

SMOLÍČEK

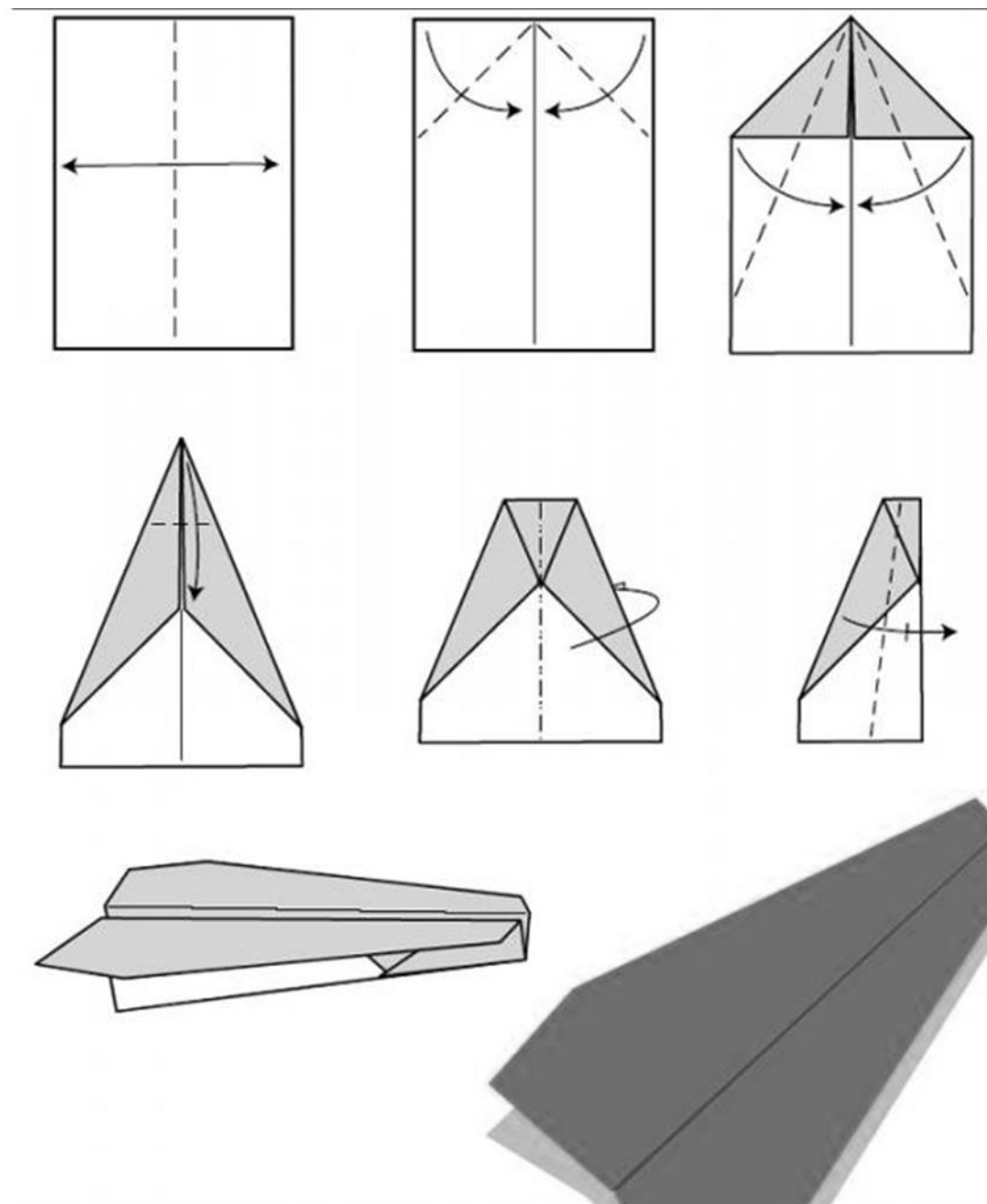
ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Oslava podzimu

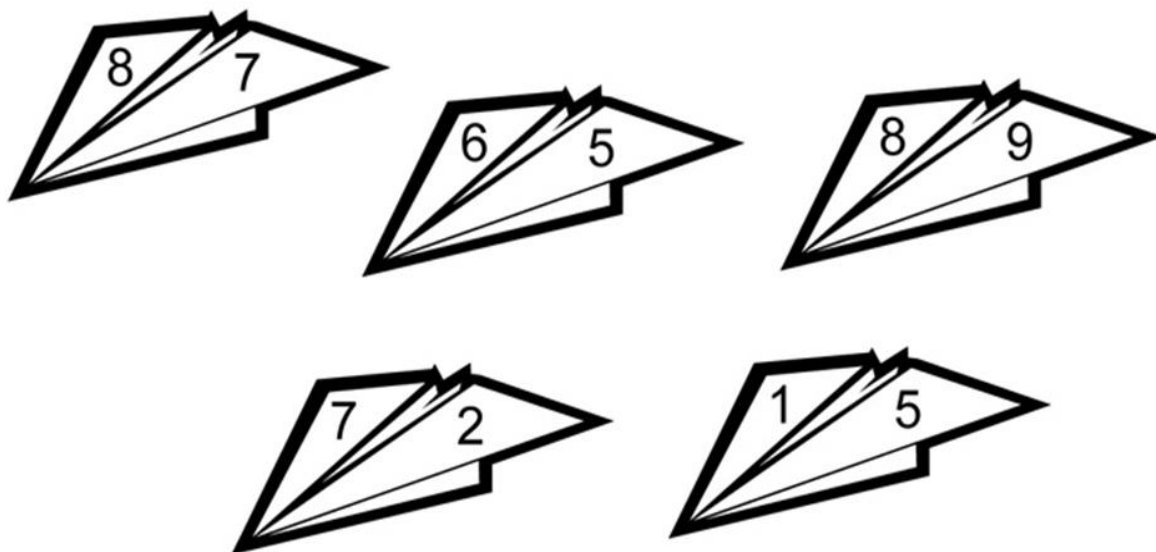
Možná na vás jde smutek z toho, že jsou prázdniny za námi a nastává čas školních povinností a mnohdy i starostí, venku se ochlazuje, den je kratší. Podzim je však také krásný, je to roční období, kdy dozrává spousta plodů a příroda se vybarvuje, při procházkách a pobytu venku pozorujeme její změny. Poznáváme, co umí podzimní déšť a vítr, pozorujeme odlet ptactva (např. vlaštovky, drozdi, špačci se houfují na drátech), pod nohama nám šustí spadané listí.

Pokud vás přece jen přepadnou chmury, zkuste si poskládat papírovou vlaštovku a soutěžit třeba v tom, čí papírová vlaštovka doletí dál. Návod přikládáme, můžete zkoušet i složitější vylepšení nebo jiné způsoby skládání, na skládání můžete použít letáky nebo papír už popsany či pokreslený (jen by neměl být pokrčený a takový, který budete vy nebo dospělí ještě potřebovat ☺).



Tak co, komu doletěla nejdál? Vzdálenost můžete zkusit změřit třeba za pomoci starých měr (**loket** = délka vašeho předloktí i s prsty, **píd'** = rozpětí konců roztažených prstů ruky, palce a malíčku, **stopa** = délka chodidla, **krok** = délka vašeho kroku).

Úkol: Sečtěte dvojice čísel na každé vlaštovce a potom součty spojte od nejmenšího k největšímu.

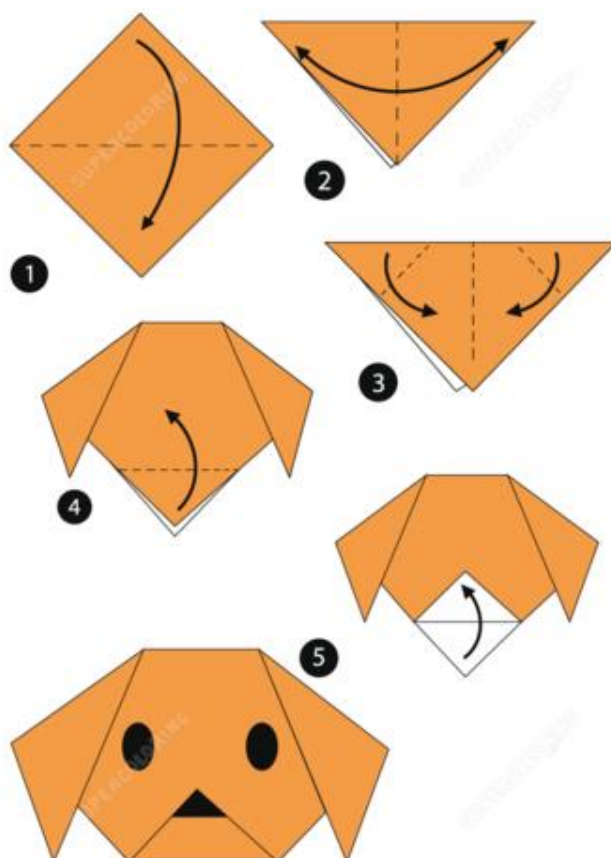


折紙

Skládání vlaštovky je vlastně takové origami. A co to **origami** je?

Origami (z japonského oru - skládat, kami - papír) je japonské umění skládání rozličných motivů z papíru. Popularita origami v Japonsku je obrovská. Skládat z papíru se učí děti už v mateřské školce. Někdy kolem roku 1800 byl poprvé složen i papírový jeřáb orizuru, který je dnes v Japonsku vůbec nejoblíbenější skládankou.

Je obecně rozšířeným omylem, že skládání z papíru vzniklo v Japonsku a odtud se postupem času rozšířilo do zbytku světa. Skládání papíru v Evropě se vyvinulo zcela nezávisle. Skládání papíru mimo jiné *podporuje rozvoj jemné motoriky, soustředění, koordinaci mezi očima a rukama.*



Zdroj: <https://zakladyorigami.webnode.cz/co-to-je-origami/>

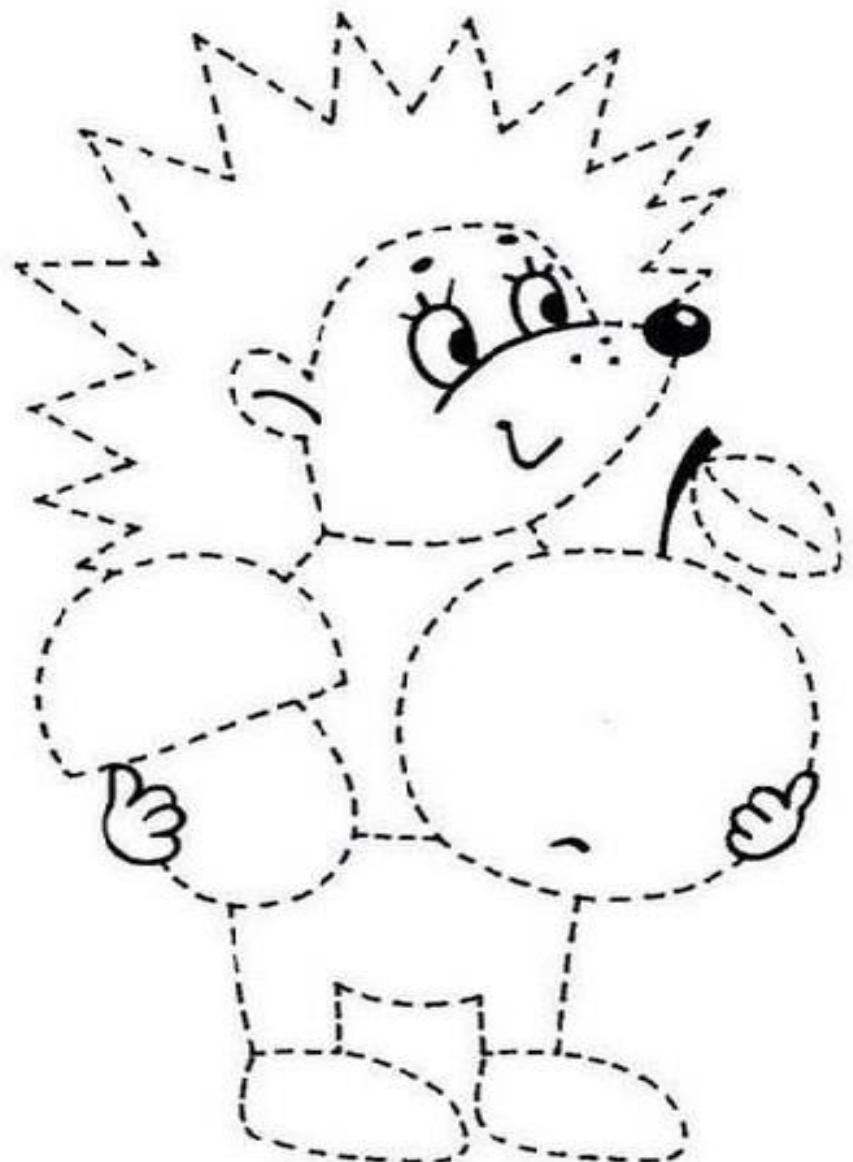
Co to s tím naším dítětem je?

Jako rodič si někdy klademe různé otázky. Někdy postřehneme nějakou drobnost nebo je nám v projevech dítěte něco divné. Když je dítě ještě malé, necháme se někdy uchlácholit okolím, že než půjde do školy, všechno to dožene, ono to všechno „naskočí“.

Často je to pravda, může se ale také okolí mýlit a my i dítě zjišťujeme po nástupu do školy, že je něco jinak. Učení nejde samo, dítě to moc nebaví/nebaví vůbec. A obtížných situací přibývá. S dítětem se o to více učíme, čteme, procvičujeme, přepisujeme domácí úkoly. O to více se dítě začne úkolům vyhýbat. Nakonec je každá domácí příprava provázena „scénou“. Dítě brečí, my zvyšujeme hlas, naléháme, prosíme, pak hrozíme a trestáme a pak se hroučíme, protože už nevíme, co by ještě mohlo zabrat. Možná právě vy i vaše dítě svádíte boj s mocným a zákeřným protivníkem, kterým může být **oslabení některé funkce související například se sluchovým či zrakovým vnímáním, či může mít dítě oslabené grafomotorické funkce** apod.

U dětí předškolního věku se sleduje **souhra oka a ruky** například při kreslení, psaní, obtahování, vedení čar a podobně. Pokud dítě má dobrou úroveň této koordinace, jeho čára je plynulá, umí napodobit tvar, zvládne plynulý pohyb, který potřebuje pro to, aby daný tvar napsalo. Takže dobrou úroveň této koordinace potřebujeme všichni, abychom dovedli psát, kreslit či rýsovat.

Zkuste u svého dítěte jeho souhru oka a ruky. *Úkolem je obtáhnout obrázek co nejpřesněji.*



Trénink paměti u dětí

Obrázek z předchozí strany si dítě zkusí zapamatovat. Poté si dítě zrakem uchopenou/zapamatovanou figuru, kterou již zvládne rozlišit (tvar, obrázek...), zkusí vybavit a následně namalovat co nejpřesněji. Jde tedy o přenos viděného do písemné podoby.

Jak lze tuto dovednost rozvíjet?

Tuto **funkci trénujeme manipulací s předměty**. U malých dětí je to manipulace s tím, co najdeme doma při běžných každodenních činnostech třeba v kuchyni, např. do dírek ve slánce může dítě zastrkávat párátka, do cedníku špagety, přebírat hrách a fazole, skládat podle vzoru párátka, kamínky, později mozaiky, vhodné je i navlékání korálků.

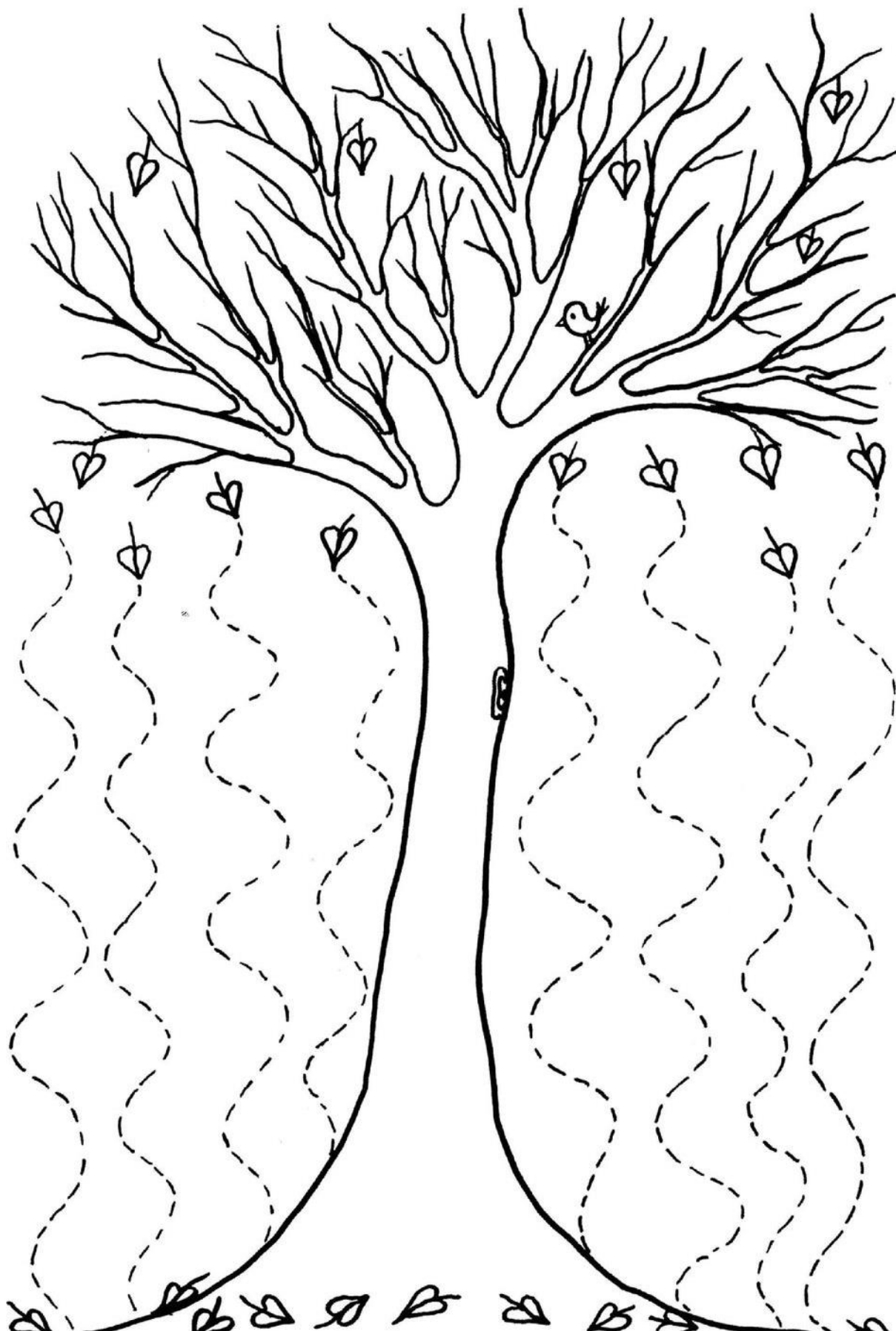
V předškolním a mladším školním věku můžete malovat dle vzoru do krupice nebo mouky (venku do písku, v blátě), dítě dokresluje dle předlohy půlky obrázků, tvary do různě náročných čtvercových sítí, vhodná jsou také bludiště.

Zkuste třeba **jednoduchou aktivitu na způsob mozaiky** – předkreslete dítěti na papír obrys různých tvarů a věcí – kolo, domeček, auto, sluníčko a nachystejte mu do misek např. víčka od PET lahví, ořechové skořápky, kamínky, velké fazole (co doma najdete a co bude dítě bavit). Dále např. předkreslete jednoduchý obrázek nebo vystříhněte a nalepte obrázek oblíbené postavičky, ten rozstříhejte na nepravidelné tvary a úkolem dítěte je obrázek poskládat jako puzzle.



ZDROJ: <https://www.google.cz/search?q=obr%C3%A1zek+bludi%C5%A1t%C4%9B&tbm=isch&tb>

Pracovní list **Obtáhni cestu opadávajících listů ze stromu.** (říjen, barevné listí)



Zdroj: www.predskolaci.cz

**Náš táta šel na houby,
jestli on tam zabloudí.**

Nezabloudí, těšte se.

On nám houby přinese.

K básničky se dá hrát i pohybová hra – jeden chodí a říká tuto básničku, až ji dořekne, pohladí vždy jednu houbičku-dítě a ta se připojí a tak se to opakuje, až se houbičky vysbírají (hrajeme pořád dokola, dokud to děti bude bavit).



Stojí stojí bedla

ráda by si sedla

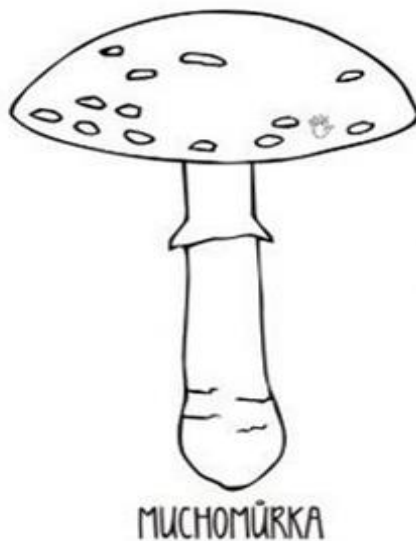
A vzala si pletení

Noha už jí dřevění.

Postavíme se s rukama nad hlavou (spojíme ve tvaru stříšky), kdo chce, může si zkusit stoupnout tak, že jednu nohu ohne a její chodidlo opře o druhou, říkáme básničku, při slověh sedla se posadíme na zem a předvádíme rukama pletení, při „noha jí dřevění“ plácáme dlaněmi do nožiček.

Nejdřív houby vymaluj podle symbolů, pak zkus najít a zakroužkovat tu, která se nesmí jíst.

- ☉ - HNĚDÁ
- ☺ - BĚŽOVÁ
- ☘ - ČERVENÁ





Dary přírody

Podzim byl pro naše předky vždy symbolem sklizně a přípravy zásob na zimu. Příjemnou procházku do přírody můžeme spojit se sběrem plodů nebo bylin. Právě teď *rostou houby, dozrávají šípky, plody černého bezu, ostružiny, lískové oříšky, mirabelky, moruše i vzácnější druhy jeřábu*. Z bylinek věnujme pozornost jitroceli (z usušených listů si můžete připravit sirup proti kašli). Nasbírané plody a bylinky lze sušit, nakládat a zavařovat.

Ovocné knedlíky z jednoduchého tvarohového těsta

Plněné ovocné knedlíky knedlíkové vyžadují jen tři suroviny, a večere je za cca **30 minut** ! Pro úspěch tvarohových ovocných knedlíků jsou důležité tři jednoduché věci:

1. MĚKKÝ TVAROH



Tvaroh, prosím pěkně, je třeba koupit **bez plastové vaničky, samostatně balený** v alobalovém obalu, vybírejte tak, aby z něj netekla syrovátka (klidně na noc zabalte do novin, které vsáknou přebytečnou syrovátku). Čím sušší měkký tvaroh, tím líp - potřebujete těsto, které se nebude zbytečně patlat a matlat.

2. KRUPICE a 3. VODA NA VAŘENÍ, KTERÁ VŘE TAK AKORÁT

Na tvarohové knedlíky je lepší **dětská krupička** než klasická krupice. Dětská krupička je jemnější, drobnější, knedlíky jsou díky ní hebké a rychleji ve vroucí vodě bobtná a měkne. Uvařená bude zhruba za 8 minut. Krupici si můžete schovat třeba na noky do polévky.



POSTUP: 500 g měkkého tvarohu, 1 malé vejce a 150 g dětské krupičky.

To plus mínus dá těsto, které se nechá zpracovávat v ruce, vyválet do válečku, rozkrájet na kousky, rozplácnout na placku a obalit kolem ovoce. Udělat z něj knedlíky zvládne i dítě, může Vám tedy pomáhat.

Pokud by bylo těsto moc **mazlavé** a netvárné, tak to znamená, že jste použili moc vodnatý tvaroh nebo příliš velké vejce. **Řídké těsto se dá spravit** jedině přisypáním další krupičky, až vznikne něco, co se dá plus mínus hníst, vyválet na kuličku a posléze přeměnit na ovocný knedlík.

Víc krupičky zároveň znamená **tužší těsto**. Takže čím nadýchanější knedlíky chcete, tím spíš se postarejte, abyste neměli příliš vodnatý tvaroh a zbytečně velké vejce.



VAŘENÍ VE VODĚ

Nejdřív přivedete vodu ve velkém hrnci k **silnému výraznému varu**, jemně do ní vložíte připravené knedlíky, znovu přivedete k varu, a pak rázně ztlumíte, aby se knedlíky ve vodě jen tak **líně převalovaly těsně pod bodem varu**. Čili budete pracovat s ovladačem plotýnky a regulovat jím teplotu plotýnky.

Drobenkový koláč s jablky



Na náplň

- 8 jablek
- 60 ml vody
- 2 lžíce cukru
krupice

Na drobenkové těsto

- 125 g hladké mouky
- 95 g hnědého cukru
- 3/4 lžičky mleté skořice
- 100 g másla

Postup

1: Troubu předehřejte na 180 °C. Jablka oloupejte, zbavte jádřinců a každé rozdělte na osm klínek. Dejte je do rendlíku, podlijte vodou a duste pod pokličkou zhruba patnáct minut.

2: Rendlík odstavte, nadbytečnou tekutinu slijte a do jablek vmíchejte cukr. Jablečnou směs dejte do zapékací misky o objemu asi 1,5 litru.

3: Mouku prosejte do mísy a promíchejte s hnědým cukrem a skořicí. Do sypkých surovin zapracujte máslo a touto směsí stejnoměrně posypte jablka. Pečte 25 až 30 minut dozlatova a ihned podávejte se smetanou nebo zmrzlinou.

Šípkový sirup

1 kg šípků, 2 litry vody, 1,5 kg cukru, citronová šťáva



Šípky nasekejte nahrubo a zalijte v hrnci vodou, přiveďte k varu a pomalu vařte asi 10 minut. Hotový odvar už bez vaření nechte cca. 2 hodiny louhovat. Poté přecedte přes plátno (zbavíte se nečistot, semínek). Pokud je šťávy málo, můžete přiměřeně naředit vodou. Uvedte do varu a přidejte cukr, nechte rozpustit. Můžete přidat citronovou šťávu. Ještě teplý sirup nalijte do vyvařených sklenic (musí být opravdu čisté, aby se netvořila plíseň) a dobře uzavřete, uložte do chladna.

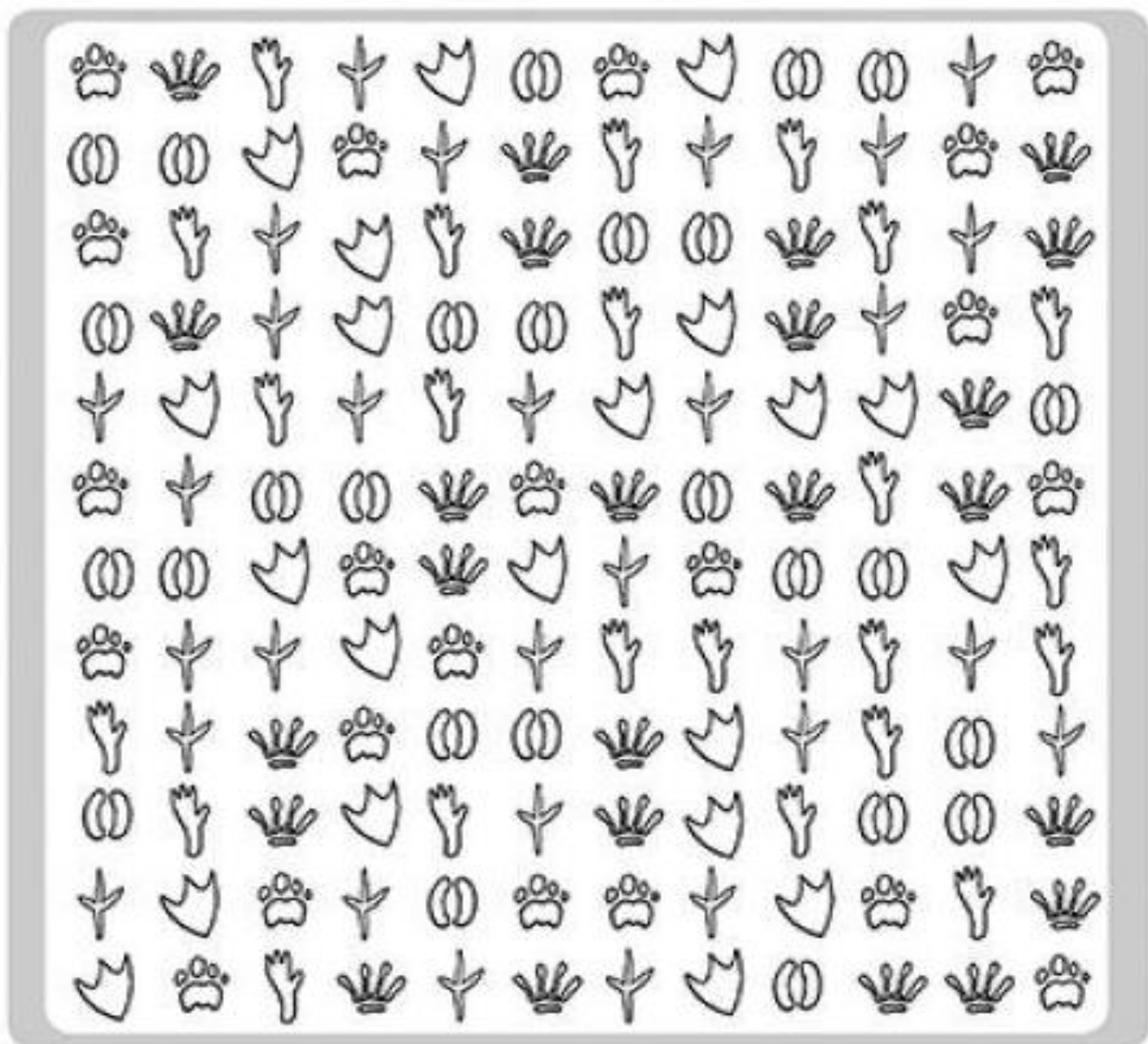
Takto připravený sirup vám v chladu vydrží jednu sezónu. Používejte buď do vody jako sirup nebo na slazení čaje - hlavně jako prevenci v období, kdy hrozí nemoci a nachlazení.

Zdroj: <https://www.ireceptar.cz> a <https://recepty.vareni.cz>

Dětské hlavolamy

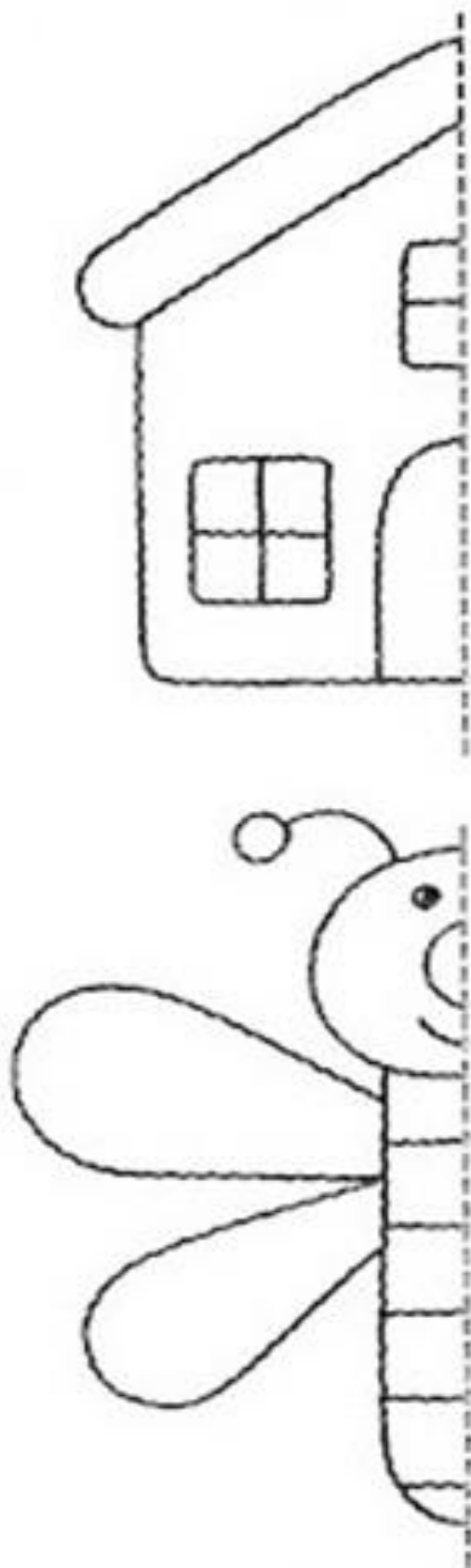
STOPY

Tato malá tabulka je ve velké tabulce pouze
jedenkrát. Dokážeš ji najít?



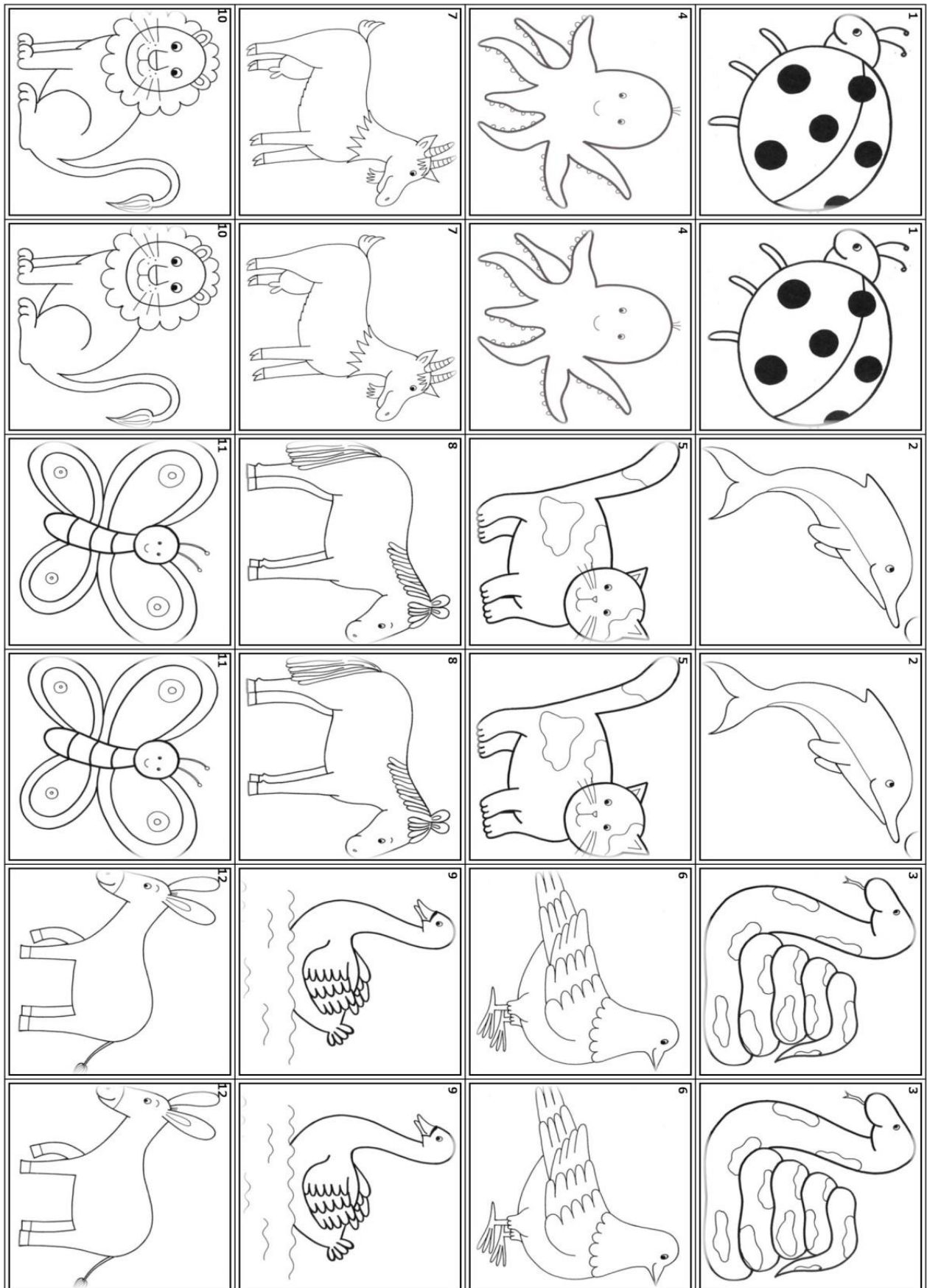
Tvorba a malování

Dokresli druhou část obrázku a následně obrázek vymaluj



Pexeso

Vymaluj a vystřihni pexeso. Víš, jaká zvířátka jsou na obrázcích?



Dlouhodobé ošetřovné

Od 1. června 2018 můžete žádat o novou dávku ze systému nemocenského pojištění - tzv. dlouhodobé ošetřovné.



Dávka má sloužit k pokrytí doby, která následuje **po propuštění z nemocnice např. po vážném úrazu nebo nemoci**. Dlouhodobé ošetřovné zahrnuje možnost čerpání až 90 kalendářních dní pracovního volna s náhradou příjmů ve výši 60% denního vyměřovacího základu.

Kdo má nárok?

Dlouhodobé ošetřovné lze čerpat, pokud pečujete o osobu, která má za sebou minimálně sedmidenní hospitalizaci a zároveň nelze předpokládat, že se její stav zlepšívá dřív než za měsíc. Předpoklad dlouhotrvajícího špatného zdravotního stavu musí potvrdit ošetřující lékař.

Okresní správa sociálního zabezpečení vyplatí dlouhodobé ošetřovné jen jedenkrát ročně – o dávku půjde požádat po dvanácti měsících od předchozího čerpání. Zároveň platí, že dlouhodobé ošetřovné nelze čerpat na dítě, na které rodič pobírá peněžitou pomoc v mateřství nebo rodičovský příspěvek. Výjimkou jsou situace, kdy rodič onemocní nebo utrpí úraz a péči o dítě musí převzít druhý z rodičů.

Jak na žádost?



Dlouhodobé ošetřovné vyřizuje okresní správa sociálního zabezpečení. Zaměstnancům postačí, pokud příslušná ležiska odevzdají zaměstnavateli. Ten následně vše potřebné předá sociálce. V praxi jde o vyplněnou žádost, potvrzení ošetřujícího lékaře o nutnosti ošetřování a písemný souhlas osoby, o kterou se má pečovat (neplatí u nezletilých dětí). Zaměstnavatel zároveň musí ošetřovatelské volno odsouhlasit – podle zákona ho může

odepřít jen z vážných provozních důvodů, které je navíc potřeba písemně vysvětlit. Jakmile péče skončí nebo uplyne devadesátidenní podpůrná doba, zaměstnavatel vám musí umožnit návrat na původní pozici.

Zdroj: <https://www.penize.cz/>



Kolik je jich na obrázku? Najdi je a spočítej, číslo napiš na řádek:

..... muhomůrek

..... ježků

..... veverek

..... sov

..... lišek

..... jablíček

Jak posílit imunitu?

V podzimním čase, kdy se začínou viry množit jak houby po dešti, asi málokdo odolá a dostihne ho sem tam nějaký kašel, rýma, nepříjemné škrábání v krku. Může se přidat bolest hlavy, svalů, únava. A viróza je tady. Jak to udělat, abychom byli během chladných měsíců zdraví?

S příchodem podzimu se proměňuje kvalita energie. Míza stromů postupně míří zpět do země. Rostliny odevzdávají svou sílu do kořenů. Život v přírodě pomalu utichá.

Ustalo zběsilé letní hemžení, **moudrá příroda se připravuje na odpočinek**. My lidé se můžeme inspirovat touto moudrostí a integrovat ji do svého života. Jak? **Zvolněte tempo**. Právě virózy mohou být impulsem k tomu, abychom si to uvědomili.

Jenže v dnešní uspěchané době to není jednoduché. Času je málo, starostí hodně. A tak se lidé mnohdy alespoň „ládují“ vitamíny a doplňky, které však vznikají chemickou cestou v laboratoři. **Jak je tedy možné je nahradit?**

BYLINKY

Bylinek, které jsou vhodné k užívání na podporu imunity, je celá řada. Připomeňme si alespoň ty nejznámější a snadno dostupné.

Kopřiva



Je asi nejoblíbenější. Už brzy z jara ji sbíráme pro očistu těla, na podporu krve tvorby. I na podzim můžete povzbudit svůj organismus a popíjet 2-3 šálky denně sušené natě kopřivy. Po odkvětu si nasbírejte semena, která působí na podporu imunity. Nasušte je a užívejte v dávce jedné až dvou lžiček denně. Semena dobře rozžvýkejte a zapijte vodou. Nebo je rozmixujte na prášek, uchovejte ve skleničce a dejte si 1-2 lžičky za den.

Echinacea



V době zvýšeného výskytu chřipek, viróz, únavy, užívejte tinkturu nebo odvar z kořene. Odvar připravte z čerstvých nebo usušených kořenů. Polévkovou lžící kořenů zalijte 1/4 litrem vody, přiveďte k varu a vařte 15 minut na mírném plameni. Potom přecedte. Tinkturu užívejte v dávce 10-20 kapek do sklenky vody 2-3x denně po dobu 2-3 týdnů.

Semena fenyklu

Semena fenyklu jsou nejen chutná, ale mají výrazné desinfekční účinky a také očišťují tělo.

TIP

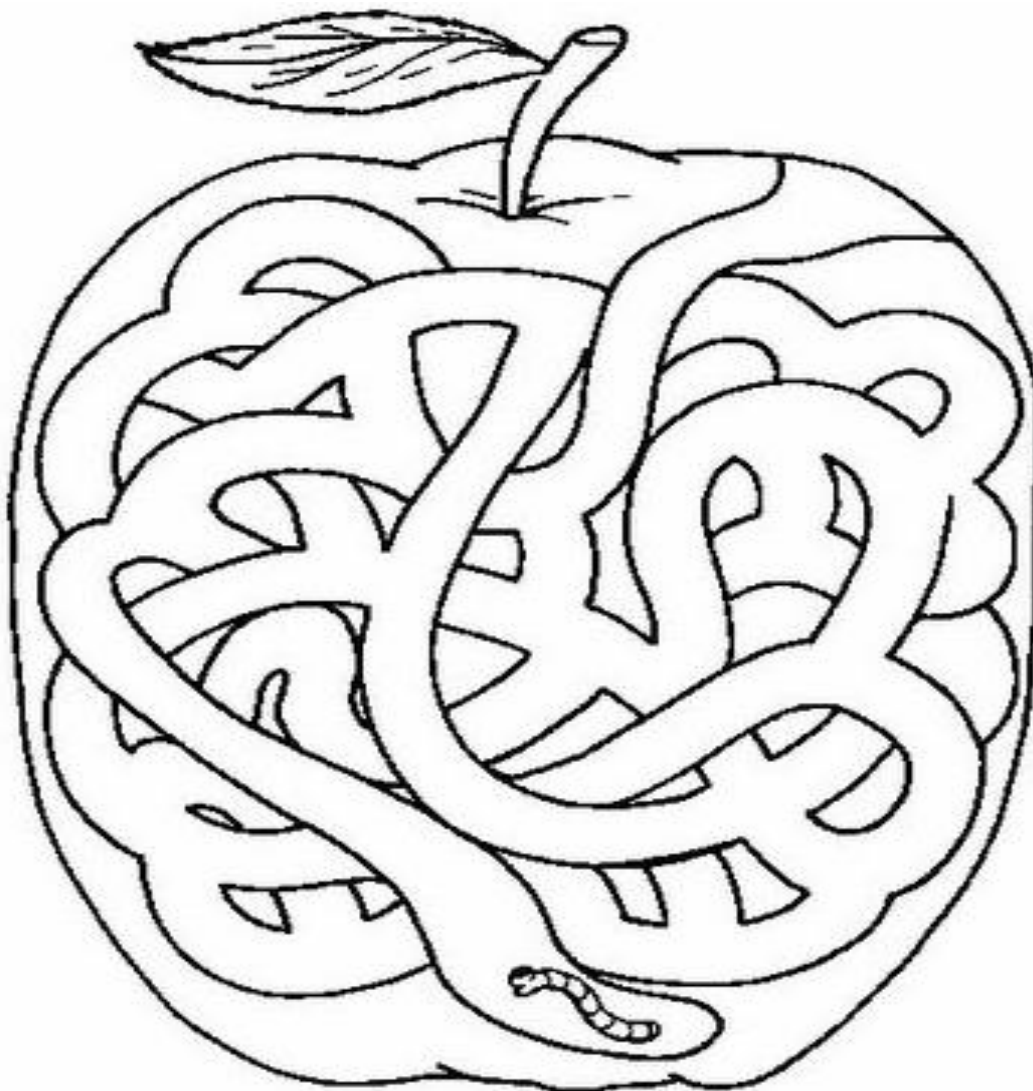
Nasušte zralá semena a uchovejte je v suchu (šroubovací skleničce). Během podzimu si můžete dopřát posilující kúru v dávce 1-2 čajových lžiček denně.

Pampeliška

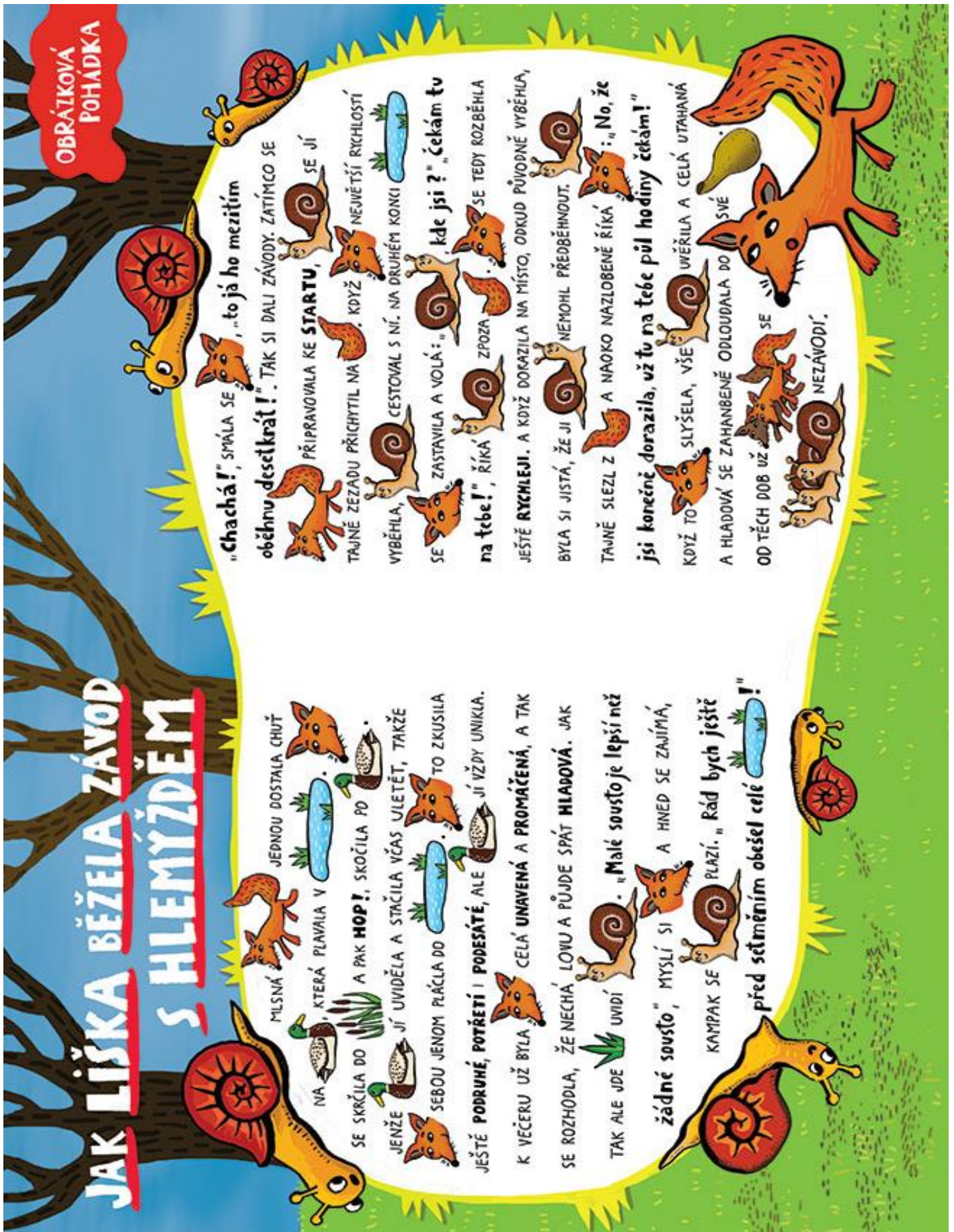


Během jara nejčastěji sbíráme listy, stonky i květy. Teď přichází čas na sběr kořenů. Ideální dobou je ubývající Luna, pak mají kořeny bylin ještě více síly. Kořen pampelišky vám pomůže podpořit metabolismus, zlepšit jaterní činnost, funkci žlučníku, slinivky, ale také působí močopudně a dokáže odvádět toxiny z těla. To je žádoucí právě tehdy, když se nacházíme na přelomu ročních dob. Podpořte tak přirozenou obranyschopnost svého těla.

Dobře omyté a usušené kořeny povařte 15 minut ve 1/4 litru vody (1 polévkovou lžící), nechte vyluhovat 10-15 minut a precedte. Dopřejte si očištnou kúru s pampeliškou trvající 10-14 dní. Budete se cítit jako rybka ve vodě.



Pohádka: „Jak liška běžela závod s hlemýžděm“



JAK LIŠKA BĚŽELA ZÁVOD S HLEMÝŽDĚM

OBRÁTKOVÁ
POHÁDKA

MILSNÁ JEDNOU DOSTALA CHUŤ
NA KTERÁ PLAVALA V
SE SKČILA DO A PAK **HOP!** SKOČILA PD
JENŽE JÍ UVIDĚLA A STAČILA VČAS ULETĚT, TAKŽE
SEBOU JENOM PLÁČLA DO . TO ZKUSILA
JEŠTĚ **PODRUHĚ, POTŘETÍ I PODESÁTÉ, ALE** JÍ VŽDY UNIKLA.

K VEČERU UŽ BYLA CELÁ UNAVENÁ A PROMÁČENÁ, A TAK
SE ROZHODLA, ŽE NECHÁ LOUV A PŮJDE SPÁT **HLADOVÁ**. JAK

TAK ALE JDE UVIDÍ . „Malé sousto je lepší než
žádné sousto“, MYSLÍ SI A HNED SE ZAJIMÁ,
KAMPÁK SE PLAZÍ. „Rád bych ještě
před setměním oběsel celé“!

„Chachá!“, SPÁLA SE „to já ho mezitím
oběhnu desetkrát!“ TAK SI DALI ZÁVODY. ZATÍMCO SE
PŘIPRAVOVALA KE **STARTU**, SE JÍ
TAJNĚ ZEZADU PŘICHYTL NA . KDYŽ NEJVĚŠÍ RYCHLOSTÍ
VYBĚHLA, CESTOVAL S NÍ. NA DRUHÉM KONCI
SE ZASTAVILA A VOLÁ: „**kde jsi ?**“, Čekám tu
na **tebe!**“, ŘÍKÁ ZPOZA . SE TEDY ROZBĚHLA
JEŠTĚ **RYCHLEJI**. A KOVŽ DORAZILA NA MÍSTO, ODKUD PŮVODNĚ VYBĚHLA,
BYLA SI JISTÁ, ŽE JI NEMOHL PŘEDBĚHNOUT.

TAJNĚ SLEZL Z A NAAKO NAZLOBENĚ ŘÍKÁ: „**No, že
jsi konečně dorazila, už tu na tebe půl hodiny čekám!**“
KOVŽ TO SLYŠELA, VŠE UVĚŘILA A CELÁ UTAHANÁ
A HLADOVÁ SE ZAHANBĚNĚ ODLOUDALA DO SVÉ
OD TĚCH DOB UŽ SE NEZÁVODÍ.

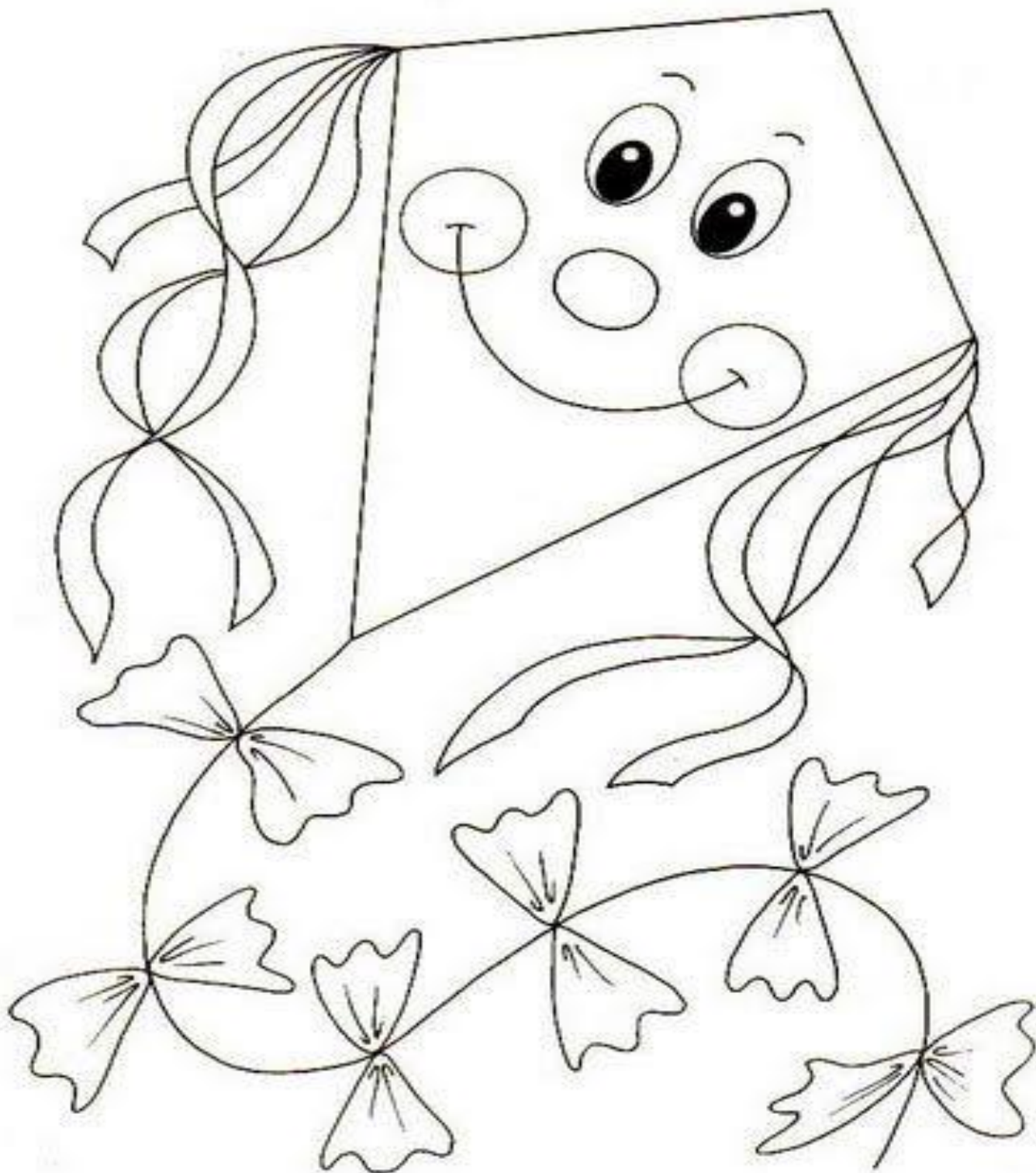
Podzimní básničky

Znáte některou z těchto básniček? Zkuste se alespoň jednu z nich naučit.



NAJDI V ŘÁDKU 2 STEJNÉ KYTIČKY A VYBARVI JE





Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uliče 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537, e-mail: tsr@otrokovice.charita.cz. Redakční rada: Mgr. Lada Rektoříková, Bc. Pavla Nesrstová, Mgr. Aneta Botková, Bc. Lucie Chudobová: NEPRODEJNÉ!



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

