

# RODINA

## FEBRUÁR 2013

*...pravidelný mesačník určený najmä rodinám....*



***Vážení čitatelia,***

*... znovu sa Vám prihovárame prostredníctvom nášho časopisu. Prinášame Vám informácie o tom čo sme pre Vás pripravili a zrealizovali. Radíme Vám k aktuálnym problémom, tešíme sa na Vašu účasť na aktivitách v Komunitnom centre Plamienok.....*

*Váš redakčný tím*

***POZOR!!!***  
***Zmeny otváracích hodín v Komunitnom centre***  
***Plamienok***

<i>Pondelok</i>	<i>10:00 - 15:00 h</i>
<i>Utorok</i>	<i>9:00 - 15:00 h</i>
<i>Streda</i>	<i>10:00 - 15:00 h</i>
<i>Štvrtok</i>	<i>9:00 - 15:00 h</i>

***Oznamujeme:***

- *Od 01.01.2013 sa opatrením MPSVR SR č. 384/2012 upravila suma prídavku na dieťa a príplatku k prídavku na dieťa. **Prídavok na dieťa** vo výške 22,54 Eur sa nahradil sumou **23,10 Eur**.*

*Príplatok k prídavku na dieťa sa zo sumy 10,57 Eur nahradil sumou **10,83 Eur**.*

**Dňa 01.02.2013** majú deti na celom Slovensku **polročné prázdniny.**

**Jarné prázdniny** majú deti v Banskobystrickom kraji **od 25.02. -01.03.2013**

## **Významné dni v mesiaci Február**

**12.02. Svetový deň manželstva**

**14.02. Deň sv. Valentína, Deň zaľúbených**

**21.02. Medzinárodný deň materského jazyka**

**25.02. Medzinárodný deň boja proti nezamestnanosti**

**19.-25.02. Medzinárodný týždeň priateľstva**

## **Meniny oslavujú**

**2. ERIK, ERIKA**

**4. VERONIKA**

**9. ZDENO, ZDENKO**

**11. DEZIDER**

**14. VALENTÍN, DEŇ ZAĽÚBENÝCH**

**23. ROMAN, ROMANA**

**24. MATEJ**

**25. FREDERIK, FREDERIKA**

**26. VIKTOR**

**28. ZLATA, ZLATICA**



**Všetkým srdečně blahoželáme**

## **Máte prváka a občas strácate nervy?**

**Prinášame Vám rady ako sa popasovať s týmto náročným obdobím nielen pre Vás, ale hlavne pre Vášho prváka.**



- \_ Povzbudzovať dieťa, poukázať na kladné stránky osobnosti dieťaťa, na to, čo už zvládlo a dokázalo.
- Byť trpezlivým. Dieťaťu môžu ísť domáce úlohy veľmi ťažko, nedokáže sústredene sedieť. Celý deň sedelo v škole a muselo byť pozorné a môže byť nervózne z toho, že to isté musí robiť i doma.
- Pozitívne motivovať, vyzdvihnúť dobré veci, napríklad, čo všetko sa dieťa v škole naučí, že spoznáva nových priateľov, bude mať určité výhody a pod.
- Rozprávať sa s dieťaťom, ako sa mu v škole páčilo, prípadne nepáčilo. Je dôležité, aby dieťa cítilo v rodičoch oporu, aby vedelo, že nech by malo akýkoľvek problém, môže sa na nich obrátiť a že na nové, preň momentálne ťažké povinnosti, nie je úplne samo.
- V prípade, že sa dieťa začne chodenia do školy obávať, je potrebné zistiť hneď, v čom je problém a čoho sa dieťa bojí. Nemusí totiž zákonite ísť o závažný problém, ako je napríklad šikanovanie, ale môže sa jednať o nedorozumenie alebo iný menší problém, ktorý je možné vyriešiť chápatým rozhovorom s dieťaťom alebo triednym učiteľom.
- Nástup dieťaťa do školy je zmenou i pre samotných rodičov, dieťa má nové povinnosti (napríklad domáce úlohy), ktoré menia režim a voľný čas i v rodine.

- Rodič by nemal nahlas hovoriť o svojich obavách a negatívnych skúsenostiach so školou. Nemal by pred dieťaťom hovoriť o obmedzovaní a trestoch (Výhražné vyjadrenia typu – Však počkaj, v škole ťa už naučia).
- Nestrašiť dieťa príliš ťažkými a nezvládnuteľnými úlohami, ktorého ho čakajú.
- Rodič by mal dieťaťu dopriať i čas na hru a oddych. Dieťa môže mať strach i z pocitu, že už sa nikdy nebude môcť hrať, preto je dôležité vysvetliť mu, že i napriek tomu, že má už určité povinnosti, ktoré si musí plniť, čas na hru bude mať vždy, keď si svoje úlohy splní. Nie je vhodné, aby dieťa, ktorému domáce úlohy zaberú veľa času, bolo hneď po ich napísaní poslané do postele a nemalo tak čas na vlastné aktivity, fantáziu, odreagovanie a hru.
- Rodič by si mal nájsť čas na spoločnú aktivitu s dieťaťom (vychádzky, šport a pod.).
- Nebáť sa prípadného psychologického vyšetrenia, môže dieťaťu len pomôcť a včas zistiť, či je dieťa na školu pripravené.
- Pomôcť dieťaťu v prvých dňoch systematickému spôsobu učenia a príprave na vyučovanie. Naučiť dieťa písať hneď na prvý krát správne.
- Rodič by mal dieťaťu prekontrolovať domáce úlohy, nemal by sa spoliehať na to, že keď dieťa príde zo školy a povie, že domáce úlohy nedostali, tak to tak aj naozaj je. Neznamená to však, že rodič nemá svojmu dieťaťu dôverovať, ale vhodné je si veci overiť, napríklad netreba zabúdať i na pravidelné, teda denné kontroly žiackej knižky a zrkadielka. Môže tam byť dôležitý odkaz od triednej učiteľky, na ktorý dieťa zabudlo.
- Rodič by mal dieťaťu zabezpečiť i mimoškolskú aktivitu, aby sa dieťa dokázalo od svojich povinností odpútať a rozptýliť. Je dobré, ak si dieťa samo povie, čo ho zaujíma a čomu by sa chcelo venovať. Rodič môže dať dieťa i na dva krúžky, jeden oddychový (tanec, šport a pod.) a druhý náučný (napríklad jazyky). Treba však zohľadniť pri výbere mimoškolskej aktivity danosti dieťaťa, aby nebolo zbytočne preťažené a unavené.

Aj napriek tomu, že prvý polrok je už za Vami, nestrácajte trpezlivosť a venujte sa svojmu dieťaťu naplno. Potrebuje Vašu pomoc a oporu pri plnení školských povinností.

# PORADŇA PRIRODZENEJ KRÁSY

**Prečo máme dávať plno peňazí za drahé kozmetické výrobky?** Krásne môžeme byť aj vďaka prípravkom, ktoré si vyrobíme samy doma. Krémy je najlepšie kupovať si, ale to ostatné – čistenie pleti, vyživovanie, jej rozjasňovanie a udržiavanie nám môže ušetriť hromadu peňazí. Poďme šetriť!

## Domáca kozmetika



- **Na odstraňovanie nečistôt z pleti** použijeme pomaranč, ktorého dužinu zmiešame s 2 lyžičkami medu a necháme 2 dni v chladničke. Potom nanášame v hrubej vrstve na tvár ako masku (vyhýbame sa pritom oblasti očí). Táto maska nás zbaví nežiaducich nánosov, tonizuje pleť a dokonale rozjasňuje matnú pleť.

- **Kruhy a vačky pod očami** nám pomôže zmierniť rumančekový čaj, ktorý vychladíme a 2 nasiaknuté odličovacie tampóny priložíme na 10 minút na zavreté oči. Potom ráno pod očami už nemáme kruhy ani vačky a náš pohľad pôsobí oddýchnuto.
- **Pre belšie zuby** rozkrojíme na polovicu citrón. Po vyčistení zubov normálnou pastou prejdeme zubnou kefkou po dužine citróna a zuby znovu vyčistíme citrónovou šťavou. Zuby sa vybielia prirodzenou cestou, bez drahých prípravkov. Po častejšom použití uvidíte ten rozdiel!
- **Aby tvár vyzerala lepšie**, nezabudnite na jar a na jeseň na vitamínovú kúru – je to veľmi dôležité, celý rok budete vo forme a lepšie odoláte útokom zimy.





Okienko pre gazdinku.....

## Halušky po poľsky



Suroviny pre 4 osoby:

- 1 kg zemiakov
- 250 g škrobovej múčky
- 2-3 vajcia (môžeme ich ale aj vylúčiť)
- soľ

Príprava:

- Zemiaky očistíme a uvaríme do mäkka.
- Uvarené zemiaky prepasírujeme, prípadne rozdrobíme vidličkou.
- K zemiakovej zmesi pridáme škrobovú múčku, prípadne aj vajíčka.
- Zmes osolíme a dôkladne vymiešame na jednoliatu cesto.
- To vyvaľkáme na pomúčnenej doske a vyformujeme z nich malé guľôčky.
- Každú guľôčku trošku stisneme a s prstom urobíme do prostriedku jamku.
- Guľôčky tak ešte obalíme v múke a dáme variť do vriacej osolenej vody.
- Keď vyplávajú halušky na povrch, stíšime plameň a varíme ich ešte cca 5 minút.

**Náš tip:** Tieto tradičné poľské halušky sa podávajú s mäsovou roládou a červenou kapustou. Môžeme ich tiež servírovať poliate maslom, ľubovoľnou omáčkou alebo premiešané s opečenou slaninou.



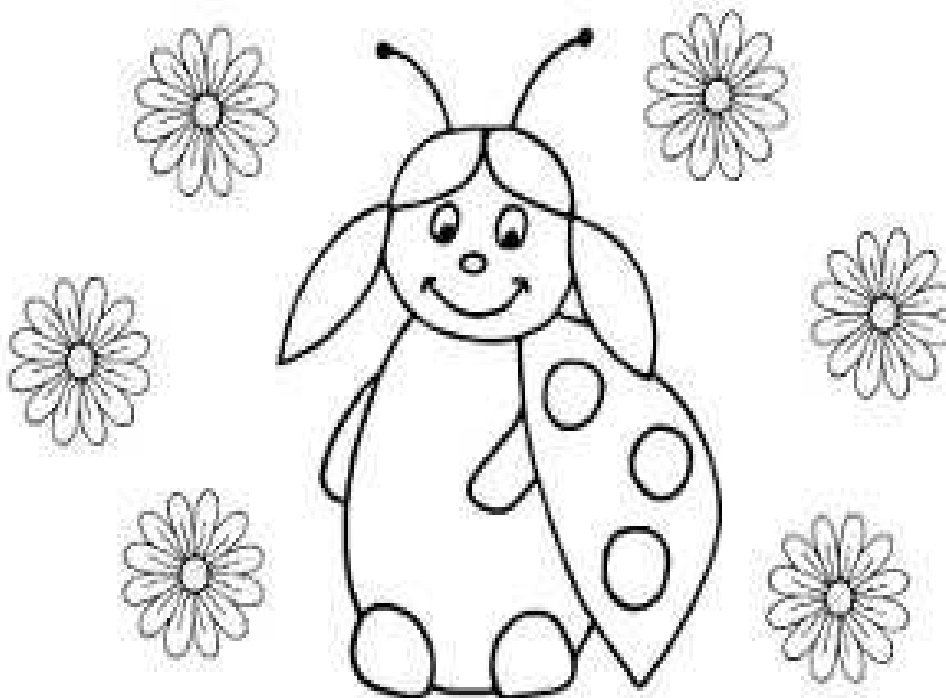
## Okienko pre deti.....

**SUDOKU**  
pre deti

Vyriešte sudoku tak, aby v každom riadku, v každom stĺpci a v každom poli sa nachádzalo každé zo štyroch čísel.

	4		
2	1	4	
	3	2	
		3	1

		3	
	2	1	4
	3		
1	4	2	



Vyrieš sudoku, vymaľuj obrázok a prines do Komunitného centra, najšikovnejších čaká malá odmena.

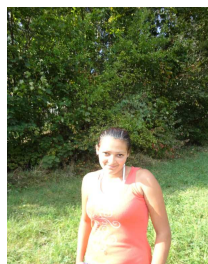
V každú hodinu sme tu pre našu rodinu:



Mgr. Anna Vraniaková,  
sociálny pracovník



Mgr. Peter Štefančík,  
sociálny pracovník



Eva Fedakova  
asistent SP



Miloš Lopejský  
asistent SP

### Nájdete nás ...

- priamo v teréne
- na mobilných tel.čísloch: 0910 996017, 0910996018
- na Mestskom úrade v Brezne, Nám. gen. M. R. Štefánika č. 2, odbor sociálnych vecí kancelária č. 3
- tel. kontakt do kancelárie: 048/6306240
- mailové kontakty:

anna.vraniakova@brezno.sk, peter.stefancik@brezno.sk  
v Komunitnom centre „Plamienok“ Zadné Hálnoy č. 11

### *Aby ste nezabudli....*



Mária Dologová  
Pedagóg



Mgr. Marcela Škultétyová  
psychológ

**Mária Dologová, pedagóg** – venuje sa predškolskej príprave v Komunitnom centre „Plamienok“ pravidelne v utorok a štvrtok od 11.00 – 12.00 h

**Mgr. Marcela Škultétyová, psychológ** – poskytuje pomoc a poradenstvo v prípade rodinných problémov, problémov v partnerských vzťahoch, či výchovných problémov s deťmi, podľa potrieb klientov. Termín konzultácie je možné dohodnúť v Komunitnom centre, alebo na tel. číslach: **048/6306240, 0910 996 017, 0910996 018**



*Názov prijímateľa: **MESTO BREZNO***  
*Názov projektu: **SLUŽBY***  
***STAROSTLIVOSTLIVOSTI PRE DIEŤA A***  
***RODINU,***  
*kód žiadosti: **NFP27120130763***  
*Názov operačného programu: **Zamestnanosť***  
***a sociálna inklúzia***  
*Kód výzvy: **OP ZaSI – FSR – 2009/2.1/07***  
*Miesto realizácie projektu: **Mesto Brezno,***  
***Nám. gen. M. R. Štefánika č. 1, 977 01 Brezno***  
*Okres: **Brezno***  
*Web: **www.brezno.sk***

**„ P R I E S T O R   P R E   V A Š U  
P R Í L E Ž I T O S Ť “**

*„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore  
z Európskeho fondu v rámci operačného programu  
**Zamestnanosť a sociálna inklúzia**“*  
***www.esf.gov.sk   w ww.fsr.gov.sk***