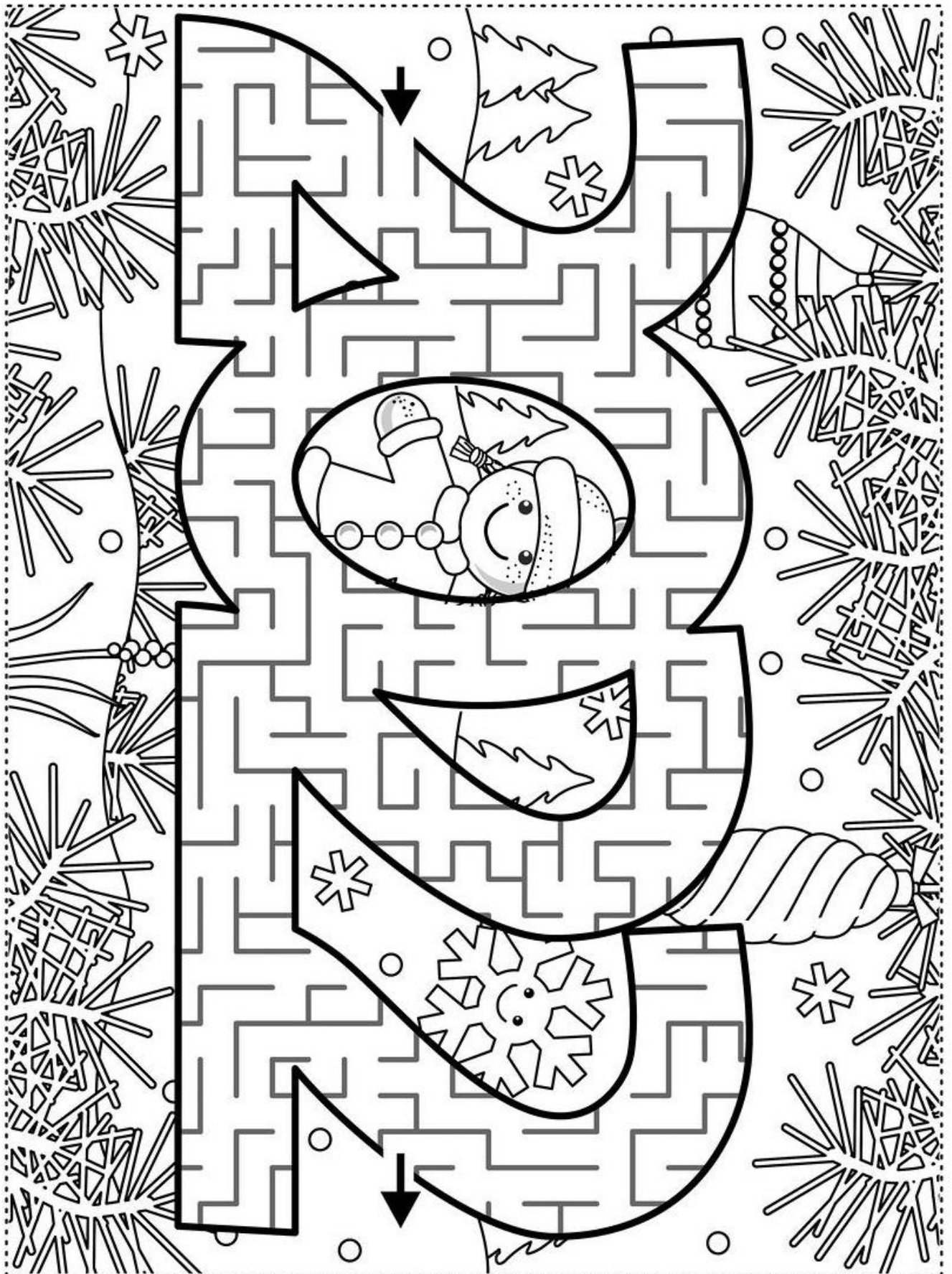


SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI

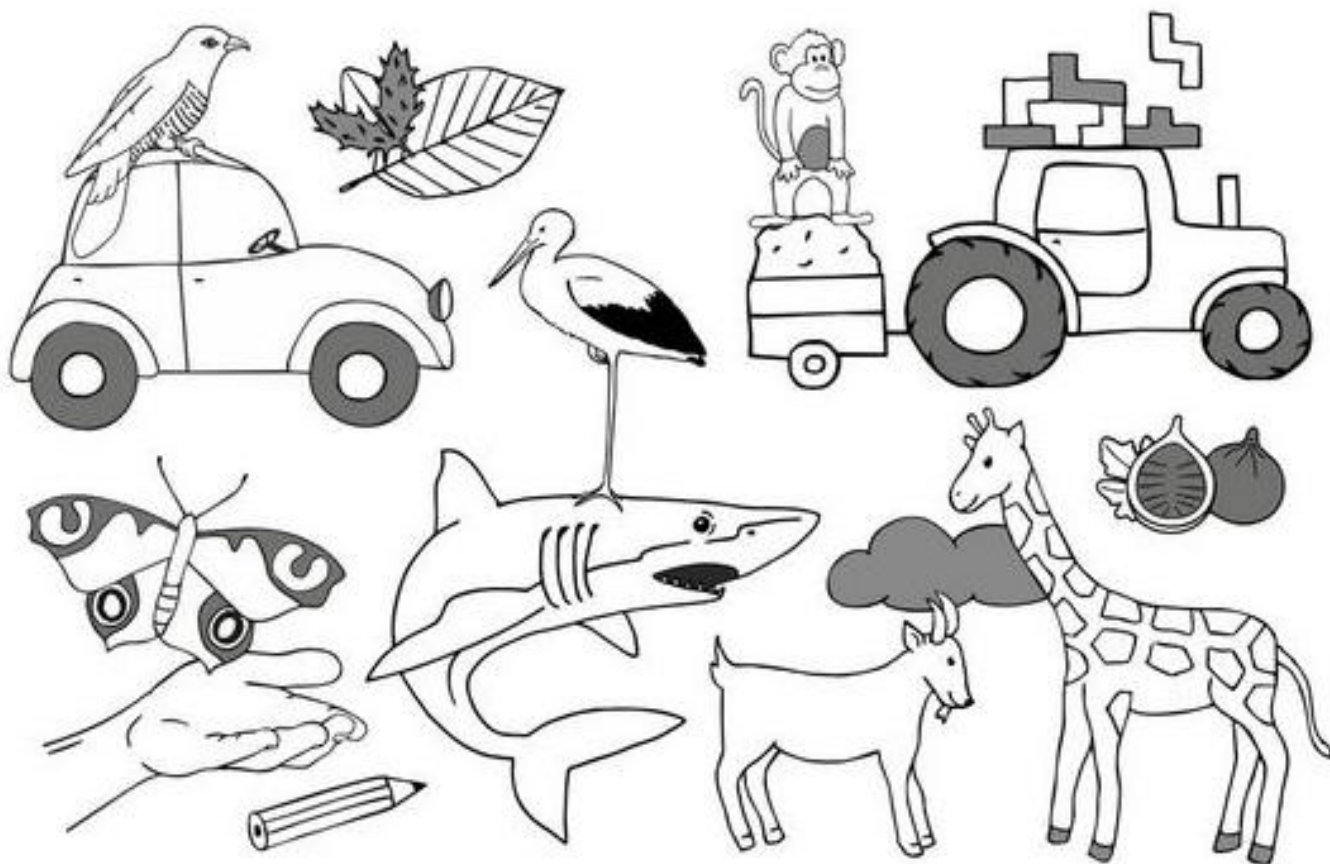


Hodně požehnaní, lásky a spokojenosti v Novém roce 2022 přeje TSR!



NAJDI V OSMISMĚRCE 15 SLOV A ZJISTI TAJENKU. PORADÍ TI OBRÁZKY.

M	T	E	T	R	I	S	Ž
B	U	K	R	Á	U	M	I
A	Ž	R	A	L	O	K	R
B	K	U	K	A	Č	K	A
O	A	U	T	O	E	T	F
Č	Ě	R	O	Á	Z	Í	A
K	Á	M	R	A	K	A	D
A	O	P	I	Č	Á	K	I



Nápady pro Aničku

Povinné testování žáků ve školách naposledy aktualizováno v pondělí 3. ledna 2022 (00:33)

Pravidla a doporučení

Stále probíhá plošné testování žáků v celé ČR. Preventivní plošné testování antigenními testy ve školách se v období od 3. ledna do 16. ledna provádí každé pondělí a čtvrtek (2 x týdně).

Následně **od 17. ledna** se testování bude opět provádět 1 x týdně, a to každé **pondělí**.

Nejsou-li určené dny vyučovacím dnem, provede se test den následující.

Testování se týká žáků základních škol a základních škol speciálních, žáků denní formy vzdělávání konzervatoře nebo denní formy vzdělávání střední školy.

Škola může antigenní testy nahradit testy PCR, v takovém případě se test provádí 1 x týdně.

Testování se týká všech žáků, bez ohledu na to, zda jsou očkovaní či spadají do ochranné lhůty po prodělání nemoci. Test provedený ve škole lze nahradit RT-PCR testem (ne starším než 72 hod.) či RAT antigenním testem (ne starším než 24 hod.) provedeným poskytovatelem zdravotních služeb s negativním výsledkem.

Případně čestným prohlášením o negativním výsledku testu provedeném ve škole (např. navštěvuje-li žák více školských zařízení).

V případě, že žák odmítne podstoupit test:

Musí mít ve vnitřních prostorách po celou dobu nasazenou ochranu nosu a úst (respirátor např. FFP2, KN 95) a ve venkovních prostorách v případě nemůže-li dodržet rozestup 1,5 m. V případě dětí do 15 let postačí rouška. Nemusí ho také mít na pokoji v rámci škol v přírodě atp. Nadále platí i pro tyto žáky výjimka v případě vážných zdravotních důvodů, pokud mají lékařské potvrzení,

nesmí cvičit ve vnitřních prostorách (venku pouze za dodržení rozestupu),

nesmí zpívat, pokud nedodrží rozestup 2 m,

používá zvláštní hygienické zařízení (pokud takové je),

při konzumaci jídla a pití sedí u stolu/v lavici s rozestupem 1,5 m.

V případě pozitivního výsledku jej škola oznámí zákonnému zástupci, vydá žákovi potvrzení na příslušném formuláři (viz. Příloha opatření). Žák musí bezodkladně opustit školu, nemůže-li žák samostatně opustit školu, oddělí jej od ostatních žáků, než jej vyzvedne zákonný zástupce. Dále je potřeba

zákonným zástupcem kontaktovat praktického lékaře dítěte. Následně je potřeba provést konfirmační RT-PCR test.

Škola také zašle výsledek testu hygienické stanici, a to pomocí aplikace Covid Forms Application (na základě těchto údajů je vystavena žádanka na konfirmační RT-PCR test), případně vyrozumí zákonného zástupce žáka o nutnosti podstoupení konfirmačního RT-PCR testu, kterému je žák povinen. Pokud je i tento test pozitivní, žák či zákonný zástupce musí kontaktovat svého praktického lékaře a žáku je nařízena izolace.

Žáci, kteří byli v průběhu 2 dnů před provedením testu v jedné třídě, oddělení nebo skupině se školou pozitivně testovaným žákem, pouze v tento den se budou následně prokazovat negativním testem provedeným každý den před vyučováním až do výsledku konformačního RT-PCR testu (tzv. režim „test to stay“). Tito žáci také dodržují tzv. režimová opatření, která se uplatňují na žáky, kteří se nepodrobili testování.

Je-li konfirmační RT-PCR test pozitivní posupuje se standardně, jako při jakémkoliv zjištění positivity.

Přestože nadále, v některých zařízeních platí zpřísněná hygienická pravidla pro žáky a dozorcující osoby platí výjimka z povinnosti prokázání jedné ze skutečností O-N-(T), při návštěvě:

zoologických, botanických zahrad, muzeí, galerií, hvězdáren a planetárií atp. tělocvičen, kurtů, posiloven a dalších vnitřních sportovišť atp.

zájmového vzdělávání a jiných volno-časových aktivit (zejména různých kroužků)

koncertů, divadelních, filmových a obdobných představení

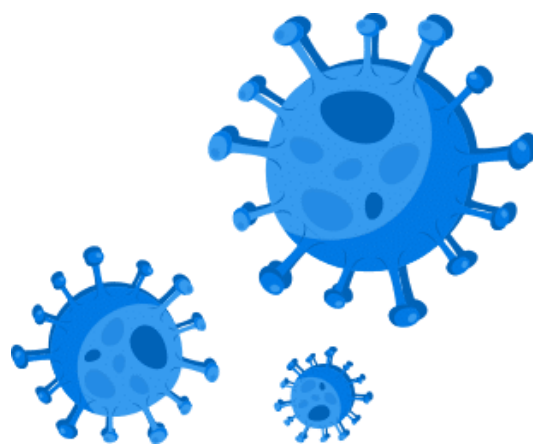
ubytovacích služeb (např. školy v přírodě, školní výlety)

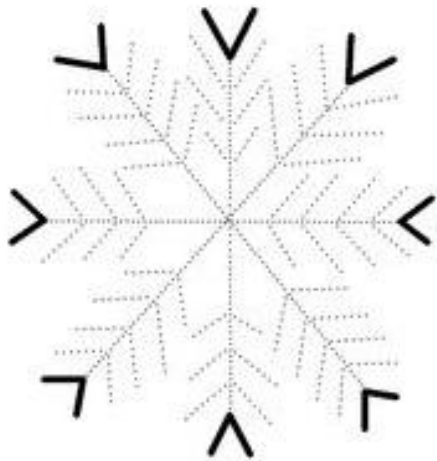
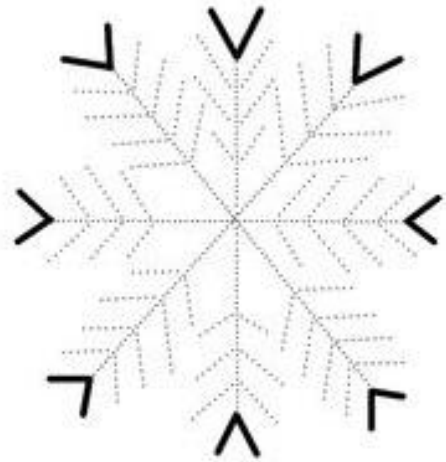
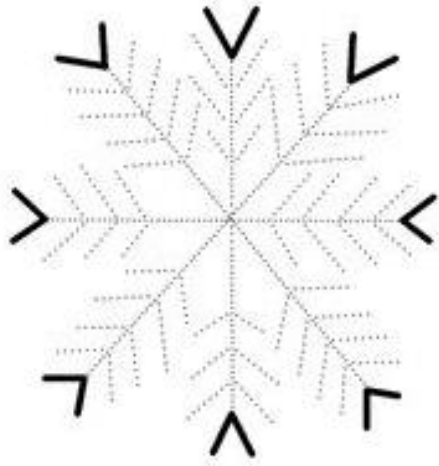
A to vše i v počtu vyšším než 20 osob. Stejně tak pro ně neplatí povinnost dodržovat rozestup 1,5 metru.

To samé platí i v případě plavání v rámci školních aktivit, pokud jsou přítomni pouze žáci jedné školy, či je prostor oddělen.

Dítě s pozitivním výsledkem testu nebo s příznaky koronaviru nebude k výuce připuštěno.

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





Bramborové okénko

Brambory – největší objev lidstva z Jižní Ameriky a existuje jich velké množství odrůd. Zklamání při jejich vaření předejdete znalostí varných typů A, B a C a jejich možností využití. Neobsahují žádný tuk, za to hodně vlákniny, a mají méně sušiny než obiloviny, proto jsou dietní. Působí proti kardiovaskulárním chorobám, kožním onemocněním i cukrovce. Nové brambory vařte se šlupkou a s kmínem, získáte tak spoustu živin navíc.

Plněné brambory

4 kusy větších brambor varného typu B
2 lžíce olivového oleje
100 g smetanového sýra
30 g sýra (nastrouhat najemno)
1 stroužek česneku (nastrouhat najemno)
30 ml polotučného mléka
100 g polotučného tvarohu
80 g zakysané smetany (12 % tuku)
10 g čerstvé pažitky (nasekat najemno)
sůl
pepř



Postup přípravy:

- 1 Nejprve si v osolené vodě ve větším hrnci uvařte brambory. Brambory vařte vcelku (včetně slupky) po dobu cca 13–15 minut na středním plameni.
- 2 Mezitím si rozehejte troubu na 210–215 °C a připravte si menší zapékací nádobu (20 cm × 30 cm).
- 3 Uvařené brambory vložte do zapékací nádoby, pokapejte olivovým olejem a vložte do předehřáté trouby na 18–21 minut.
- 4 Zhruba 5 minut před koncem pečení začněte s přípravou náplně. Do menší misky vložte smetanový sýr, najemno nastrouhaný sýr, najemno nastrouhaný česnek, mléko, tvaroh, zakysanou smetanu, najemno nasekanou pažitku, sůl a pepř. Vše důkladně promíchejte.
- 5 Upečené brambory vyjměte ze zapékací nádoby a lehce nařízněte tak, aby se vytvořila „kapsa“ – tu následně naplňte připravenou směsí ze smetanového sýra.
- 6 Takto připravené brambory můžete podávat.

Bramborový salát s

800 g menších brambor varného typu A
2 hrsti medvědího česneku (pažitka, petržel,...)
2 lžíce olivového oleje
1 lžička hořčice
1 jarní cibulka
150 g ředkviček
sůl
pepř



Postup přípravy:

- 1 Připravte si hrnec na vaření brambor, napustěte do něj dostatek vody a začněte zahřívát. Mezitím očistěte brambory kartáčem (neloupejte!).
- 2 Až voda v hrnci začne vřít, osolte ji, přidejte brambory, ztlumte plamen na mírný stupeň a brambory vařte doměkka (potrvá to zhruba 15–25 minut – záleží na velikosti brambor).
- 3 Než se uvaří brambory, připravte si zálivku: medvědí česnek nasekejte najemno a smíchejte ho s olivovým olejem, hořčicí, solí a pepřem. Následně si nakrájejte zeleninu: jarní cibulku nasekejte najemno a ředkvičky nakrájejte na plátky.
- 4 Uvařené brambory scedte a smíchejte se zálivkou. Poté k nim přidejte nasekanou jarní cibulku a nakrájené ředkvičky a vše promíchejte.
- 5 Hotový salát můžete podávat samostatně nebo jako přílohu (např. k pečenému kuřeti).

Mrkvovo-bramborová kaše

700 g mrkve
500 g brambor
100 ml mléka
20 g přepuštěného másla
sůl



Postup přípravy:

- 1 Brambory společně s mrkví očistíme a nakrájíme na zhruba stejně velké kostičky.
- 2 Dáme vařit do osolené vroucí vody doměkka.
- 3 Vodu slijeme a uvařené brambory společně s mrkví rozštouháme šťouchadlem. Za přilévání vroucího mléka vyšleháme ručním šlehačem do hladka.
- 4 Kaši zjemníme přepuštěným máslem a dosolíme podle chuti
- 5 Podáváme jako přílohu k masu.

Bramboro - rýžové smaženky

350 g brambor
250 g rýže
2 vejce
100 g mouky
2 lžičky kari
2 lžičky mletého kmínu
sůl, pepř
2 lžíce olivového oleje



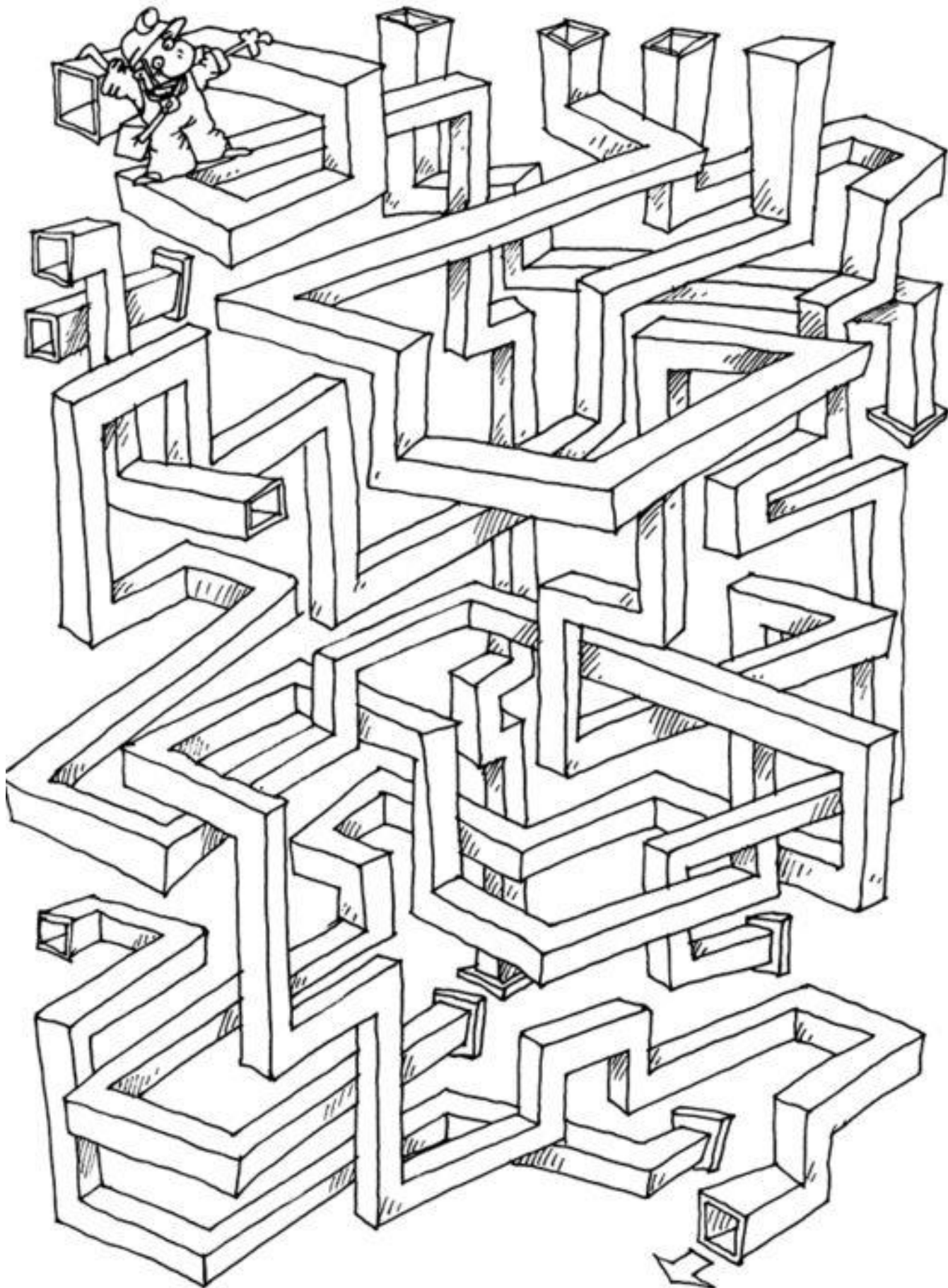
Postup přípravy:

- 1 Brambory si oloupeme, nakrájíme na menší kostičky a vaříme v osolené vodě cca 20 minut.
- 2 Rýži si propláchneme studenou vodou a poté vaříme podle návodu na obalu (cca 20 minut).
- 3 Troubu si předehřejeme na 180°C.
- 4 Brambory po uvaření scedíme a rozmixujeme společně s vejci, moukou a kořením.
- 5 Nakonec přimícháme uvařenou rýži a pomocí lžiček tvarujeme na plech vymazaný olivovým olejem smaženky.
- 6 Smaženky pečeme při 170-180°C cca 20 minut.
- 7 Podáváme teplé se salátem z čerstvé zeleniny.

Zdroj: jimezdrave.cz

Dokážeš přesně překreslit čáru po celé její délce?

The image shows a large rectangular frame divided into two vertical panels. Each panel contains a grid of dots. The left panel shows a continuous path of connected line segments starting from the top left and moving through various directions (up, down, left, right, diagonal) across the grid. The right panel shows a similar path, but it is broken and incomplete, with several gaps between segments. The path starts at the top left and moves through various directions (up, down, left, right, diagonal) across the grid.



Denní režim dítěte

Již od nejútlejšího věku je potřeba zvykat dítě na pravidelný denní režim, který stále dodržujte, protože tak u dítěte vytváříte řadu podmíněných reflexů (dynamických stereotypů, návyků), jež pak usnadňují jeho další výchovu a vývoj. To znamená, že **dítě má mít pravidelnou dobu krmení, spánku a hraní**. Aby se vám dařilo, je třeba dítěti velmi intenzivně projevovat lásku, nejprve častým tělesným kontaktem - mazlením, chováním, později pozorností, pochvalou i chováním. I starší děti vyžadují objetí, pohlazení.

Dítě musí mít neustále pocit jistoty a bezpečí, citové zázemí a citová výbava je důležitá pro jeho další život. Oba rodiče se musí dítěti tak věnovat, aby se dokázali vcítit do jeho potřeb, což vyžaduje hodně trpělivosti, tolerance a času.

V dnešní době většinou jeden z rodičů zajišťuje rodinu po ekonomické stránce, druhý pečuje o dítě, takže jeden z rodičů má podstatně méně času na svého potomka. Proto je důležité, aby v rodině fungoval pravidelný režim, který bude vyhovovat všem členům rodiny. **Takže byste dítěti měli nastavit pravidelnou dobu spánku, krmení, hraní, vycházek a pohybové aktivity, ale také určitý čas, který bude trávit s oběma rodiči**. Např. k večeru, kdy se většinou jeden z rodičů vrací domů, lze věnovat hodinu hraní si s dítětem, starší děti velice rády sdělují, co se během dne seběhlo, touží po objetí, pohlazení, pochvale toho rodiče, kterého celý den neviděly. Zapomeňte na televizi a raději dítě nakrmte, zazpívejte či mu přečtete před spaním pohádku. Pro dítě jsou takto strávené chvíle velmi příjemné a postupně se z večerního posezení stane první rituál, na který se děti vždy nesmírně těší.

Záleží samozřejmě na zvyklostech rodiny, jak bude postupovat dál. Je třeba si uvědomit, že nezáleží ani tolik na počtu hodin strávených s dítětem, ale na jeho kvalitě. **Mnohdy 1 hodina účelně využitá dá dítěti mnohem víc, než celý den**. Je třeba vycházet ze stávajících dovedností dítěte a v nich je podporovat a postupně přidávat další. Později podle jeho zájmu o tu či onu aktivitu (modelování, hra na nějaký hudební nástroj, sport, kreslení, zpěv apod.) je třeba režim rodiny upravit, zvláště jsou-li v rodině další děti.

Pravidelný režim v rodině je bezpochyby základním výchovným opatřením. Je třeba jej postupně upravovat podle stáří dítěte, jeho individuálních zvláštností a také roční doby.

Je důležité, aby jeho návyky a projevy byly v souladu se životem jeho prostředí, aby se s ním nedostávaly do konfliktu, čímž by se narušily citové vztahy dítěte k okolí.

Co by měl tedy denní režim dítěte obsahovat?

Podle věku dostatečný a pravidelný **spánek**.

Vyvážená a pestrá strava, podávaná ve stejné době - 5x denně.

Dostatečný pobyt na čerstvém vzduchu.

Pohybová aktivita přiměřená jeho schopnostem - netrapte se srovnáváním svého dítěte s jinými dětmi, podporujte je v tom, co umí, tím upevňujete jeho sebevědomí.

Podporujte zájem dítěte i o **jiné činnosti** - kreslení, zpívání, hra na hudební nástroj.

Vyplňte čas dítěte tak, abyste ho nepřetěžovali.

Učte ho vlastním příkladem, jak se chovat k dalším členům rodiny, jiným dětem a dospělým.

Jakmile věk dítěte dovolí, má být spolupracujícím členem rodiny, přičemž druh a stupeň spolupráce se řídí jeho věkem a dovedností. Dítěti dává pocit uplatnění, po němž touží.

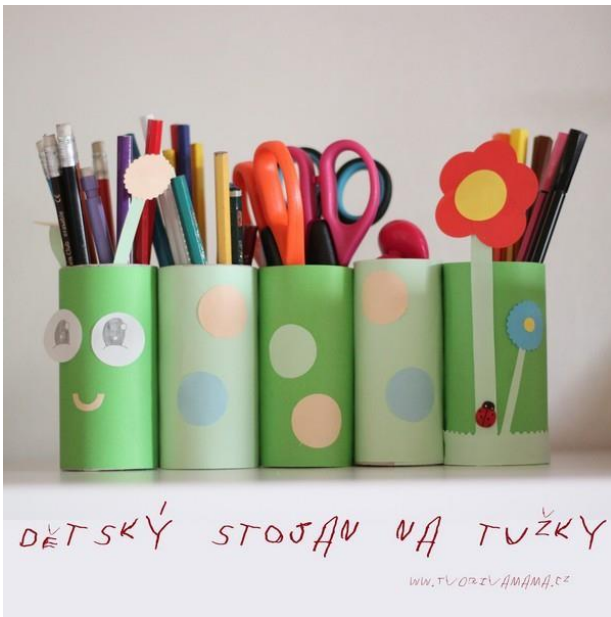
Jste-li nuceni okolnostmi svěřovat své dítě během týdne do péče jiné osoby, snažte se vynahradiť mu nedostatek času o víkendy, kdy bývá většinou rodina pohromadě. Ale pozor! Nikdy ne za cenu toho, že dítěti snesete vše, nač si vzpomene. Když mu budete trpělivě naslouchat a také vysvětlovat důvody své nepřítomnosti, pochopí to a o to více si bude vážit času, který s ním strávíte.

garant: prof. MUDr. Hana Hrstková, CSc.

Zdroj: <https://www.babyonline.cz/pece-o-dite/denni-rezim>



Vyrobte si s dětmi stojánek na tužky



Ruličky od toaletního papíru polepíte barevným papírem



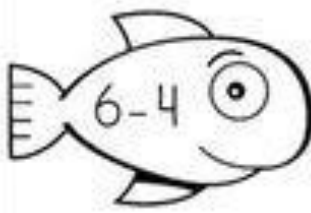
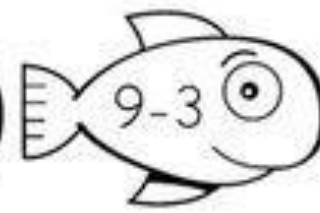
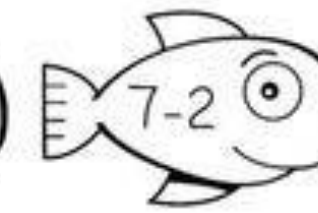


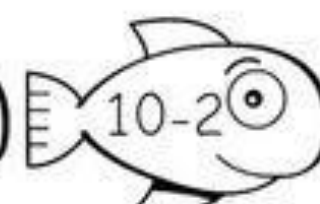




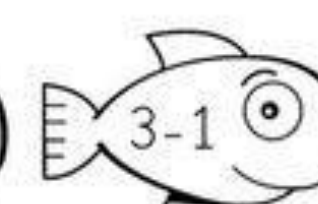


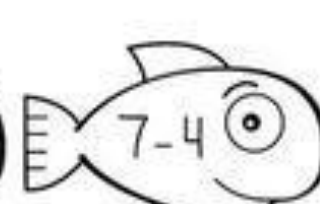






Barevné ruličky přilepíte k sobě



Nalepíte ozdoby, podle toho, jaký chcete stojánek mít
....třeba, aby vypadal jako housenka



Matematická okénka - Vybarvi rybičku, která patří do akvária

 $6-4$	 $9-3$	 $7-2$	 5
 $9-4$	 $10-2$	 $7-3$	 8
 $6-2$	 $5-3$	 $3-1$	 4
 $9-4$	 $7-4$	 $8-6$	 2
 $6-0$	 $9-9$	 $7-1$	 0

Tady je potřeba zapojit hlavu ještě trochu více...zvládneš to? Nebo popros rodiče...

$$\text{penguin} + \text{fox} = 10$$

$$\text{deer} + \text{deer} = 14$$

$$\text{deer} - \text{fox} = 6$$

$$\text{penguin} + \text{dove} = 14$$

$$\text{dove} = ?$$

$$\text{snowman} + \text{snowman} = 6$$

$$\text{christmas tree} + \text{snowman} = 10$$

$$\text{christmas tree} - \text{house} = 3$$

$$\text{house} + \text{snowman} = ?$$

Valentýnský strom lásky

Potřebujeme:

nůžky

lepidlo

červený, růžový a zelený papír

bílá a červená čtvrtka

tužka



Na papír obkreslíme ruku, vystříháme a nalepíme na čtvrtku. Kolem ruky, která tvoří kmen, nalepíme srdíčka vystříhaná z barevných papírů. Bílou čtvrtku nalepíme na červenou. Zezadu napíšeme přáníčko.

Srdíčko na zavěšení

Potřebujeme:

růžový papír 1 ks

červená a bílá tempera

štětec

tužka

nůžky

děrovačka

mašlička



Na růžový papír obtiskneme ručičky - jednu namalujeme bíle a na ní obtiskneme červenou.

Kolem obtisků si můžeme jemně namalovat srdíčko a vystříháme nůžkami. Děrovačkou uděláme díрку a protáhneme mašli.

Základní novinky v roce 2022

Vyšší minimální mzda

Další zvýšení minimální a zaručené mzdy. Minimální mzda je 16 200 Kč (hrubého) měsíčně.

Vyšší maximální podpora v nezaměstnanosti

Maximální výše podpory v nezaměstnanosti tak může dosáhnout až **21 488 Kč**. Nejvyšší podpora při rekvalifikaci může dosáhnout až **24 081 Kč** za měsíc.

Vyšší legální přivýdělek při vedení na úřadu práce

Nově si můžete přivydělat max. **8100 Kč měsíčně** (hrubého).

Vyšší daňová sleva na poplatníka

Od roku 2022 dochází k dalšímu navýšení daňové slevy na poplatníka. Pro příjmy za rok 2022 bude ve výši **30 840 Kč**. Už od počátku roku si slevu užijí zaměstnanci, kterým se promítne v měsíční výši do výplat. OSVČ ji využijí až při podání daňového přiznání za rok 2022 (tedy začátkem roku 2023). Do daňového přiznání, které budete podávat letos, uvedete daňovou slevu ve výši 27 840 Kč, která platí pro příjmy za rok 2021.

Vyšší sleva za umístění dítěte v předškolním zařízení

S růstem minimální mzdy se zvýší také maximální limit pro slevu za tzv. školovné. Pro příjmy za rok 2022 bude možné odečíst maximálně **16 200 Kč**. Sleva se uplatňuje u zaměstnanců i OSVČ až po skončení období buď v rámci daňového přiznání, nebo ročního zúčtování daní od zaměstnavatele. Pro příjmy za rok 2021 může sleva za školovné dosáhnout maximálně 15 200 Kč.

Uvedená částka není výše slevy, ale její maximální limit. Reálná výše slevy se řídí tím, kolik jste skutečně zaplatili na tzv. školovném v předškolním zařízení. Doklad s celkovou částkou vám vyhotoví provozovatel zařízení.

Vyšší minimální zálohy na zdravotní pojištění

Minimální záloha pro rok 2022 je ve výši **2627 Kč**. Zálohu na zdravotní pojištění je nutné uhradit do 8. dne následujícího měsíce.

Nová výše minimální zálohy se platí vždy od ledna. V případě, že platíte na zálohách více než zmíněné minimum, změní se vám záloha až měsíc po podání přehledu OSVČ za rok 2021, který musíte odevzdat nejpozději do měsíce po podání daňového přiznání. Výpočet minimální zálohy na zdravotní pojištění pro osoby bez zdanitelných příjmů (OBZP) se odvozuje od výše minimální mzdy pro daný rok. Minimální mzda je v roce 2022 ve výši 16 200 Kč. Proto se z ní vypočítaná částka pojistného (13,5 %) zvýší na **2187 Kč**.

Ošetřovné

Dávka klasického ošetřovného se nově nevztahuje pouze na osoby, které žijí ve společné domácnosti. Mohou ji čerpat i blízcí příbuzní, kteří se o nemocného starají. Může jít tedy např. i o babičku, která jinak bydlí jinde.

Délka otcovské se zdvojnásobila

Dávka otcovské poporodní péče (zkráceně otcovská) jde nově čerpat dva týdny místo jednoho.

Zároveň došlo k prodloužení období, ve kterém může být dávka poskytována. To ale jen v případě, že bylo dítě v období prvních šesti týdnů života hospitalizováno. Dané období se pak prodlouží právě o dobu hospitalizace. Tato změna má pomoci v případě, kdy je dítě např. v inkubátoru nebo musí v nemocnici zůstat déle z jiných důvodů a otec se s ním kvůli tomu příliš nedostane do styku. Nyní má možnost si volno vyčerpat buď během prvních šesti týdnů, nebo až v době, kdy bude matka s dítětem z nemocnice doma.

V ostatních případech zůstává v platnosti, že otec musí dávku vyčerpat během šestinedělí.

Důchody

Průměrně se vyplácené důchody od 1. ledna 2022 zvýší o 805 Kč. Důchodci kvůli zdražování možná získají mimořádnou valorizaci.

Letos ale valorizace probíhat jinak, než tomu bylo v minulých letech. Důchody se zvýší všem ve stejný okamžik, takže někteří přestanou doplácet na to, že mají výplatní termín penze později než jiní.

Příspěvek na bydlení

U **nájemních bytů** dojde podle nařízení k navýšení normativních nákladů cca v rozmezí od 2,2 % do 2,8 %. V absolutním vyjádření jde o **nárůst o 150 až 444 Kč měsíčně**.

V oblasti **vlastního či družstevního bydlení** půjde o navýšení zhruba o 2,3 % až 2,4 %, tedy **o 120 až 277 Kč měsíčně**.

Zaopatřovací příspěvek

Novinkou je zaopatřovací příspěvek, ten podpoří přechod mladých dospělých z náhradní péče do běžného života.

Zaopatřovací příspěvek jednorázový je **25 000 Kč**, vyplácí se stejně osobně pouze jednou. Zaopatřovací příspěvek opakující se je ve výši **15 000 Kč měsíčně** a může být vyplácen nejdéle do 26 let věku nezaopatřeného mladého dospělého.

Zdroj: mesec.cz



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, Bc. Tereza Tomčalová, Mgr. et Bc. Alena Matesková: NEPRODEJNÉ!