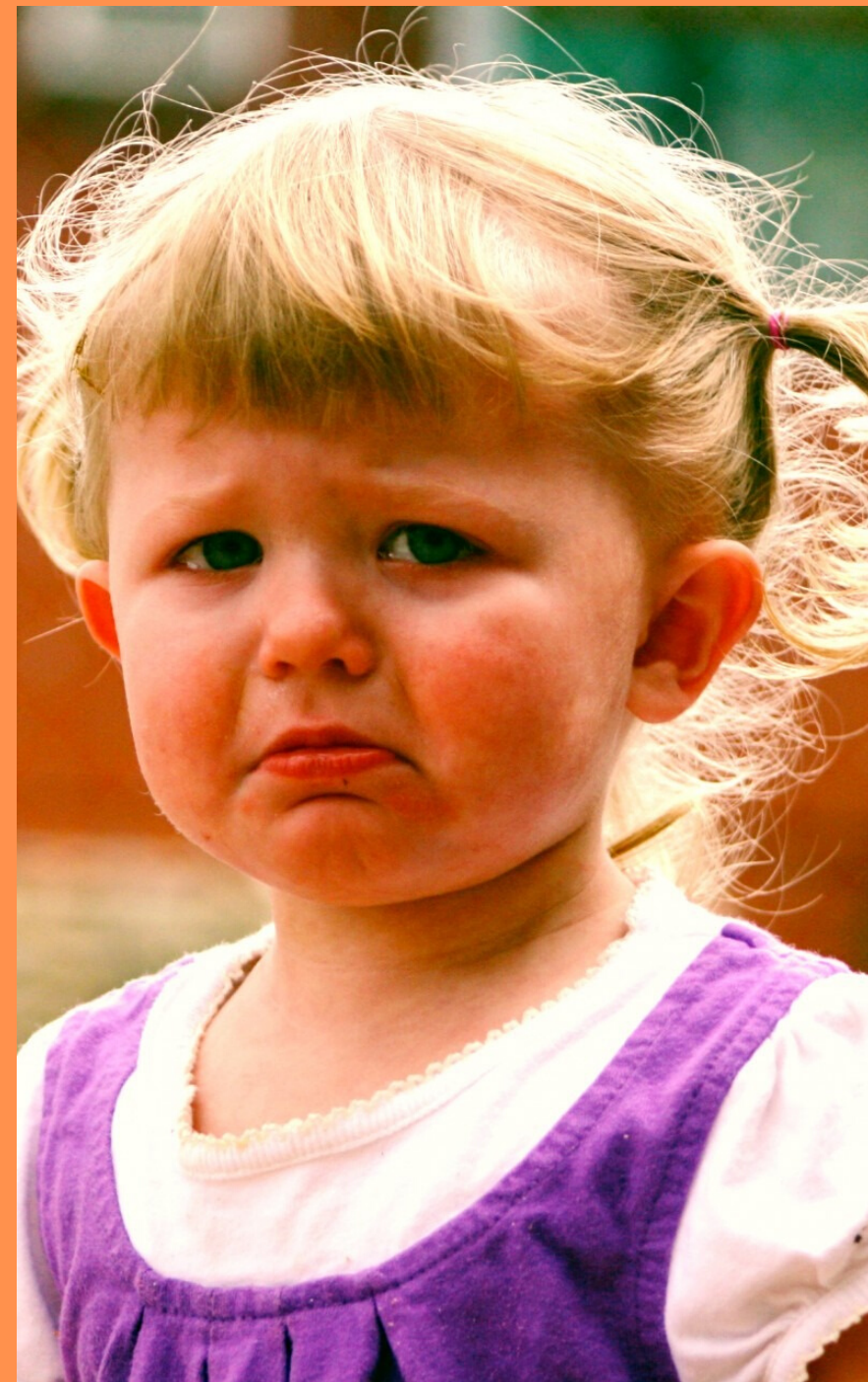


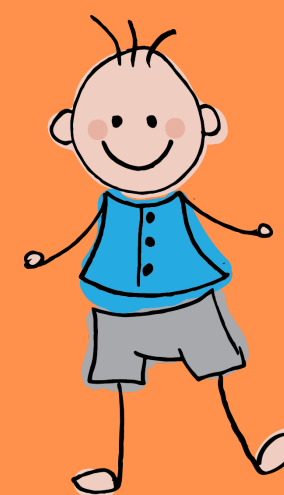
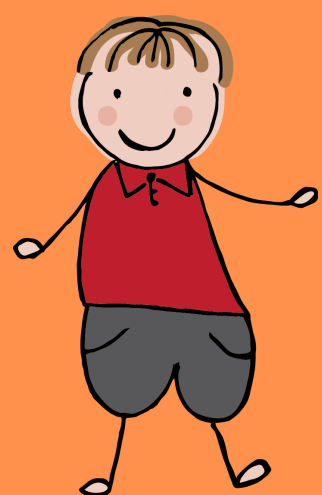
NÁROČ

CENTRUM PRO RODINU



INFORMACE PRO PĚSTOUNY V DOBĚ KRIZOVÉ SITUACE NÁŠ "PÁTEČNÍČEK"

27. 3. 2020



Milé pěstounské rodiny,

přinášíme Vám druhý "pátečníček", který pro Vás budeme po dobu krizové situace pravidelně připravovat.

V dnešním vydání naleznete spoustu zajímavých odkazů, rad a nápadů, které by Vám měly zpříjemnit nelehké chvíle. Alespoň my si to ze ❤️ přejeme.

Všichni naši kontaktní pracovníci jsou Vám i nadále k dispozici na telefonech. Návštěvy v rodinách budou rovněž, a to až do odvolání, probíhat formou telefonických hovorů.

Pro tentokrát jsme se zaměřili především na praktická témata jako je : **Pečení**

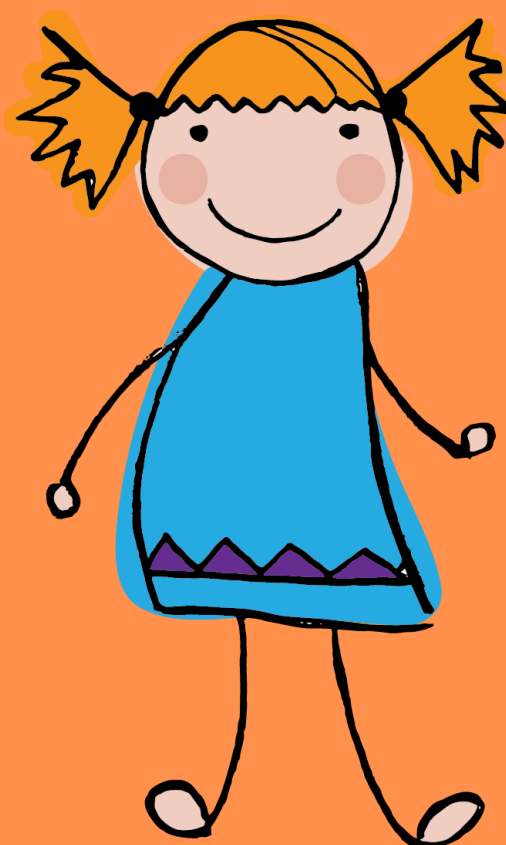
Vybrali jsem mnohokrát vyzkoušené recepty typu "vše zamíchej v jedné misce a upeč", takže žádné šlehání sněhu v páře, či za svitu měsíce, prostě šup, šup a je to.

Domácí vzdělávání

Posíláme Vám tipy na webové stránky, kde najdete procvičování učiva pro 1. i 2. stupeň ZŠ. Rády bychom Vás uklidnili, že je důležité dělat s dětmi alespoň něco. Ale rozhodně se není třeba hroutit, pokud se dítěti něco nedaří nebo něčemu nerozumí. Zodpovědnost za vzdělávání je stále na škole, ne na Vás.

Jak zvládat dětský strach

Pár velmi jednoduchých rad, jak pomoci dítěti zvládnout toto nelehké období.



ČÍM TEDY DĚTEM NAPLNIT BŘÍŠKA

Kefírová buchta

3 sklenice polohrubé mouky
2 sklenice moučkového cukru
1 balíček vanilkového cukru
1 lžice jedlé sody
3 lžice kakaa
2 sklenice kefiru
½ sklenice rostlinného oleje
Vše zamíchat a upéct.
Po upečení potřít polevou:

100 g čokolády
200 g zakysané smetany
Čokoládu rozpustit a smíchat se zakysankou.

Kokosový koláč

1 hrnek moučkového cukru
2 celá vejce
1 hrnek mléka
2 hrnky polohrubé mouky
1,5 hrnku oleje
prášek do pečiva
Před pečením posypat
směsí:
1 hrnek kokosu
1,5 hrnku moučkového cukru
Po upečení rovnoměrně polít 1 smetanou ke šlehání.

Koláčky Blboně

250 g Hery (nebo másla)

250 g polohrubé mouky

2 obdélníčky taveného sýra (bez příchutě).

Vše smíchat, vypracovat těsto. Z něj tvarovat kuličky, na plechu do nich udělat hluboké důlky (a trochu zploštit). Plnit dle chuti - povidla, tvaroh, marmeláda, mák ...Po upečení pocukrovat moučkovým cukrem.

Ovocná buchta

2 ½ hrnku polohrubé mouky

1 hrnek cukru krupice

1 prášek do pečiva

1 hrnek mléka

½ hrnku oleje

3 vejce

Těsto poklást kompotovaným ovocem a upéct (šťávu z kompotu dát stranou). Šťávu z kompotu dolít vodou do cca 400 ml, příp. dosladit, a uvařit z ní pudink (namísto mléka se dá šťáva). Upečenou buchtu polít pudinkemid



DOMÁCÍ VZDĚLÁVÁNÍ

<http://www.matyskova-matematika.cz/> - matematika pro 1. stupeň, dle učebnic Matýskova matematika

<https://www.skolasnadhledem.cz/> - procvičování všech předmětů pro 1., 2. stupeň a příprava na maturitu

<https://khanovaskola.cz/> - procvičování jednotlivých předmětů, možnost najít konkrétní téma, které se žák potřebuje naučit

<https://skolakov.eu/> - předměty pro 1. stupeň

<https://www.matika.in/cs/> - matematika hravou formou pro 1. a 2. stupeň (Hejného metoda)

<http://www.matemag.cz/> - matematická hra pro 1. - 3. třídu na principu Hejného metody

<https://www.grammar.in/cs/> - čeština pro 1. - 6. třídu

<https://www.umimecesky.cz/> - procvičování češtiny pro 2. - 9. třídu a střední školu

<https://www.mojecestina.cz/> - procvičování jednotlivých témat češtiny od 3. třídy

https://www.onlinecviceni.cz/exc/list_sel_topics.php - matika a čeština pro 1. a 2. stupeň

<https://www.umimeanglicky.cz/> - angličtina 2. - 9. třída a střední

škola <https://www.geograf.in/cs/> - zábavný zeměpis

<https://www.fraus.cz/cs/ucenidom> - nakladatelství, které zdarma poskytuje elektronické učebnice pro základní a střední školy!

KORONAVIRUS: JAK MU ČELIT

Rady pro zvládání dětského strachu

JAK POMOCI DÍTĚTI:

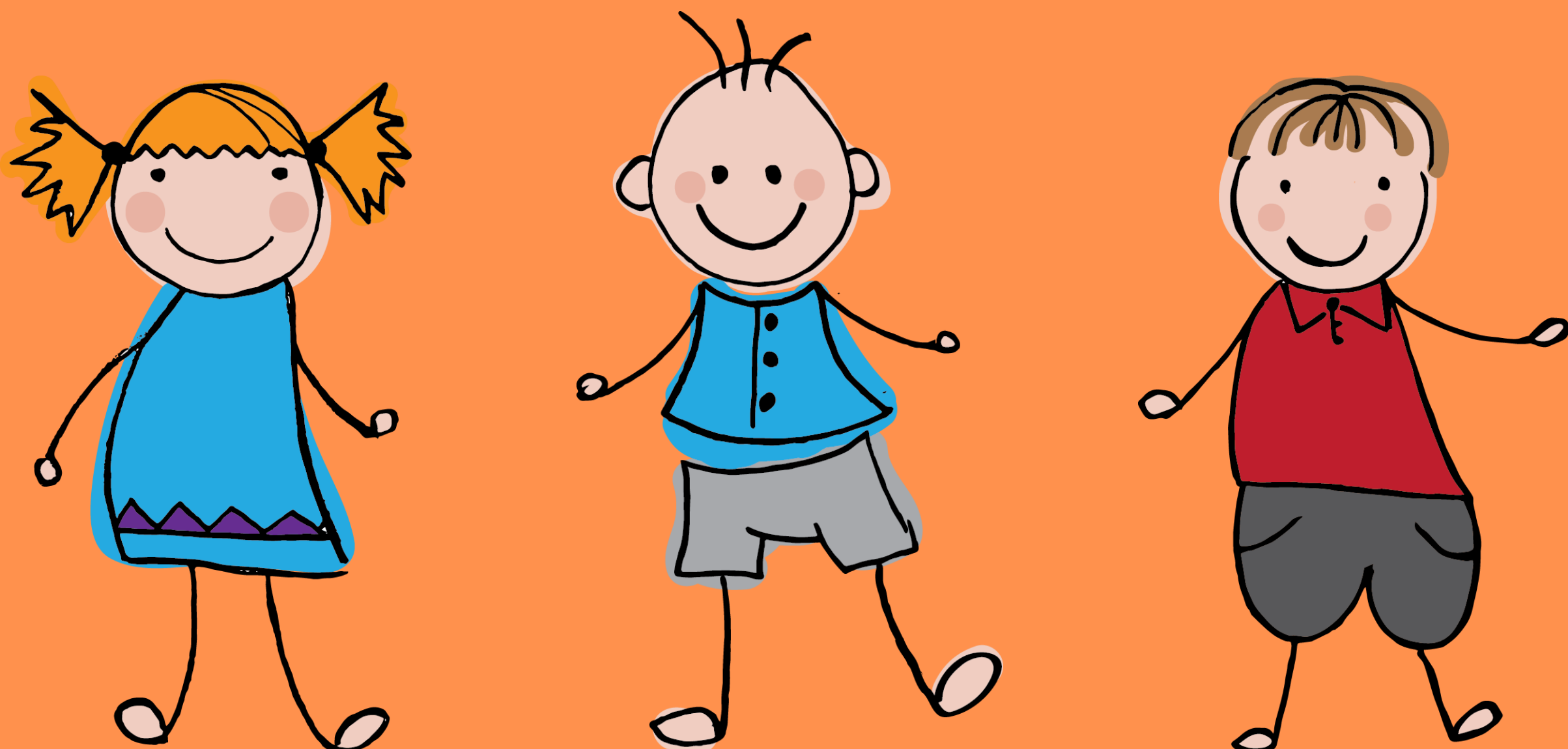
Projevuj blízkost a pozornost, vytvoř bezpečný prostor

Sděluj pravdu jednoduchým způsobem

Vyber pouze adekvátní informace a sdílej je společně s dítětem. Jejich obsah by měl být srozumitelný a uklidňující.

Umožni dítěti, aby si mohlo zachovat příjemné aktivity: hra, pobyt venku. Dopomáhej se školní přípravou

Ujisti dítě, že mnoho odborníků (lékaři, sestřičky) pracují na tom, aby zajistili pomoc a péči nemocným. Mluvte spolu o vlně solidarity a zkuste společně udělat něco pro druhé.



Závěrem příkládáme aktuální informace z MPSV ohledně ošetřovného.

Ošetřovné bude zaměstnancům propláceno po celou dobu uzavření škol a dalších zařízení. Nárok na ošetřovné tak mají rodiče dětí mladších 13 let a bude vypláceno i při péči o starší hendikepované děti navštěvující školu. Pečující se v péči budou moci libovolně vystřídat. Tyto a další změny v ošetřovném budou platné pouze po dobu trvání mimořádných opatření vlády pro boj s epidemií COVID-19.

Závěrem Vás všechny chceme vyzvat k zapojení se do našeho "pátečníčku". Máte skvělý a osvědčený recept, zázračné zaříkávadlo, jak naučit děti násobilku/lineární rovnice nebo "jen" ovládáte recept na šťastný život? Neváhejte a podělte se s ostatními pěstouny. Pošlete nám Vše emailem (nrp@nruc.cz) a my to mile rády zařadíme do příštího "pátečníčku".

**JSME TU STÁLE PRO VÁS
VAŠI KONTAKTNÍ PRACOVNÍCI Z NÁRUČE**



NÁRŮČ
CENTRUM PRO RODINU