

SMOLÍČEK

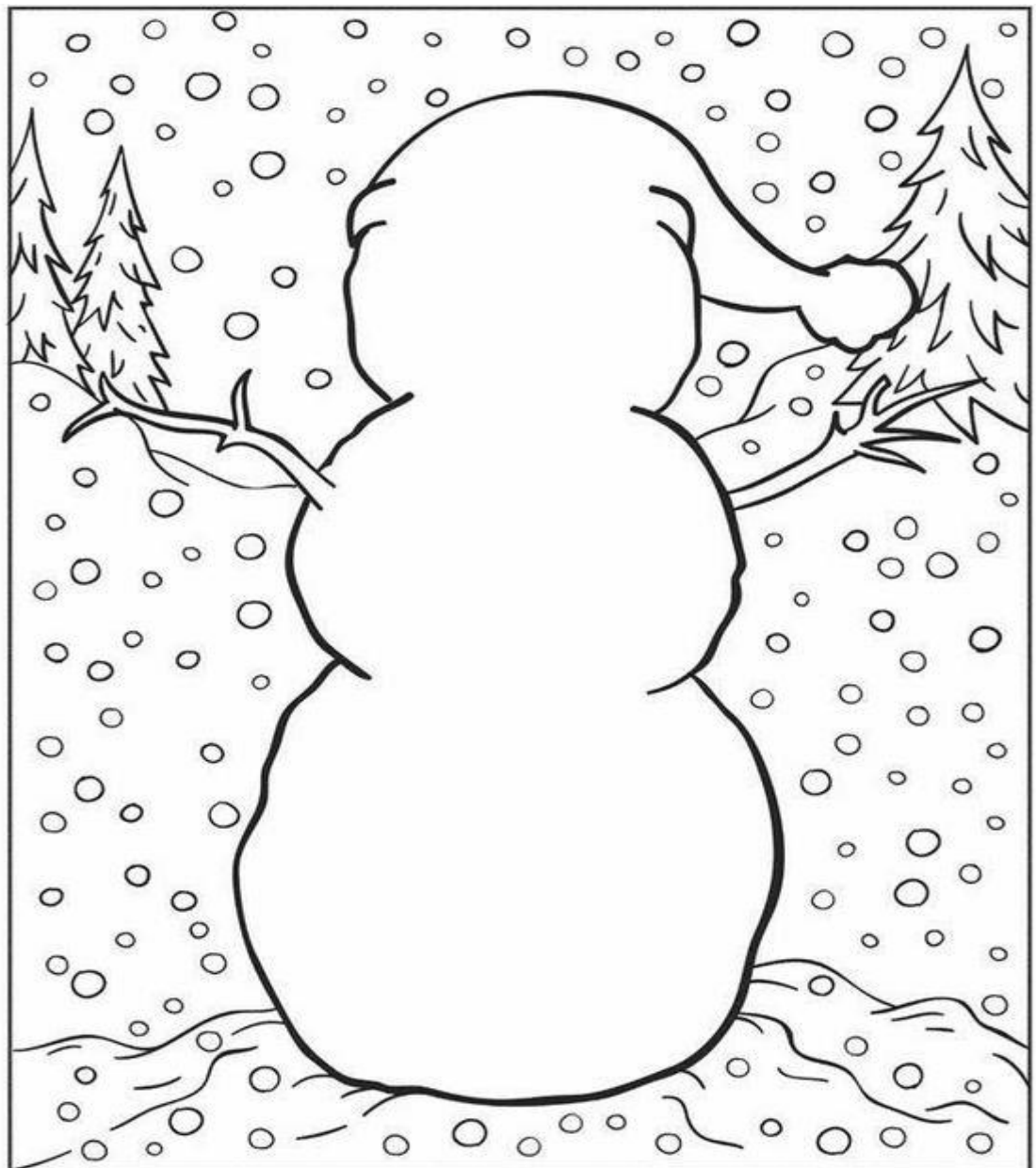
ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI





HODNĚ RADOSTI, ZDRAVÍ A
SPOKOJENOSTI V NOVÉM ROCE
2018 VŠEM PŘEJÍ PRACOVNICE
TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM
S DĚTI

JAK BUDE VYPADAT ROK 2018 ☺?



Co se mění v roce 2018?

Novinky Ministerstva práce a sociálních věcí

Nový rok přináší řadu změn v oblasti práce a sociálních věcí. Už od ledna půjde vyčerpat rodičovský příspěvek rychleji, na přídavky na dítě dosáhne více rodin a výrazně se zvyšují důchody i minimální mzda. V průběhu roku 2018 pak budou zavedeny dvě nové dávky, tzv. otcovská a dlouhodobé ošetřovné.

VYŠŠÍ MINIMÁLNÍ A ZARUČENÁ MZDA

Od 1. ledna **se zvyšuje minimální mzda**, a to z 11 000 Kč **na 12 200 Kč** za měsíc. Minimální hodinová mzda vzroste z 66 Kč na 73,20 Kč. 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, kteří dostávají plat. V souvislosti se zvýšením minimální mzdy dojde od 1. ledna 2018 také ke zvýšení příspěvku u zaměstnávání osob se zdravotním postižením.

VYŠŠÍ DŮCHODY Důchody starobní, invalidní, vdovské, vdovecké a sirotčí **přiznané před 1. lednem 2018** se zvýší od splátky důchodu splatné po 31. prosinci 2017. Důchody se zvýší v průměru o 475 korun. **Zvýšení provede Česká správa sociálního zabezpečení automaticky, není třeba o ně žádat.**

RYCHLEJŠÍ ČERPÁNÍ RODIČOVSKÉHO PŘÍSPĚVKU A VYŠŠÍ PŘÍDAVEK NA DÍTĚ

Díky novele zákona o státní sociální podpoře dojde **k rychlejšímu čerpání rodičovského příspěvku**. Celkovou částku příspěvku ve výši 220 000 korun bude tak možné vyčerpat mnohem rychleji.

Zruší se současné omezení horní hranice výše čerpání rodičovského příspěvku ve výši 11 500 Kč za měsíc, čímž bude umožněno čerpat dávku až ve výši odpovídající peněžitě pomoci v mateřství (až 32 640 Kč). Celá částka rodičovského příspěvku tedy bude moci být vyčerpana za kratší dobu než v současnosti (až 6 měsíců). Rodiče s vyššími příjmy tak mohou celou částku příspěvku vyčerpat rychleji než dosud.

Ti, kteří v současnosti nemají nárok na peněžitou pomoc v mateřství, a čerpají rodičovský příspěvek v pevných částkách bez možnosti volby až do čtyř let věku dítěte, budou moci **nově volit čerpání až do výše 7 600 Kč za měsíc a zkrátit si tak dobu čerpání až na tři roky**. Jedná se především o studenty, OSVČ bez nemocenského pojištění a nezaměstnané.

Rodiče dvojčat a vícerčat budou moci čerpat **vyšší rodičovský příspěvek**, namísto současných 220 000 korun půjde nově o **330 000 korun, což se týká i rodičů dětí narozených před 1. 1. 2018, kterým ještě nejsou čtyři roky**. Musí ale podat novou žádost o rodičovský příspěvek.

Rozšíří se okruh rodin, které budou mít nárok na přídavek na dítě, zvyšuje se hranice příjmu z 2,4 na 2,7 násobek životního minima. Dále se **zvyšují částky přídávku na dítě o 300 korun pro děti pracujících rodičů** (alespoň jeden z rodičů musí mít příjem ze závislé činnosti, samostatné výdělečné činnosti či dávky nahrazující tento příjem). Nově tak budou činit 800, 910 a 1 000 korun měsíčně podle věku dítěte. Rodiny, které uvedené příjmy nemají, budou nadále pobírat přídavek na dítě v dosavadních (základních) částkách. O navýšení dávky není třeba žádat. Při splnění

podmínek Úřad práce ČR zvýší dávku po doložení Dokladu o výši čtvrtletního příjmu automaticky.

Pro všechny příjemce rodičovského příspěvku platí, že změnu volby výše čerpání rodičovského příspěvku podle nové právní úpravy lze provést kdykoli od 1.ledna2018, bez ohledu na datum, kdy ji měnili naposled. **Bez podání žádosti o změnu volby nebude výše rodičovského příspěvku změněna a od ledna 2018 bude vyplácena ve stejné výši, jaká náležela za prosinec 2017.** Po první provedené volbě výše dávky podle nové úpravy bude zachována dosavadní možnost měnit ji **jednou za tři měsíce.**

Možnost změny volby rodičovského příspěvku se bude týkat všech rodičů, tedy **i těch, kterým se dítě narodilo před účinností novely zákona,** a to samozřejmě za předpokladu, že budou splňovat podmínky nároku na příspěvek (pokud např. limit na příspěvek nevyčerpají ještě před účinností novely zákona atd.).

NEMOCENSKÉ POJIŠTĚNÍ

Dlouhodobě nemocní budou mít od roku 2018 nárok na vyšší nemocenské dávky:

od 31. kalendářního dne dočasné pracovní neschopnosti nebo karantény se zvyšuje sazba **z 60 % na 66 % denního vyměřovacího základu** a dále

od 61. kalendářního dne dočasné pracovní neschopnosti nebo karantény se zvyšuje sazba **z 60 % na 72 % denního vyměřovacího základu.**

DÁVKA OTCOVSKÉ POPORODNÍ PÉČE, TZV. OTCOVSKÁ – zavádí se s účinností od 1. února 2018

Cílem otcovské je zejména umožnit otcům podílet se v době krátce po porodu na péči o novorozené dítě a zároveň tak významně pomoci matce v obtížném období krátce po porodu.

Nárok na dávku bude mít otec dítěte, který o dítě pečuje a osoba (muž nebo žena), která převzala dítě do péče nahrazující péči rodičů.

Nástup na otcovskou nastává dnem, který si muž určí v období šesti týdnů ode dne narození dítěte nebo ode dne jeho převzetí, jestliže dítě nedosáhlo sedmi let věku.

Výše dávky činí **70 % denního vyměřovacího základu a výplata náleží za dobu sedmi kalendářních dnů bez přerušení.**

Podat žádost o dávku a nastoupit na otcovskou bude možné sice **až od 1. února,** nárok na dávku však od tohoto dne vznikne i v těch případech, kdy se dítě narodilo v období 6 týdnů před tímto datem, tj. 21. prosince 2017 nebo později.

DLOUHODOBÉ OŠETŘOVNÉ, zavádí se s účinností od 1. června 2018

Dlouhodobé ošetřovné pomůže v době bezprostředně po propuštění ošetřovaného blízkého z nemocnice, například po vážném úrazu nebo nemoci.

Podmínky pro nárok:

u ošetřovaného muselo dojít k **náhlému zhoršení zdravotního stavu,** který vyžadoval alespoň **sedmidenní hospitalizaci** v nemocnici a v den propuštění bude potvrzeno, že **potřeba celodenní péče bude trvat nejméně dalších 30 dnů,**

ošetřovaný musí dát písemný souhlas k ošetřování konkrétní osobě,

- pokud splní ostatní podmínky nároku na tuto dávku, bude dlouhodobé ošetřovné náležet nejen nejbližším příbuzným ošetřovaného (rodičům, prarodičům, dětem, sourozencům a jejich manželům nebo druhům), ale například i strýci nebo manželce synovce,
- u ošetřujícího bude vyžadována čekací doba; nemocenské pojištění muselo u zaměstnance **trvat v posledních čtyřech měsících alespoň 90 dnů**, OSVČ musela být nemocensky pojištěna v posledních třech měsících,
- ošetřující osoba **nesmí** po dobu ošetřování **vykonávat žádnou výdělečnou činnost**,
- v průběhu 90 dnů se mohou ošetřující libovolně střídat v ošetřování,
- dávka bude **náležet ve výši 60 % redukováného denního vyměřovacího základu maximálně po dobu 90 kalendářních dnů** ode dne propuštění z nemocnice; nenáleží však za dobu, kdy dlouhodobá péče není poskytována (např. z důvodu další hospitalizace),
- nárok na další dlouhodobé ošetřovné vznikne nejdříve po uplynutí 12 měsíců od skončení předchozí dlouhodobé péče,
- zaměstnavatel může odmítnout poskytnutí volna ze zaměstnání, pouze pokud mu brání vážné provozní důvody,
- zaměstnavatel nemůže dát pečujícímu po dobu ošetřování výpověď a po skončení ošetřování musí zaměstnance zařadit na jeho původní práci a pracoviště.

POJISTNÉ NA SOCIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

Nejvýznamnější změny:

- částka průměrné mzdy pro účely pojistného je 29 979 Kč,
- maximální vyměřovací základ pro placení pojistného činí 1 438 992 Kč,
- rozhodná částka (daňový základ) zakládající účast na důchodovém pojištění OSVČ, která vykonává vedlejší činnost, je 71 950 Kč ročně,
- minimální měsíční základ pro placení záloh na pojistné pro **OSVČ vykonávající hlavní činnost** je 7 495 Kč – z toho **minimální záloha** na pojistné činí **2 189 Kč**,
- minimální měsíční vyměřovací základ pro **OSVČ vykonávající vedlejší výdělečnou činnost** je 2 998 Kč – z toho **minimální záloha** na pojistné činí **876 Kč**.

Další podrobnosti na stránkách www.mpsv.cz



Namaluj stejný počet sněhových koulí jako je číslo u holčičky...



Znáš svoje prstíky??

 <p>PEPÍČEK</p>	 <p>PALEČKŮ</p>	 <p>PŘESKOČIL</p>	 <p>VAŘEČKU</p>
 <p>OTÍK</p>	 <p>UKAZOVÁČKŮ</p>	 <p>OLÍZL</p>	 <p>OMÁČKU</p>
 <p>A FRANTA</p>	 <p>PROSTŘEDNÍK</p>	 <p>VYŠPLHAL</p>	 <p>NA CEDNÍK</p>
 <p>PETR</p>	 <p>PRSTENÍČKŮ</p>	 <p>HÁZÍ</p>	 <p>MALOU LŽIČKU</p>
 <p>A MIREK</p>	 <p>MALÍČKŮ</p>	 <p>OBĚHL</p>	 <p>POKLIČKU</p>

9 dobrých důvodů, proč sportovat

Cvičení je skvělé, protože...

...už nebudete smutní

Cítíte se unavení, vyčerpaní a apatičtí? Pak sedněte na kolo, běžte si zaplavat nebo zahrát tenis. Během sportu se vylučují chemické látky, kterým se říká endorfiny. Ty vám prakticky okamžitě zvednou náladu a pomohou snížit stres a napětí. Není divu, že lékaři doporučují jakékoli cvičení jako jedno z nejúčinnějších přírodních antidepresiv.

...chřipka se vám vyhne obloukem

Výzkumy ukazují, že pohyb zlepšuje imunitu a je výbornou prevencí nejen chřipek a nachlazení, ale také chronických onemocnění. Lidé, kteří rekreačně sportují, mají nižší riziko výskytu mozkové mrtvice nebo srdečních záchvatů.

...upraví se vaše trávení

Dokáže nastartovat trávení a bazální metabolismus. Co to znamená? Člověk, který se věnuje nějakému sportu, spotřebuje mnohem víc kalorií i v těch situacích, kdy odpočívá a dívá se třeba na televizi, vysvětluje Zuzana Klingrová. Přesně to vám pomůže udržet si štíhlou postavu.



...zbavíte se nespavosti

Stává se vám, že máte problémy s usínáním nebo se v noci často budíte? Podle některých studií stačí, když budete sportovat alespoň dvakrát týdně a kvalita vašeho spánku selepší až o dvacet procent.

...zmírní se vaše ženské obtíže

Trápí vás gynekologické problémy? Ženy, které posilují břišní a pánevní svalstvo, mohou přispět ke zlepšení funkcí vnitřních pohlavních orgánů včetně dělohy.

posílí se vaše srdce a krevní oběh

Jakékoli cvičení podporuje krevní oběh v žilách a zrychluje tep srdce. Tím dochází ke zlepšení prokrvení svalstva a vnitřních orgánů. Kromě toho je výbornou prevencí infarktu a trombózy, protože přirozeně zabraňuje srážení krve.

...snížíte tlak a špatný cholesterol

Pravidelné sportování vám může pomoci snížit krevní tlak a navíc si poradí se škodlivým cholesterolem, zatímco zvýší hladinu toho „dobrého“ cholesterolu.

...zlepší se vaše dýchání

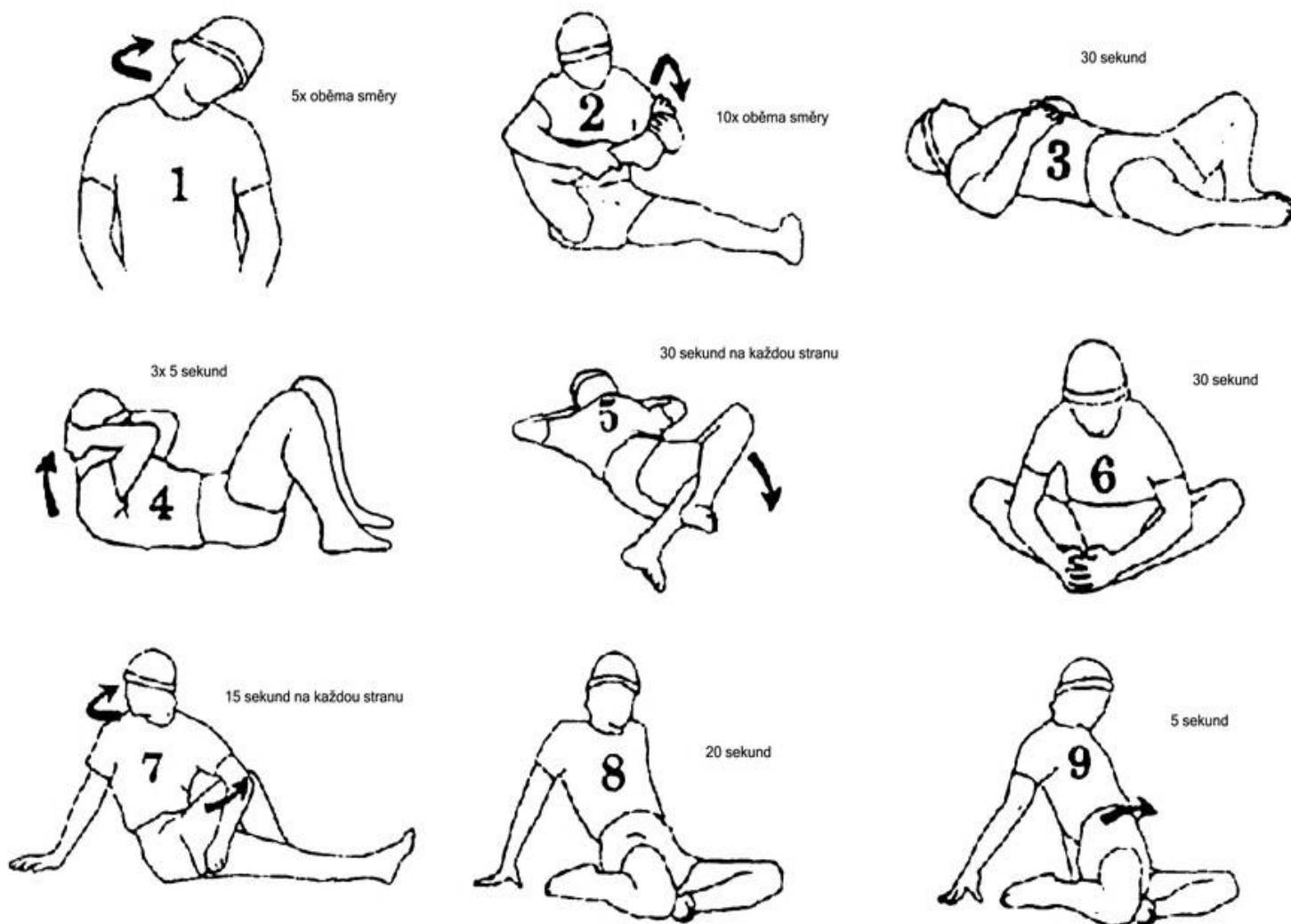
Cvičení prokazatelně zvyšuje vitální kapacitu plic a do organismu se tak dostane víc kyslíku – lépe pracuje mozek, nervová soustava a tedy celé tělo.

...vaše kosti budou silnější

Osteoporózou trpí v pozdějším věku hlavně ženy. Podle odborníků ale stačí pravidelný sport k tomu, aby se pevnost kostí zvýšila až o dvacet procent.

Zdroj: Jana Vecánová

Tip na ranní rozcvičku nebo protažení po příchodu z práce či ze školy.



O Smolíčkovi – doplň správně i/í a y/ý a můžeš obrázek vybarvit



MASOPUST (lidově *ostatky, fašank, voračky, voráci, končiny* či obecně karneval)

je období mezi Vánoce a postní dobou. Nastává po svátku Tří králů (6. ledna) a končí na Popeleční středu. Masopustní zvyky mají zřejmě původ v předkřesťanských slovanských oslavách konce zimy. Podobně se slaví i v jiných slovanských zemích, třeba v Rusku se tento svátek nazývá maslenica a figurují v něm i některé podobné postavy jako v českém masopustu, například kobyla nebo medvěd.

V původním smyslu jde o „opuštění masa“ (slovo karneval pochází nejspíš z italského *carne levare*, „dát pryč maso“). Masopust pak představoval období hodování a veselí mezi dvěma postními dobami. Během něj probíhaly taneční zábavy, zabijačky a také svatby. Vrcholí posledním čtvrtkem tohoto období, zvaným **tučný čtvrtek**, spojeným se zabijačkou a hostinou. Poslední tři dny, tedy masopustní neděle, pondělí a úterý jsou zvané *ostatky, končiny, fašank* či přímo *masopust*, se konají různé rituální úkony, průvod masek, scénické výstupy a končí taneční zábavou.



Lidové pranostiky**Masopustní úterý**

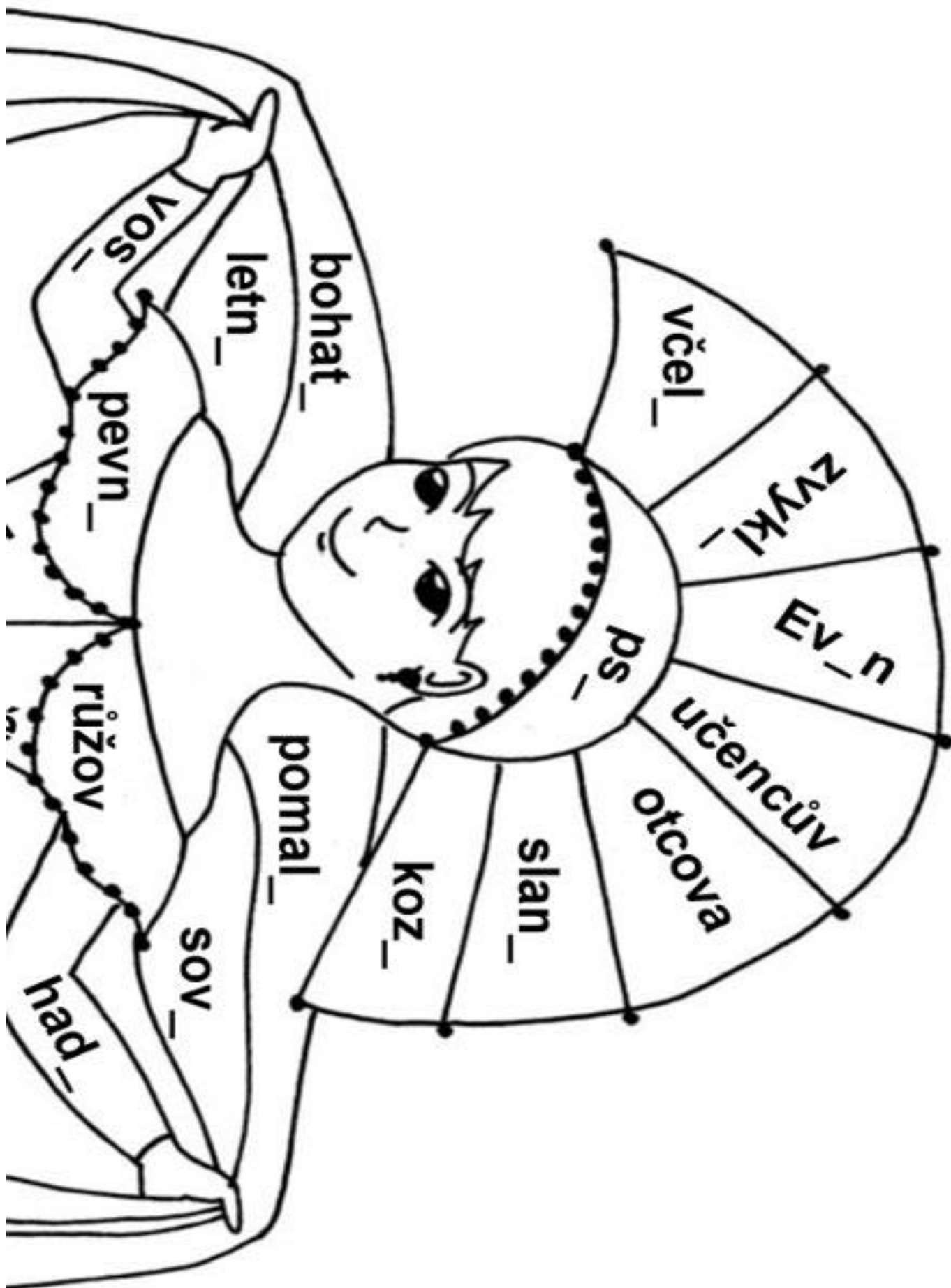
- Masopust na slunci – pomlázka v Senci.
- Konec masopustu jasný – len krásný.
- Krátký masopust – dlouhá zima.
- Na ostatky lužky – budou jabka, hrušky.
- Jaké jest masopustní úterý, taková bude Veliká noc.
- Bude-li příjemné povětrí (v masopustní úterý), bude dosti hrachu.
- Teče-li v úterý masopustní voda kolejem, bude úrodný rok na len.
- Bude-li v úterý masopustní neb v středu (Popeleční) vítr aneb vichr, tehdy celý půst větrný bude.
- Masopust na mrazu – někdo přijde k úrazu.
- Je-li rybník na masopustní úterý zmrzlý – čeká nás neúroda po celý rok.

Popeleční středa

- Jaké je počasí o Popeleční středě, takové se drží celý rok.
- Suchý půst – úrodný rok.
- „Pes padá vždy na všechny čtyři nohy!“ (Jen o Popeleční středě padá pes na všechny čtyři nohy, členové královské rodiny házeli psy z oken svých hradů a zámků. Pokud tento proces pes nepřežil byl špatné krve.)



Doplňte správné i, í/y, ý v přídavných jménech.



Poznáte tuto pohádku? Vyprávějte pohádku podle obrázků.



Jak si připravit masku na karneval?

Chcete, aby vás nikdo nepoznal?

1. Změňte tvar těla – na ramena si dejte třeba ručník a na něj kabát, na hlavu klobouk nebo paruku. Můžete si kolem těla dát i nafukovací balónky.
2. Obličejová maska – kromě barev na obličej lze použít k zakrytí obličeje i papírovou masku, buď z tvrdého papíru, nebo z papírového tácku.
3. Změňte styl chůze a pohybu

Jednoduché kostýmy

Piráť – šátek na hlavu, černá páska přes oko (třeba ze starého černého trička)

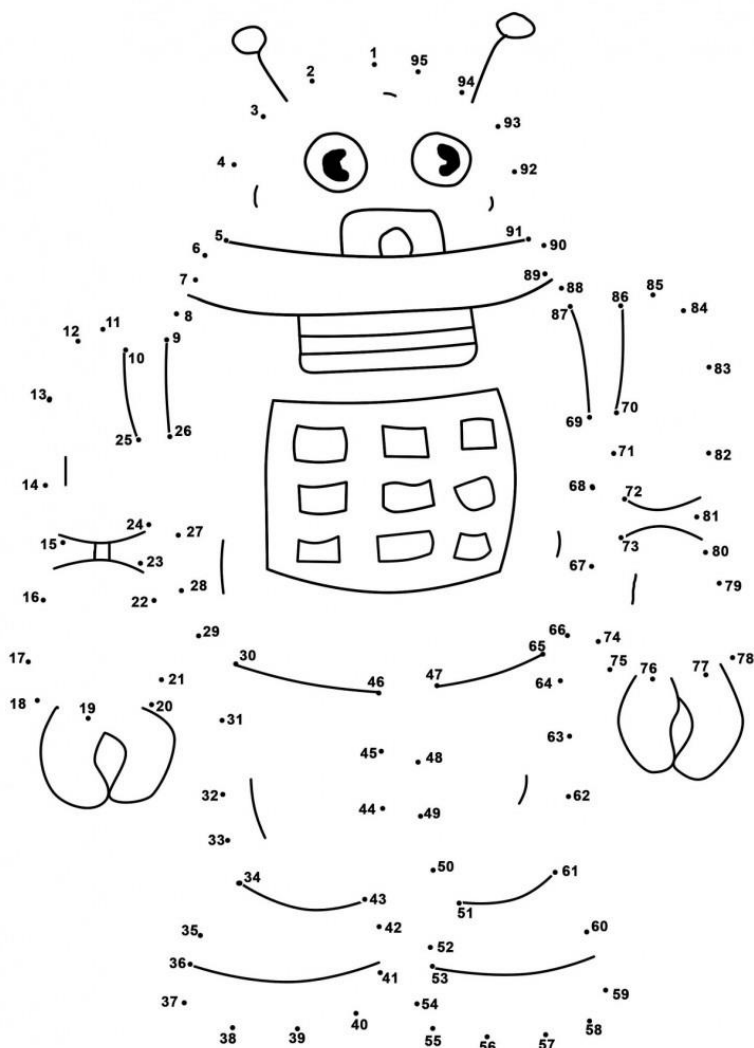
Indián – nastříhat na starém tričku třásně, pomalovat si obličej červenými a bílými kličkáchy.

Kuchař – bílé oblečení, zástěra, čepice z role tvrdého bílého papíru, nahoře kancelářským koněm připevněná bílá látka nebo přilepený našasený papírový ubrousek.

Kominík – černé oblečení, bílá čepice, štětka, kterou najdete v domácnosti.

Vodník – zelené oblečení, klobouk a přilepenou zelenou vlnou jako vlasy.

Robot – oblečte se do papírové krabice, udělejte otvory na ruce a hlavu, na krabici nalepte tlačítka a obrazovku z barevných papírů.



Vysvědčení a známky

Známka je pro rodiče signál, zda učení ve škole probíhá podle očekávání.

Neočekáváme od svých dětí příliš mnoho, nebo naopak příliš málo? Pokud jsme se o dění ve škole zajímali i během roku, vysvědčení by nás nemělo překvapit. Pokud dítě věnuje učení téměř každý den alespoň chvíli, vysvědčení by mělo být pozitivní odměnou za jeho snahu. Je tomu skutečně tak?



Známkování probíhá na základě porovnávání s ostatními spolužáky. Znamka tak určuje postavení žáka ve třídě, kdy je nucen přijmout roli úspěšného, průměrného, nebo neúspěšného žáka. Na základě známek zařazují chybně někteří učitelé žáky do skupin (např. jedničkář, pětkář). Ve skutečnosti se však za stejnou známkou různých dětí skrývá také velmi rozdílné úsilí, které muselo vynaložit. Někdo se na trojku musí hodně učit, jiný ji dostane, když se vůbec neučí. Je to spravedlivé?

Znamka neposuzuje myšlení, samostatnost, kreativitu, schopnost spolupráce ani píli či vytrvalost... A tak nemůžeme tvrdit, že kdo má špatné známky, v životě se neuplatní, a že jedničkář bude mít všude dveře otevřené.

Pokud se dítě skutečně snaží a zodpovědně plní školní úkoly, zaslouží si „výplatu“, ať už má známky jakékoliv. Zaslouží si povzbuzení a oddech v podobě pěkně prožitých pololetních prázdnin. A úkolem rodičů je dohlížet nad školní přípravou dítěte, aby se naučilo připravovat se na vyučování. A také podporovat silné stránky dítěte a rozvíjet třeba v zájmových kroužcích to, co mu jde, ať už je to praktická práce, tvorba, nebo sport či informatika.

Stručně o sebeobraně v sociálních sítích



V dnešní době přibývá dětí, které ještě před dovršením třinácti let využívají sociální sítě, které v pravidlech uvádějí minimální věk právě 13 let. Jak nejlépe předejít případnému problému?

Dítě musí vědět, že nové přátele musí znát i v reálném životě a přijímat je jen po předchozí dohodě. Nikdy nikomu cizímu nesmí posílat jakékoli informace o sobě, o své rodině, žádné fotografie.

Kdykoli je někdo na internetu vystraší, žádá o pomoc, vyhrožuje, snaží se je dostat do časového stresu, musí hned přerušit konverzaci a říci o tom rodičům. Dítě proto musí cítit důvěru a musí vědět, že mu rodiče pomohou a nebudou jeho starosti bagatelizovat ani se na něj zlobit. Není také špatně, pokud mají rodiče přístup na emailové účty a profily na sociálních sítích svého dítěte. Dítě by to však mělo vědět, aby rodič přístupu nemohl zneužívat a aby se stále dobře zachovala upřímnost mezi rodičem a dítětem.

Děti, napište a vymalujte vysvědčení vaší mamince a za vše jí poděkujte 😊

VYSVĚDČENÍ
PRO
NEJLEPŠÍ MAMINKU

UKLÍZENÍ _____

PRANÍ _____

VAPENÍ _____

MAZLENÍ _____

TRPĚLMOST _____



_____ Datum _____ Vystavil/a _____

Rychlé pohoštění – SÝROVÉ TYČINKY

Suroviny:

- 400 g hladké mouky
- 1/4 balení prášku do pečiva
- 180 g másla
- 300 ml bílého jogurtu
- špetka soli
- 1 vejce na potřeni
- strouhaný sýr a kmín na posypání

Postup

1. Smíchejte dohromady mouku s kypřícím práškem, špetkou soli a změkklým máslem.
2. Přidejte jogurt a smíchejte vše do hladkého těsta.
3. Těsto rozválejte a nakrájejte na tenké tyčinky.
4. Potřete rozšlehaným vejcem a posypte dle chuti sýrem a kmínem.
5. Pečte zhruba 20-25 minut při 180°C.



Rychlá večeře – KARI Z ČERVENÉ ČOČKY

Suroviny na 2 porce

- 2 velké brambory
- 2 větší mrkve
- 1 plechovka krájených rajčat
- 1 cibule
- 100 g červené čočky
- 1 litr zeleninového vývaru nebo vody
- trochu oleje
- 1 lžička kari
- špetka mletého kmínu
- sůl

Postup

1. Na olivovém oleji necháme zpěnit nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme lžičku kari, kmín a koření necháme chvilku rozvonět. Přidáme rajčata, na kostičky nakrájenou mrkev, brambory a vše zalijeme vývarem. Ztlumíme plamen, pánev přikryjeme pokličkou a necháme probublávat cca 30 minut, dokud brambory a mrkev nezměkknou.
2. Před koncem vaření vsypeme červenou čočku a vše necháme vařit ještě cca 5 minut do změkknutí čočky. Hotové kari osolíme dle chuti.



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



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

