

---

**SMOLÍČEK**

---

**ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI**



**OBDOBÍ VZDORU** není vadou či patologií. Je nutným vývojovým krokem a zvládnutí jeho projevů je pro dítě podstatně náročnější než pro rodiče.

Dítě zjišťuje existenci své vlastní individuality a hledá samo sebe.

**Vzteká se**, protože to jinak neumí. Něco chtělo, a nedostalo to. Po něčem toužilo, ale jeho očekávání nebylo naplněno. A jeho nervová soustava není natolik stabilní, aby tuto situaci zvládlo. **A tak reaguje zkratkovitě – záchvatem vzteku, křikem, pláčem.** Úkolem rodiče není s dítětem bojovat a snažit se dokázat, že je ve vztahu dospělý versus batole ten silnější.

### **Dítě potřebuje hranice**

Řešením není nechat dítě, aby si dělalo, co chce. To je druhý extrém, který je ve svém důsledku stejně nebezpečný jako přehnaně autoritativní výchova. Dítě, které si osahává vnější svět a hledá mantinely, potřebuje cítit, že máma a táta jsou nablízku a že je máme rádi i ve chvíli, kdy se po nás otáčí všichni nakupující v supermarketu a nám teče studený pot po zádech až mezi pŕlky.

### **Jak zvládat vzdorující dítě?**

- **proč nepovolit dítěti, aby se samo obouvalo** (když spěcháte, začněte se chystat dříve, kupujte boty s jednodušším zapínáním), **aby se rozhodlo, co si oblékne – zda červený nebo modrý svetr**, aby s Vámi uklízelo, umývalo a utíralo nádobí, aby si udělalo v bytě kdekoli malý hrací koutek, aby si jen! ve svém pokoji malovalo na zeď, natřenou speciálním nátěrem, aby vezlo malý košík v obchodě a dávalo do něho zboží, aby vezlo svůj kočárek
- **uzpůsobte bydlení dítěti tak, aby mohlo provádět samo co nejvíce sebeobslužných věcí**, nízké skřínky na oblečení i hračky, stoličku u umyvadla
- **dejte dítěti vždy čas k ukončení hry** a upozorněte ho na to – ulož panenky, zaparkuj auta, dostav bábovky aj. (pokud odcházíte z pískoviště, pokud si doma hraje a má jít jíst či spát)



- **chovejte se tak, jak si přejete, aby se chovalo i dítě; nápodoba je u batolete hlavní formou sociálního učení**, pokud jí tatínek u televize, těžko udržíte dítě v kuchyni u stolu...
- **v některých situacích lze naopak napodobit dítě: křičí a bouchá do stolu? – křičte a bouchejte také...**, dítě uvidí svůj obraz, bude překvapené a pochopí, že tímhle chováním ničeho nedosáhne
- **ignorujte - někdy**, ale přece, naznačte dítěti, že s jeho chováním nesouhlasíte, pokud přestane, hned se mu věnujte

- snažte se zachovat při vzteku dítěte klid, pokud to jde, **odpoutejte jeho pozornost na něco zajímavého**
- **projevům dítěte se neposmívejte**, snažte se zachovat vážnou tvář, pro dítě je to ponižující, bude se vztekat víc nebo si vybijе zlost jinde
- pokud se silně vzteká, buší do vás pěstičkami, **obejměte ho a držte v objetí, dokud se neuklidní**
- pokud dítě sedí v obchodě na zemi a vzteká se, **využijte pasivní separace (nechte dítě a pomalu odcházejte)**, většinou se děti zvednou a utíkají za Vámi, v těchto situacích si nepřipouštějte pohrdavé pohledy okolí, že jste špatná matka, vydržte
- nepřekrmujte zákazy a příkazy, zejména těmi, na které dítě nestačí
- **nevracejte dítěti nezáměr** (předtím jsi neměl zájem ty, teď ho nemám já), **dítě má krátkou paměť a Vašemu chování porozumí tak, že ho nemáte rádi**
- česká výchova je nesmírně negativní (vzpomeňte: nesmíš, neumíš, neznáš, neučíš se, nedokážeš, nezvládneš, neudělal jsi, neuklidil jsi, nejsi hodný, nejsi poslušný), **pokuste se mluvit kladně**
- pokud nemusíte, nekárejte a netrestejte „špatné“ chování dítěte, **ale výrazně chvalte to „správné“, tím dítěte posilujete v tom, jak se má chovat**
- stejně jako trest zvažte i odměnu za to, že se dítě uklidní, odměna je vlastně váš ústupek, dítě brzy zjistí, že si takto vyvzteká, co chce
- časté boje bývají s jídlem – **jezte v pravidelnou dobu a sedíte s dítětem u stolu, neopouštějte ho, nechte dítě jíst samotné, nají se i rukama, ale samo** (zamazané dítě i ubrus lze umýt), nenuťte ho, nespěchejte, některé děti jsou pomalejší a loudavé, **nedávejte mu před jídlem sladkosti**, zákusek bývá po jídle, pokud dítě nejí, protože nemá hlad, nemůže ani dobroty
- **rozlišujte u dítěte ničení hraček při vzteku a „ničení“ při hře**, zde nejde o rozbíjení, tato destrukční vývojová fáze poukazuje na zvědavost, co je uvnitř (a podle toho hračky kupujte)
- a co se týká plesnutí dítěte přes ruku či plácnutí na zadek – **pokud jsou časté, ztratí účinek, pokud jsou silné, dítě trpí bolestí a stejně neposlechne**, takže jen rodiče musí zvážit, zda tyto tresty použít; jen pozor, **dítě musí rozumět tomu, za co je vlastně trestáno...**
- **dávejte často dítěti najevo, že ho máte rádi, mazlete se s ním**, děti milují hlazení, masírování, najděte si čas na hru, věnujte mu pozornost ve chvílích, kdy se nudí, hledá zábavu
- **...a obrňte se trpělivostí!**



Něco málo pro procvičení mozečků....

$$\text{Pigeon} + \text{Rabbit} = 5\text{kg}$$

$$\text{Pig} - \text{Pigeon} = 99\text{kg}$$

$$\text{Rabbit} + \text{Rabbit} + \text{Rabbit} = 12\text{kg}$$

$$\text{Pigeon} + \text{Pig} + \text{Rabbit} = ???$$

$$\text{Small fish} + \text{Small fish} + \text{Small fish} = 9$$

$$\text{Small fish} + \text{Large fish} = 13$$


$$\text{Large fish} - \text{Medium fish} = 4$$


$$\text{Medium fish} + \text{Small fish} + \text{Large fish} = ?$$





**Společné chvíle při hře mohou být velká zábava a legrace....**




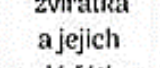

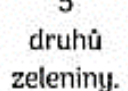







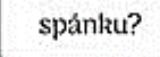








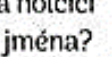









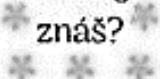



**JARNÍ HRA**









<b>Cíl</b> 	Vrať se o 4 políčka zpět. 	Jaké zahradní náčiní znáš? 	Řekni 3 domácí zvířátka a jejich mláďátka. 	Jaké hudební nástroje znáš? 	Vyjmenuj 5 druhů zeleniny. 
				Nyní se můžeš přesunout do cíle. 	
Na jaké písmeno začíná tvé jméno? 	Jaké pláčky můžeme vidět na jaře? 	Která zvířátka se probouzí ze zimního spánku? 	Napočítej do 10. 	Co můžeme dělat na jaře? 	Vrať se na políčko se zeminou 
Zaspívej si jarní písničku. 					
Udělej 5 dřepů. 	Jaká znáš 3 klučičí a holčičí jména? 	Vrať se o 2 políčka zpět. 		Jaké jarní měsíce znáš? 	
			Copak je to za kytičku? 		
<b>Start</b> 	Jaké jarní květiny znáš? 	Přesuň se na políčko s květinou 	Vyjmenuj dny v týdnu. 	<b>abc</b> Vytleskej slovo: SEMMIRÁSKA	Posuň se o 4 políčka vpřed. 

INSTAGRAM: @KLUKZPEDAKU



**Květinková víla hledá cestu do svého domečku...**



 *Rasraski.tul*

## ZÁPIS DĚTÍ DO MATEŘSKÉ ŠKOLY OTROKOVICE pro školní rok 2023 - 2024



### Termíny zápisu do MŠO – 9. 5. - 10. 5. 2023 od 12<sup>00</sup> do 16<sup>30</sup> hodin:

- MŠ Jana Žižky 1356 - tel.: 577 922 326, 607 004 464  
vedoucí učitelka Lenka Stackeová
- MŠ Hlavní 1159 - tel.: 577 922 305, 607 004 463  
vedoucí učitelka Bc. Silvie Řehoříková
- MŠ Jožky Jabůrkové 1389 - tel.: 577 934 674, 607 004 465  
vedoucí učitelka Bc. Veronika Novysedláková
- MŠ K. H. Máchy 266 - tel.: 577 932 160, 607 004 462  
vedoucí učitelka Bc. Petra Charvátová
- MŠ Zahradní 1202 - tel.: 577 925 172, 607 004 460  
vedoucí učitelka Mgr. Ivana Pilátová
- MŠ Zahradní 1139 - tel.: 577 926 234, 607 004 461  
vedoucí učitelka Renata Ligasová
- MŠ Hlavní 1160 (Pastelka) - tel: 774 858 098  
vedoucí učitelka Mgr. Lucie Zařovičová

**Informace o zápisu do třídy pro děti s narušenou komunikační schopností získáte na telefonních číslech: 577 922 305, 607 004 463.**

K zápisu si přineste **OBČANSKÝ PRŮKAZ**, vyplněnou **ŽÁDOST O PŘIJETÍ DO MŠO**, podepsané **POUČENÍ PRO ZÁKONNÉ ZÁSTUPCE** a u cizích státních příslušníků **RODNÝ LIST DÍTĚTE** a **DOKLAD, PROKAZUJÍCÍ POBYT NA ÚZEMÍ ČR**.

Přijímání dětí proběhne dle stanovených kritérií, se kterými budete seznámeni při dnech otevřených dveří a na webových stránkách MŠO.

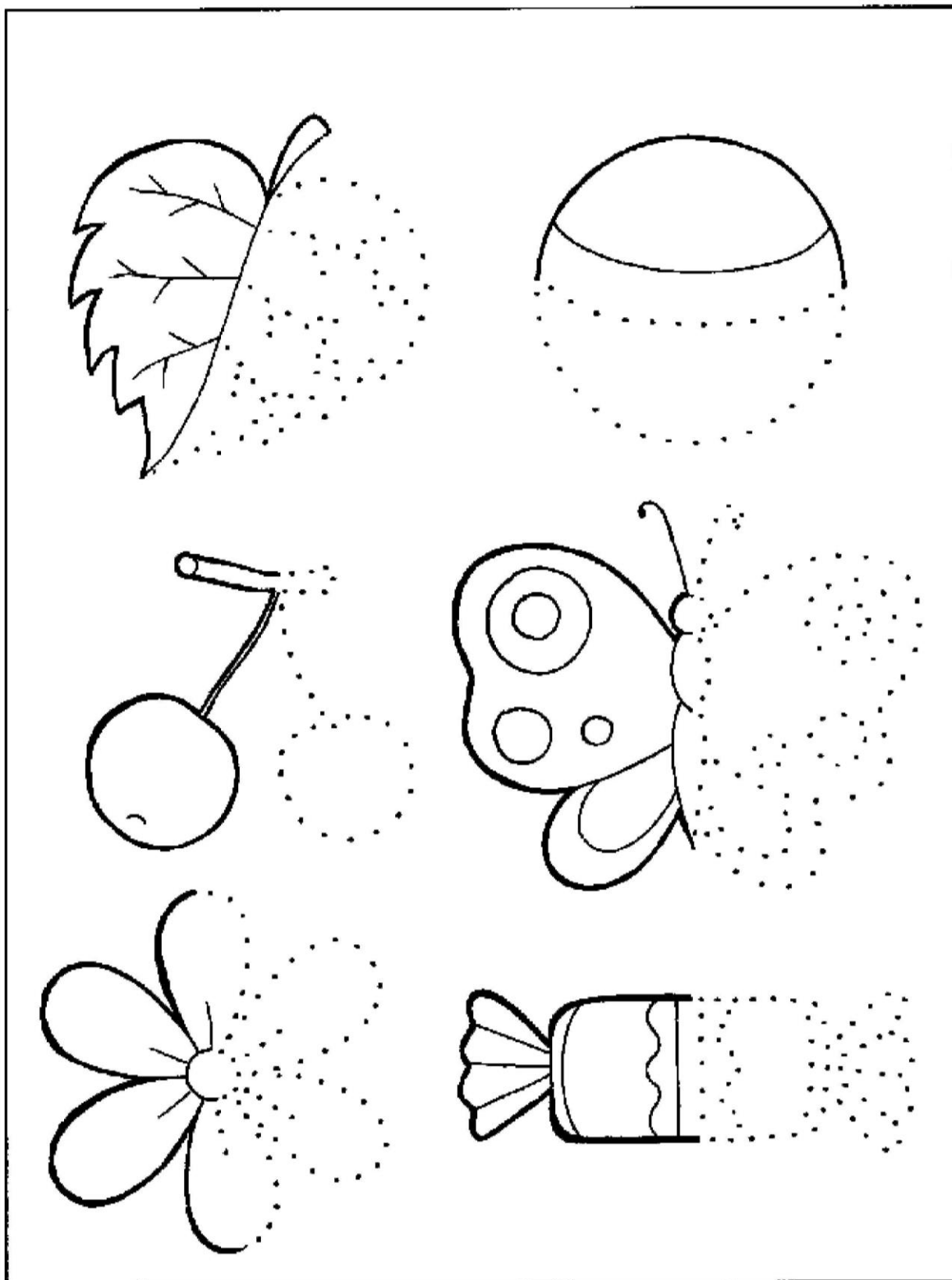
Veškeré informace naleznete na našich stránkách [www.msotr.cz](http://www.msotr.cz)

### Dny otevřených dveří na jednotlivých zařízeních - vždy od 15<sup>00</sup> do 16<sup>30</sup> hodin:

- 17. 4. 2023 - MŠ Hlavní 1159
- 17. 4. 2023 - MŠ K. H. Máchy 266
- 18. 4. 2023 - MŠ Hlavní 1160 (Pastelka)
- 18. 4. 2023 - MŠ J. Jabůrkové 1389
- 19. 4. 2023 - MŠ J. Žižky 1356
- 20. 4. 2023 - MŠ Zahradní 1202
- 20. 4. 2023 - MŠ Zahradní 1139

Bc. Ivana Šimová  
ředitelka Materské školy Otrokovice  
příspěvkové organizace

Dokresli obrázky podle teček





Co nás čeká?

30.4. Pálení čarodějnic

1.5. Svátek práce

1.5. Májová pouť

8.5. Den vítězství

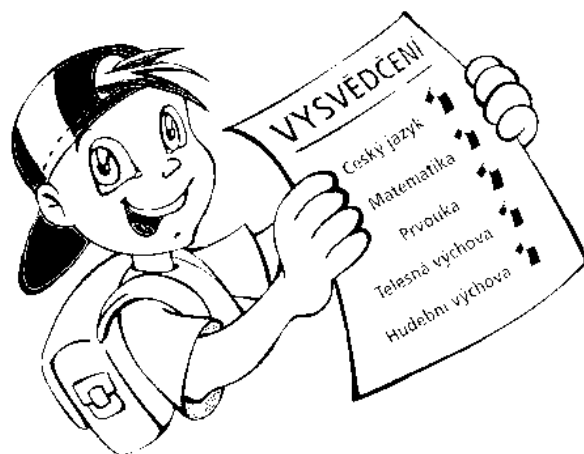
14.5. Den matek

15.5. Den rodin

1.6. Den dětí

18.6. Den otců

30.6. Vysvědčení

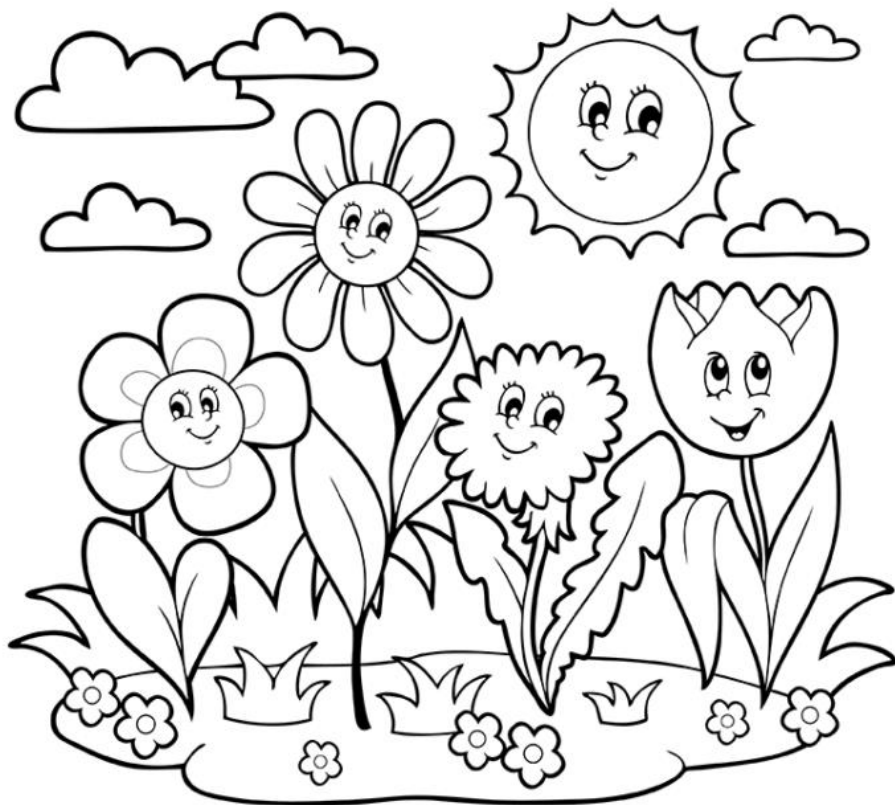


Zvládneš doplnit křížovku?

16 3 9 14 13 12 8 6 7 10 15 4 11 17 5 1 2

Tajenka: \_\_\_\_\_  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Měsíc **květen**, ten je prima,  
to už není vůbec zima!  
Všechny stromy rozkvetou,  
včely na ně přilétnou.  
Letí z květu na kvítek,  
z jabloně hned na šípek.  
Pyl moc pilně sbírají,  
med z něj potom dělají.



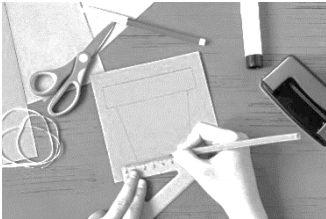
**Červen**, to je měsíc v létě,  
který teplem zahřeje tě.  
V červnu rostou jahody,  
koupeme se u vody,  
v červnu také končí škola.  
Každý školák výská: "Hola!"



## Přáníčko ke dni matek

### Budete potřebovat:

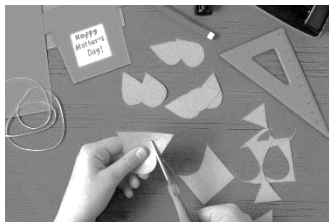
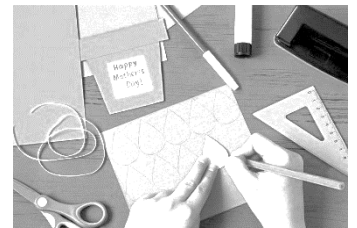
- silnější barevné papíry (žlutý, růžový a zelený)
- kus čtvrtky
- nůžky
- pravítko
- lepidlo
- tužku
- fixy
- tenká stužka
- děrovačku



### Postup:

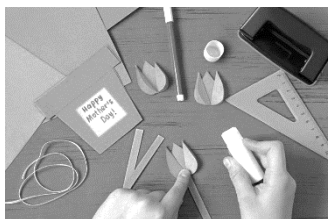
1. Žlutý papír přeložte, pomocí pravítka a tužky narýsujte obrysy květináče a ten pak vystříhnete. Vzniknou vám tak dva stejné květináče.

2. Bílou čtvrtku přeložte, předkreslete si kapku velkou asi 3 centimetry a vystříhnete jí. Ta vám poslouží jako šablona pro tvorbu okvětních lístků tulipánů. Na červený papír si pak podle šablony obkreslete devět kapek, na každý květ budete potřebovat tři.

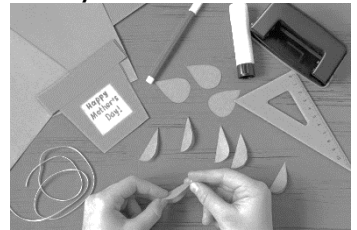


3. Všechny kapky teď pečlivě ostrými nůžkami vystříhnete.

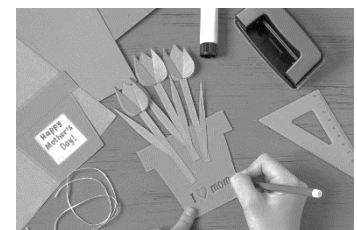
4. Šest z okvětních lístků nyní v polovině přeložte.



5. Ze zeleného papíru si vystříhnete tři stonky a také nějaké listy tulipánů. Inspirovat se můžete na fotce. Na každou ze tří nepřeložených kapek pak nalepte dvě přeložené tak, jak to vidíte na obrázku. Vznikne vám tak plastický květ tulipánu.

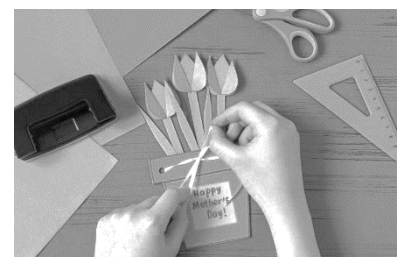


6. Květy nalepte na stonky a ty nalepte z vnitřní strany na vystřižený květináč. Přidejte také listy. Do prázdné spodní části květináče zevnitř fixami napište nebo nakreslete nějaký pěkný vzkaz mamince.



7. Na druhý květináč napište třeba Krásný den matek!, položte ho na první květináč tak, aby se oba překrývaly, a v oblasti lemu květináče na každé straně děrovačkou udělejte do obou díru.

8. Teď už jen zespodu provlékněte oběma dírkama stužku a na přední straně květináče jí svažte mašličkou. A přáníčko je hotové!



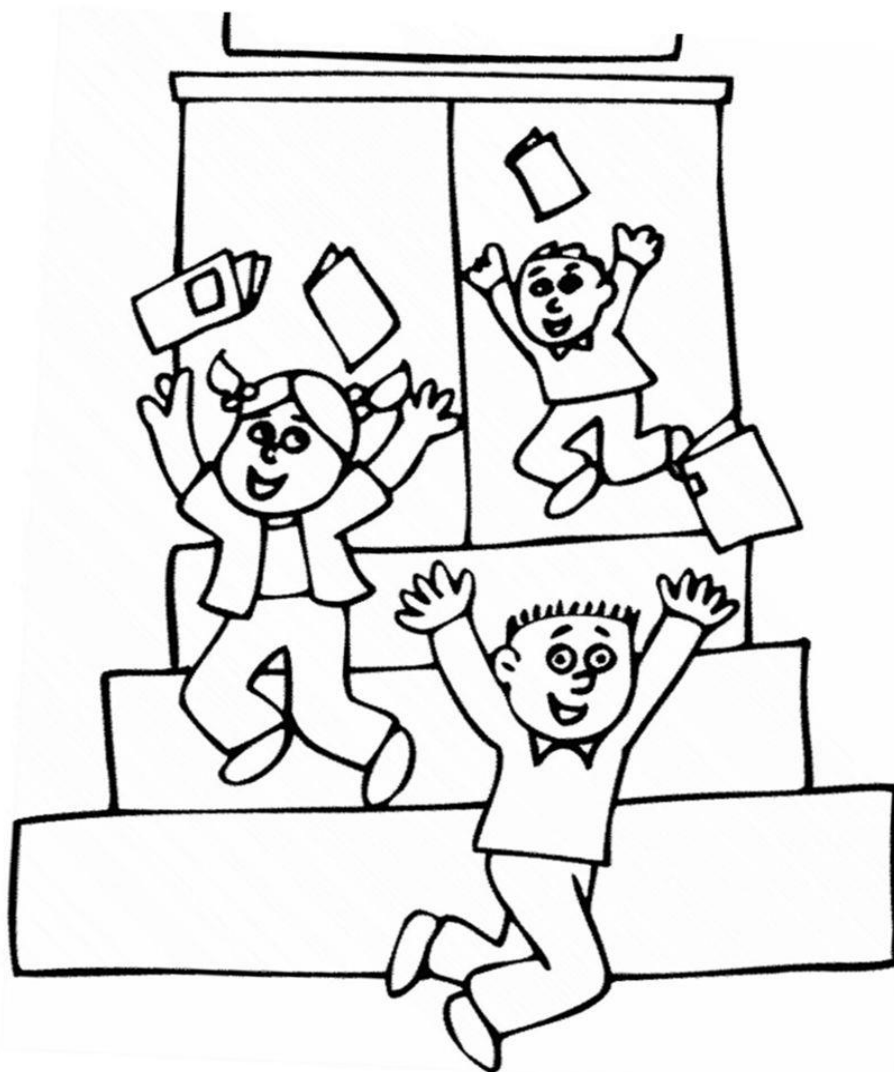
## Vysvědčení

Zase bude vysvědčení,  
co se asi na něm změní?  
Budou samé jedničky,  
pro kluky a holčičky?

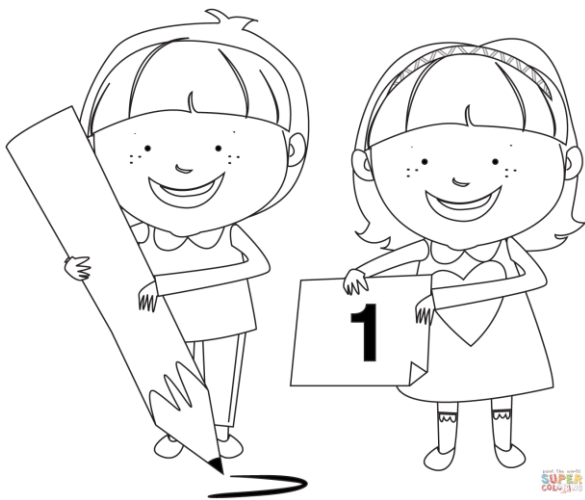
Uvidíme brzičko,  
co zkazili jsme maličko.  
Jestli bude dvojka,  
nebo třeba trojka.

Ale ať je to tak nebo tak,  
k paní učitelce padne zrak.  
Za známky jí děkujeme,  
z jedniček se radujeme.

Vyběhneme z lavice,  
těšíme se nejvíce,  
že až budou prázdniny,  
budeme dělat blbiny.



## Vysvědčení je tady: Tipy, jak správně řešit neúspěch a co rozhodně nedělat!



Události poslední doby se na psychice dětí dost podepsaly a zvýšila se i četnost depresí a jiných psychiatrických diagnóz. Jak postupovat, pokud tušíte, že vysvědčení vašeho potomka nebude zrovna výstavní?

### Jak reagovat?

★ Představte si sebe na místě svého dítěte. Jak byste si reakci rodičů představovali, co by vám pomohlo?

★ Špatné vysvědčení nemůže být pro fungujícího rodiče překvapením, pokud jste tedy v šoku, nekritizujete jen dítě, sáhněte do svědomí i sobě.

nekritizujete jen dítě, sáhněte do svědomí i sobě.

★ Hodnota dítěte nespočívá ve známkách. I vaše dítě má své přednosti a zaslouží si být za ně oceňováno.

★ Každá dobrá známka se počítá, neberte úspěch jako samozřejmost. Co je pro jednoho jednoduché, může být pro druhého na hranici jeho možností.

★ Pokud je vaše dítě z výsledků zklamané, navrhněte nějaké řešení, nabídněte pomoc (a dbejte, aby to nebylo jen plané utěšování).

★ Máte pocit, že se vaše dítě na studium opravdu „vykašlalo“ a výsledky jsou hluboko pod jeho možnostmi? Ovládněte svou reakci, počítejte do deseti, nebo odejděte z místnosti. V afektu můžete udělat něco, čeho byste později litovali.

### CO URČITĚ NEDĚLAT

- Nevyhrožujte. Děti to nemotivuje, spíš děsí a vy rozhodně netoužíte po tom, aby to vaše ze strachu nepřišlo domů.

- Neponižujte, nebijte. Takové chování nevede k lepším výsledkům. Co pomáhá, je pozitivní motivace, případně konzultace se školou.

- Nedávejte za vzor úspěšnějšího sourozence. Jen zhoršíte vztahy v rodině a v dítěti vyvoláte žárlivost.

- Nepěstujte tichou domácnost. Dítě by nemělo usínat s myšlenkou, že ho ráno čeká další stres.



## Jak k dětem přistupovat

- ★ Zacházejte s nimi jako s někým, koho milujete. Nejste dozorce, ani nepřítel.
- ★ Zajímejte se o dítě a jeho školní výsledky průběžně, tak se o problémech dozvíte v době, kdy je lze řešit třeba doučováním, konzultacemi s učitelem, nebo změnou školy.
- ★ Nevnučujte dítěti své ambice, když samo cílí někam jinam, nebo k jejich naplnění nemá předpoklady.

## Pozitivní motivace funguje líp

Pod označením pozitivní motivace si představte pochvaly, odměny, povzbuzení, negativní motivace jsou tresty, zákazy, nadávky... Obojí se ve výchově objevuje, ale pozitivní motivace je účinnější, navíc nenarušuje vztahy rodiče a dítěte, a podporuje sebevědomí, které je pro úspěch důležité. Ve výchově dítěte by měla pozitivní motivace výrazně převažovat.

## Kam se obrátit pro radu

Vyhledejte pedagogicko-psychologickou poradnu, pod kterou spadá škola, do které dítě chodí, nebo dětského psychologa. Pravděpodobně se zjistí příčina neúspěchu – může to být např. nedostatečná motivovanost, některá z poruch učení, ale třeba i to, že je dítě ve škole šikanováno. Také můžete vyhledat psychologa pro sebe a promluvit si s ním o tom, jak jednat se svým dítětem.

Zdroj: <https://www.blesk.cz/clanek/radce-zdravi-a-zivotni-styl-zivotni-styl/734070/vysvedceni-je-tady-tipy-jak-spravne-resit-neuspech-a-co-rozhodne-nedelat.html>

ČESKÁ REPUBLIKA

.....  
 IZO

Třída:..... Ročník:..... Číslo v třídním výkazu:..... Školní rok:.....

## VYSVĚDČENÍ

Jméno a příjmení:.....

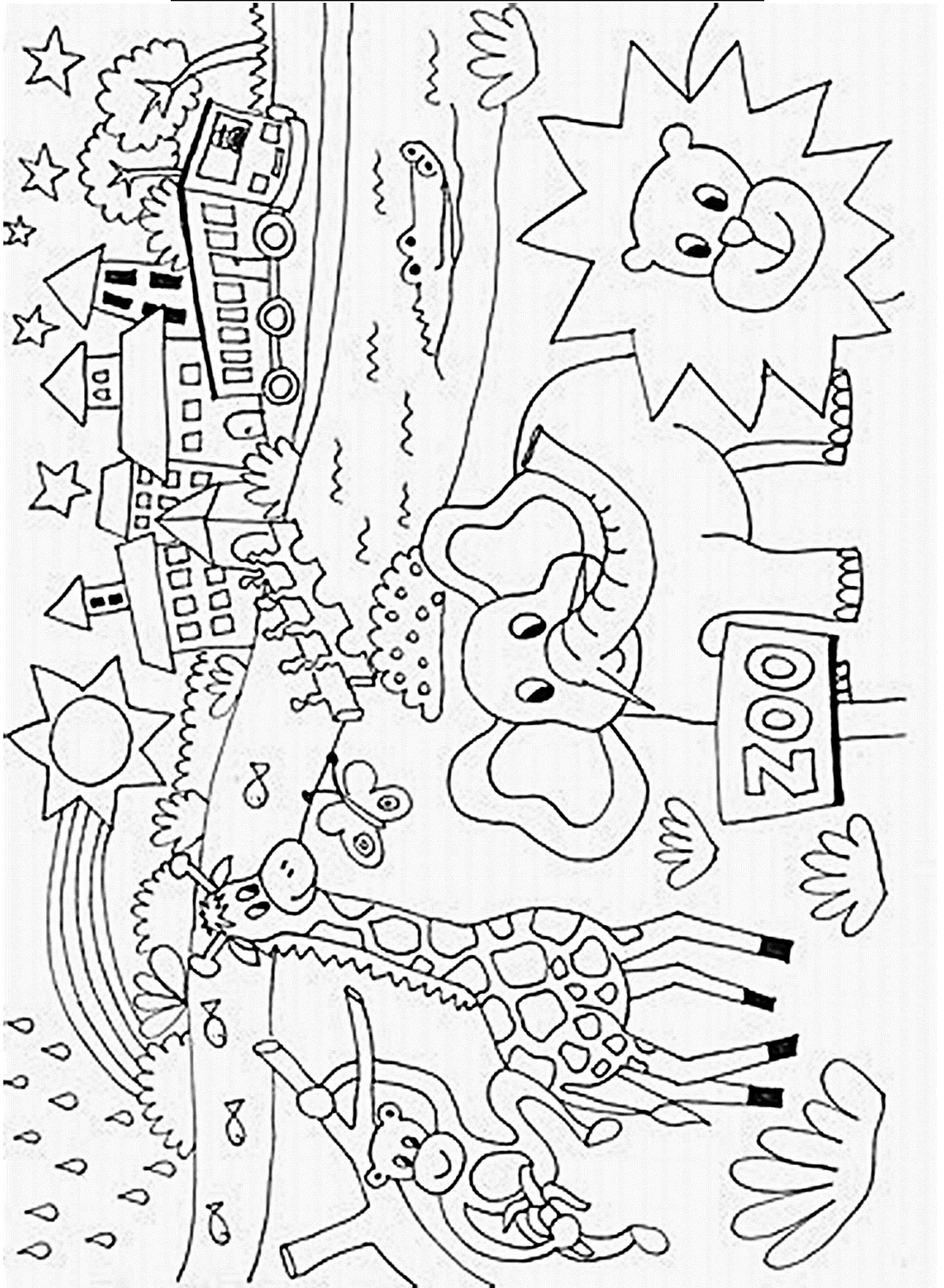
Datum narození:..... Rodné číslo:.....

Místo narození:.....

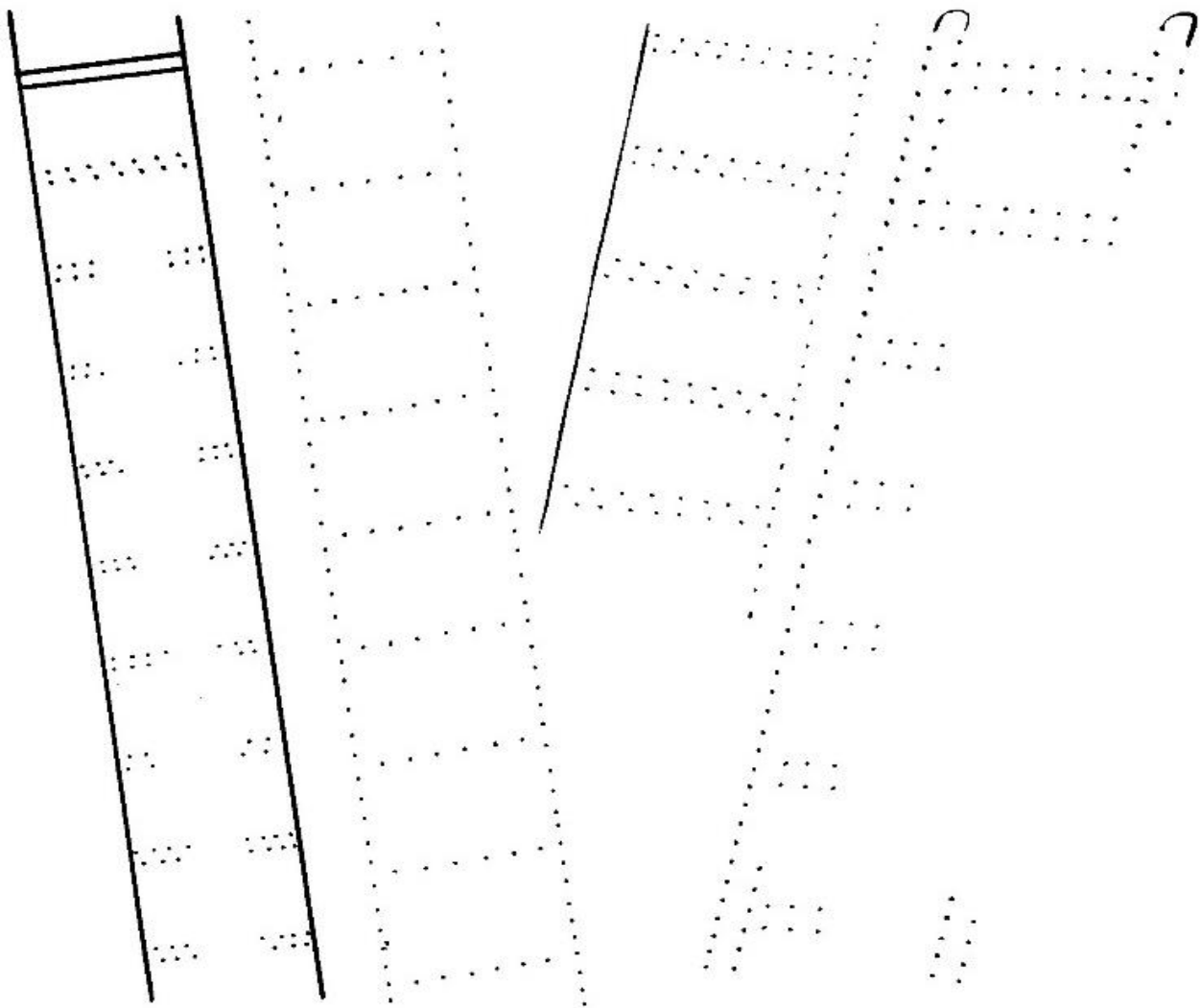
	I. pololetí	II. pololetí
Chování		
<b>Povinné předměty</b>		
Český jazyk		
jazyk		
Prvouka		
Vlastivěda		
Matematika		
Přírodověda		
Hudební výchova		
Výtvarná výchova		
Pracovní činnosti		
Tělesná výchova		

1. stupeň ZŠ s předměty – klasifikace

2005





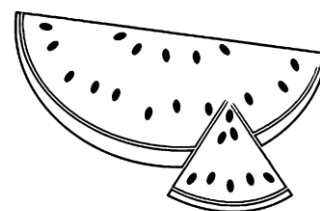




## Zdravé letní recepty a tipy na léto

Letní počasí přímo láká ke zdravému životnímu stylu – spousty čerstvého ovoce a zeleniny, aktivní pohyb v přírodě a odpočinek na dovolené

Tělo se v létě potřebuje chránit před zvýšenou teplotou a vlhkostí vzduchu chladivými, osvěžujícími a lehkými potravinami. Měli bychom také omezit množství živočišného tuku a soli.



### Co jíst v létě?

Vybírejte ochlazující potraviny - **zeleninu a ovoce, mléčné produkty, luštěniny v kombinaci s celozrnnými obilovinami, rýži basmati, sóju a tofu**. Z bylinek je vhodná máta, koriandr, meduňka a třezalka. Teplá jídla lze nahradit studenými pokrmy – saláty zeleninové, těstovinové, pomazánky či studené polévky. **V létě pokrmy dlouho nevařte, nepečte a nesmažte. Ideální tepelná úprava je krátké vaření ve vodě, dušení, restování či grilování.** Nezapomínejte na zakysané mléčné nápoje a jogurty, které obsahují přirozená probiotika, která nám popřípadě pomohou upravit rozhozené zažívání a úžasně v létě ochladí.

### Přidejte na tekutinách

V létě a zvláště v horkých letních dnech je potřeba **zvýšit denní příjem tekutin**, aby nedošlo k dehydrataci a přehřátí organismu. Nejlepší je **obyčejná voda pokojové teploty**. Můžete jí vyzkoušet s plátky okurky, pomeranče, citrónu nebo máty. Dalším zdrojem tekutin mohou být různé ovocné, zeleninové šťávy a v poslední době také oblíbené **studené polévky**. **Vyhnete se sladkým, přechlazeným a alkoholickým nápojům.** Sladké a příliš chladné nápoje žízeň zvyšují a oslabují trávení. Přemíra alkoholu organismus dehydratuje a nadměrně zatěžuje.



### Letní zažívání

Naše zažívání v létě dostává někdy pořádně zabrat. **Rozhodně není ideální grilování tučného masa, opékání špekáčků a zapíjení alkoholem. Těžká, tučná jídla a nadbytek alkoholu tělo překyselují a rozhodně ani zdraví a hmotnosti neprospívají.** Pozor také na dovolené s polopenzí, kdy se dvakrát denně pořádně přejíme a přes den mlsáme smetanové zmrzliny. Nebo plná penze, kde jsme přímo nuceni se přejídat celý den. Nekažte si léto zaživacími potížemi, kily navíc a překyseleným žaludkem. Dbejte na pravidelnost a střídmost a užívejte si pestrosti potravin, které nám příroda v létě nabízí. **Všeho však s mírou.**

### Pozor na bakterie

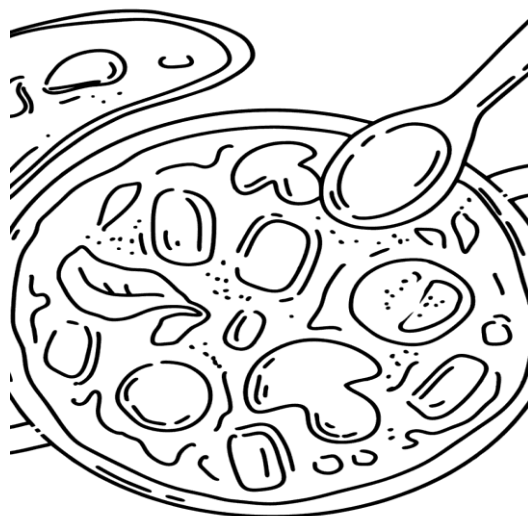
Ve vysokých teplotách se také dobře daří různým bakteriím a **hrozí tak zvýšené riziko střevních infekcí**. Nejčastěji dochází k nákaze z nedostatečně tepelně upraveného masa, vajec a mléčných výrobků. **Dodržujte zásady hygieny** – při pečení a grilování maso dostatečně propečte, zmrzlinu raději domácí nebo kupujte balenou, nekupujte potraviny s blížícím se koncem záruční doby a **ve vedrech se vyhněte salátům se zálivkami, obloženým chlebíčkům a krémovým dortíkům.**

## Letní zdravé recepty

### Studená rychlá polévka Gazpacho

#### Ingredience

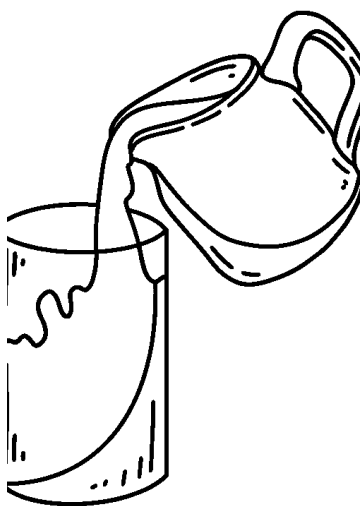
- 1 kg rajčat
- 1 velká salátová okurka
- 1/2 menší červené cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 PL olivového oleje
- 1-2 PL červeného vinného octa
- 100 ml vody
- sůl, pepř (dle chuti)
- 2 štopky petrželky
- 1 ČL sušené bazalky



#### Postup

1. Zeleninu omyjeme a nakrájíme na malé kousky. Cibuli a česnek očistíme.
2. Všechny suroviny následně dáme do velkého stolního mixéru a rozmixujeme je dohladka. Ocet, sůl a pepř přidáme podle chuti.
3. Gazpacho polévku dáme ideálně alespoň na 2 hodiny do chladničky, pak chutná nejlépe.
4. Před podáváním můžeme do polévky kápnout ještě trochu olivového oleje a dozdobit cherry rajčátky či jinou zeleninou.

### Jahodový Kefír Shake



#### Ingredience

- Jahody čerstvé nebo mražené pokrájené, 1 hrnek - můžete přidat jakékoliv ovoce
- Kefírové mléko neochucené 1 hrnek
- Med nebo jiné sladidlo 1 lžička
- Kokos strouhaný 1 lžička + na ozdobu
- Máta

#### Postup

Všechny ingredience spolu rozmixujeme do hladka, ozdobíme kokosem a mátou a před podáváním vychladíme.



Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uliče 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537, e-mail: [tsr@otrokovice.charita.cz](mailto:tsr@otrokovice.charita.cz). Redakční rada: Mgr. Lada Rektoričková, Bc. Pavla Nesrstová, Mgr. Andrea Běťáková, Mgr. Jitka Ošřádalová, Mgr. Magdaléna Vita: NEPRODEJNÉ!