

# ***PRAMÍNKÁTOR***



***Léto 2020***

Dobrý den milí čtenáři,

dostává se Vám do rukou letní vydání Pramínkátoru věříme, že si každý v něm najde to své. Zároveň nám dovoluňte, abychom Vám popřáli, abyste si užili prázdniny, ať už je budete trávit kdekoliv a jakkoliv, a abyste načerpali potřebné síly do dalších dní a dalšího školního roku.

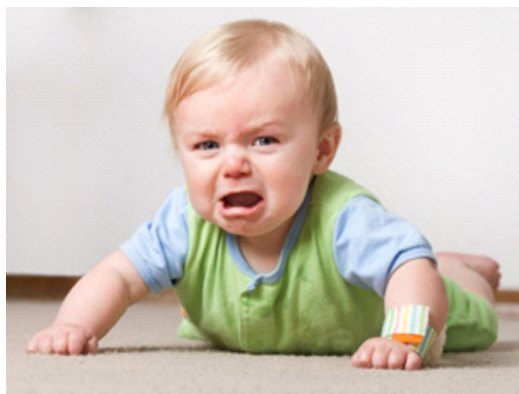
*Pracovnice Centra Pramínek*

Čtvrtletník je financovaný z projektu MSK - b)KP 2/19 Podpora realizace preventivních aktivit ve prospěch obyvatel sociálně vyloučených lokalit.

# Ve výchově jsme zkoušeli všechno aneb tipy, jak se vypořádat s dětským vztekem

## 1. Zachovejte chladnou hlavu

Rada nad zlato obzvláště tehdy, když už jste ze všech výlevů vašeho kdysi nejhodnějšího miminka totálně na zhroutení. Nicméně je logické, že děti po svém záchvatu potřebují od někoho uklidnit. Pokud je neuchlácholíte, budou ve svém „hysteráku“ pokračovat.



## 2. Věnujte pozornost potřebám vašeho dítěte

Někdy může být důvodem záchvatu vzteku nejmladších členů rodiny touha přilákat vaši pozornost. Popřemýšlejte, zda si na ně najdete vždycky čas, když potřebují, nebo zda nemáte kvůli dalším povinnostem sílu se jim věnovat. Není nutné a dokonce ani žádoucí splnit úplně všechno, co si přejí, ale zacházejte s nimi s úctou. Dejte jim prostor nechat je vysvětlit, co se jim nelíbí a co naopak chtějí.

## 3. Dejte mu jasné vysvětlení

Jestliže dítěti občas něco zakážete, což je zcela přirozené, objasněte mu vaše rozhodnutí. Nezabíhejte příliš do detailů, mluvte racionálně a věcně. Rozhodně ale malé lidské bytosti nepodceňujte. Zaslouží si vědět, proč nemohou plavat doprostřed rybníku nebo přecházet na červenou.

#### **4. Umožněte mu volbu**

Jedním z nejlepších způsobů, jak zvládat dětský vztek, je nabízet jim v dané situaci ze dvou alternativ. Co si chce vzít na sebe (džíny nebo sukýnku), jakou si dát svačinu (jablko či pomeranč). Dítě pak má pocit, že je pánem situace, že má svobodu rozhodování. Zároveň ho můžete pochválit, jak si správně vybralo.

#### **5. Dodržujte pravidla**

Jestli jste si ještě s vašimi dětmi nenastavili pár základních pravidel, je načase. Pro inspiraci např. nelhat, chodit včas domů, mýt si ruce po toaletě, plně respektovat odpověď „ne“. Zároveň si stanovte, jaká bude sankce za jejich porušení (zákaz vycházek, absence sladkostí aj.). Tento systém se snažte důsledně dodržovat. Jakmile svého potomka za jeho prohřešek nepotrestáte, je to pro něj znamením, že si může dělat, co chce.

#### **6. Zabraňte zranění**

Někdy může vztek přerůst až v krkolomný záchvat, kdy dítě doslova ztratí pud sebezáchovy a je mu v té chvíli jedno, co se s ním děje. Hlavně, aby dosáhlo svého. Odstraňte z jeho dosahu předměty, o něž by se mohlo zranit.

#### **7. Ukažte mu lásku**

Zachovejte se v dané situaci doslova paradoxně a udělejte něco, co v tu chvíli váš miláček nečeká. Obejměte ho, dejte mu pusku, pohladte ho. Uvidíte, jak na to zareaguje.



## **8. Uložte ho na klidné místo**

Pokud vašeho prcka nepřepadl vztek mimo domov, dopřejte vašemu dítěti více prostoru a nechte ho na jeho oblíbeném místě, které ho uklidňuje.

## **9. Promluvte si s ním**

Je váš „nerváček“ už trochu starší? Popovídejte si s ním, ale až jeho záchvat odezní. Proberte společně, co se vlastně stalo, co ho nejvíc rozčílilo, proč tak přehnaně reagoval. Můžete tak dojít k zajímavým závěrům. Vyzkoušejte i výměnu rolí. Nastiňte mu situaci, že by on byl rodič a vy rozčílené dítě. Co by na vašem místě udělal on? Potrestal by vás? Jak? Cítil by se nepříjemně?

## **10. Dávejte pozor na příznaky nadměrného stresu**

Jestliže vám připadá, že projevy vzteku vaší dcery nebo syna už překračují míru „normálnosti“ – jsou velmi časté a nepřiměřené – vyhledejte raději pomoc odborníka. Můžete se poptat vašeho pediatra nebo známých na nějaké doporučení.

## **11. Snažte se vzteku předcházet**

V první řadě myslete na prevenci. Popište dětem, co se bude v následujících chvilkách dít, co je čeká, aby se na to stihly psychicky připravit. Např. půjdeme z návštěvy domů tehdy, až dojíme koláč. Dospělí, ale stejně tak i děti, potřebují nějakou jistotu, která je uklidňuje. Proto se snažte je o všem informovat.

## **12. Návštěva odborníka**

V případě, že chování se nelepší a dále se stupňuje navštivte odborníka nejlépe dětského psychologa.

## **Seznam dětských psychologů – Frýdek-Místek**

### **Mgr. Dagmar Dokoupilová**

Frýdek-Místek, TGM 260, tel. 558 415 921, 731 726 118

Email: dagmardokoupilova@seznam.cz

### **PhDr. Hana Jursová**

Frýdek-Místek, Revoluční 531, hana.jursova@seznam.cz, tel. 737 734 191

### **PhDr. Marie Cveková**

8. pěšího pluku 85, 73801 Frýdek-Místek, tel. 558621661

### **PhDr. Jarmila Petrovská Ph.D.**

Frýdek-Místek, nám. Svobody 14, 777 601 800

### **Mgr. Radmila Onderková**

Frýdek-Místek, Zámecké nám. 26, tel. 603 334 448

email: psycholog.underkova@seznam.cz,

www.psycholog.underkova.sweb.cz

### **Mgr. Martina Gebarová, Mgr. Helena Šedová**

Na Poříčí 595, 738 01, tel. 775 893 394

e-mail: info@klinickypsycholog.comp

### **Pedagogicko-psychologická poradna Frýdek-Místek**

Palackého 130, Palackého 123, 738 01 Frýdek-Místek, tel: 558 432 084

# Kam s dětmi v létě aneb prázdniny ve městě FM



Prázdniny ve městě tvoří soubor programů pro všechny děti, které tráví prázdniny nebo jejich část ve městě. Hlavními organizátory akce jsou Statutární město Frýdek-Místek a Středisko volného času Klíč ve Frýdku-Místku. V roce 2020 pořádáme již 15. ročník.

Na letošní letní prázdniny bude opět **připraveno 49 akcí, které jsou pro děti zdarma**. Děti a poznají judo, tenis, volejbal i šachy a další deskové hry. Oblíbené jsou programy nízkoprahových klubů Nezbeda a U-kryt. Zapojeny jsou další střediska Charity Frýdek-Místek. Děti se pobaví například se skauty i turisty. Pravidla bezpečného chování nejen na kole každoročně připomene Městská policie Frýdek-Místek. Na své příznivce je připraveno letiště v Bahně i Městská knihovna ve Frýdku-Místku. Jsou připravena dopoledne plná her, zábavy, šifrování i diskotanců. V tvůrčích dílnách si děti vyzkouší malování na textil, výrobu domácí kosmetiky, seznámí se s technikou macramé nebo zkusí vyrobit šperky z přírodnin. Organizátory prázdnin ve městě jsou:

- STATUTÁRNÍ MĚSTO FRÝDEK-MÍSTEK [www.frydekmstek.cz](http://www.frydekmstek.cz)
- STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU KLÍČ [www.klicfm.cz](http://www.klicfm.cz)
- BESKYDSKÁ ŠACHOVÁ ŠKOLA [www.chessfm.cz](http://www.chessfm.cz)
- ČESKÝ KYNOLOGICKÝ SVAZ, ZKO FRÝDEK-MÍSTEK - 1043 [www.vycvik-psu-fm.cz](http://www.vycvik-psu-fm.cz)
- GREEN VOLLEY FRÝDEK-MÍSTEK, Z. S. [www.volleybeskydy.cz/green](http://www.volleybeskydy.cz/green)
- CHARITA FRÝDEK-MÍSTEK  
Klub NEZBEDA, Centrum PRAMÍNEK, Terénní služba REBEL [www.charitafm.cz](http://www.charitafm.cz)

- GB DRACULINO [www.gbdraculino.cz](http://www.gbdraculino.cz)
- JUDO BESKYDY [www.judo-morava.cz](http://www.judo-morava.cz)
- JUNÁK – SVAZ SKAUTŮ A SKAUTEK ČR, STŘEDISKO KRUH FRÝDEK-MÍSTEK [www.frydek.skauting.cz](http://www.frydek.skauting.cz)
- MĚSTSKÁ KNIHOVNA FRÝDEK-MÍSTEK [www.mkmistek.cz](http://www.mkmistek.cz)
- MĚSTSKÁ POLICIE FRÝDEK-MÍSTEK [www.frydek-mistek.cz](http://www.frydek-mistek.cz)
- POBESKYDSKÝ AVIATICKÝ KLUB [www.pakfm.estranky.cz](http://www.pakfm.estranky.cz)
- SBOR DOBROVOLNÝCH HASIČŮ LÍSKOVEC [www.sdhliskovec.cz](http://www.sdhliskovec.cz)
- TK TENNISPOINT FRÝDEK-MÍSTEK [www.tennispoint.cz](http://www.tennispoint.cz)
- TOM 19070 KAM FRÝDEK-MÍSTEK [www.kamaci.cz](http://www.kamaci.cz)
- Z.S. FILADELFIE - NZDM | U-kryt [www.u-kryt.cz](http://www.u-kryt.cz)

Více informací k jednotlivým akcím, které proběhnou naleznete na webových stránkách: <https://www.klicfm.cz/>

Připraveny jsou také brožurky pro návštěvníky těchto akcí, které jsou k dostání na recepci Střediska volného času Klíč. Pokud dítě nasbírá určitý počet nálepek z jednotlivých akcí bude na závěr odměněno.





## Meloun účinky na zdraví



Meloun obsahuje – vit. B, C, železo, antioxidanty, bílkoviny, vlákninu a...



Meloun obsahuje 90% vody, tím tělo hydratuje a nadbytek vody odstraňuje



Vláknina zlepšuje trávení a pravidelné vyprazdňování, pročištění zažívacího traktu



Meloun odkyseluje organismus (pálení žáhy) **Zdravé a krásné tělo**  
[www.Peknetelo.eu](http://www.Peknetelo.eu)



Meloun má 25 kalorií, což je minimalna hodnota. Je vhodný ke konzumaci 4 - 5 krát týdně, po 100 - 200 g



# Plánované rodičovství aneb jak na to

Plánování rodičovství je snaha, aby početí a porod nastaly v tu nejvhodnější dobu. Antikoncepce je ochrana proti oplodnění při pohlavím styku.

## Hormonální antikoncepce

- Používáme tablety podle příbalového letáku
- **Užíváme vždy ve stejnou dobu**
- Spolehlivost 99% pokud užíváte dle letáku
- **Cena od 250 Kč výše**



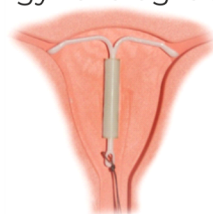
## Pohotovostní pilulka „pilulka po“ „pilulka záchrany“

- **Pilulka se používá max. 72 hodin po pohlavím styku**
- Pouze na předpis lékaře
- **Cena kolem od 450 Kč**



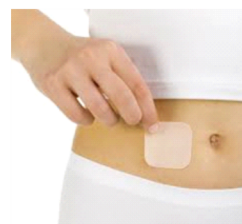
## Nitroděložní antikoncepce

- Tělíčko je plastová věc, různého tvaru, kterou zavede gynekolog do dělohy
- **Výhodou je dlouhověkost 3-5 let**
- Spolehlivost 99%
- **Cena DANA od 1000 Kč výše**



## Antikoncepce v náplasti

- **Náplast se lepí každý tři týdny za sebou, čtvrtý týden se vynechává**
- Spolehlivost 99 %
- **Cena od 300 Kč/měsíc**



## Antikoncepce v injekci

- Vpichuje se 1 za 3 měsíce
- Vhodná i pro kojící ženy
- Spolehlivost 99 %
- **Cena 1 dávka na 3 měsíce od 150 Kč**, plus cena za aplikaci gynekologa **50—150 Kč**



## Pesar

- **Jedná se o plastový klobouček, který se nasazuje na čípek**
- Spolehlivost 99 %
- Používá se 1-2 roky, **zavádí se před stykem**
- **Cena od 1400 Kč**

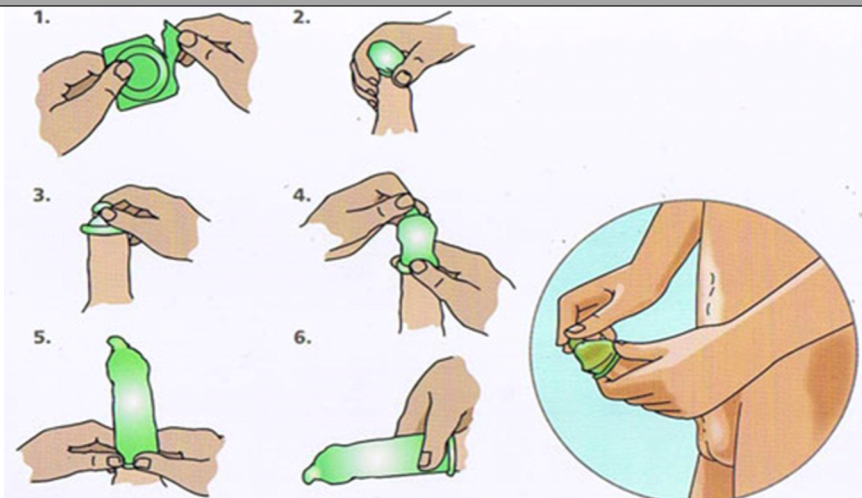


## Antikoncepce mužská

- přerušovaný styk – zdarma
- sexuální abstinence – zdarma
- kondom – prezervativ (**cena od 40Kč**)



## **Správné nasazování kondomu**



# Seznámení dospívajících s pracovním prostředím firem v rámci regionu FM

Rok 2019 jsme zaměřili na dospělé o obyvatele lokality a seznamovaly jsme je s prostředím firem v rámci regionu Frýdek-Místek. Ovšem letošní rok je výjimečným v tom, že jsme se zaměřily v rámci projektu na dospívající, kteří bydlí v lokalitě Válcoven plechu a okolí. Půjdeme se podívat do těchto firem:

- 1. Marlenka international s. r. o.** – den návštěvy prozatím není stanoven, ale předpokládá se, že se bude jednat o srpen 2020
- 2. Hyundai Motor Manufacturing Czech s.r.o.** - den návštěvy je stanoven na 18. 8. 2020 v 11 hod. – sraz bude ještě upřesněn.
- 3. Plánujeme pozvat pracovníci z ÚP – datum setkání bude upřesněn.**

Společně se projdeme nebo projedeme na místo jednotlivých firem, kde se seznámíme s provozem a zjistíme více informací spojených s prací. V případě zájmů může sociální pracovníce pomoci se sepsáním životopisu či motivačního dopisu.

**MARLENKA®**



**HYUNDAI**

## Máte chuť si zacvičit?? Přijďte za náma do Centra Pramínek?

Máte už všeho dost? Potřebujete si odpočinout? Chcete si najít 30 minut času pro sebe?? Neváhejte a přijďte za náma....

**Nabízíme klientům 1x týdně 30 minut pro sebe formou cvičení....**

**Chcete si odpočinout, zrelaxovat, posílit?** Práce pro Vás je připraveno toto cvičení – zde posílíme ochablé svaly (břicho, nohy, zadek, ruce a poté si pořádně odpočneme a zrelaxujeme)

**Nebo chcete naopak si dát pořádně do těla a zhubnout nějaké to kilo – zde Vás čeká rychlé kardio cvičení, kde si pořádně mlučneme, ale následně se krásně protáhneme a také si odpočneme!**

Tento čas je připraven pouze pro Vás. Přijďte vypnout od úšedních starostí, povinností a věnujte 30 minutový čas jen pro sebe ☺

Přijďte se přihlásit do Centra Pramínek

Těšíme se na Vás, pracovnice Centra Pramínek



# Podmínky vydávání potravinových a hygienických balíčků

**Vážení klienti,**

**Od 1. 7. 2020 se mění podmínky poskytování potravinových a hygienických balíčků. Pro výdej je potřeba spadat do těchto oblastí:**

*rodina s nezletilými dětmi*

*je v péči sociálně právní ochrany dětí*

*spolupracuje se SAS Centrem Pramínek – spolupráce*

*znamená aktivní řešení své sociální situace, spolupráce*

*neznamená občasné zatelefonování*

*Rodina se dostala do nečekaných finančních výdajů*

*Rodinu postihla nečekaná nepříznivá sociální situace*

*Pro vydání potravinové nebo hygienické pomoci je potřeba spadat alespoň do jedné skupiny. **Balíček je vydán pouze 1x!!** Již nebudete dostávat průběžně nějakou věc (např. jar, prací prášek, olej apod.)*



**DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ**

## ***Volná místa v Klubu Centra Pramínek***

Máte malé dítě ve věku 3-5 let? Máte jedinečnou možnost přihlásit Vaše dítě do Klubu Centra Pramínek. Máme volná místa!!!  
Docházka dětí do Klubu Centra Pramínek je:

Pondělí: 08:00 – 11:00

Úterý: 08:00 – 11:00

Středa: 08:00 – 11:00

Čtvrtek: 08:00 – 11:00

Pátek: ZAVŘENO



Klub je ZDARMA a jediné co budete pro dítě potřebovat je papuče a příprava každodenní svačiny!!

***Začínáme v úterý 1. září 2020***

***Zastavte se do Centra Pramínek vyplnit přihlášku pro Vaše dítě Přihlášky přijímáme do 21.8.2020***

***Těšíme se na Vaše děti***

---

***Dovolená sociálních pracovníků v době letních prázdnin:***

**Mgr. Lenka Vaňková, DiS. – 27. 7. 2020 – 7. 8. 2020**

**Mgr. Lenka Šebestová, DiS. – 17. 8. 2020 – 28. 8. 2020**





# CHARITA FRÝDEK-MÍSTEK

Centrum Pramínek

Míru 1345, 738 01 Frýdek-Místek

tel.: 737 627 859, 733 676 671

e-mail: [centrumpraminek@charitafm.cz](mailto:centrumpraminek@charitafm.cz)