

## SMOLÍČEK

---

### ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



## Zvýšení životního minima

O 10 % se od 1. dubna 2022 mimořádně navýší životní a existenční minimum. Schválila to vláda v reakci na současnou situaci domácností spojenou s vysokou inflací a růstem cen energií. Navýšení životního a existenčního minima má dopad i na některé sociální dávky. Více peněz tak dostanou ti, kdo pobírají příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení či příspěvek při pěstounské péči. Navýší se také mimořádná okamžitá pomoc. Zvýší se počet rodin, které dostanou přídavek na dítě a porodné. Opatření se dotkne přibližně 360 tisíc příjemců dávek, navýšení se projeví už v jejich dubnové výplatě.

„K navýšení životního a existenčního minima přistupujeme proto, abychom reflektovali zásadní růst cen, a to v podstatě na všech úrovních. Navíc bohužel přibývá domácností, které se do složité životní situace dostávají ne vlastní vinou, ale vlivem současných událostí, které se týkají nás všech. Byla to pandemie, nyní je to především válka na Ukrajině,“ uvedl ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka (KDU-ČSL). „Navýšení životního a existenčního minima o 10 % odráží přibližný nárůst spotřebitelských cen. Výše těchto částek tak bude odrážet nezbytné náklady na potraviny a ostatní základní potřeby,“ dodal. „Důležité je i to, že se rozšíří okruh příjemců dávek. Na ty klíčové dávky, např. po narození dítěte a následně přídavek na dítě a také příspěvek na živobytí, dosáhne větší počet českých rodin,“ zdůraznil ministr Jurečka. Zároveň platí, že někteří mají nárok na více dávek současně. **Institut životního a existenčního minima se využívá jako východisko při stanovení nároku na příslušné sociální dávky a při výpočtu jejich výše.**

Životní ani existenční minimum nezahrnuje nezbytné náklady na bydlení. Ochrana a pomoc v oblasti bydlení pro jednotlivce i rodiny s nízkými příjmy se řeší samostatně v rámci systému státní sociální podpory formou příspěvku na bydlení a v systému pomoci v hmotné nouzi. „Už dříve jsme jasně deklarovali, že lidi, kteří jsou ohroženi enormním růstem cen energií, nenecháme bez pomoci. Spustili jsme třeba orientační kalkulačku, která každému ukáže, zda má nárok na adresný příspěvek na bydlení a v jaké výši. Nyní intenzivně pracujeme na tom, abychom co nejvíce zjednodušili příslušné žádosti,“ dodal Jurečka.

Zdroj: [text \(mpsv.cz\)](https://mpsv.cz)

**Pomůžеш najít koze cestu domu za kůzlátky?**



## Jak s dětmi mluvit o vysvědčení?

**Ať už dítě přineslo domů jakékoliv vysvědčení, hlavně se nenechte vyvést z míry.** Rozčílený rodič může říct spoustu věcí, které tak nemyslí, ale dítěti se navždy vryjí do paměti.

"Vysvědčení je doklad o práci dítěte za půl roku, takže by rodiče neměli být překvapeni a také by nemuseli nijak razantně při neúspěchu reagovat. Rozhodně nemá cenu děti kvůli známám na vysvědčení stresovat či jim dokonce nějak vyhrožovat. To dobře vědí pracovníci dětských krizových linek, kam pak zoufalé děti volají, protože se bojí vrátit domů," připomíná psycholog Jan Kulhánek z Centra psychoterapie Anděl.

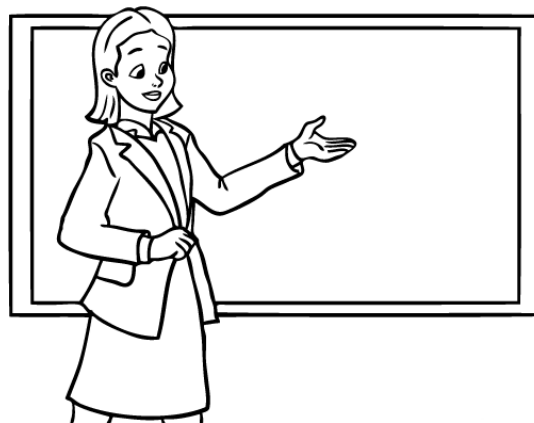
Když se uklidníte, prohlédněte si pozorně vysvědčení a nejdřív na něm něco pochvalte. I kdyby to byla jednička z chování nebo tělocviku, vypíchněte ji jako úspěch. Při hodnocení známek se snažte zohlednit předchozí výsledky, ale i to, jak moc se dítě snaží.

Děti (ale i dospělí) špatně snáší kritiku spojenou s porovnáváním vůči někomu dalšímu. Na jednu stranu v dítěti rozdmýcháváte závist, ale i žárlivost (Asi by měli raději doma Aničku, když o ní pořád tak hezky mluví).

V některých dětech vede porovnávání k pocitu marnosti a rezignaci. Mají pocit, že rodičům se nezavděčí nikdy, tak proč se vůbec snažit.

Pokud chcete dítěti něco vytýkat, snažte se to odosobnit. Neříkejte třeba, jsi hrozný sobec, ale To bylo sobecké. Dáte

mu tak šanci kritiku přijmout a pracovat na zlepšení. Přestaňte dítěti říkat, že je lajdák, lenoch, prase a že to v životě nikam nedotáhne. Vaše slova by se mohla stát naplňujícím proroctvím.





I když dítě nemá dobré výsledky, nikdy nad ním nelámejte hůl. Jedním z typických problémů, se kterými si rodiče nevědí rady, jsou propadající puberťáci. Podle statistik nejvíce propadají hoši na druhém stupni, tedy v době nástupu puberty.

"Existuje rozumná domluva, pozitivní motivace v podobě výhod za lepší známky či tresty za lajdáctví. Dobré je pokusit se porozumět, co za takovým postojem toho našeho puberťáka vlastně je - zda je to lenost, nízká sebedůvěra či třeba depresivní nálady. Se vším se dá pracovat, ale někdy dítě potřebuje spíše pomoci s jinými věcmi, kvůli kterým se zhoršuje ve škole," radí psycholog Kulhánek.

Pokud se rozhodnete, že by dítě mělo pocítit následky svých činů i jinak než slovně, pak s tím nespěchejte. Je dobré si trest nejdřív pořádně promyslet, protože jeho pozdějším rušením byste si akorát podkopali autoritu. "Trest je jedním z legitimních výchovných prostředků, je dobré s tím ale zacházet opatrně. Když budete dítěti často něco zakazovat, přestane to raději potřebovat. A někdy se z toho stane boj kdo z koho, to záleží i na povaze dítěte, jeho věku a přístupu rodičů k trestům samotným," myslí si psycholog. Zároveň je důležité, aby byl trest dítěti dobře odůvodněný a měl ideálně nějakou souvislost s prohřeškem. "Když už rodiče vyčerpali jiné možnosti, tak nejlépe funguje trest, kterému dítě rozumí a přijme ho. V opačném případě ho vnímá jen jako další nespravedlnost, vůči které se může ještě víc zatvrdit," varuje rodiče psycholog.

Zdroj: [https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/jak-hodnotit-pololetni-vysvedceni.A140128\\_155241\\_deti\\_haa](https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/jak-hodnotit-pololetni-vysvedceni.A140128_155241_deti_haa)



Spoj to!



# PERNÍKOVÁ CHALOUPKA



Vyrobíš perníkové chaloupce střechu?



## Jak snížit spotřebu energií?

Možná budete překvapeni, jak významně lze snížit účet za energie pouhým dodržováním několika základních pravidel. Vše, co k jejich realizaci potřebujete, je vlastní vůle – a také spolupráce ostatních členů domácnosti.

### 1. Světelné zdroje

Zkuste si osvojit jednoduché pravidlo – zhasínejte vždy při odchodu z místností v bytě nebo domě. Svícení sice není největší položkou na účtu za energie, je ale jedním z návyků, který si s rodinou osvojíte nejrychleji. Doporučujeme také postupně přecházet na úsporné světelné zdroje, jako jsou LED žárovky.

### 2. Kuchyně

Šetření elektřinou či plynem zajistí správný způsob vaření a používání vhodného nádobí. Používání pokličky při vaření dokáže snížit spotřebu až 4x oproti nezakrytému hrnci. Pamatujte i na další pravidlo – malý hrnec nepatří na velkou plotýnku a obráceně. Při ohřívání vody dbejte na to, abyste ohřívali jen takové množství, které opravdu potřebujete. Je také úspornější ji ohřívát v rychlovarné konvici než na sporáku.

### 3. Vytápění

Snížením teploty v místnosti o jeden stupeň můžete podle výpočtu odborníků ušetřit až 2 100 Kč za topnou sezonu. Jeden stupeň přitom prakticky nepoznáte. Uvědomte si také, že snížení teploty nepřímo ovlivňuje ostatní elektrické spotřebiče. Týká se to například chladničky, u které každý stupeň teploty navíc znamená zvýšení výkonu o 6 %.

Pokud chcete vytápět efektivně, držte se také dalších rad. Udržujte volný prostor kolem radiátorů, které nesmíte mít zakryté. Větrat je potřeba krátce a intenzivně.

### 4. Koupelna

V koupelně se zaměřte především na úsporu teplé vody. Například sprchováním oproti koupání ušetříte až 400 litrů vody týdně na osobu. Také je dobré vodu zastavit, když ji zrovna nepotřebujete, při čištění zubů například.



## 5. Spící spotřebiče

Pohotovostní režim spotřebičů, například televizorů, monitorů nebo počítačů, není zadarmo. To stejné platí pro nabíječky a napájecí kabely. Takže vypínejte, vytahujte ze zásuvky nebo si pořídte prodlužovací šňůru s vypínačem.

## 6. Chladnička a mrazák

Nenechávejte chladničku dlouho otevřenou. Postavte také ledničku mimo dosah topení nebo slunečního záření a nedávejte do ní horké nebo teplé pokrmy. Vše zvyšuje spotřebu energie. A hlavně – pravidelně odstraňujte námrazu. Ta dokáže zvýšit spotřebu až o 30 %.

## 7. Pračka a sušička

Neperte 2 ručníky. Pro ekonomické parní je potřeba, aby byla pračka plná. Dobré je také prát na nižší teplotu, což současné pračky a prací prostředky umožňují. Do sušičky vždy dávejte jen dobře odstředěné prádlo, jinak se doba sušení (a tím i spotřeba energie) zvyšuje.



Zdroj: [7 tipů, jak šetřit v domácnosti energie | Ušetřeno.cz \(usetreno.cz\)](https://www.usetreno.cz)

## **ČOČKA, jaké jsou druhy a k čemu se hodí:**

### **Hnědá čočka**

Hnědou čočku znali již staří Egypťané, ale pochází z jihovýchodní Asie. Je velice energetická a výživná s nízkým obsahem tuku. Vyniká oříškovou chutí, a přestože má pevnější strukturu, při vaření se mírně rozvaňuje. Je vynikající jak do salátů, tak do polévek, karbanátků, pomazánek apod. Má vysoký obsah rozpustné i nerozpustné vlákniny a snadno stravitelných bílkovin. Je vynikajícím zdrojem vitamínu B, hořčíku, železa, mědi, kyseliny listové či vápníku a pomáhá se zbavit neuróz, depresí, stresu a zlepšuje krevní oběh. Před vařením ji namočte alespoň na 5 hodin. Poté vodu slijte, nalejte novou a vařte cca 40 minut. Voda by se měla vsáknout.

### **Červená čočka**

Červená čočka pochází z Asie a její výhodou je, že nemá slupku jako ostatní luštěniny. Proto se nemusí předem namáčet, zároveň se vždy rozvaří. Po uvaření totiž vypadá spíše jako kaše, proto se ji nesnažte zahrnovat do salátů, ale spíše polévek, omáček či jako přílohu. Je první luštěninou, kterou mohou jíst děti od 8 měsíců. Plnohodnotně nahrazuje maso, protože se jedná o komplexní bílkovinu. Dále obsahuje vit. B6, železo, mangan, zinek a další minerály. Reguluje hladinu cukru v krvi, zpomaluje vyprazdňování žaludku, proto na dlouho zasytí. Doporučuje se při diabetu a redukční dietě. Základní úprava: Příprava červené čočky je snadná. Čočku nejdříve propláchněte v cedníku pod studenou vodou. Potom ji vložte do hrnce a zalejte studenou vodou. Nesolte. Vařte 5 minut bez zakrytí, až poté posolte a nechte dalších 10 minut vařit na mírném plamenu. Tekutinu by do sebe měla celou vsáknout.

### **Černá čočka**

Černá čočka je známá také svým názvem beluga. Je příjemnou změnou od klasické čočky, protože dodá pokrmům nejen zajímavou barvu i chuť, ale i další nutriční hodnoty. Obsahuje například cenný vitamín B, železo nebo hořčík. Vykouzlíte z ní spoustu jídel od pomazánek až po saláty.

## Zelená čočka

Zelené čočce se přezdívá kaviár chudých. Má tmavě zelenou až břidličnatou barvu a její pikantní chuť připomíná oříšky a pepř. Patří mezi nejzdravější a zároveň nejchutnější luštěniny. Její výhodou je, že ji netřeba namáčet, při vaření se nerozvaňuje a skvěle nahradí jakoukoli přílohu. Vyskytuje se v ní vyšší koncentrace dietní vlákniny, hořčiku, železa, vápníku a skvěle působí proti nebezpečnému cholesterolu a snižuje krevní tlak. Základní úprava: Namáčet se nemusí, ale pokud máte problémy se zažíváním a chcete mít jistotu, namočte ji přes noc do teplé vody. Poté ji scedte, přilejte čerstvou vodu a vařte 15 až 20 minut. Koření i sůl přidávejte až před koncem vaření.

## Čočková pomazánka s česnekem

### Suroviny:

- 200 g hnědé čočky
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičky olivového oleje
- sůl
- pepř
- 50 g červené cibule
- 20 ml citronové šťávy



### Postup přípravy:

1. Čočku zalijeme vodou a necháme ji cca hodinu nabobtnat. Poté vaříme čočku cca 35 minut.
2. Troubu předehřejeme na 180°C
3. Čočku necháme vychladnout. Mezitím si zabalíme 2 stroužky česneku do alobalu a dáme takto péct do trouby předehřáté na 180°C cca na 25 minut.
4. Poté do hrnce s čočkou přidáme všechny ostatní ingredience i s pečeným česnekem a mixujeme do hladka.

## Burger z červené čočky

### Suroviny:

- 250 g červené čočky
- 1× cibule
- 2 lžičky sušené majoránky
- špetka soli
- 2× vejce
- 50 g ovesných vloček
- 150 g celozrnné mouky
- 2 lžíce slunečnicového oleje

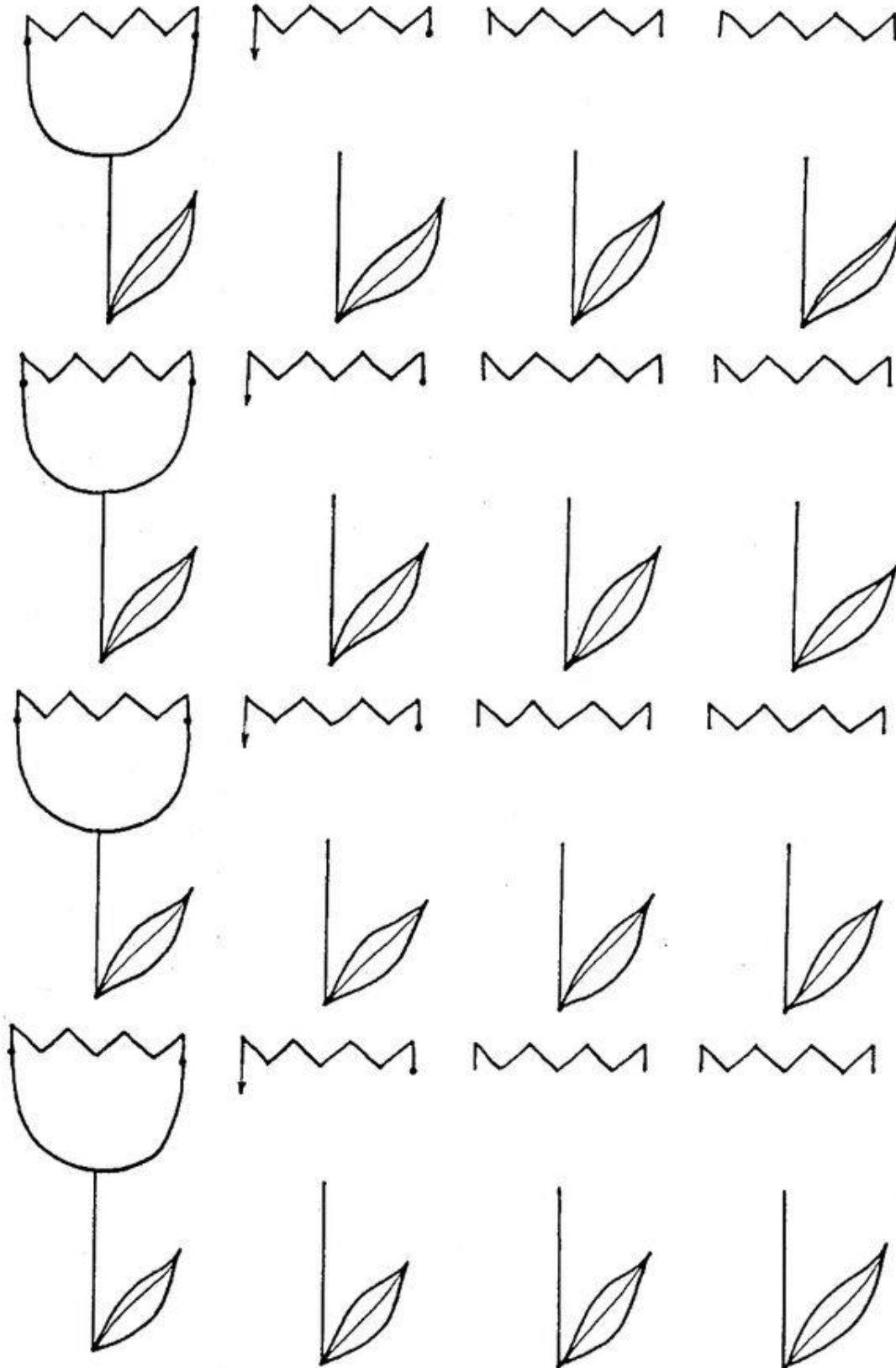
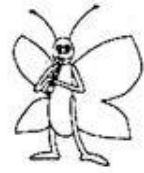


### Postup přípravy:

1. Troubu předehřejte na 180°C.
2. Čočku propláchneme pod studenou vodou. Přemístíme ji do hrnce a zalijeme 600 ml vody a vaříme 12-15 minut doměkka.
3. Uvařenou čočku scedte pomocí síta a nechte ji v něm chvilku vychladnout. Vychladlou čočku pak už můžete přemístit do mísy a promíchat ji s nadrobno nasekanou cibulí, majoránkou, solí, moukou, vločkami a vejcem.
4. Vznikne vám kompaktní těsto, které by mělo jít tvarovat do karbanátků. Pokud je ještě příliš řídké, můžete těsto zaprášit moukou a pokud příliš tuhé, můžete přidat trošku mléka, nebo vajíčko na zředění.
5. Z těsta vytvarujte 10-12 karbanátků.
6. Vezměte si pánev a rozehejte na ní 2 lžíce slunečnicového oleje. Na něm opečte karbanátky zhruba 2-3 minuty z každé strany.
7. Pánev i s opečenými karbanátky stáhněte z plotýnky a přemístěte ji do trouby, kde karbanátky dopečte. Stačí 10-11 minut při 180°C.




DOMALOVÁNKA TULIPÁN



## Dokážeš dopočítat příklady?

7	-	3	=			+	2	=	
			+			-			
			5			4			
			=			=			
	+	1	=		6	+		=	
-						-			
2						+	4	=	
=					=				-
	-	2	=		5				3
			+						=
			3			+	4	=	
			=			+			
2	+		=			-	5	=	
	-				-			=	
	3				3	+		=	5
	=				=				
		+	4	=					



## Říkadla a básničky

### Den matek

Mámo, mámo, maminko,  
pousměj se malinko,  
já ti dárek nachystám,  
kytičku z lásky nasbírám,  
hodně lásky k ní přimíchám.  
Krásný Den matek Ti přeje Tvá/Tvůj



### Pro tebe

Malujeme malovánky,  
modrou barvou nebe.  
Modrou barvou - nejkrásnější,  
maminko, pro tebe!

### Díky

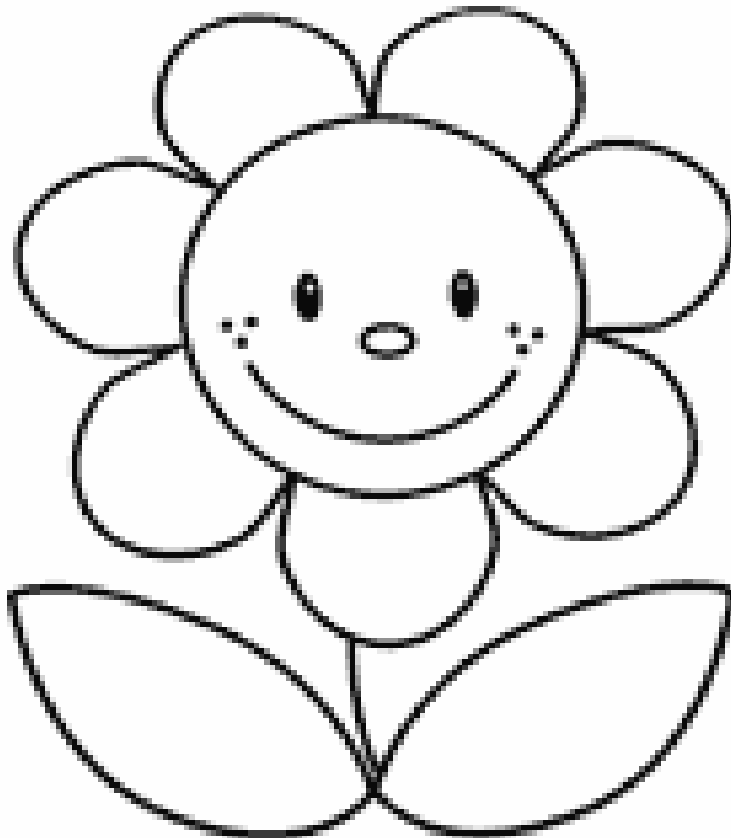
Milá moje maminko!  
Všem kolem nám děláš radost,  
a nikdo pak nemá starost.  
Vždy si naší oporou,  
díky moc za lásku Tvou!

### Dárek

Moje milá maminko,  
pousměj se malinko.  
Ty máš dneska svátek,  
a já Ti dám dárek.

### Tvoje štěstí

Přeji ti, má maminko,  
srdce, lásku, zdraví.  
Ty máš úsměv veselý,  
já jsem tvoje štěstí.



## Snadná beruška z ruličky od toaletního papíru

Lepit mohou už **tříleté děti**, které budou potřebovat pomoc dospělého. **Pětileté děti nalepí berušku zcela samy**. Toto lepení slouží také k **procvičení jemné motoriky**, protože nalepit všechny puntíky, oči, pusinku a tykadla není nic snadného.



### Co budete potřebovat:

- Rulička od toaletního papíru
- Barevné papíry
- Lepidlo
- Nůžky
- Oči (můžete vyrobit z bílého papíru nebo použít pohyblivé nalepovací oči)

### Jak na to:

Z **černého papíru** připravíte **obdélník jako tělo**, **malý půlkruh jako hlavičku**, **sedm teček a dvě tykadla**. Z **červeného papíru** připravíte **dvě krovky a pusinku**. Na ruličku od toaletního papíru nalepíte **černý papír jako tělo**. **Ozdobíte krovky**

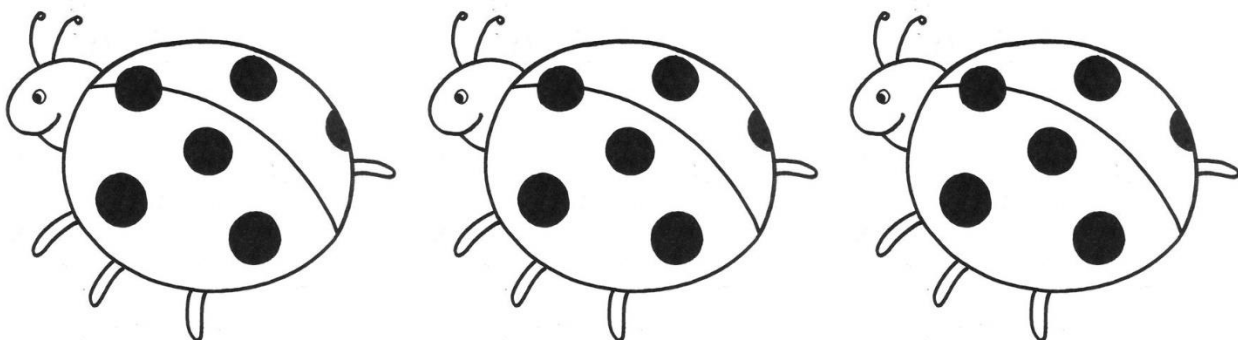


**tečkami, křidélka nalepíte na ruličku a nakonec se pusťte do lepení hlavičky.** Na černý papír nalepíte oči, pusinku a také krovky. Hlavičku přilepíte na tělíčko a beruška je hotová.



**Snadné jarní tvoření dětem udělá velkou radost.** Berušku si můžou vystavit v pokojíčku a pomalu pokojíček zdobit dalšími výtvy.

Zdroj: <https://mamadodeste.cz/snadna-beruska-z-rulicky-od-toaletniho-papiru/>



## Kotlíková dotace

V blízké budoucnosti bude podle zákona o ochraně ovzduší z roku 2012 povoleno používat kotle pouze 3. a vyšší emisní třídy podle ČSN EN 303-5. Provoz zastaralých kotlů bude brzy zakázán a bude nutné je vyměnit za nové ekologické zdroje vytápění. Vlastníci nemovitostí mohou na jejich pořízení využít dotaci z programu **Nová zelená úsporám**. Pro ty, kteří nebudou mít na výměnu dostatek financí z důvodu nižších příjmů, Ministerstvo životního prostředí připravilo štědrú **podporu z EU fondů prostřednictvím kotlíkových dotací**. Nárok na podporu se týká výměny kotlů, které byly provedeny **od 1. ledna 2021**.

### Nové podmínky kotlíkové dotace:

- vlastník nebo spoluvlastník nemovitosti
- průměrný čistý příjem na člena domácnosti v roce 2020 nebyl vyšší než 170 900 Kč, tj. 14 242 Kč na osobu a měsíc. Příjmy členů domácnosti – osob bydlících společně se žadatelem – jsou průměrovány
- sledovány budou jen běžné příjmy za rok 2020 – zdanitelné příjmy, důchody a vybrané typy dávek
- domácnosti složené výhradně z důchodců pobírajících starobní důchod nebo invalidní důchod 3. stupně nebudou muset příjmy dokládat a jsou pro dotaci automaticky způsobilé; automatický nárok mají i domácnosti čerpající příspěvky či doplatek na bydlení
- u nezletilých dětí a studentů do 26 let se uvažují příjmy ve výši 0 Kč

### Na co lze dotaci čerpat:

- na výměnu kotle na pevná paliva nesplňujícího 3., 4. a 5. emisní třídu za nový ekologický zdroj
- **kotel na biomasu** (min. energetická třída A+ a parametry podle nařízení komise č. 2015/1189)

- **elektrická a plynová tepelná čerpadla** (min. energetická třída A+ a parametry podle nařízení Komise (EU) č. 813/2013)
- **plynový kondenzační kotel** (min. energetická třída A a parametry podle nařízení Komise (EU) č. 813/2013). V případě plynových kondenzačních kotlů je úhrada způsobilých výdajů **garantována pouze v případě**, že již byla jejich výměna realizována, příp. byla na jejich pořízení vystavena závazná objednávka v termínu **od 1. 1. 2021 do 30. 4. 2022**.

### **Jak podat žádost a jakou výši dotace lze získat:**

Žádosti bude možné podávat na krajském úřadě, kde lze využít odborné poradenství. Podpora bude poskytována na **instalace realizované od 1. 1. 2021 ve výši 95 % ze způsobilých výdajů**.

Nyní nepotřebujete mít na kontě desítky tisíc, stát vám je dá předem. Kraje mají povinnost umožnit žadatelům **poskytnutí zálohy ve výši minimálně 60 %** z dotace. Záloha bude žadateli uvolněna na základě zálohové faktury vystavené dodavatelem; po dokončení a doložení realizace výměny kotle bude zbylá částka uvolněna na základě doložení všech potřebných dokladů.

Způsobilé jsou výdaje na: stavební práce, dodávky a služby související s realizací, včetně úpravy spalinové cesty, rekonstrukce otopné soustavy, na akumulční nádoby/kombinovaný bojler, zkoušky nebo testy na uvedení zdroje k užívání a projektová dokumentace.

### **Příjem žádostí**

- **konec jara 2022**

**Kam se obrátit pro více informací:**

**Dotace budou poskytovat krajské úřady.**

Zdroj: [Domácnosti s nižšími příjmy – SFŽP ČR \(sfzp.cz\)](http://sfzp.cz)



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 Rektoříková, Bc. Pavla Nesrstová, Mgr. et Bc. Alena Matesková, Bc. Tereza Tomčalová, Bc. Barbora Kocábová: NEPRODEJNÉ!