy elektrickým proudem. Zkrátka prázdniny jsou pro děti, dospělí musí do práce a dítě občas zůstává doma bez dozoru. Jídlo je sice nachystané v lednici nicméně nebezpečí v podobě balkonů, elektrické konvice či rodičovského baru číhá dál.

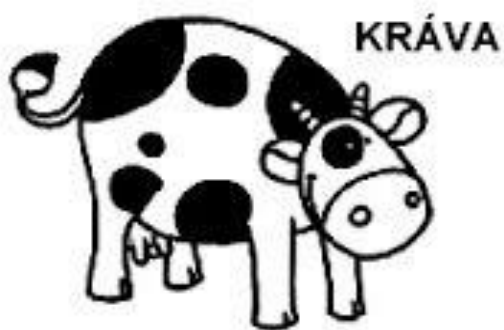
A dokonce i nevinné posedávání u počítače může zavánět pěkným průšvihem. Asi si u něho malý surfař zrovna nerozbije hlavu, ale může přijít k podobné újmě – podle průzkumu 3. lékařské fakulty UK má každé čtvrté dítě osobní zkušenost s někým, kdo byl dospělý a vydával se za někoho mladšího.

Téměř 90 % teenagerů komunikovalo s někým, koho v reálném světě nikdy nepotkali; 50 % dětí někdy veřejně publikovalo své osobní informace o sobě nebo své rodině a 32 % českých dětí někdy přišlo na schůzku s cizím člověkem, která byla domluvena po internetu.



Zdroj: [http://ona.idnes.cz/bezpecne-prazdniny-000-/deti.aspx?c=A110701\\_120258\\_deti\\_job](http://ona.idnes.cz/bezpecne-prazdniny-000-/deti.aspx?c=A110701_120258_deti_job)

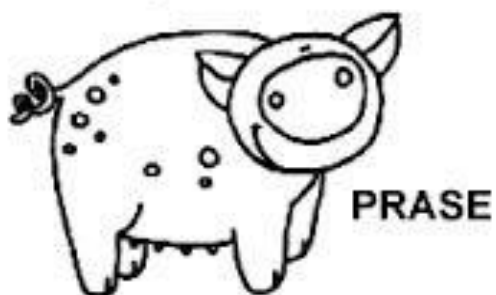
Kdo má jaké mlád'átko? Spojte. Obrázky vybarvěte.



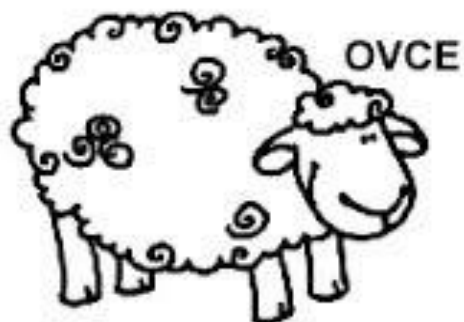
KUŘÁTKO



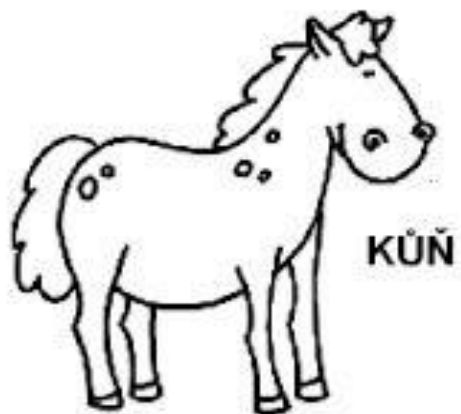
HŘÍBÁTKO



TELÁTKO






SELÁTKO



JEHŇÁTKO

**Co si správného obléknout?**

Počasí se rádo mění, umět se správně obléknout, aby nám nebylo horko, nebo zima je věda. Umíš to? Dole si vystříhni obrázky a nalep ke správnému počasí.

| PRŠÍ  | SVÍTÍ SLUNÍČKO  | SNĚŽÍ   |
|---|---|---|
|  |  |  |



?

**Vyjmenuj mamince nebo tatínkovi všechna roční období.**

?

## Recepty

### **Čočkové karbanátky:**

#### **Ingredience:**

3-4-vejce, 3 stroužky česneku, 2 rohlíky nebo houska, sůl, 1 hrnek uvařené čočky, olej na smažení, majoránka, strouhanka, mletý pepř, mléko na namočení pečiva

#### **Postup:**

Uvařenou čočku, pečivo rozmočené v mléce a vajíčka promícháme v míse. Přidáme pepř, majoránku, jemně nasekaný česnek, sůl.

Podle potřeby zahustíme strouhankou a vytvarujeme karbanátky, které na rozpáleném oleji pečeme z obou stran.

Podáváme s bramborem a tatarskou omáčkou.

### **Pórková polévka:**

#### **Ingredience:**

300 g póрку, kousek másla, 1 kostka masoxu, 1,5 l vody, 2 lžíce polohrubé mouky, 1 deci mléka, 1 žloutek, sůl

#### **Postup:**

Očištěný, omytý pórek nakrájíme na kolečka, osmahneme na polovině dávky másla, zalijeme vodou, přidáme masox a vaříme doměkka. Ze zbývajících dávek másla a mouky připravíme světlou jíšku, přidáme jí do polévky, rozšleháme, okořeníme muškátovým květem, osolíme a dále vaříme. Do hotové polévky vlijeme smetanu s rozšlehaným žloutkem a už nevaříme.

Pórek můžeme zaměnit i s jinou zeleninou např. brokolice, květák.....



### **Brambory v sýrovém těstíčku:**

#### **Ingredience:**

2-3-větší syrové brambory, **Těstíčko:** 2 vejce, 70-80 g strouhaného sýru Gouda, 1-2 stroužky utřeného česneku, lžíce strouhanky, hladká mouka podle potřeby, bylinky podle chuti, tymián, petrželka, majoránka, sůl, pepř, olej na smažení

#### **Postup:**

Brambory oloupeme a nakrájíme na cca 0,5 cm, ne moc hrubší kolečka. Z uvedených surovin připravíme polohusté těstíčko. Nebojte se těstíčko výrazněji okořenit, brambory jsou bez chuti.

Kolečka brambor obalíme v mouce a v těstíčku. Ihned klademe do rozeřátého oleje. Smažíme pozvolna z obou stran, aby brambory změkly a měly zlatou barvu.

Usmažené odkládáme na papírový ubrousek odsát přebytečný tuk. Podáváme jako netradiční přílohu nebo jako chuťovku s oblíbeným dresingem.



**Jméno hlavního hrdiny nebo hrdinky:.....**









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 Reškoříková, Bc. Pavla Nesrstová, Bc. Tereza Bělíková, Bc. Aneta Botková: NEPRODEJNÉ!



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

