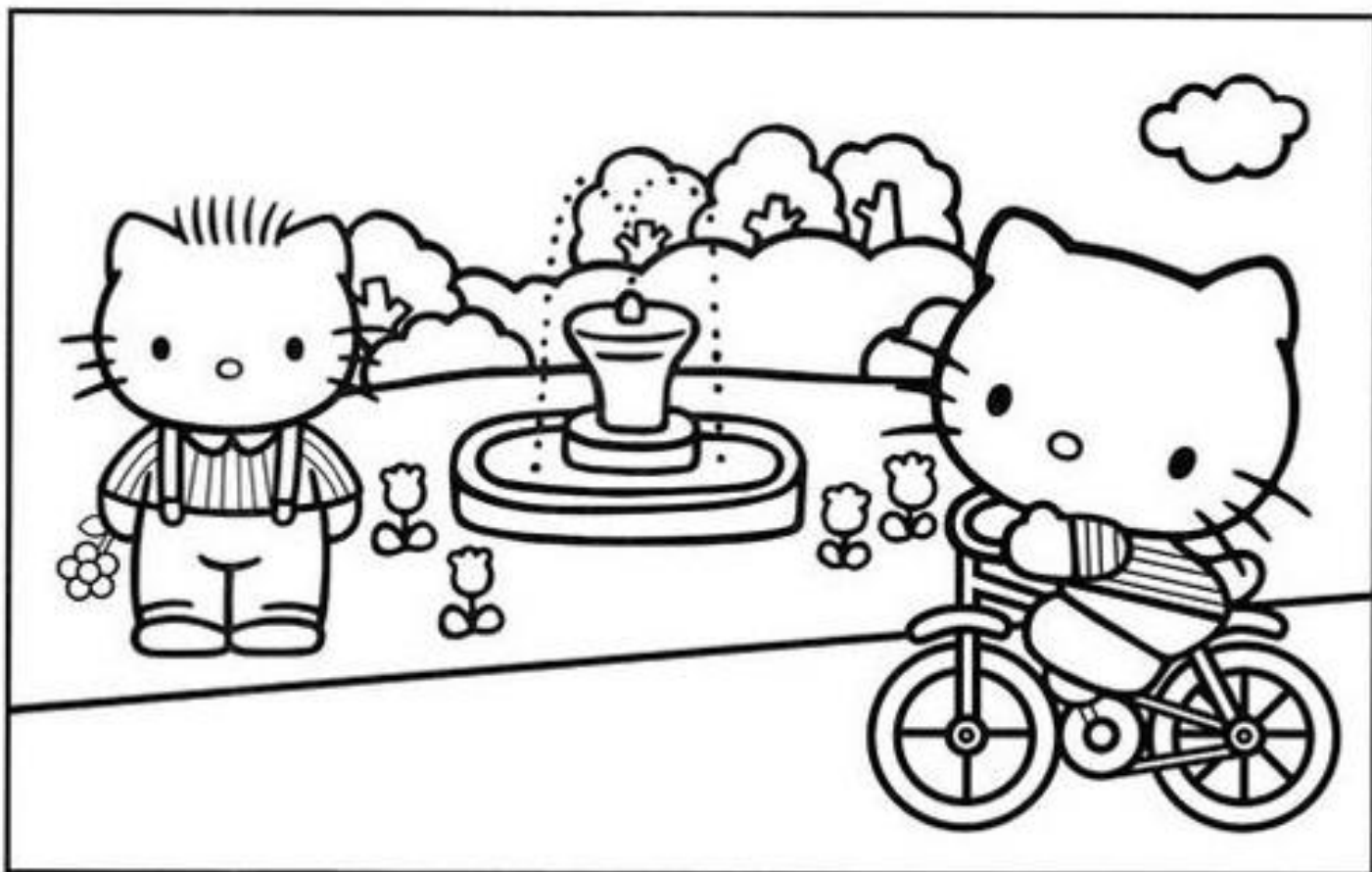
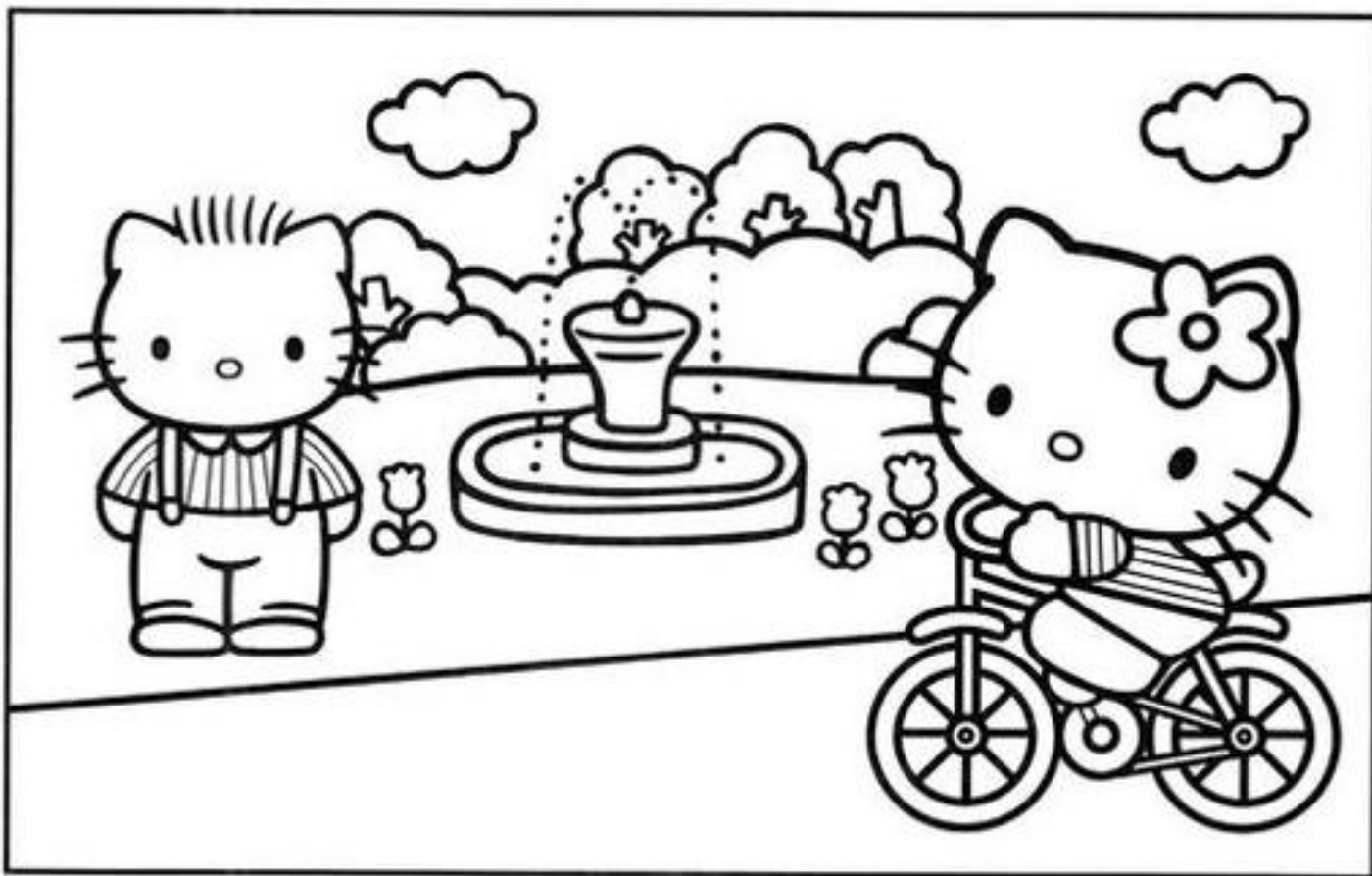


SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Najdi 5 rozdílů



Léto se blíží!

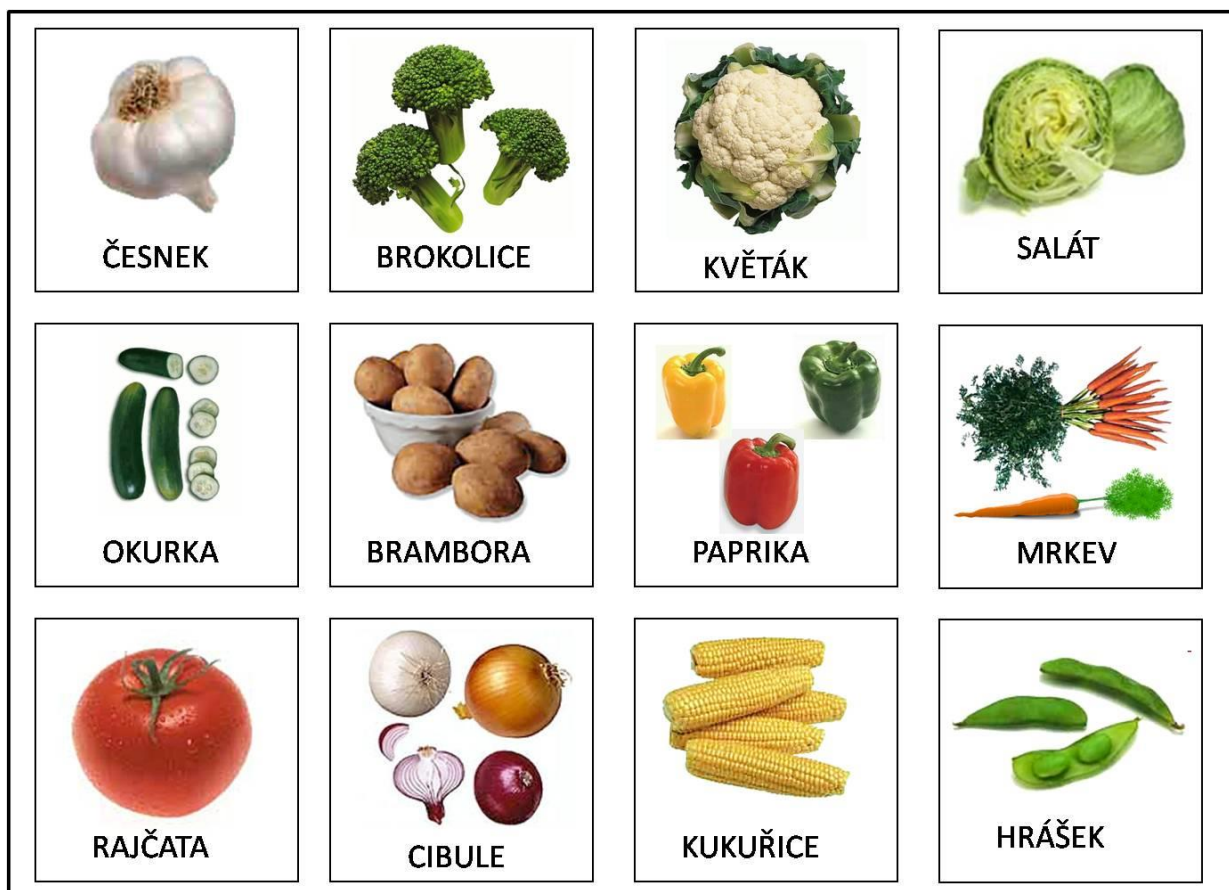
Dne 21. června konečně začne léto. V létě je největší úroda všemožných druhů ovoce a zeleniny. **Doplňte svým dětem během léta vitamín C, aby byly odolné proti nachlazení, chřipkám a dalším nemocem.**

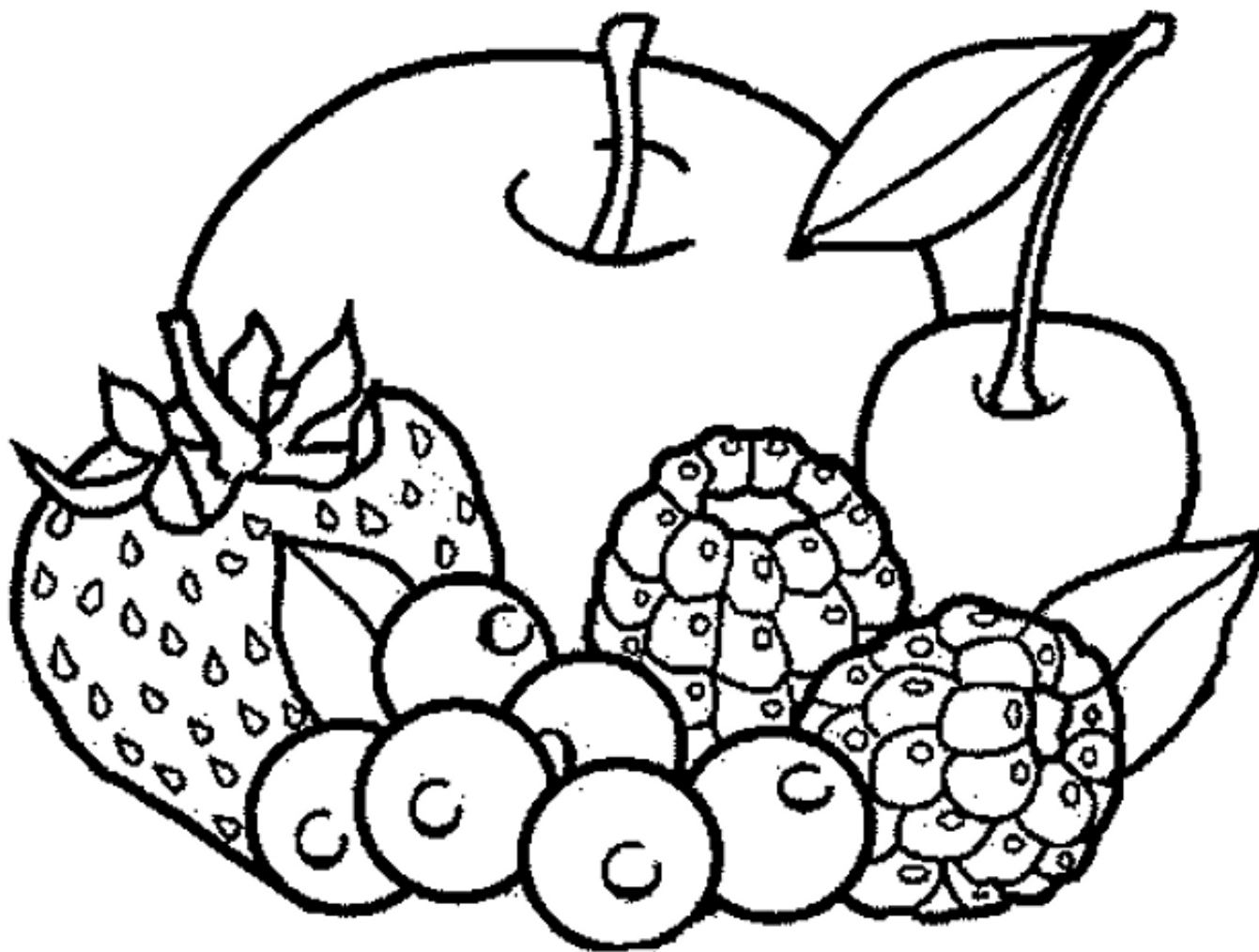
Zdroje vitamínu C

Z rostlinných zdrojů je na vitamín C velmi bohatý šípek, rakytník, dále např. citrusy (limetka, citrón, pomeranč, grapefruit), brambory nebo rajčata, papriky, papája, brokolice, černý rybíz, jahody, květák, špenát, kiwi, brusinky, plody kopřivy.

Následující tabulka obsahuje výběr ovoce a zeleniny a jejich obsah vitamínu C (v mg na 100 g plodu).

Rostlinný plod	Obsah (mg/100 g)	Rostlinný plod	Obsah (mg/100 g)
<u>Šípek</u>	200	<u>Květák</u>	40
<u>Černý rybíz</u>	200	<u>Citrón</u>	40
<u>Růžičková kapusta</u>	115	<u>Mrkev</u>	35
<u>Kiwi</u>	90	<u>Česnek</u>	17
<u>Brokolice</u>	90	<u>Ředkvička</u>	17
<u>Červený rybíz</u>	80	<u>Rané brambory</u>	16
<u>Papája</u>	60	<u>Celer</u>	8
<u>Pomeranč</u>	50	<u>Cibule</u>	5
<u>Zelí</u>	49	<u>Okurka</u>	2





Zdroj:

<http://m.i-creative.cz/2008/02/21/ovoce/> <http://omalovanky.luksoft.cz/ovoce/>

Počítačové hry pro děti? Ano či ne?

Jistě už jste nejméně jednou slyšeli, že počítačové hry jsou pro psychický vývoj dítěte škodlivé, že z mladých hráčů mohou vyrůst agresivní výtržníci. Jestli je to ale opravdu tak, že kvůli sezení před monitorem budou z našich dětí agresivní hrbáči, si budeme povídat.

Karel Nešpor, odborník na problematiku závislosti v pražské Psychiatrické léčebně v Bohnicích říká: "Existuje mnoho případů, kdy děti na základě nějaké počítačové hry udělaly nějaký násilný čin. Nejnebezpečnější je přitom takový druh násilí, které lze použít v běžném životě. Pokud tedy například chystá past na vetřelce v cizí galaxii, je to o něco méně nebezpečné, než když svého virtuálního soupeře mlátí pěstí či do něj píchá nožem. To ohrožuje nejen dospívající ale následně celou společnost." Oba odborníci se ale shodují, že v tomto směru má stejně negativní vliv i násilí v televizi. **V agresivních počítačových hrách je nebezpečný příklad tzv. agresivně se chovající kladný hrdina. Vzbuzuje potřebu chovat se jako tento „hrdina“.**

Vždy jde o to, aby sezení u počítače a hraní her nebylo jedinou volnočasovou aktivitou dítěte. Aby mělo další reálné zájmy, kamarády, ale i povinnosti. Aby se pro naruživého malého hráče virtuální realita nestala místem, kam utíká před opravdovým životem, dodává psycholožka Zapletalová.

V této, stejně jako v mnoha dalších situacích, platí osvědčené: všeho moc škodí!

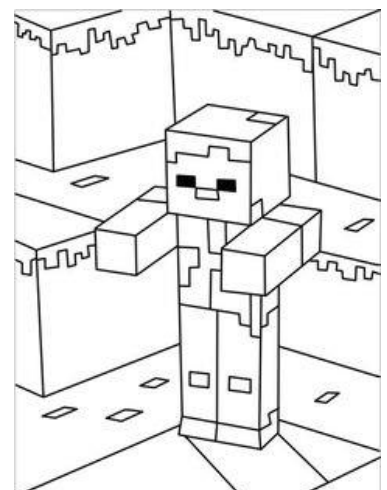
Dlouhé hraní má také vliv na fyzický vývoj dětí - některé svalové skupiny jsou přetěžovány a jiné nedostatečným používáním slábnou nebo se zkracují. Hráči mají kulatá záda, hrbí se, mohou se vyvinout vady páteře. Mohou mít také problémy se zápěstím. Koukání do monitoru může také příliš namáhat zrak a "kazit oči". Důsledkem může být i obezita a onemocnění srdce.

Pokud není hraní na počítači jedinou a výhradní náplní volného času vašeho dítěte, pak není proč je úplně zavrhnout. I dětský psycholog PhDr. Václav Mertin v rozhovoru pro rádio Leonardo řekl: **"Hra obecně je pro dítě přínosem, zábavou a radostí. Nemyslím si, že by se hraní her na počítači mělo šmahem odsuzovat.** Naopak - pokud děti od nich zcela odstrihnete, může se stát, že si nebudou mít o čem povídat se spolužáky a budou se cítit vyčlenění, izolováni."

Důležitý je výběr her a čas strávený hraním!!

U každé počítačové hry je třeba při jejím výběru zohledňovat věk dítěte.

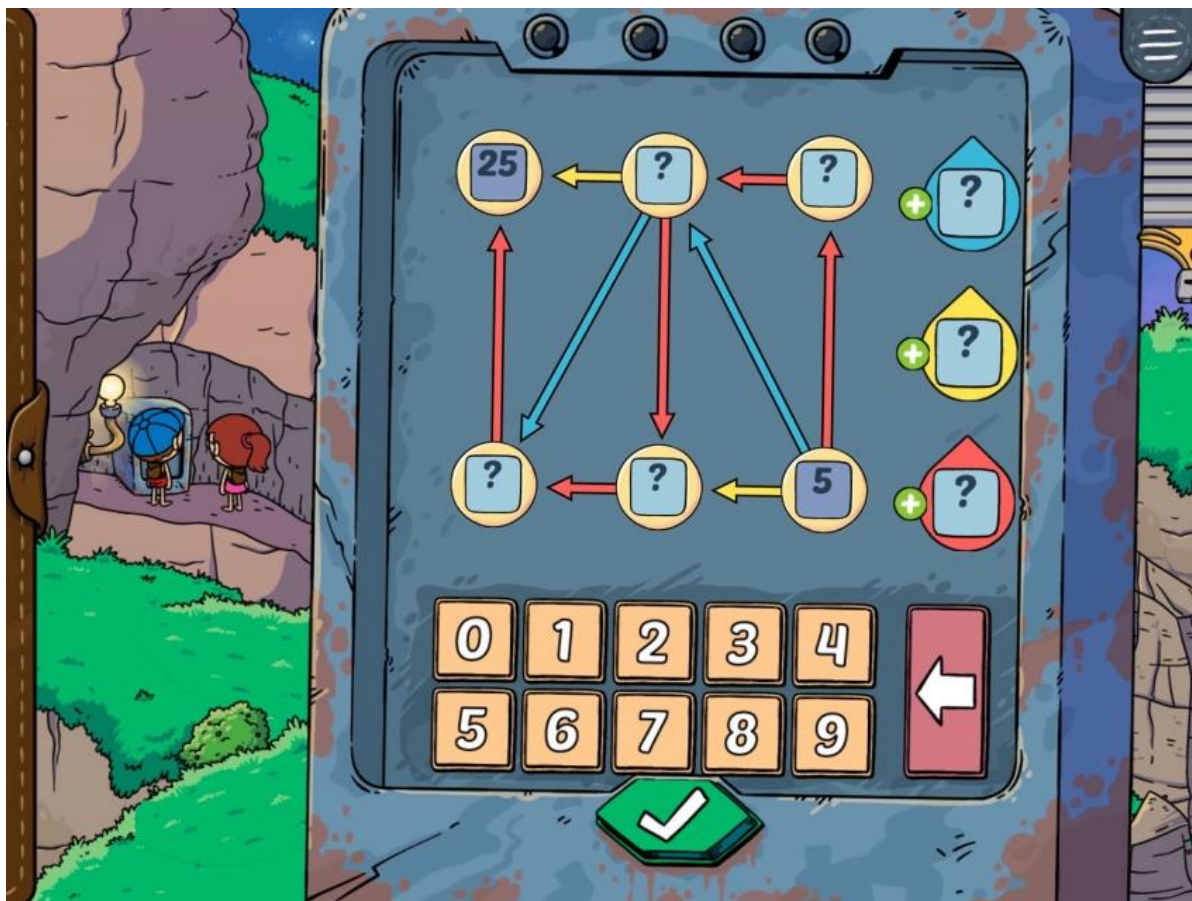
V mladším školním věku je podle ní stále třeba počítat s potřebou spolupráce s rodičem během hraní. **Nejmenší děti ocení hry a aplikace, ve kterých jim animovaná zvířátka zadávají úkoly a vydávají své typické zvuky.** I batole se tak může začít seznamovat s moderními médii, dbejte ale správné míry.



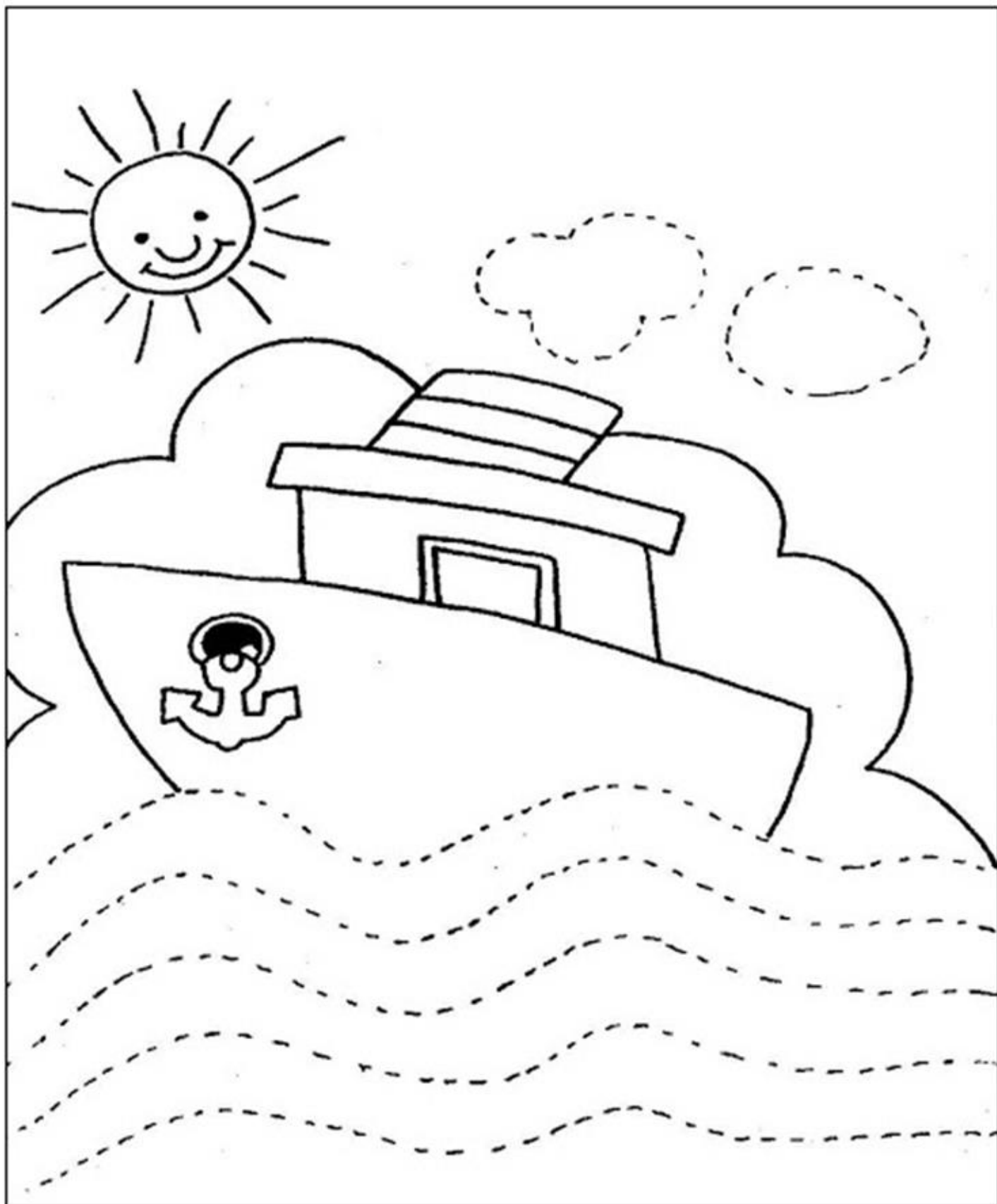
Malé dítě neudrží pozornost déle než 10 minut a pak by si mělo hrát zase s něčím jiným. Během hry by měl s dítětem komunikovat i rodič a vysvětlovat mu dění na obrazovce a vnímat reakce dítěte.

MuDr. Zapletalová, předsedkyně Asociace školní psychologie a dlouholetá ředitelka Institutu pedagogicko-psychologického poradenství by sama rodičům doporučila **hry na rozvoj logického myšlení namísto her, ve kterých se bojuje.**

Samozřejmě, že cílem hry je také zábava, ale existují například hry vystavěné na principu lega, které v sobě obsahují jednak motivační, zábavné prvky, ale také vedou děti něco samostatně vymyslet, postavit, zkonstruovat, učí prostorovou představivost a schopnost plánovat a rozhodovat se pro správná řešení.

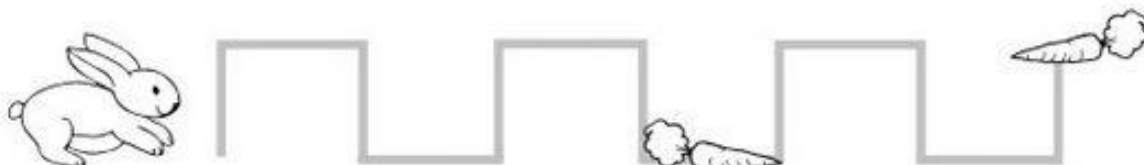
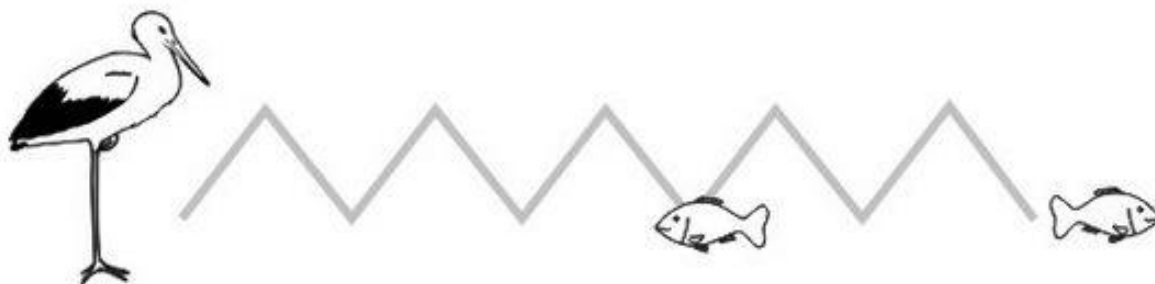



Dokážeš dokreslit vlny a vybarvit obrázek? ☺



Hopsám, skáču, létám...

OBTÁHNI CO NEJPŘESNĚJI ŠEDÉ ČÁRY, KTERÉ VEDOU OD ZVÍŘÁTEK.



Nápady pro Aničku 

Recepty:**Vaječná pomazánka**

- **4 vařená vejce natvrdo**
- **2 tavené sýry**
- **lžička plnotučné hořčice**
- **lžička másla**
- **pepř**
- **sůl**



Vařená vejce nastrouháme na jemném struhadle, přidáme ostatní suroviny a dobře promícháme

Omáčka na těstoviny

- **balíček těstoviny**
- **kelímek pomazánkové másto**
- **100 g salám, šunka**
- **pórek**
- **kukuřice**
- **pepř mletý**
- **sůl**

Na pánev dáme rozpustit pomazánkové másto (bez přidání tuku, oleje - nasucho!), přidáme nakrájený salám a pórek a kukuřici, osolíme, opeříme. Jakmile se másto rozpustí a vše se prohřeje, vypneme a poklademe na uvařené těstoviny. Lze dělat mnoho obměn, pomazánkové másto může být i s příchutí, místo salámu lze dát šunku, místo kukuřice hrášek nebo žampiony, lze posypat petrželkou.

Rajská polévka s rýží

- **2 lžíce hladké mouky**
- **kousek másla**
- **cibule**
- **200 g vařené rýže**
- **100 g rajčatového protlaku**
- **cukr**
- **sůl**
- **kostka masového bujónu**



Cibulku nakrájíme nadrobno a necháme ji zesklovatět. Přidáme mouku, zasmahneme, přimícháme rajčatový protlak a ihned zalijeme vodou nebo vývarem. Dále přidáme kostku bujónu a povaříme. Nakonec do polévky vložíme vařenou rýži. Podle chuti mírně osladíme a osolíme.

Zdroj: <https://www.recepty.cz/recept/skvele-testoviny-za-babku-4464>

Začíná platit nový insolvenční zákon

Lidé v dluhové pasti mají od nyní možností snadněji dosáhnout oddlužení! Od prvního června totiž začíná platit dlouho očekávaný insolvenční zákon.

Zákon umožňuje snadněji se zbavit dluhů prostřednictvím osobního bankrotu širšímu okruhu lidí. **Varianty oddlužení jsou dvě.**

Buď mohou lidé v režimu oddlužení splatit **za 3 roky alespoň 60 procent** svých pohledávek, nebo **během 5-ti let uhradit nejméně 30 procent svých dluhů. Pokud by splatili méně**, o tom, zda bude dlužník zbaven zbytku svých dluhů, **rozhodne soud**. Ten má individuálně posuzovat, jestli dlužník pod dohledem insolvenčního správce opravdu udělal všechno pro to, aby dluh splatil. Dlužníci v osobním bankrotu budou muset také věřitelům měsíčně splácet částku nejméně ve výši odměny insolvenčního správce, která nyní činí 1089 korun za měsíc. Mění se také pořadí pohledávek. **Jako první budou uspokojovány například dlužné alimenty. Kromě toho se od 1.6. také zvyšuje nezabavitelná částka, která musí dlužníkovi po exekučních srážkách zůstat.**

Vstřícnější podmínky budou mít senioři nebo lidé se zdravotním postižením, bez dluhů mohou být již za tři roky. Nemusí přitom splatit minimální částku, ale podobně jako u pětileté varianty budou muset **prokázat maximální snahu umořit dluh**.

Momentálně má exekuci 91,5 tisíce českých důchodců. V osobním bankrotu bylo loni 114 tisíc lidí, očekává se, že s účinností nového insolvenčního zákona toto číslo naroste. „Nejvyšší podíl osob v osobním bankrotu je v Ústeckém, Karlovarském, Libereckém a Moravskoslezském kraji, nejméně ve Zlínském a na Vysočině,“ uvedl autor Mapy osobních bankrotů Radek Hábl. Většina lidí, kteří se chtějí oddlužit, žije v dluhové pasti a má průměrně až deset věřitelů. Loni mělo exekuci 821 tisíc Čechů, více než polovinu z nich zatížily tři a více exekucí. Domácí soudy čekají výrazný nárůst počtu bankrotů. Na nový zákon se připravují i soudy, insolvenční správci či exekutoři.

Nyní se ve sněmovně řeší také oddlužení mladých lidí, kterým vznikly dluhy v dětství, například za nezaplacené jízdné. Na evropské úrovni by měla být brzy definitivně schválena směrnice zavádějící snadnější oddlužení i pro podnikatele a živnostníky, kteří by se mohli zbavit svých dluhů už za tři roky.



Kontakt: Dluhové poradenství Samaritán – 734 435 003, 734 435 004

Více na <https://www.e15.cz/domaci/zacina-platit-novy-insolvencni-zakon-ctete-kdo-se-muze-zbavit-dluhu-1359399>

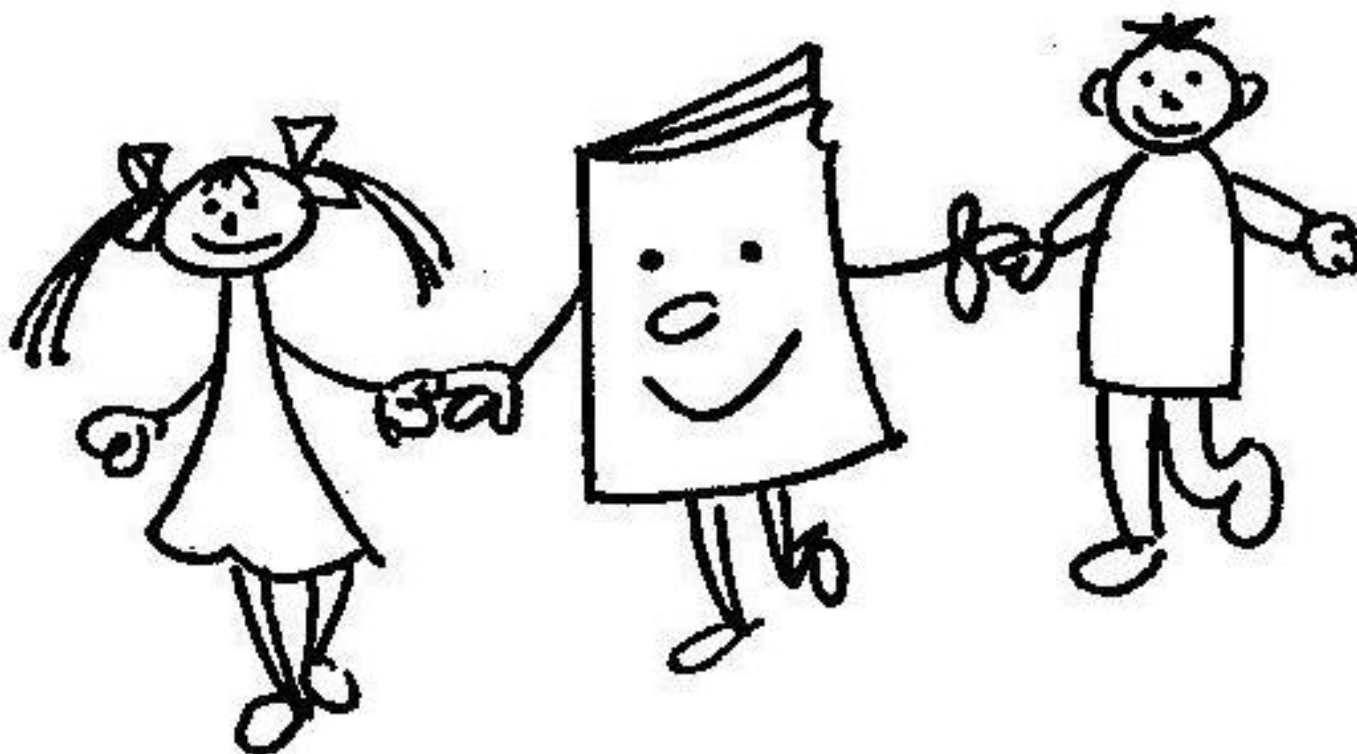
Antistresové omalovánky pro dospělé



Čtení a děti

O důležitosti každodenního čtení pro rozvoj dětí už bylo řečeno hodně. Nejedná se ale jenom o čtení knížek. S dítětem také může číst komiks nebo časopisy. Pojdme si připomenout, v čem je čtení pro děti důležité:

- Vytváří pevné pouto mezi rodičem a dítětem. Zkuste si udělat čas a číst s dětmi krátkou pohádku nebo příběh před spaním.
- Rozvíjí jazyk, slovní zásobu
- Podporuje psychický rozvoj dítěte.
- Formuje čtecí a písemné návyky.
- Učí samostatnému myšlení.
- Rozvíjí představivost.
- Zlepšuje soustředění.
- Trénuje paměť.
- Přináší všeobecné znalosti.
- Ulehčuje učení a pomáhá dosáhnout úspěchu ve škole.
- Učí děti hodnotám a rozlišování dobra od zla.
- Zabraňuje vzniku závislosti na televizi a počítači.
- Posiluje jeho sebevědomí.

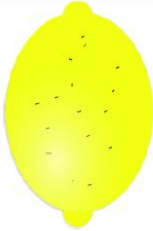


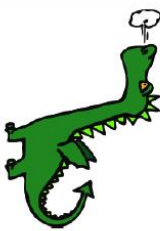






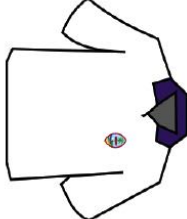

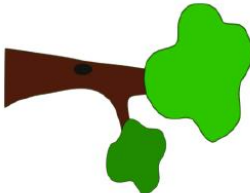


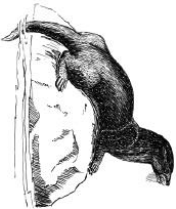
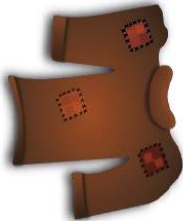





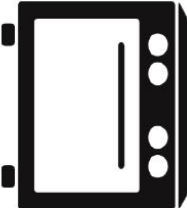



Zdroj: www.celeceskoctedetem.cz

**A tady můžete zkusit do čtení zapojit i děti, které ještě číst neumí.
POZNÁŠ JE?**

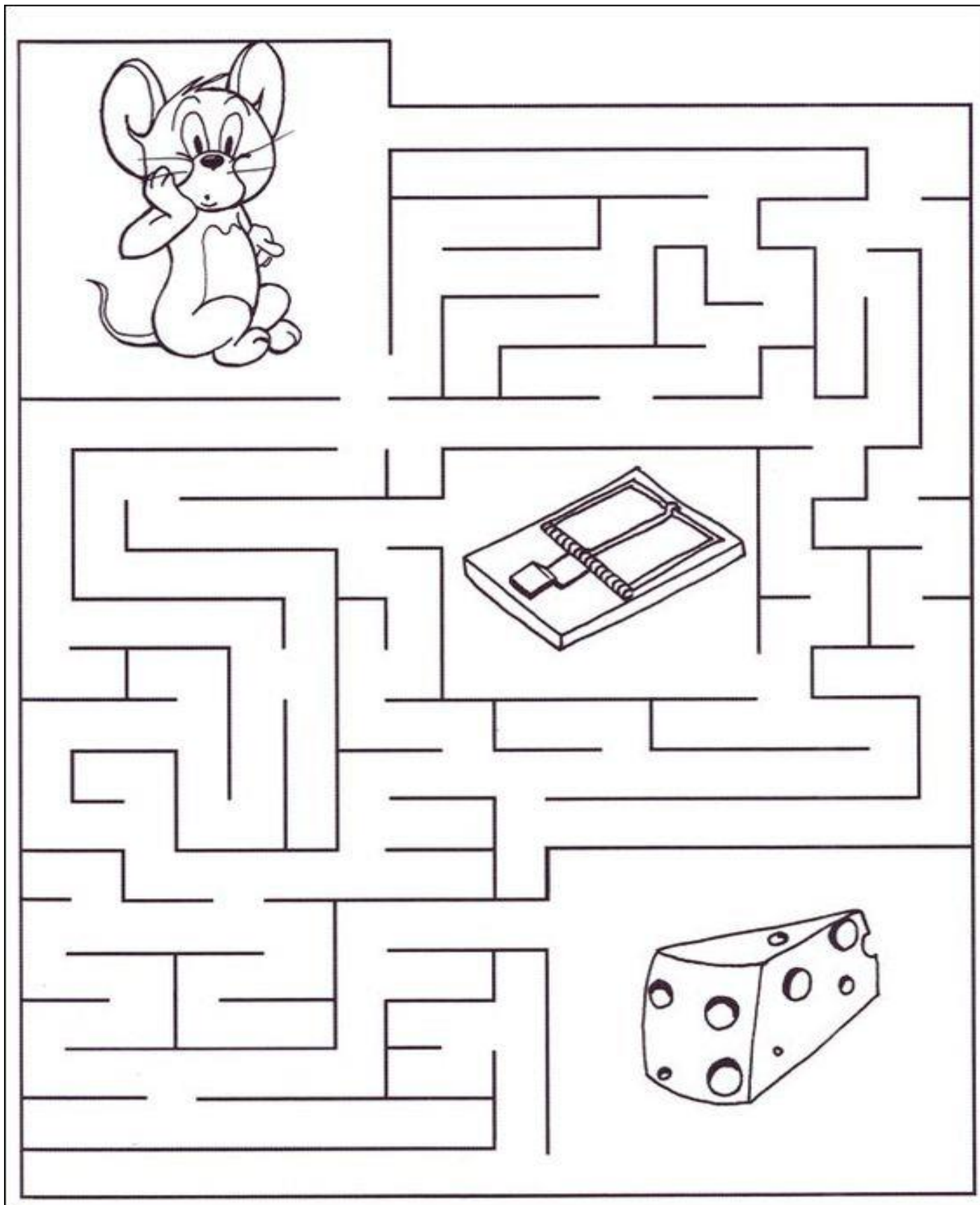


Obrázková logopedie - Hláská R - BR, DR, TR

CITRON		TRPASLÍK		TRÁVA		DRÁK	
METR		TRUBKA		TREZOR		DRÁP	
STROJ		TRUHLA		TRIKO		HADR	
STROM		TRŮN		TRNÍ		VYDRA	
SVETR		TRUP		TROJÚHELNÍK		TRÁM	
VÍTR		TRYSKÁČ		TROUBA		TRAMVAJ	

Zdroj: <https://cz.pinterest.com/pin/356769601703833090/?lp=true>

Pomůžеш myšce najít sýr a vyhnout se při tom pasti?



Nebezpečí alkoholismu

Vyzkoušejte si malý test:

Jak poznat první příznaky alkoholismu

K prvním příznakům závislosti patří

- ztráta kontroly nad vypitým množstvím alkoholu
- pijete, i když víte, že děláte nesprávnou věc
- pijete, když potřebujete ulevit od starostí, stresu, problémů, strachů, od tíhy všedního života



Odpověděli jste si upřímně?

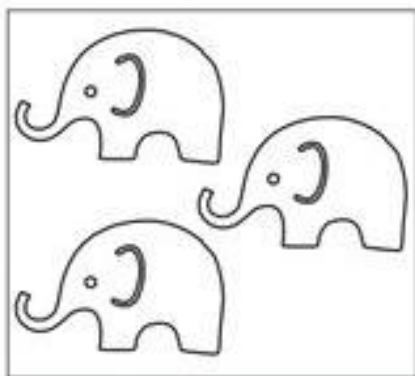
Pokud jste **našli u každé otázky alespoň jednu odpověď**, která k vám "pasuje", **saháte po alkoholu jako po ventilu**, který vám v životě pomáhá navodit umělou cestou spokojenost. **Pamatujte! Hranice závislosti je ale velmi křehká!** Snadno ji překročíme, aniž bychom si toho všimli. Alkohol má zničující účinky na osobnost člověka, narušuje vztahy s ostatními lidmi, rozbíjí rodiny.

Nahrad'te konzumaci alkoholu jinou činností, která pomáhá nevidět svět jenom černě:

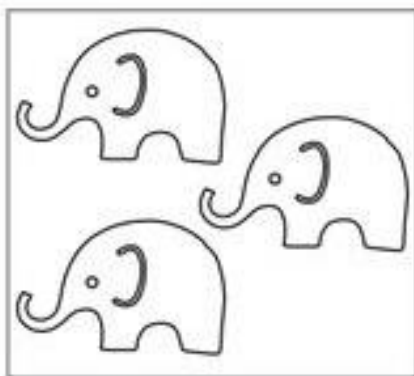
- **choďte pravidelně na procházky do přírody**
- **najděte si druh sportu, který vám bude blízký – fotbal, kolo, plavání**
- **zkuste pomáhat jako dobrovolník druhým lidem – organizace, které proškolují dobrovolníky – Adra, Maltézská pomoc....**
- **vyhledejte psychologickou pomoc, adiktologickou poradnu**
- **můžete začít spolupracovat s Terénní službou pro rodiny s dětmi Charity Otrokovice, kde Vám poradí a zprostředkují kontakt na další odborníky. Pomohou řešit složité životní situace v oblasti financí, hledání bydlení, práce, při vývoji a výchově dětí, při vzájemné komunikaci mezi členy rodiny – kontakt: 737 331 954, 734 435 249**

Zdroj: <https://monikaplocova.cz/alkoholismus-jeho-priznaky-a-diagnostika>

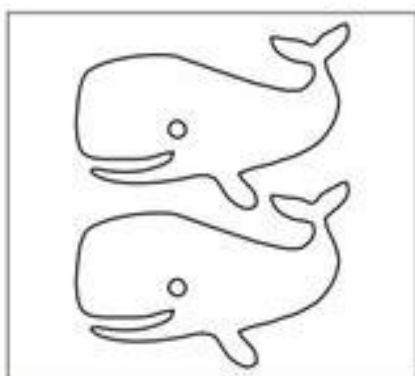
Úplně jednoduché počítání k vodě....



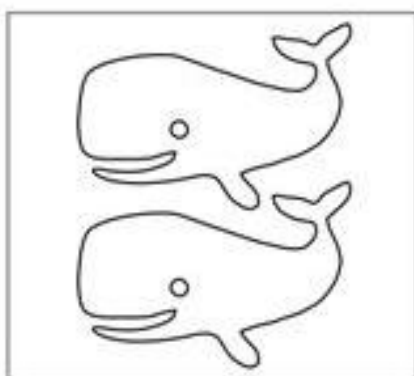
+



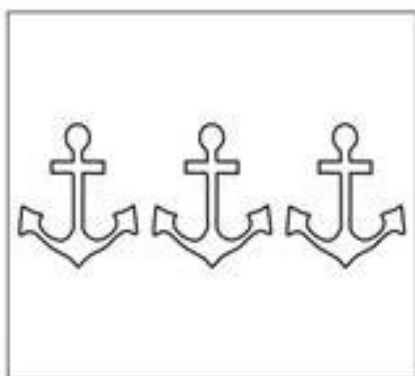
=



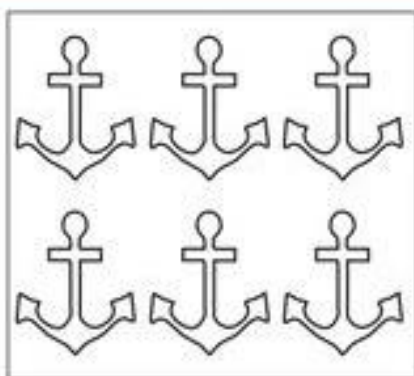
+



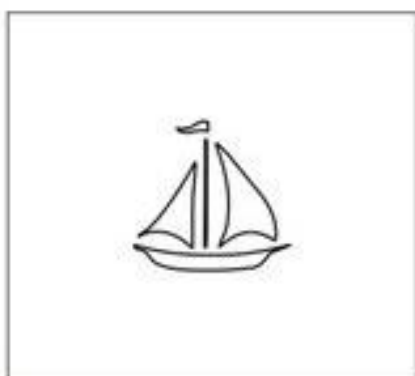
=



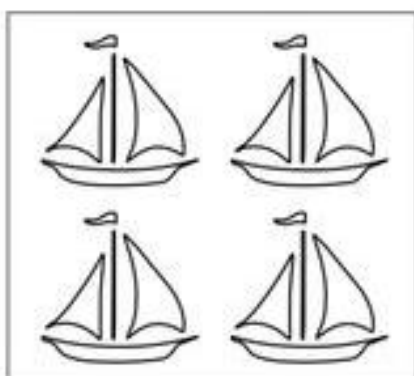
+



=



+



=



Šetřit s vodou? Proč a jak?

O problému s nedostatkem vody už určitě víte. Již několik let po sobě se jedná především o problém Jižní Moravy. Přitom neplýtvat s vodou není až tak složité.

A proč tedy voda ubývá? Odpověď je jednoduchá – změny ve struktuře půdy, klimatické změny a další vlivy způsobují, že voda, která se vrací nad pevninu, se na ní neudrží. Někdy bez užitku odteče, protože se nestačí vsáknout do půdy a doplnit podzemní zásoby. Na úbytek vody má také vliv zvýšené odpařování v důsledku oteplování a změny směru větru, tak, že prší nad mořem. Navíc přibývá lidí, kteří spotřebovávají stále víc sladké vody nejen k pití.

Plýtvání vodou lidově řečeno „leze do peněz“

A jak tedy můžeme pomoci, aby se s vodou neplýtvalo? Pár rad na začátek:

- Dávejte přednost sprše; oproti koupeli ve vaně ušetříte až polovinu vody. Ideální je zkrátit sprchu pod 5 minut
- Při osobní hygieně nenechávejte bezúčelně téct vodu. Vypněte vodu, když si čistíte zuby nebo než si namydíte ruce
- Při úklidu v domácnosti (např. mytí podlahy) si vodu napuštěte do kbelíku. Nemáchejte hadr pod tekoucí vodou.
- Zatímco čekáte, než poteče teplá voda nebo naopak úplně studená, sbírejte čistou tekoucí vodu a použijte ji např. pro zálivku rostlin, WC, vytření podlahy. Namrazte si kostky ledu do nápojů nebo vodu chladte v lednici.
- Pračku zapínejte, jen když je plná. Na některé druhy oblečení jsou vhodnější kratší cykly s nižší spotřebou vody i energie.
- Při ručním mytí nádobí nenechávejte vodu téct. Mytím nádobí pod tekoucí vodou spotřebujete trojnásobek vody oproti mytí nádobí v napuštěném dřezu. Hrnce a pánve nechte nejprve odmočit, mytí potom půjde snadněji.
- Když vybíráte novou pračku, nevímejte se pouze spotřeby energie, ale i spotřeby vody. Některé typy se od sebe mohou lišit spotřebou až 30 l na jeden prací cyklus.
- Ovoce a zeleninu k přípravě jídla omyjte společně v napuštěném dřezu nebo nádobě. Vodu z mytí ovoce a zeleniny použijte pro zálivku pokojových rostlin.
- Nepoužívejte tekoucí vodu pro rozmrazování jídla. Nejen kvůli vodě, ale i s ohledem na potravinu samotnou, je lepší postupné rozmrazování v lednici (např. přes noc).
- Jídlo vařte v přiměřeném množství vody. Vyberte správnou velikost hrnce, větší objemy vody pak často nejsou potřeba.

- Učte děti, aby po každém použití vypnuly kohoutek. Správné návyky se jim budou v budoucnu hodit.
- Kontrolujte účty za vodu a v případě neobvykle vysoké spotřeby zkontrolujte netěsnosti a hledejte místa s možným únikem vody. Berte vodoměr jako věc, která vám může pomoci.

Při delším opuštění domácnosti nebo domu je lépe (preventivně) uzavřít přívod vody.





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, Mgr. Aneta Botková, Bc. Barbora Kocábová, Radomír Šuhaj: NEPRODEJNÉ!



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

