

# NÁROČ

CENTRUM PRO RODINU



## INFORMACE PRO PĚSTOUNY V DOBĚ KRIZOVÉ SITUACE NÁŠ "PÁTEČNÍČEK"

10. 4. 2020



**Milé pěstounky, milí pěstouni,**

**Máme před sebou prodloužený a sváteční víkend, který se nese ve znamení jara.**

**Letošní velikonoční svátky nebudou jako všechny předchozí, to je jisté. Podle současných opatření koledování dětí nebude v pondělí možné...**

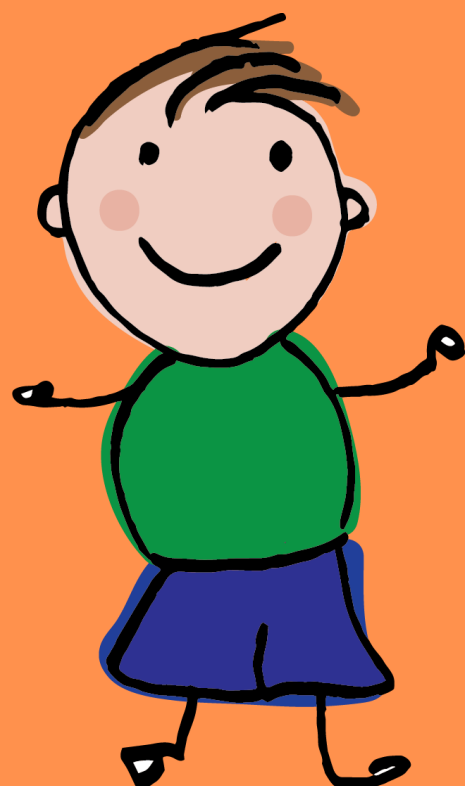
**Přesto si užijte Velikonoce jak jen to půjde. Zdobte, pečte, malujte vajíčka. Připravte svým dětem hezkou koledu a třeba trvejte i na autorské básničce. Radujte se společně z krásného počasí, z volných dní kdy nemusíte řešit přípravu do školy.**

**Víme, že situace je stále náročná a pandemie, není sprint, ale běh na dlouhou trať, je tedy nutné vydržet až do konce...**

**Kdybyste cokoli potřebovali, tak my "běžíme" s Vámi a vydržíme.**

**Volejte nebo pište, my jsme tu pro Vás.**

**Karanténa bohužel nejsou prázdniny. Najděte si pevné body v každodennosti a stanovte si režim. Využijte nucené volno na dodělání domácích restů. Klidně si alespoň na malou chvíli dovolte izolovat se od členů rodiny v jiném pokoji. V tomto čase se nesnažte dořešit dřívější rodinné spory, není na to nejvhodnější chvíle. Pohyb, spánek, strava, ohraná píseň stále dokola, samozřejmě v rámci možností. Pokud to umíte a troufnete si, skutečně se zastavte. Každá krize je příležitost a můžeme si z ní něco odnést.**

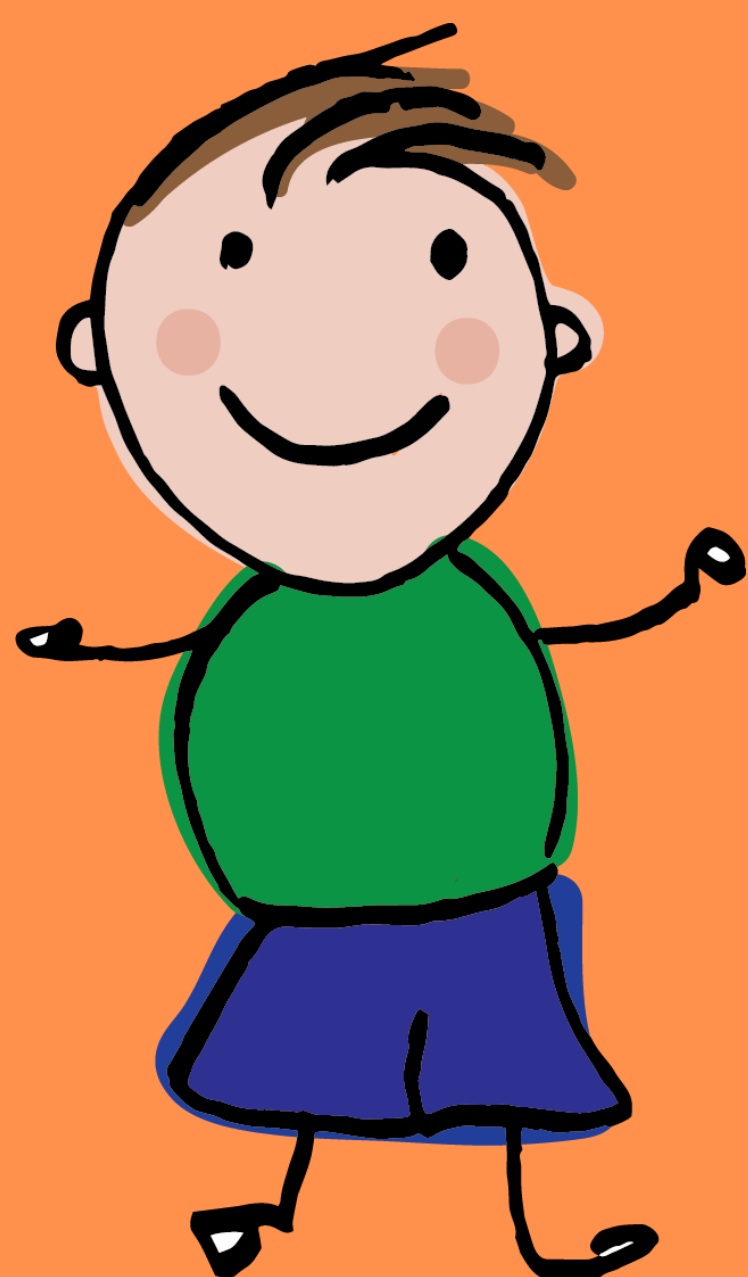


**Krásné až téměř letní počasí nás láká ven. Někoho na zahrádku, někoho do lesa nebo třeba do parku.**

**Dle aktuálních informací z ministerstva zdravotnictví je možné se pohybovat v přírodě a parcích – avšak je nutné uvědomit si, že pohyb na veřejně dostupných místech je omezen pouze na nezbytně nutnou dobu – navíc vyjma rodiny, je možné takto venku pobývat pouze nejvýše v počtu dvou osob.**

**Dále je dovoleno: Vykonávat sportovní činnost na venkovních sportovištích, v parcích, v přírodě a na jiných veřejně přístupných místech za splnění těchto podmínek:**

**nošení ochranných prostředků dýchacích cest (nos, ústa), které brání šíření kapének, a to s výjimkou venkovních sportovišť, kdy jsou sportující osoby, popř. skupina společně sportujících osob, odděleny od jiných osob fyzickou překážkou (např. stěna nebo plot) nebo vzdáleností nejméně 2 metry, společně sportují jen dvě osoby, s výjimkou členů domácnosti, popřípadě při sportování od jiných osob zachovávají odstup nejméně 2 metry.**



2 metry



## **Velikonoce**

**Přes vyhlášenou karanténu si můžeme velikonoční svátky užít a pro sebe a svou rodinu si namalovat pár vajíček, ozdobit větvičky ve váze nebo upéct mazanec. Velikonoční neděle nazývaná také Boží hod velikonoční se slaví první neděli po prvním jarním úplňku. Velikonoce jsou nejvýznamnějším křesťanským svátkem. Týden před velikonočním ponděním se nazýval Pašijový týden, který začíná po Květné neděli. Následuje Žluté nebo Modré pondělí, Šedivé úterý, Škaredá středa, Zelený čtvrtek, Velký pátek a Bílá sobota. Znáte tradice, které se tento týden dělají? Několik Vám jich nabízíme:**

**Na Zelený čtvrtek se peče pečivo zvané jidášky (viz. recept) jako připomenutí Jidášova selhání. Jidášky mají z toho důvodu tvar provazu. V tento den chodili chlapci po vesnici s dřevěnými řehačkami a klapačkami. Podle tradice odletěly kostelní zvony do Říma. Zvony proto nezvoní ráno, v poledne ani klekání. V jídelníčku by nemělo chybět něco zeleného, což mělo přinést zdraví po celý rok. Na Velký pátek došlo k ukřižování Ježíše. V tento den drželi lidé půst, domácnosti byly tiché, nevařilo se ani neuklízelo. Voda měla prý zázračnou očistnou moc. Lidé chodili před východem slunce k pramenům a studánkám, aby se omyli jejich vodou a získali tak zdraví a sílu. Další tradicí bylo, že se na Velký pátek otevírá země v místech, kde jsou ukryté poklady. Posledním postním dnem je Bílá sobota, kdy se očekávalo vzkříšení a nanebevstoupení Ježíše Krista. Zvony se vrátily zpět. Večer chodili lidé do kostela na večerní slavnost Vzkříšení. Ženy domů přinesly ze svěceného ohně svíčku zvanou paškál, s níž zatopily v kamnech. Hospodyně pekly čerstvý chléb a chystaly jídlo na nedělní oběd. V neděli na Boží hod toto jídlo požehnal pan farář v kostele. Velikonoční pondělí provází veselí, které se udržuje dodnes. Chlapci chodili od rána s pomlázkou a šlehali dívky i ženy. Za to dostali malovaná vajíčka a na zakousnutí mazanec. Pomlázka představuje rituál pomlazení, což znamená, že síla z čerstvého proutku se jeho mrskáním přenáší na dívky a ženy.**

## Recept na jidášky

**500 g polohrubé mouky**

**40 g droždí**

**2 lžíce cukru**

**2 žloutky**

**100 g másla**

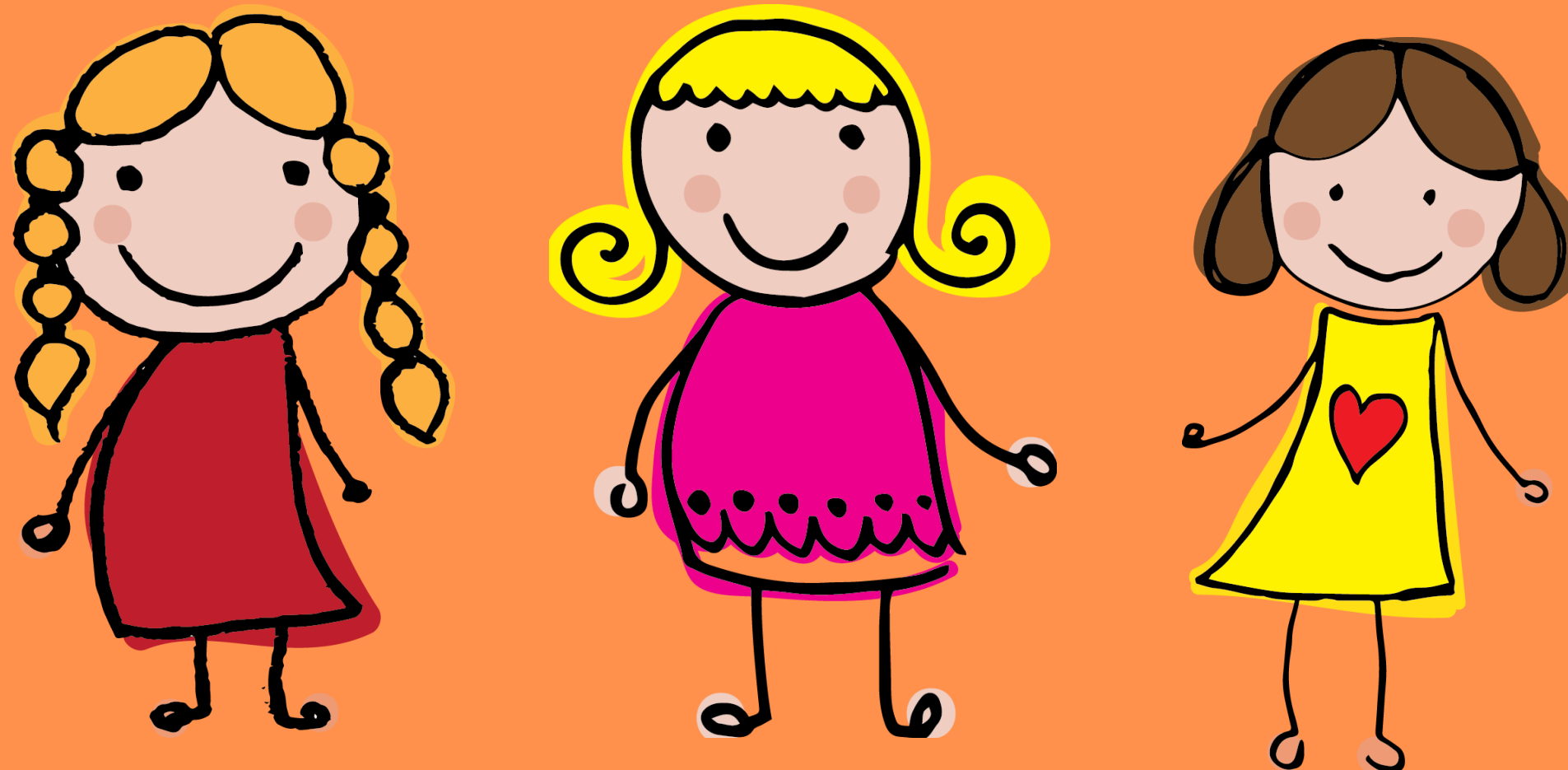
**100 g medu**

**250 ml mléka**

**špetka soli**

**Z droždí, cukru a trošky mléka připravíme kvásek. Utřeme máslo se žloutky a medem, přidáme sůl, zbylé mléko a kvásek. Vše zpracujte a nechte vykynout. Z těsta pak vyválejte provázky o průměru cca 2 cm, tvarujeme jidášky různých tvarů. Po upečení je potřeme rozšlehaným vajíčkem. Dobrou chuť!**

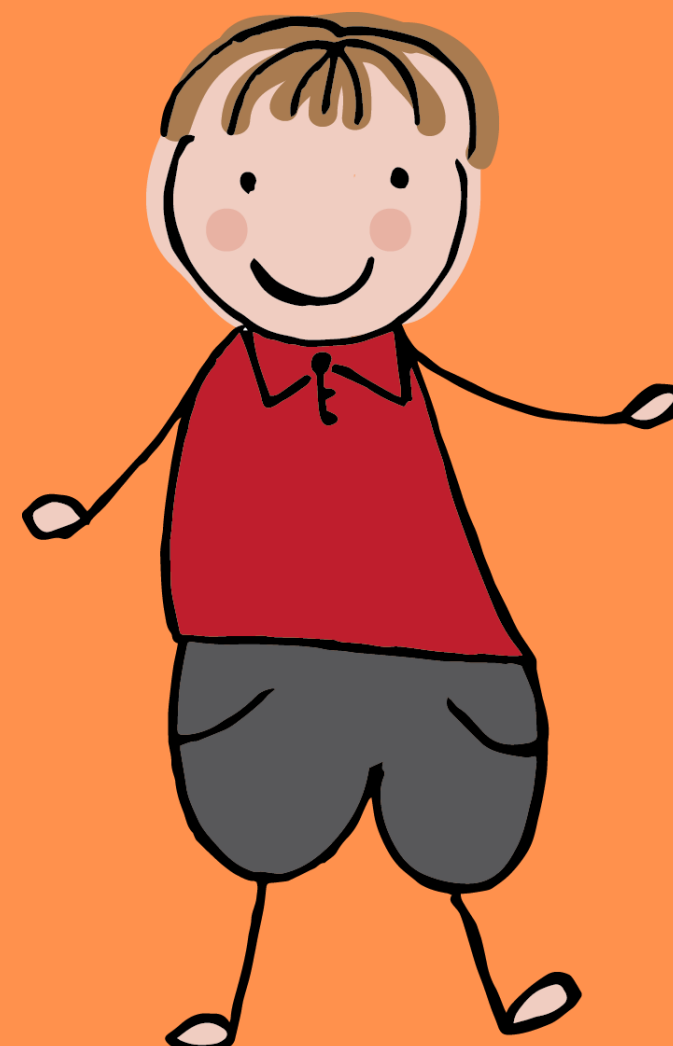
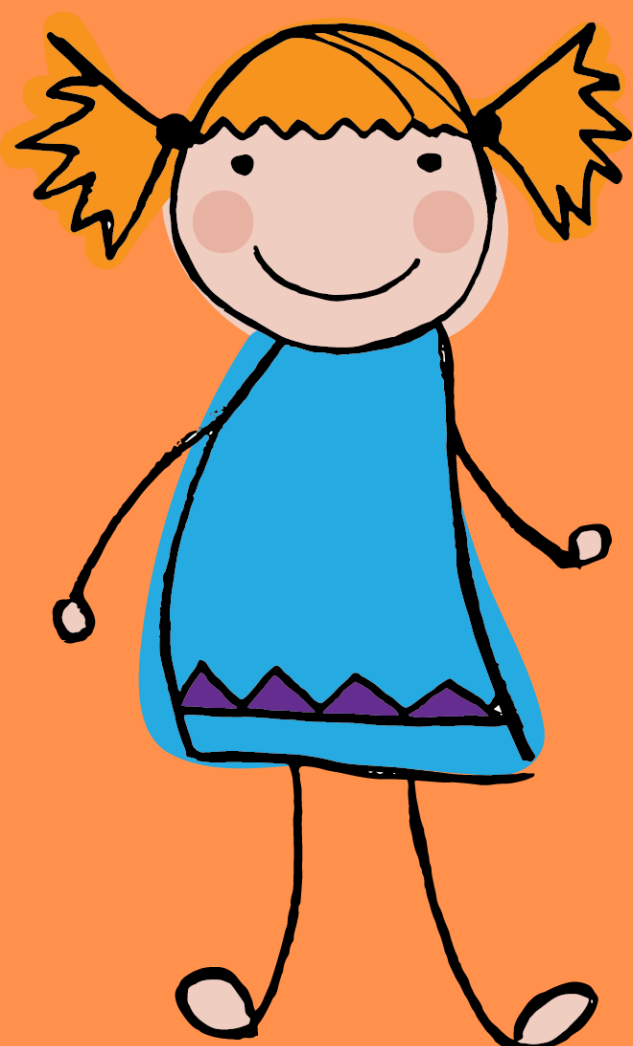
**Podělte se s námi o Vaše Velikonoce, o Vaši dekoraci nebo tradice, které dodržujete. Tip inspirovaný zahraničním zvykem: Schovejte dětem vajíčka či nadílkou po domě nebo zahradě. Děti ji pak musí hledat. Doporučuji pamatovat si, kam jste vajíčka schovali, aby vás za pár dnů nepřekvapil nepříjemný zápach...**



**Tohle jsou naše dekorace:**



## S dětmi můžete zkusit třeba:



## **Co říci závěrem?**

**Přišel za mnou zajíček, že má košík vajíček, uši dlouhé jak jde čas mám je rozdat mezi Vás. Jedno Vám já posílám, štěstí, zdraví přeji Vám.**

**Svátky jara, ty jsou prima, hlavně, že už není zima. Ušatého zajíčka, malovaná vajíčka, přebohatou pomlázku, dosti času na lásku. Také zdraví, pohodu a vždy dobrou náladu.**

**Hody, hody zdravíčko, dejte klukům vajíčko, na pomlázku mašli, že k Vám cestu našli.**

**Upletl jsem pomlázku, je hezčí než z obrázku, všechny holky, které znám, navštívím a vymrskám, než mi dají vajíčko, vyplatím je maličko.**

**A.....kdybyste cokoli malého nebo i velkého potřebovali, neváhejte se na nás obrátit.**

**JSME TU STÁLE PRO VÁS**

**VAŠI KONTAKTNÍ PRACOVNÍCI Z NÁRUČE**

