

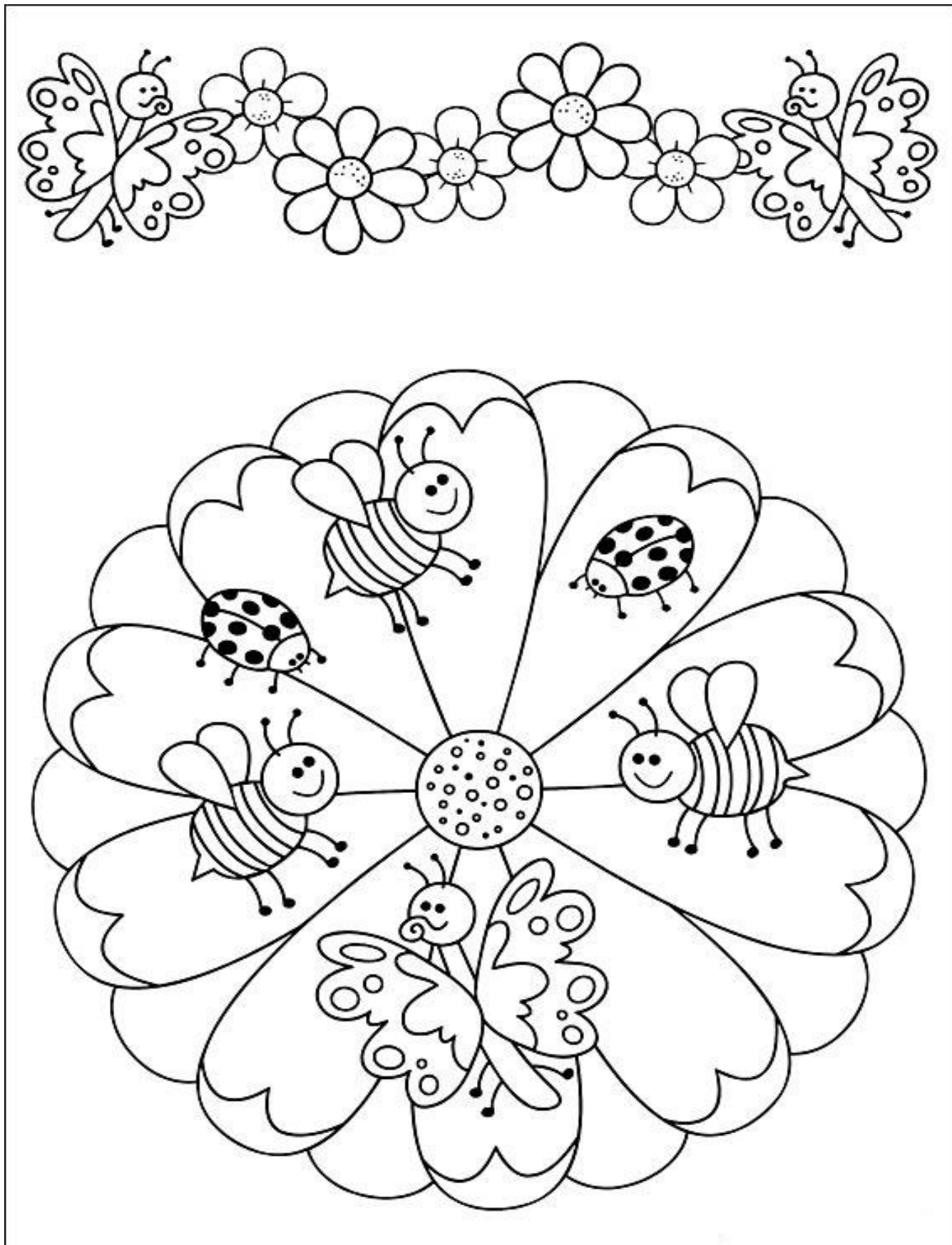
## SMOLÍČEK

---

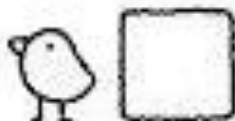
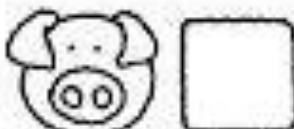
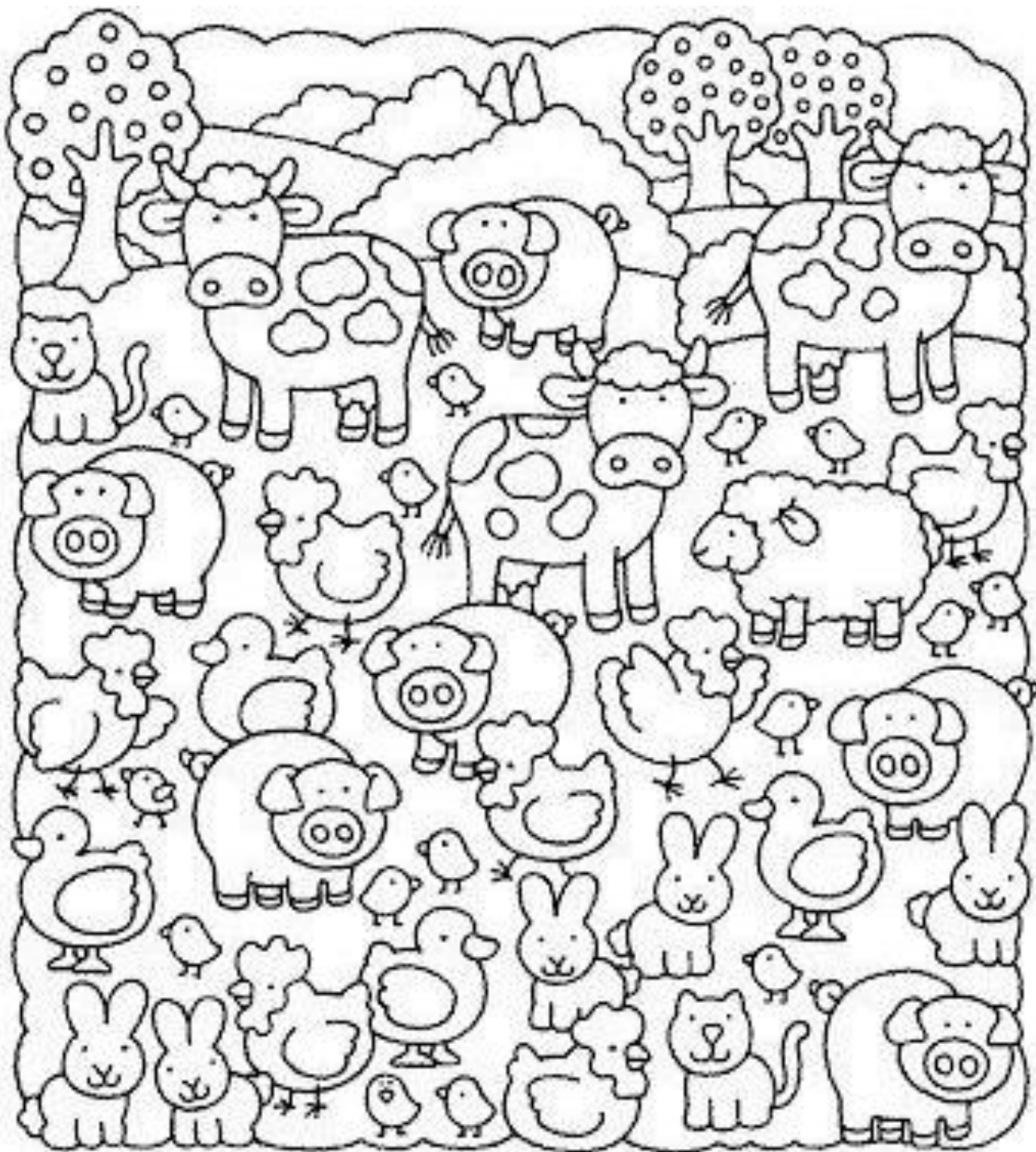
### ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Vybarvi barevně obrázek



Vybarvi a spočítej zvířátka, které vidíš na obrázku



## Je vaše dítě závislé na mobilu? Zkuste 10 tipů, jak ho to odnaučit

V dnešní moderní době si každé dítě přeje mobilní telefon či tablet většinou už na prvním stupni základních škol. Důvodem je především snaha zapadnout do kolektivu dětí, které například vlastní mobilní telefon a posmívají se těm, které je nemají. Na rodičích pak stojí rozhodnutí, zda technologie dítěti pořídit už v šesti letech, nebo až později. Hlavním problémem je, že se děti stávají na technologiích rychle závislé a je těžké je to odnaučit.

Jako první bod je důležité, aby **rodiče začali nejprve u sebe** a uvědomili si, kolik času na mobilu či tabletu tráví oni. Pokud jsou na mobilu stejně dlouho, jako jejich děti, musí nejprve tento zvyk omezit u sebe, než začnou své děti odnaučovat této závislosti.

Dále je potřeba **stanovit místo a čas**, kde se technologie nebudou používat. Například při společné snídani nebo před spaním, aby dítě mělo klid na usínání. Za třetí je nutné si také dopředu **připravit, jaké budou následky**, pokud dítě vaše pravidla poruší. Následky musejí být přiměřené a důsledné.

Vhodné je si také **sednout si s dětmi** a vysvětlit jim, jak technologie na nás působí. Různé hry, nabízené odměny, informace nebo další věci lákají k tomu, abychom se například stále vraceli k mobilům a pokračovali tam, kde jsme skončili.

Za páté je ideální **vytvořit nějaký košík nebo krabici**, do které se dají mobily nebo tablety všech členů rodiny a po určité době se nebudou používat. Rodiče by měli vyzvat i své návštěvy při jejich příchodu k odložení mobilů do krabice a užít si tak zábavu bez technologií.

Dalším způsobem je **stanovit pravidlo čerstvého vzduchu**. Pokud vaše dítě bude hodinu na mobilu, půjde pak třeba na 15 minut ven. Výhodou je, když mohou děti například na zahradu, kde jim můžete připravit nějakou zábavnou hru nebo sportovní aktivitu.

Většina rodin tráví čas tím, že sedí v obýváku a každý je na svém vlastním zařízení. Dítě se dívá do mobilu, tatínek na notebook a maminka na televizi. Vhodné je **stanovit jednu věc**, na kterou se budete dívat společně. Můžete třeba vybrat televizi a pustit si film.

Dalším bodem je dítěti **ukázat, jaké to je být bez technologie**. Dítě tak zažije nudu a může si vymyslet náhradní aktivitu samo a použít svou fantazii. S vymyšlením náhradní aktivity jim však můžete pomoci i vy. Zorganizovat můžete například návštěvu akvaparku, zajít na sport nebo společně upéct třeba dort.

Předposledním bodem je **zůstat v klidu** a nezačít na své dítě křičet. Pokud nejste s něčím spokojeni, zhluboka se nadechněte a klidným tónem dítěti vysvětlíte, co provedlo a co je nutné, aby udělalo jinak.

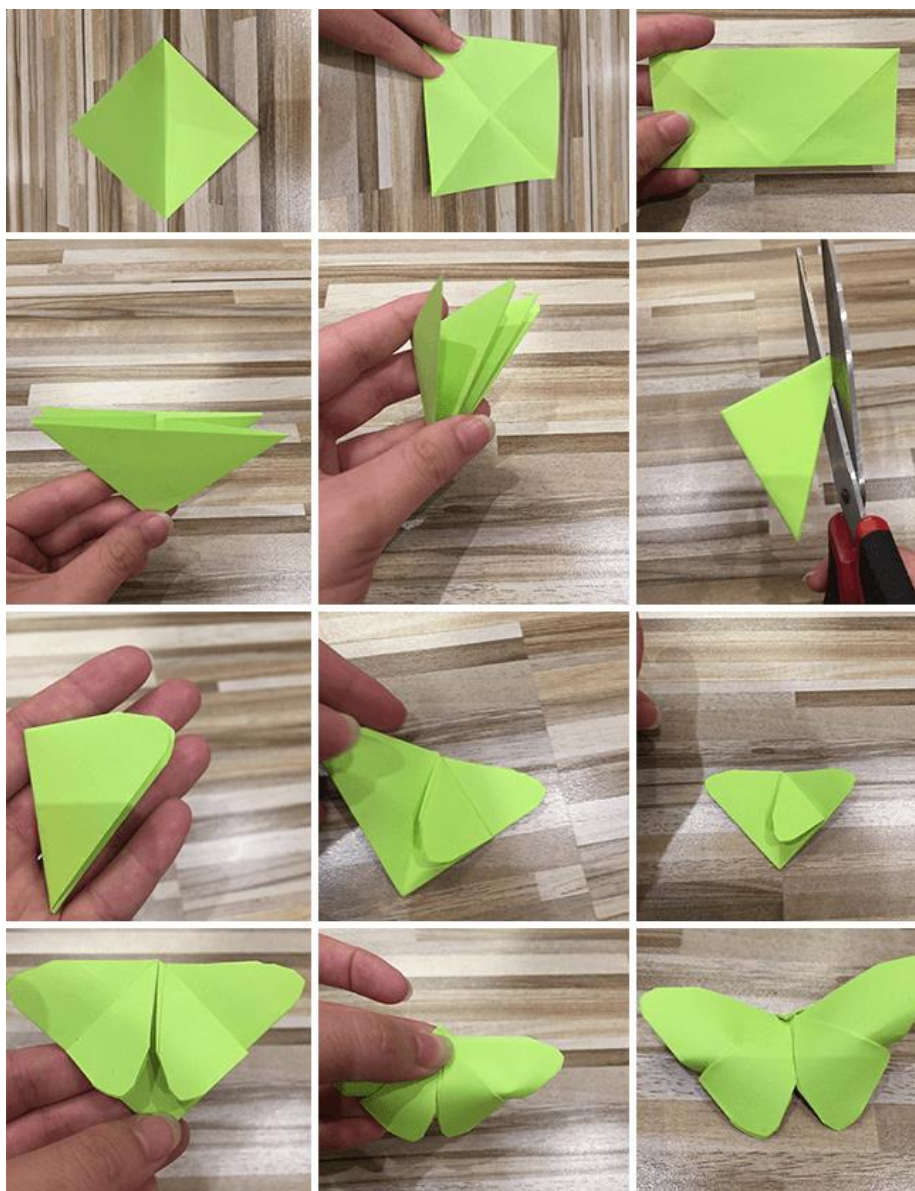
## Jednoduchý motýlek z papíru

Zkuste s dětmi poskládat z papíru motýla. Motýlky je možné pomocí tavné pistole připevnit na špejle a zapíchat do květináčů jako dekoraci. Nebo ho můžete naaranžovat do jarní závěsné dekorace.

### Motýlek krok za krokem

*Budeme potřebovat: nůžky, barevný papír*

Čtverec přeložím postupně po obou úhlopříčkách a pak na polovinu. Vzniklé postranní trojúhelníky založím dovnitř. Tím vznikne jakoby taková otočená stříška, tu přehnu napůl. Takto seskládanému trojúhelníčku ustříhnu do obloučku horní růžek. Srdíčko prapodivného tvaru otevřu a první vrstvy přehnu směrem dolů. Dolní špičku přeložím jakoby obráceně (po bříšku motýla) a ze shora svrchu ji zahnu. A motýlek je na světě (skolnisvet,2017).



# LÉKÁRNIČKA NA DOVOLENOU



## ÚRAZY, ODŘENINY

desinfekce: **Betadine** (nepáli), jodové pero  
pružné obinadlo, náplast s polštářky, **Hemagel** (lze i do rány), Sudocrem

## PODVRTNUTÍ, OTOKY, ZÁNĚT ŠLACH, KLOUBŮ

**Ibuprofen gel**, Traumaplant mast, Voltaren

## TEPLOTA, BOLESTI

Děti – **Nurofen sirup**, **Paralen** čípky 100mg, 125mg,

Dospělí – **Paralen 500mg**, **Coldrex**, **Ibuprofen**

## PRŮJEM,

Děti **Enterol** (probiotika) 2x 1cps, od 4 let 2x2 cps před jídlem,

**Smecta**, **Hylak forte**

## OTRAVY

**Carbo medicinalis** (živočišné uhlí) - 6 i více tablet najednou

(TOXIKOLOGIE tel: 224 919 293)

## ZVRACENÍ

**Kinedryl** ¼ až ½ tbl. děti dle věku, 1tbl. Dospělí, **Kulíšek**,

**Cocculinum** - cestovní nevolnost

## ZÁNĚT SPOJIVEK

**Ocuflash** – kapky, **Livostin** kapky (alergie)

## ALERGIE, ALERGICKÉ OTOKY

**Fenistil** kapky, **Zodac**, **Claritine**,

## ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA

**Otipax** kapky, můžeme vykápnout 3% **Peroxidem** vodíku

## KAŠEL

**Stoptussin** kapky pro děti i dospělé

## RÝMA

**Nasivin** kapky, **Physiomer Baby** – mořská voda, **Otrivin**, **Olynth**

## BOLEST KRKU, ANGÍNA

**Junior Angin** pastilky pro děti, závorové bonbony, **Tantum verde** sprej, **ISLA**,

## KŮŽE SPÁLENÁ OD SLUNÍČKA

**Panthenol spray**, **Bebanten** mléko, **Fenistil** kapky

## HMYZ

**Fenistil gel** + kapky, **Tea Tree olej**, octová mast,

## ODSTRANĚNÍ KLÍŠTĚTE

Co nejdříve odstranit. Vykývat, vytočit, netlačit na zadeček klíštěte. Po odstranění místo vydesinfikovat.



*Krásné prázdniny  
bez ujmy na zdraví*



21



# LETNÍCH AKTIVIT



SPÁT POD STANEM



VYJÍT NA HORU

JÍT DO ZOO



UDĚLAT SI PÍKNIK



HRÁT LETNÍ HRU S ČT-D



KOUPAT SE V BAZÉNU



KOUKAT SE NA HVĚZDY

JET NA VÝLET VLAKEM



VIDĚT VÝCHOD/ZÁPAD SLUNCE



DLOUHO SPÁT



VYROBIT SI ZMRZLINU

GRILOVAT NA ZAHRADĚ



POSTAVIT HRAD Z PÍSKU



DÁT SI TETOVAČKY



JÍT NA POUŤ

USPOŘÁDAT MELOUNOVOU HOSTINU



JEZDIT NA KOLE



HLEDAT POKLAD



SBÍRAT LETNÍ PLODY



MALOVAT NA CHODNIK

ZAHRÁT SI VODNÍ BITVU



OKÉNKO PRO RODIČE A DĚTI

## Jahodové nanuky

Není nad to zapojit vlastní fantazii a vytvořit si nanuky podle svého gusta. Pokud váháte, jaké ovoce zvolit, zvolte podle vaší chuti například jahody, maliny, borůvky.

### Ingredience:

- 100 g jahod
- 350 g bílého jogurtu
- Lžička citronové kůry
- 2 lžíce medu/nebo cukr, dle chuti

### Postup:

1. Jahody rozmixujte spolu s medem nebo s cukrem dohladka.
2. Do jahodové směsi vmíchejte bílý jogurt a citronovou kůru.
3. Vše nalijte do formiček na nanuky a ty umístěte do mrazáku. Nechte přes noc zmrazit.



**TIP:** Nanuky můžete před podáváním ozdobit rozpuštěnou čokoládou.

## Nepečený piškotový dort s tvarohem a jahodami

### Ingredience:

- měkký tvaroh v sáčku 3 ks
- tučná smetana ke šlehání 500 ml
- vanilkový cukr 2 ks
- moučkový cukr 4 lžíce (podle chuti)
- dětské piškoty 1 balení (cca 240 g)
- jahody 500 g

### Postup:

1. Do velké mísy dejte tvarohy, smetanu a cukry podle chuti. Šlehačem prošlehejte.
2. Piškoty jeden po druhém namáčejte v uvařené kávě a vedle sebe je skládejte do dortové formy.
3. Na piškoty dejte vrstvu tvarohové směsi a na ni na plátky nakrájené jahody. Vše opakujte – piškoty, tvaroh, jahody.
4. Na noc dejte dort zatuhnout do lednice.





**Přiřad'te počáteční písmeno abecedy ke slovu**

**Příklad:** Slova si rozstříhejte a přiřazujte k abecedě. Může se stát, že děti hned začnou nadhazovat další slova k danému písmenu a ani tomu se u této aktivity nebráníme. Například: C jako citrón? A máme tady citrón? Nemáme. A je tady jiný obrázek, který začíná na C? Aha, cibule! Výborně.

Auto

Banán

Cibule

Drak

Eskymák

Flétna

Glóbus

Hroch

Chobotnice

Indián

Ježek

Klíč

Lano

Mrak

Nanuk

Opice

Prase

Ruce

Slunce

Tučňák

Úl

Vlak

Xylofón

Zebra

# Počáteční PÍSMENA

Aa



Bb



Cc



Dd



Ee



Ff



Gg



Hh



Chch



Ii



Jj



Kk



Ll



Mm



Nn



Oo



Pp



Rr



Ss



Tt



Uu



Vv



Xx



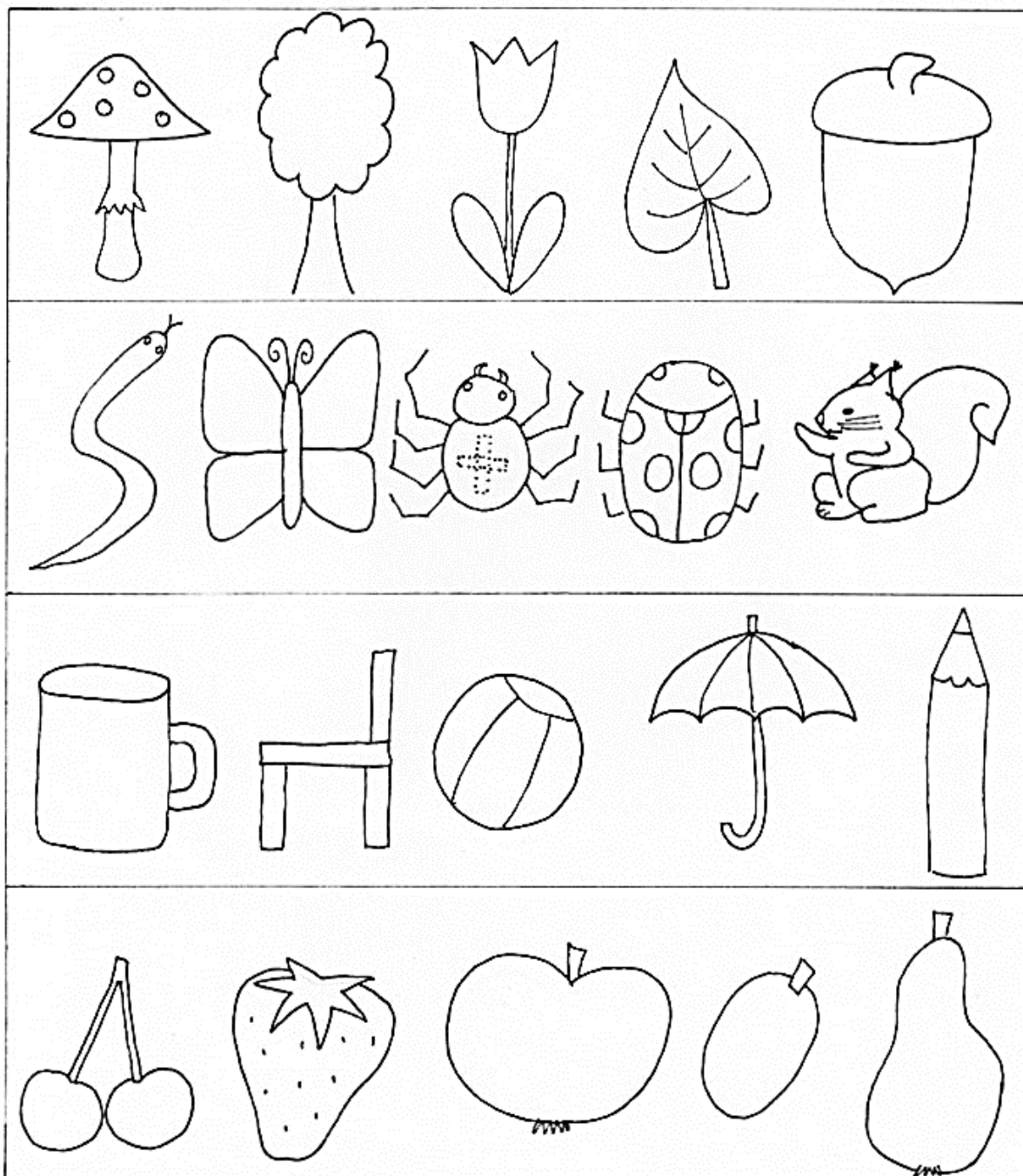
Zz





**Dokresli a vybarvi správné obrázky podle pokynů**

1. řádek: vybarvi všechny obrázky **PŘED** kytičkou
2. řádek: vybarvi obrázek hned **ZA** beruškou
3. řádek: vybarvi **PRVNÍ** a **POSLEDNÍ** obrázek
4. řádek: vybarvi obrázky **MEZI** jahodou a hruškou



## Domácí marmeláda

### Ingredience:

- 1 kg libovolného ovoce
- 1 balíček GELFIX 3:1 od Dr.Oetkera
- 1 lžička kyseliny citronové
- 350g cukru krystal

### Postup:

1. Ovoce dle druhu upravíme (vypeckujeme, oloupeme či nakrájíme na malé kousky, případně rozmačkáme či rozmixujeme - dle chuti) Odvážíme si 1 kg ovoce a dáme do velkého hrnce na rozpálenou plotnu.
2. Necháme 5 minut povařit, přidáme dle návodu GELFIX, opět povaříme, přidáme cukr a opět vaříme, dle druhu ovoce a dle toho, jak moc chceme kousky ovoce zachovat. Kdo má rád rozvařené, vaří déle, kdo chce kousky zachovat, povaří krátce (cca 5 minut).
3. Lžičku džemu kápneme na talířek, a pokud po vychladnutí džem není dostatečně tuhý, přidáme 1 lžičku kyseliny citronové.
4. Ještě horký džem plníme do čistých sklenic, které po uzavření otočíme na několik minut dnem vzhůru.

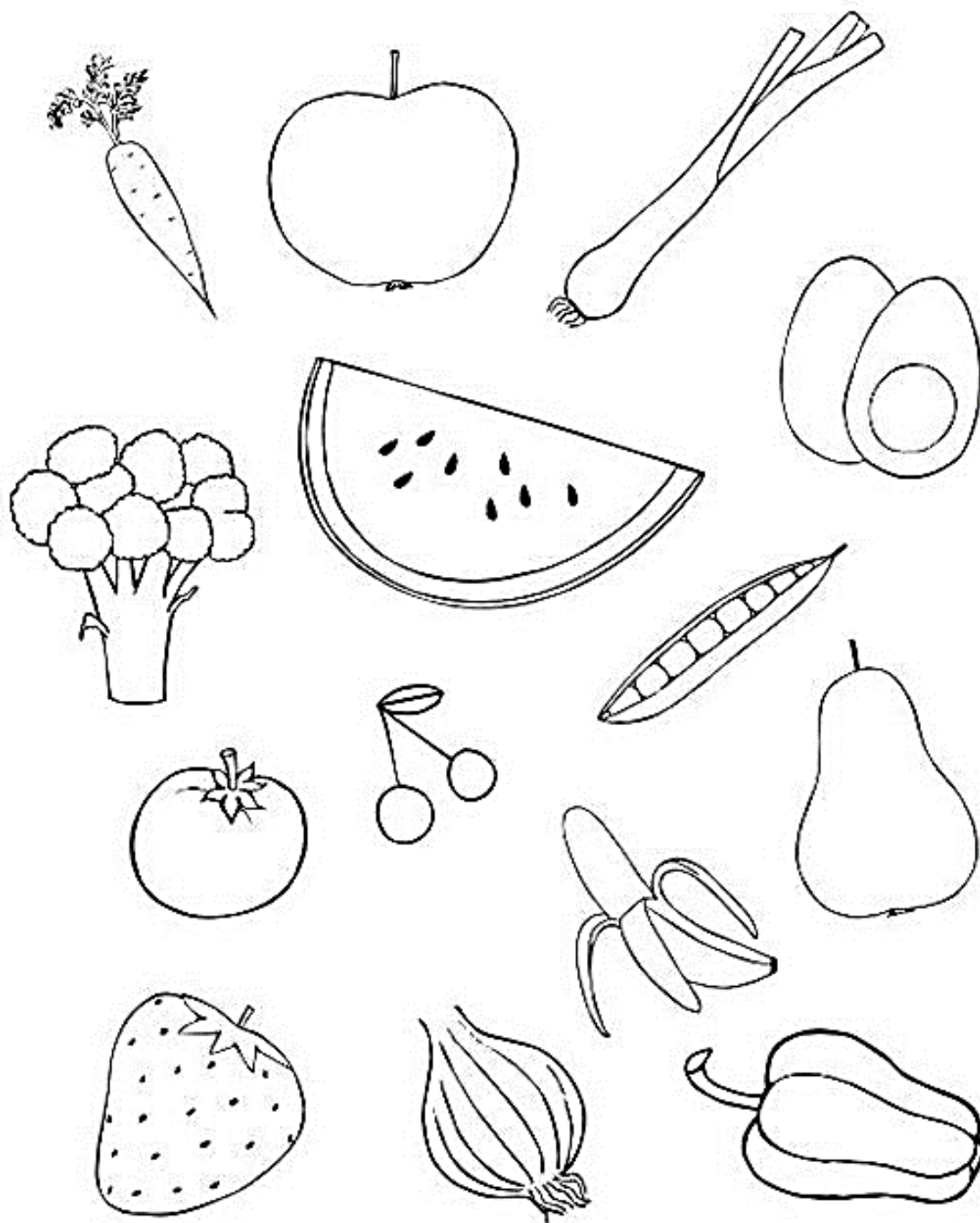
**TIP:** Marmeládu můžete udělat z jakéhokoliv ovoce, zkuste nakombinovat i různé příchutě. Například: Jahodová, třešňová, višňová, malinová, rybízová, borůvková, meruňková nebo pomerančová



**Zakroužkuj zeleně zeleninu a červeně ovoce**

OVOCE I ZELENINA JSOU MOC ZDRAVÉ. MAJÍ VITAMÍNY, KTERÉ NÁM POMÁHAJÍ, ABYCHOM NEBYLI NEMOCNÍ.  
MĚLI BYCHOM KAŽDÝ DEN Kousek ZELENINY I OVOCE SNÍST.

ZAKROUŽKUJ ZELENINU ZELEŇE A OVOCE ČERVENĚ. JE TU NĚCO, CO NEPATŘÍ MEZI OVOCE ANI ZELENINU?



*Nápady pro Aničku* 

## Náhradní výživné

Náhradní výživné je sociální dávka, která je poskytována nezaopatřenému dítěti, kterému není povinnou osobou hrazeno stanovené výživné nebo je hrazeno částečně. **Je poskytováno po zákonem stanovenou dobu, max. však 24 výplat nejdéle ovšem do skončení nezaopatřenosti dítěte, nejdéle však do 26 let věku.**

Náhradní výživné je poskytováno ve výši rozdílu měsíční dávky výživného určeného rozsudkem soudu nebo soudem schválenou dohodou o výživném a částečného plnění výživného v příslušném měsíci. **Maximální výše náhradního výživného je však 3 000 Kč měsíčně.**

### Podávání žádostí o dávky

**Žádosti o poskytnutí dávky náhradní výživné vyřizují krajské pobočky Úřadu práce ČR** podle místa trvalého pobytu osoby, která má na dávku nárok, tj. oprávněné osoby (nezaopatřené dítě).

**Žádost o dávku se podává na tiskopise předepsaném MPSV.** Adresu krajské pobočky a pobočky pro hlavní město Prahu naleznete na Portálu ÚP ČR. Formuláře žádostí naleznete na **<https://www.mpsv.cz/web/cz/formulare#nahradni-vyzivne>**.

Odvolacím orgánem je Ministerstvo práce a sociálních věcí.

### Nárok na dávku

Nárok na náhradní výživné má nezaopatřené dítě, které má na území České republiky **trvalý pobyt a bydliště.**

**Základní podmínkou nároku na náhradní výživné je probíhající exekuční řízení nebo řízení o soudním výkonu rozhodnutí k vymožení výživného. Probíhající exekuční řízení nebo řízení o soudním výkonu rozhodnutí znamená podání návrhu na zahájení exekuce nebo řízení o soudním výkonu rozhodnutí.**

Nárok rovněž vzniká v případě, kdy soudní výkon rozhodnutí nebo exekuce byly zastaveny pro nemajetnost povinné osoby, a to v posledních čtyřech měsících před podáním žádosti o přiznání náhradního výživného, popř. v průběhu řízení o tuto dávku nebo po přiznání náhradního výživného.

**Nezbytné je mít k dispozici rozsudek soudu o výživném nebo soudem schválenou dohodu o výživném,** na jejichž základě bude možné dlužné výživné vymáhat.

**Příjmy rodiče nejsou u této dávky sledovány.**

Nárok na výplatu dávky vzniká nejdříve dnem podání žádosti.

Po zániku nároku na náhradní výživné (po 24 výplatách náhradního výživného



nebo po skončení nezaopatřenosti dítěte), Úřad práce ČR rozhoduje, které pohledávky na výživné přejdou na stát a v jakém rozsahu. Pohledávka přechází na stát dnem právní moci rozhodnutí o přechodu pohledávky na stát.

Úřad práce k vymožení pohledávky vyzve oprávněnou osobu, aby po rozhodnutí o přechodu pohledávky na stát

podala návrh na vstup státu namísto dosavadního oprávněného do probíhajícího řízení o soudním výkonu rozhodnutí nebo exekučního řízení.

Oprávněná osoba je povinna výzvě vyhovět. Pokud tak neučiní, je povinna nahradit škodu, kterou takto způsobila.

Bližší informace, jak začít vymáhat výživné s pomocí soudního exekutora naleznete na webu Exekutorské komory České republiky <http://www.ekcr.cz/1/exekutori-radi/837-27-vyzivne>, stejně tak seznam exekutorů <https://www.ekcr.cz/seznam-exekutoru>.

Výběr konkrétního soudního exekutora je na Vás.

Informace a formuláře pro určení výživného a podání návrhu na soudní výkon rozhodnutí najdete na jednotlivých okresních soudech např. <https://justice.cz/web/okresni-soud-v-moste/formulare>

Bližší informace o řízení o výživném najdete na <https://portal.gov.cz/informace/rizeni-o-vyzivnem-INF-42>

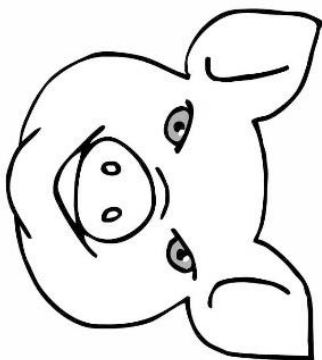
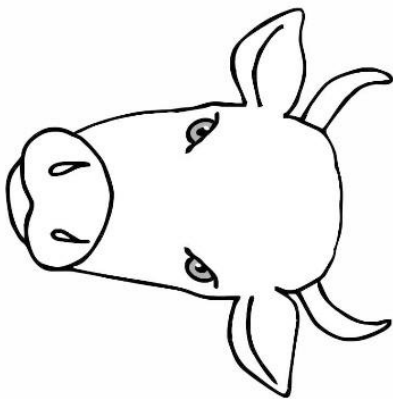
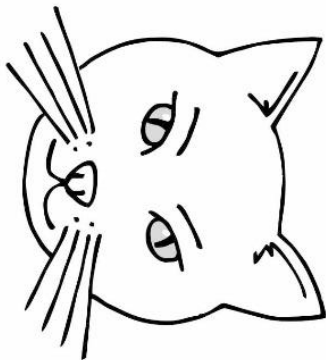
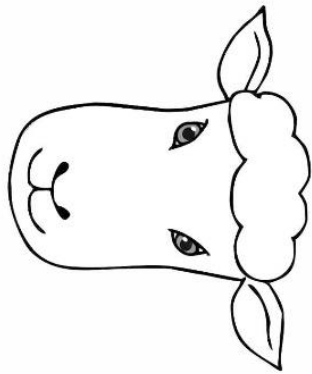
**Formulář Žádost o náhradní výživné bude možné elektronicky odeslat od 1. 7. 2021.**

Zdroj: [www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)

ZVÍŘÁTA

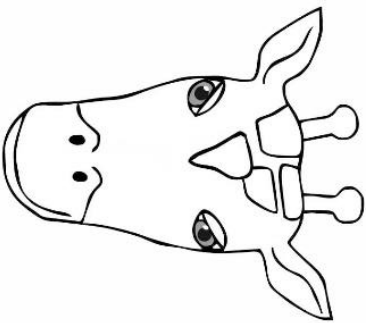
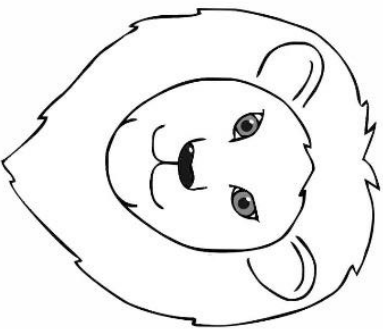
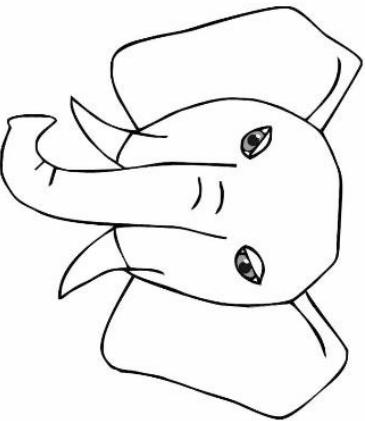
*Nápady pro Uničku*

DOPÍŠ NÁZVY ZVÍŘAT A SPOJ JE SE SPRÁVNÝMI OBRÁZKY. ZKUS VMYSLET KAŽDÉMU ZVÍŘETI JMÉNO TAK, ABY MĚLO STEJNÝ POČET SLABIK JAKO NÁZEV ZVÍŘETE. NAKONEC VYSVĚTLI ROZDÍL MEZI ZVÍŘÁTY V HORNÍM A DOLNÍM ŘÁDKU.



L \_ \_ \_ K \_ \_ V \_ \_ O \_ \_ \_ P \_ \_ \_ E

KO \_ \_ \_ S \_ \_ \_ P \_ \_ \_ A \_ \_ \_ Ž \_ \_ \_





Akce na prázdniny ☺ ! Můžeš využít i pro jiný prostor, třeba s kamarády.



# DOMÁCÍ PÁTRAČKA

NAKRESLI, CO MÁTE DOBRÉHO V LEDNICE

SPOČÍTEJ, KOLIK MUSÍŠ UDĚLAT KROKŮ Z LOŽNICE DO KUCHYNĚ

NAJDI NĚCO, CO POUŽÍVÁ MAMINKA NA VAŘENÍ:

NAJDI MÍSTO, KDE BY MOHLI BYDLET SKŘÍTCI

SPOČÍTEJ, KOLIK MÁTE DOMA OKEN

NAJDI NĚJAKOU SLADKOST

SPOČÍTEJ, KOLIK MÁTE DOMA ŠUPLÍKŮ

NAJDI A NAKRESLI, CO SE TI DOMA NEJVÍCE LÍBÍ



## Bezpečně o prázdninách

Prázdniny jsou zde a začínají dva měsíce volna, a s tím spojené radovánky, sluníčka a tábory.

O prázdninách hrozí dětem mnohem větší nebezpečí úrazů. Nejvíce času se tráví venku, tam si děti hrají, chodí na procházky, jezdí na kole, plavou .....

Venku musíte být tedy opatrní, protože i zde se můžete dostat do nebezpečných situací. Někdy si děti zranění mohou způsobit vlastní neopatrností nebo zbytečným riskováním.

### Jízda na kole, bruslích, skateboardu:

- Nejzávažnější je zde úraz hlavy, proto při jízdě nezapomenout na helmu, chrániče kolen, loktů, případně rukavice
- Respektovat pravidla silničního provozu. Pokud není vašemu dítěti více než 10 let, nesmí na silnici bez doprovodu osoby starší 15 let, totéž platí, pokud mu už 10 let bylo, ale nezná pravidla silničního provozu
- Na kole se na silnici smí jet jen v případě, že je vybaveno povinnou výbavou
- Při přecházení, pokud možno přecházíme jen tam, kde jsou semaforey a POUZE NA ZELENOU, než vstoupím na přechod, pořádně se rozhlédnu a nespolehám na přednost

### Kromě dětí venku pobíhají také i zvířata:

- K cizím zvířatům se raději nepřibližujeme, nehladíme je ani se s nimi nemazlíme
- Pozor si dávejte zejména na toulavé kočky, které mohou přenášet různé nemoci
- Psy vás mohou pokousat

### Nebezpečné předměty:

- Vyhýbáme se lezení na stromy, rozdělávání ohňů, prolézání starých domů, jeskyní a podobně
- Nehrajeme si na skládkách a nechodíme na staveniště
- Střeby, rezavé dráty, hřebíky a podobně nejsou na hraní. Kromě řezné rány si tak můžete přivodit různé infekční onemocnění

### Koupání:

- Při koupání nebo při hře ve vodě dochází velmi často k závažným úrazům. Uklouznete nebo do vás někdo strčí. Nebezpečí hrozí i na mělčině, proto se nechodit koupat bez dozoru dospělé osoby a bez vyrozumění rodičů
- Když se někdo topí, běžte pro dospělou osobu

### V přírodě:

- Když jste zrovna v přírodě a zastihne vás bouřka, neschovávejte se pod stromy
- Vyhýbejte se hnízdům divokých včel, vos a sršňů
  - Jejich bodnutí může být velmi bolestivé a pro alergiky velmi nebezpečné
- Rostliny, plody, bobule, houby, které neznáte, nikdy neochutnávejte, mohou být jedovaté
- Nepijte neznámé tekutiny

### **Na táboře:**

- Nechodit se koupat bez dozoru a povolení vedoucího
- I malé úrazy hlásit ihned vedoucímu
- Ztratíte-li se, zůstaňte na místě, a vyčkejte, až se pro vás ostatní vrátí
- Nebo zapamatujte si telefonní číslo na vedoucího, a pokud máte možnost, zavolejte mu
- Nelezeme na stromy a nechodíme kamkoliv, bez povolení vedoucího
- Nejíme neznámé plody, bobule atd.

### **Zůstane-li vaše dítě samo doma:**

- Klíče od bytu nenosit viditelně
- Nenosit viditelně peněženku, ani se s penězi chlubit
- Je-li dítě samo doma, důkladně uzamknout dveře a cizím lidem neotevírat
- Je-li dítě samo doma a zvoní telefon, neříkat nikomu, že není nikdo dospělý doma
- Pokud možno nejezdit výtahem s cizími lidmi - zvláště pozor, vystupuje-li cizí osoba na stejném patře
- Před cizími lidmi neodemykat dveře
- Nehrát si se sirkami (ohněm) ani doma, ani venku (u seníku),
- Pokud v bytě hoří, utíkat z bytu pryč, volat o pomoc sousedy nebo hasiče na linku 150
- Při odchodu z domu uzavřít okna, zkontrolovat elektrické spotřebiče, vodu, plyn, uzamknout dveře - raději 2x zkontrolovat, než nezamknout
- Nevodit do bytu cizí lidi (děti), když nejsou rodiče doma
- Když odcházíte ven, sdělte rodičům kam a s kým jdete a kdy se asi vrátíte a dodržet to, nebo zavolat či zanechat písemný vzkaz.
- Pokud možno, nechodit domů až za tmy - vyhýbat se tmavým zákoutím a osamělým místům
- Od cizích osob si nic nebrat
- K cizím lidem nesedat do auta
- Nechodit blízko, ptá-li se vás někdo v autě na cestu
- NESTOPOVAT!
- Nechodit nikam s cizími lidmi
- Naučit se říkat NE, když je vám něco nepříjemné, nebo něco nechci
- Jakýkoliv útok na vaši osobu ohlásit ihned dospělé osobě (rodičům, babičce, učiteli)

Zapamatujte si telefonní čísla vašich blízkých (tatínek, maminka)  
**Telefonní čísla, kterými přivoláte pomoc: 158, 155, 150, 156, 112**

Na konec vám i vašim dětem přejeme krásné a ničím nerušené prázdniny a hlavně bez úrazů.

## POČÍTEJ A KRESLI



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: Bc. Pavla Nesrstová, Mgr. Monika Fritzová, Bc. Tereza Tomčalová, Mgr. et Bc. Alena Matesková: NEPRODEJNÉ!