

## SLOVO REDAKTORKY



Nedávno som čítala celkom zaujímavý príbeh, tak som sa rozhodla, že Vám ho napíšem. Uvedomila som si, aká veľká pravda sa v ňom ukrýva. Posúďte sami.

„Môj priateľ otvoril zásuvku na komode svojej manželky a vybral z nej balíček, v ktorom bola krásna spodná bielizeň. Odhodil papier a prezeral si jemný hodváb s čipkou. „Toto som jej kúpil na jednej dovolenke. Odvtedy ubehlo 8 rokov. Nikdy si to neobliekla. Nechávala si to na zvláštnu príležitosť. A teraz, myslím, prišiel ten čas.“

Priblížil sa k posteli a položil bielizeň k ostatným veciam, ktoré chcel poslať do pohrebného ústavu. Jeho žena práve umrela. Keď sa ku mne obrátil, povedal: „Neschovávaj nič na zvláštne príležitosti. Každý deň, ktorý žiješ je výnimočný.“

Stále myslím na jeho slová, lebo zmenili môj život. Dnes čítam oveľa viac a upravujem oveľa menej.

Sedím na terase a vychutnávam si prírodu bez toho, aby som si všímal burinu v záhrade. Trávim viac času so svojou rodinou a priateľmi a menej času v práci. Pochopil som, že život je zbierka skúseností, ktoré potrebujem chrániť. Odteraz nič neschovávam. Denne používam kryštálové poháre, ak sa mi chce, do obchodu si oblečiem nové sako. Aj obľúbené vône používam vtedy, keď mám na ne chuť. Vety ako JEDNÉHO DŇA.....zmizli z môjho slovníka. **Chcem žiť tu a teraz, nie potom a niekedy.** Nie som si istý, čo by robila manželka môjho priateľa, keby vedela, že zajtra tu už nebude. **Zajtra**, slovo, ktoré berieme príliš často na ľahkú váhu. Asi by zavolala známym. Ospravedlnila by sa, šla na večeru.....Sú to všetko maličkosti, čo by ma rušili, keby som vedel, že moje dni sú zrátané. Znervózňovalo by ma, keby som nenapísal listy, ktoré som chcel jedného dňa napísať. Znervózňovalo by ma, keby som dosť často nepovedal svojej milej, ako ju mám rád. Teraz už nepremeškám nič. Nič, čo môže priniesť radosť a úsmev do môjho života. Nič už neodsúvam na neskôr. Hovorím si, že každý deň je niečo zvláštne, každá hodina, minúta je niečo výnimočné. Nehovorím si, že niečo urobím jedného dňa, lebo to už možno neurobím nikdy...."

Keď sa zamyslím nad svojim životom, myslím, že som sa v tomto príbehu našla aj ja. A zrejme aj mnohí z vás. Žijeme extrémne rýchlo a často až povrchno. Vždy sa za niečím náhlime a nenájde si čas na bežné radosti, pretože ich neustále potláčame do úzadia. Koľkí z nás neboli už roky na dovolenke, v divadle, či len tak na káve s manželom. Hovoríme si, raz to určite urobíme....ale čo ak dopadneme ako tá žena z príbehu? Priznám sa, som na tom rovnako. Ale po prečítaní tohto príbehu som urobila prvý krok.....kúpila som lístky do divadla. A zistila som, že táto maličkosť, ktorú som dlho odkladala z rôznych príčin, mi urobila obrovskú radosť. Radím vám, urobte si čas na seba a svoju rodinu a zabudnite na chvíľu na starosti. V tomto čísle ponúkame Vám, milé pracujúce mamičky, okrem iného aj *desať zlatých pravidiel* na to, ako zladit' pracovné i rodinné povinnosti tak, aby ste sa nestali otrokmi svojho vlastného života. Veľa šťastia pri ich naplňaní želá

**Vaša Neta**



**Európsky sociálny fond**



**Edícia časopisu bola podporená z ESF a MPSVaR SR.  
Partneri: CPK Levoča a Materské centrum Tereza**



## Materské centrum Tereza v Levoči

### . . . postreh z motivačného stretnutia jednej našej mamičky . . .

V januári (presnejšie 19.1.2006) som sa zúčastnila zaujímavého motivačného stretnutia. Téma možno nebola každému hneď jasná: „ *Analýza a rozvoj vlastnej osobnosti* ,“ ale neľutujem, že som tam bola.

Na začiatku nám položila lektorka Ing. Andrea Hradiská otázku: „**Čo chcem v živote dosiahnuť?**“ Často si túto otázku nekladíme, ale v podstate sa okolo nej krúti celé naše životné smerovanie. „ *Život je taký, aký si ho zariadime. Ak sa čo najskôr naučíme akceptovať samých seba, hľadať nielen to zlé, ale najmä to dobré, a ak sa budeme snažiť dosiahnuť náš cieľ, nebudeme mať potrebu strácať energiu trápením.*“ – to je jedna z mnohých povzbudivých myšlienok, ktoré som si vypočula. Rozprávali sme sa o vlastných snoch, cieľoch a ceste dosiahnutia úspechu. Je to fajn, popočúvať aj iných.

Toto stretnutie mi pomohlo v zamyslení sa nad tým čo v živote mám, ale aj chcem ešte dosiahnuť. Zamyslieť sa: čo mi chýba, čo chcem urobiť, čo nerobím napriek tomu, že som si to želala urobiť v minulosti, o čom snívam. To, že som na materskej dovolenke neznamená, že sa nemôžem ďalej rozvíjať po odbornej, profesijnej či záujmovej stránke. Dá sa to aj s dieťaťkom.

Kdesi som čítala, že dieťaťu skôr uškodí, ak je príliš citovo viazané na jednu osobu a skôr mu prospeje, keď svoje city rozdelí medzi viacero osôb. Tak sa milé maminy venujme aj sami sebe.

mamička

Ak chcete, prídte sa pozrieť na naše ďalšie motivačné stretnutie: **Analýza a rozvoj vlastnej osobnosti – 2. časť** (bude v stredu posledný februárový týždeň v MC Tereza) a prineste si so sebou zapísaných **101 (aj menej)** vašich cieľov, želaní, túžob a prianí (pracovných, osobných, finančných, medziľudských, spoločenských, osobných, materiálnych a ďalších). Neviete ako na to? Nechce sa vám písať? Nevadí, prídte medzi nás a určite načerpáte novú inšpiráciu.

---

**Kde nás nájdete:** CPK Levoča, Námestie Majstra Pavla 4, [www.cpk.sk/levoča](http://www.cpk.sk/levoča)  
[cpklevoča@levoca.sk](mailto:cpklevoča@levoca.sk), [neta@netkosice.sk](mailto:neta@netkosice.sk)

**tel.:** kancelária CPK: 053/46 99 065, 0903 641 645, riaditeľka CPK: 053/46 99 066  
Po – Pia : 8.00 – 16.00

### **DESAŤ ZLATÝCH PRAVIDIEL PRE ZAMESTNANÉ MATKY**

**PRAVIDLO Č. 1:** Doprajte si výpomoc do domácnosti. Pomoc v domácnosti nie je pre pracujúcu matku luxus, ale nevyhnutnosť. Ak ste na tom finančne aspoň trochu dobre, mali by ste sa porozhliadať po cudzej pomoci.

**PRAVIDLO Č. 2:** Zabudnite na mýtus o superžene, ktorá varí, perie, pečie, organizuje detské oslavy, po prebudení vyzerá ako Kim Basingerová a okrem toho riadi podnik strednej veľkosti. Niečo treba vyškrtnúť. Na seba by ste mali šetriť len výnimočne: zriekli ste sa časovo nákladných koníčkov, lenže musíte si trošku dožiť. Čas vyhradený len pre seba je nesmierne dôležitý, lebo inak sa vás zaručene zmocní mizerná nálada (čo neprospeje ani deťom). Ak nemáte zvlášť veľké ambície v povolani, respektíve prácu beriete v prvom rade ako prostriedok na zarobenie peňazí, dosiahnete niečo tým, že zľavíte v zamestnaní. Ostáva ešte domácnosť - tu môžete pribrzdiť. Že niekedy zavládne chaos - no čo? Nie sme v dievčenskom penzionáte, kde matka predstavená kontroluje, či sú štósy v skrini poukladané hrana na hrane. Mimoriadne dôležité je teda nemať zábrany a riadne zapriať ostatných členov rodiny.

**PRAVIDLO Č. 3:** Keď kupujete niečo pre seba, počínajte si efektívne. Nikdy si nenakupujte veci pre seba v sprievode detí, manžela či iných členov rodiny.

**PRAVIDLO Č. 4:** Prerušte kontakt s ľuďmi, ktorí sú vám nesympatickí alebo ľahostajní. Ak tak urobíte, nezaťažujte sa výčitkami svedomia - máte predsa právo si vybrať.

**PRAVIDLO Č. 5:** Nekupujte si mobilný telefón, ktorým vás možno vždy dosiahnuť. V prípade, že ho už máte, dôsledne ho vypínajte, keď ste spolu s deťmi.

**PRAVIDLO Č. 6:** Keď potrebujete pomoc k deťom (alebo v domácnosti), obráťte sa na staré matky, tety alebo iných rodinných príslušníkov. Falošná pýcha („zvládnem to sama“) je rovnako nezmyselná ako pantičkárstvo v domácnosti a pri výchove.

**PRAVIDLO Č. 7:** Organizujte „výmenné programy“. Zuzka môže prísť na sobotu k vašej dcére, potom smie vaša Katka v pondelok k nej, veď tak či tak nemáte čas, aby ste ju načas vyzdvihli zo škôlky. Tzv. detské spolky, ktoré vytvoria viaceré, väčšinou zamestnané matky, ako pestúnske spoločenstvo a podľa dohody si navzájom vypomáhajú v úzkych, takmer vždy skvele fungujú.

**PRAVIDLO Č. 8:** Je lepšie vyhradiť si čas na určité veci, než si robiť striktné denné rozvrhy, ktoré potom nepredvídateľné udalosti aj tak prehádzu.

**PRAVIDLO Č. 9:** Vaše deti by mali poznať všetkých ľudí, z vášho pracoviska, aby vám mohli nechávať odkazy. Pre osemročné dieťa je jednoduchšie odkázať niečo po známom človeku ako po anonymnej osobe.

**PRAVIDLO Č. 10:** Nech už je vaša situácia akákoľvek, vyrovnajte sa s ňou. Najlepšie sa to darí, ak si spomeniete na všetko pozitívne vo svojom živote. A majte na pamäti staré, osvedčené, zlaté pravidlo pracujúcich matiek: *Vášim deťom bude dobre, kým vás baví to, čo robíte, prípadne ste s tým i spokojná. Pre deti je to zázrak a potešenie, ak majú šťastnú matku, ktorá im dáva najavo, že je so svojím životom spokojná.* (**Zdroj:** denník *Práca*)

## ▷ RUBRIKA : ETIKA

### PRAVIDLÁ SLUŠNÉHO SPRÁVANIA NA PRACOVISKU

#### **TYKANIE NA PRACOVISKU**

- ❖ Vo všeobecnosti tykanie navrhuje ten z dvojice, kto má vyššiu spoločenskú prednosť, teda vždy prvá žena, starší a nadriadený
- ❖ **Na pracovisku sa poradie mení takto: nadriadený, žena, starší**
- ❖ Mladý šéf, ktorý má staršie kolegyně vo vyšších funkciách by mal k otázke tykania pristupovať zvlášť citlivo
- ❖ **Mladí ľudia na pracovisku by nikdy nemali iniciovať tykanie, zvlášť ak sú noví**
- ❖ Noví pracovníci nemajú právo nikomu navrhovať tykanie
- ❖ **Muži, vo väčšine prípadov ani v nadriadenej funkcii, by nemali navrhovať tykanie kolegyniam (ak to urobí starší pán oveľa mladšej kolegyni, môže to vyznieť ako sexuálne obťažovanie)**
- ❖ Ak chce tykanie navrhnúť šéf, mal by si dobre premyslieť, komu ho navrhuje a či mu to raz nebude na obtiaž
- ❖ **Ako pomôcka pri navrhovaní tykanie sa osvedčilo počkať na signál druhej strany**
- ❖ Nadriadený muž môže žene navrhnúť tykanie ako súčasť firemnej kultúry, prípadne po dlhšej spoločnej spolupráci, v rámci nadštandardne priateľských vzťahov na pracovisku
- ❖ **Navrhnuté tykanie sa neodmieta**
- ❖ Odmietnuť sa môže v prípade, keď si potrebujeme, kvôli vlastnej sebaúcte zachovať od konkrétnej osoby odstup
- ❖ **Väčšina ľudí vníma odmietnutie tykania ako odmietnutie vlastnej osoby a preto musí byť prezentované čo najjemnejšie**

## ▷ RUBRIKA : RADY ODBORNÍKOV - LEKÁR

### AJ PRÁCA MÔŽE ŠKODIŤ ZDRAVIU

#### **Ako udržíte zdravie v zamestnaní**

- ❖ **Striedajte prácu s odpočinkom a dôsledne tieto dve veci oddelujte.**
- ❖ Počas pracovného zhonu sa občas zastavte a upokojte svoje myšlienky. Získate tak odstup.
- ❖ **Za zrušenú schôdzku či iné nečakané voľno nehládajte náhradný pracovný program. Využite tento čas pre seba.**
- ❖ Všetko nie je dôležité. Stanovte si priority a nebojte sa odriecť niektorú schôdzku. Poverté úlohami spolupracovníkov.
- ❖ **Z rannej prípravy do zamestnania si urobte obrad: v pokoji sa naraňajkujte, zacvičte si, venujte sa vylepšeniu zovňajšku.**
- ❖ Naučte sa relaxovať.
- ❖ **Nájdite si čas na priateľov, nezatvárajte sa do komunity ľudí z práce či iných ľudí z toho istého odboru. Víkend strávený v inom prostredí, s ľuďmi nezaťaženými tou istou prácou, s celkom iným pohľadom na svet, vás osvieži.**
- ❖ Dbajte na svoj jedálny lístok. Urobte si na jedlo čas a myslite na jeho zloženie.
- ❖ **Nezabúdajte na pohyb.**
- ❖ Urobte si dlhšiu dovolenku, dá sa to.

(Zdroj: internet)

### **BEZPLATNÁ PRÁVNÁ POMOC**

Rozvody, platenie výživného na deti, ale aj pracovnoprávne veci sú najčastejšie príčiny, pre ktoré vyhľadávajú ľudia právnu radu v kanceláriách bezplatnej právnej pomoci. Zaujímajú sa, z akých dôvodov im môže dať zamestnávateľ výpoveď, ako majú postupovať, ak im nevyplatí mzdu, nechce zaplatiť odstupné. Chcú informácie o dedení, ale aj o tom, ako môžu postupovať, ak sa nevedia so susedom dohodnúť o hranici pozemku. Ľuďom advokát len poradí, poučí ich. Nie je jeho povinnosťou spisovať podania na súd. Ak chce však niekto podať žalobu na súd alebo sa odvolať proti rozsudku, či použiť iné, mimoriadne opravené prostriedky, musí navštíviť advokátsku kanceláriu a za takú službu advokátovi aj zaplatiť.

*Od 1.1.2006 začali fungovať centrá bezplatnej právnej pomoci. Pomôžu najmä ľuďom, ktorí bezplatné zastupovanie advokátom naozaj potrebujú. Napríklad ženám, ktoré majú zábrany oznámiť násilie v rodine, či neplatenie výživného. Bezplatná právna pomoc vyrieši rôzne dosť ťažké situácie v pracovných sporoch, nezodpovedné správanie zamestnávateľov voči zamestnancom.*

Preukazovať nemajetnosť bude potrebné vždy, ale osoba, ktorá ju preukáže, dostane kompletnú právnu pomoc. Vrátane spísania podania na súd, ako aj zastupovania advokátom.

#### **Oblasti poskytovania bezplatnej právnej pomoci**

- Občianskoprávne spory
- Rodinnoprávne spory
- Pracovnoprávne veci
- Obchodnoprávne spory (len v cezhraničných sporoch)

#### **Pravidlá pre bezplatnú právnu pomoc, ktoré platia od 1. januára 2006**

**A/** poskytuje sa len osobám v hmotnej núdzi v mimosúdnych veciach, počas konania na súde aj po skončení súdneho konania

**B/o** poskytnutí rozhoduje centrum právnej pomoci; zastupovať klientov budú vybraní advokáti

**C/** na jej poskytnutie bude nutné splniť 3 podmienky:

1. príjem občana nesmie prekročiť 1,4-násobok životného minima (v súčasnosti je to 6 412 korún po odpočítaní daní a poistného)
2. nesmie ísť o spor zjavne bezúspešný
3. hodnota sporu musí prevyšovať hodnotu minimálnej mzdy; netýka sa to sporov, v ktorých nie je možné vyčíslieť hodnotu sporu

O tom, či bude bezplatná právna pomoc poskytnutá, alebo nie rozhodne centrum do 30 dní od podania žiadosti. V prípade súdneho konania centrum vyberie advokáta, ktorého bude platiť štát.

#### **Najbližšie kancelárie bezplatnej právnej pomoci:**

**Prešov** - Okresný súd, Grešova 3 , 051/7722 774, streda 11.00 - 17.00

**Košice** - Krajská prokuratúra, Mojzírova 5, 055/6227 601,pondelok 9.00 - 15.00

## ▷ RUBRIKA: ANKIETA

**Myslíte si, že dnes je naozaj ťažké zohnať prácu, alebo to súvisí s akousi negramotnosťou ľudí predat' sa na trhu práce?**

### **Tomáš, 21 rokov, slobodný**

Je to tak pol na pol. Je to aj ťažké, ale predsa len, kto veľmi chce, tak aj so základnou školou si tú prácu nájde. A druhá vec je región v ktorej jedinec pôsobí.

### **Pali, 35 rokov, ženatý, 2 deti**

Podľa mňa ide o to, akú má človek zodpovednosť. Dnes víťazia drzí ľudia, zvlášť na východe. Nie všetci bohatí podnikatelia sú aj vzdelaní. Proste sa naučili kupovať a predávať a hlavne špekulovať ako druhého oklamať.

### **Zuzana, 25 rokov, slobodná**

Myslím si, že na Slovensku chýbajú ľuďom vedomosti o tom, ako postupovať pri hľadaní práce. Častokrát neuspeli len preto, že nevedia ako sa primerane obliecť, či správať sa počas pohovoru. Takisto nie sú dostatočne asertívni, boja sa pýtať na to, čo im firma môže ponúknuť. Asi by bolo dobré, keby sa tieto veci dostali do školských osnov.

## ▷ RUBRIKA: ZAMESTNANIE

### **ŽIVNOSTNÍCI A STRAVNÉ PO 1.1.2006**

Súčasne s opatrením o zvýšení sumy stravného ( z pôvodných 80,- Sk na **89,- Sk**) je účinná aj zmena v zákone o dani z príjmu ( zákon 534/2005, ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 595/2003 o dani z príjmov). Táto zmena má význam predovšetkým pre živnostníkov a ostatné samostatne zárobkovo činné osoby, lebo sa v otázke stravovania zrovnoprávnili s ostatnými zamestnancami.

To znamená, že aj táto kategória osôb si **môže od 1.1.2006 uplatňovať do daňovo uznateľných nákladov 55 % z hodnoty jedálnych kupónov.**

#### Napríklad:

Ak si živnostník objedná jedálne kupóny v nominálnej hodnote 89,- Sk na každý deň, má nárok uplatniť si z každého kupónu 48,95 Sk ako daňovo uznaný náklad.

## **MILÉ MAMIČKY POZOR!!!**

### **RODIČOVSKÚ DOVOLENKU TREBA POISŤOVNI NAHLÁSIŤ**

Oznámiť prechod na rodičovskú dovolenku musia poisťovní ľudia, ktorí sa starajú o dieťa do šiestich, prípadne siedmich rokov veku. Prihlásiť sa musia osobne, do 30 dní od prechodu na rodičovskú dovolenku, prípadne odvtedy, čo začnú poberať rodičovský príspevok v pobočke podľa miesta trvalého pobytu. Ak tak totiž neurobia, Sociálna poisťovňa im nemusí na účet v dôchodkovej spoločnosti preposielať časť odvodov, ktoré za rodičov hradí štát. Pozor na ohlasovaciu povinnosť by si mali dať najmä matky, ktoré pred rodičovskou dovolenkou neboli zamestnané, prípadne živnostníčky, ktoré si dovtedy neplatili dôchodkové poistenie. Za zamestnancov povinné prihlasovanie automaticky rieši zamestnávateľ.

(Zdroj: denník Pravda)

## **PSYCHOLOGICKE TESTY**

Niektoré pracovné pozície alebo zamestnávateľa vyžadujú od svojich potenciálnych možných zamestnancov úspešné zvládnutie psychologických testov. Na tieto testy sa nedá nijako zvlášť pripraviť. Pomocou overených psychotestov si nás môže zamestnávateľ otestovať po stránke: motivačnej, osobnostnej, výkonnostnej, inteligencie a vzťahy na pracovisku (autorita, emócie, zaujatosť).

1. **motivačné** (odhaľujú základné činitele, ktoré riadia správanie ľudí, či je človek motivovaný strachom alebo tvorivosťou),
2. **osobnostné** (pomáhajú lepšie pochopiť vnútorný svet jedinca),
3. **výkonnostné** (ukazujú priebeh pracovnej krivky, ktorá sa v priebehu dňa mení),
4. **inteligentné** (jednostranné – zisťujú jednu zložku inteligencie alebo štrukturálne testy, verbálne aj neverbálne),
5. **manažérske** (manažérske zručnosti – schopnosť rozhodovať, lojalita k firme, schopnosť motivovať, výkonnosť, iniciatíva, cit pre detail).

Tieto testy sú pomerne finančne náročné a náš budúci zamestnávateľ by určite „do nás“ neinvestoval pokiaľ by nás nepovažoval za zaujímavého uchádzača. Absolvovanie testov v nás vyvoláva obavy.

### **Zopár rád:**

- ☞ poznať druhého človeka je ťažké aj pre psychológa, nebojte sa, že odhalí naše tajomstvá
- ☞ závery týchto testov nemajú 100%-nú platnosť – sú len pomocným nástrojom pri rozhodovaní
- ☞ výsledky a informácie z psychologických testov sú dôverné
- ☞ uchádzač má právo zoznámiť sa s výsledkami
- ☞ nepodliehajte nervozite – strach a nervozita majú za následok stratu sústredenia a zmätkovanie
- ☞ správajte sa prirodzene
- ☞ pozorne sledujte inštrukcie a zadania

**Najvhodnejšia denná doba:** *dopoludňajšie hodiny* (ľudská psychika je najčerstvejšia – najväčší psychický útlm je medzi 17.00 – 19.00 hod).

**Casová náročnosť psychotestov:** líši sa podľa počtu a druhu používaných techník (od 2 do 6 hodín).

Úlohy v testoch sú na podobnej báze ako hlavolamy v časopisoch, ktorých je aj na web stránkach dosť. Nenechajte sa vyvieš z miery ak si s nejakou úlohou nevíete rady. K dosiahnutiu aj nadpriemerných výsledkov stačí správne vyriešiť len časť úloh. Ak je test obmedzený časom, je dôležitý aj počet správne vyriešených úloh. Všetky sa v danom čase nedajú stihnúť (pokiaľ nie ste mimoriadne schopný), takže sa nenechajte znervózniť, pokiaľ ste ich zopár nevedeli. K nevyriešenej úlohe sa vrátite ak vám zostane čas.

A tak asi jediná dobre mienená rada znie: „ **Buďte oddýchnutí, otvorení a hlavne sami sebou.**“

(Zdroj: [www.psychotesty.sk](http://www.psychotesty.sk))

**Otázka:**

Chcem sa informovať o tom, kedy môže úrad práce vyradiť uchádzača o zamestnanie z evidencie. Ďakujem.

**Ivana**

**Odpoveď:**

**Úrad vyradí uchádzača o zamestnanie z evidencie uchádzačov o zamestnanie, podľa § 36 zákona, dňom:**

- a) nástupu do zamestnania,
- b) začatia prevádzkovania alebo vykonávania samostatnej zárobkovej činnosti,
- c) nástupu na sústavnú prípravu na povolanie,
- d) nástupu na povinnú vojenskú službu, ktorá sa vykonáva ako základná služba alebo náhradná služba, na ďalšiu vojenskú službu, ktorá sa vykonáva ako prípravná služba, na mimoriadnu vojenskú službu alebo nástupu na civilnú službu,
- e) nástupu na výkon trestu odňatia slobody,
- f) vzatia do výkonu väzby,
- g) priznania starobného dôchodku,
- h) vzniku nároku na materské,
- i) úmrtia,
- j) odchodu do cudziny na obdobie dlhšie ako 15 kalendárnych dní s výnimkou liečenia v cudzine,
- k) začatia vykonávania zárobkovej činnosti v cudzine,
- l) požiadania o vyradenie z evidencie uchádzačov o zamestnanie z dôvodu požiadania o predčasný starobný dôchodok,
- m) požiadania o vyradenie z evidencie uchádzačov o zamestnanie.

**Úrad vyradí uchádzača o zamestnanie z evidencie uchádzačov o zamestnanie dňom zistenia:**

- a) **vykonávania práce bez** pracovného pomeru alebo obdobného pracovného vzťahu,
- b) nástupu do zamestnania,
- c) nedodržania disponibilít bez vážnych dôvodov,
- d) nespôsobnosti s úradom alebo
- e) že mu bolo v cudzine udelené povolenie na zamestnanie.

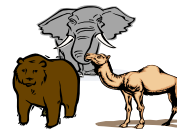
**Za nespôsobnosť uchádzača o zamestnanie s úradom sa považuje:**

- odmietnutie vhodného zamestnania,
- odmietnutie účasti na aktívnych opatreniach na trhu práce a na aktivačnej činnosti uchádzačom o zamestnanie bez vážnych dôvodov,
- odmietnutie účasti na projekte zameranom na udržiavanie pracovných návykov formou menších obecných služieb bez vážnych dôvodov,
- neskončenie účasti na aktívnych opatreniach na trhu práce a na aktivačnej činnosti uchádzačom o zamestnanie bez vážnych dôvodov,
- nedostavenie sa na úrad alebo na miesto určené úradom,
- nepredloženie potrebných dokladov v termíne určenom úradom a ústredím, ak nedodržanie termínu spôsobil uchádzač o zamestnanie,
- nepreukázanie hľadania si zamestnania,
- nedodržiavanie liečebného režimu uchádzačom o zamestnanie počas jeho dočasnej pracovnej neschopnosti,
- nedodržiavanie povinnosti disponibilít.

**CPK Levoča**



Ani sme sa nenazdali a január je za nami. Dni idú rýchlo aj v našom materskom centre. Na začiatku roka sme si zavinšovali a detičky sa pochválili svojimi „ježiškovskými“ darčekom. Zimné mesiace priniesli bohatú snehovú nádielku, tak sme dlho neotáľali a hor sa na gúľanie. Pýtate sa aké? Predsa stavenie snehuliakov. S novým rokom prišli nové nápady a aj témy motivačných stretnutí, ktoré pomôžu a poradia mamičkám či už v osobnostnom alebo profesijnom rozvoji. Začali sme s témou: *Analýza a rozvoj vlastnej osobnosti, v duchu ktorej sa budú niesť aj ďalšie (minimálne 2) stretnutia.*



Deťom sa najviac páčila akcia: **UROB SI PAPIEROVÚ ZOO.**

Mali sme v nej sloníka, kačku, ťavu, psíka a množstvo iných veselých zvieratiek. Mladšie ratolesti vymaľovali predkreslené obrázky, staršie si lámali hlavu nad skladaním zvieratiek z papiera. Ak ich chcete vidieť, prídte na marcovú výstavku prác detí a ich mamičiek v MC Tereza (16.3.2006).

V mesiaci január začala praktická časť kurzu opatrovateľ, na základnej škole internátnej pre slabozrakých a nevidiacich, ktorá potrvá do 2.2.2006.

Február v Materskom centre Tereza sa bude niesť v znamení karnevalu. Nielenže si spolu vyrobíme karnevalové masky, ale dokonca ich aj použijeme! Ak prídete medzi nás, určite sa nebudete nudiť.



**KARNEVAL sa bude konať 16.2.2006 o 15.00**

V maskách, ktoré si vyrobíte sami, prípadne s pomocou mamičiek, oteckov, babičiek, deduškov či priateľov sa určite zabavíte.

Napriek tomu, že je ešte zima, všetci sa už istotne tešíme na prvé jarné slniečko. Keď konečne zhoďíme teplé bundy, vyrazíme spoznávať prírodu. Marec je na to určite ten najvhodnejší mesiac. Budeme spolu pozorovať ako sa prebúdzajú rastlinky i zvieratká. A samozrejme nezabudneme ani na blížiacu sa Veľkú noc. Určite si s nami radi pripravíte veľkonočnú dekoráciu. Tešíme sa na vás a vaše nápady.

---

**Kde nás nájdete:** sídl. Západ Levoča, Francisciho 11, vedľa II. ZŠ  
tel.: 053/451 25 30, [www.cpk.sk/levoča/tereza](http://www.cpk.sk/levoča/tereza)

Po: 15.00 - 18.00    Ut - Št : 9.00 - 12.00 a 15.00 - 18.00    Pia: 9.00 - 12.00



## Príbeh snehovej vločky

Vo veľkom mori žila s množstvom kamarátok malá kvapka vody. Celé dni sa lenivo hojdala na vyhriatej hladine a tešila sa na vietor, ktorý občas nečakane priletel, vodu prudko rozčeril a hnal ju vo veľkých vlnách k pobrežiu. Jazda na vlnách kvapôčku veľmi bavila. Niekedy sa jej podarilo skĺznuť do malého víru, ktorý ju prudko roztočil, stiahol ju do svojho kornútka a nakoniec ju so zamotanou hlavou veselú a rozosmiatu poslal preč na ďalšej vlne. Vlny a víry sú pre vodné kvapky také zábavné, ako kolotoče a hojdačky pre deti.

Raz na jeseň, keď slniečko ešte hrialo, no čoraz častejšie sa muselo predierať cez ťažké zimné oblaky, zahнала vlna kvapôčku k osamelému útesu a vyhodila ju na zohriatu skalú. Kvapka chvíľu prekvapene ležala, keď v tom pocítila zvláštnu ľahkosť. Zrazu začala stúpať hore, útes pod ňou sa vzdaloval a zmenšoval, a kvapôčka pochopila, že j slniečko premenilo na vodnú paru. Prvý raz v živote sa vznášala vo vzduchu. Cestou sa k nej pridávali ďalšie a ďalšie premenené kvapky, až sa z nich vytvoril veľký oblak, ktorý vietor odniesol nad pevninu. Oblak stúpala stále vyššie, vzduch vôkol bol zrazu riedky a mrazivý. Kvapka tuhla a bledla, až sa z nej stala krásna snehová vločka. Ako sa jej to len páčilo! Pripadala si ako princeznica v plesových šatách. Bola ľahulinká a veselo sa krútila s vetrom, ktorý ju spolu s ostatnými vločkami zval do divokého tanca. Ani si nevšimla, že pritom sklzála z oblaku a pomaly klesala k zemi. Keď sa pod ňou zrazu objavili ulice mesta, bola už z tanca taká unavená, že si rada sadla na strechu zaparkovaného auta. Ráno ju zobudil veselý krik detí, ktoré sa tešili z prvého snehu. A snehová vločka bola veľmi pyšná, že sa deťom páčila a že ju privítal taký radostný jasot.

**Vedeli ste, že čím je mráz väčší, tým sú vločky menšie? Vločky majú rôzne tvary, ale jedno majú spoločné, všetky sú šesťcípce.**

## Pre mlsné jazyčky

### JABLKOVÁ OMELETA

1 kg jablák



3 vajíčka



štipku soli



25 g cukru



pol litra mlieka



250 g múky



6 lyžíc oleja

trochu prášku do pečiva

Zmiešanú múku s práškom do pečiva, vajcom rozšľahaným so soľou, s cukrom a s mliekom spolu dobre premiešame. Dôkladne umyté jablká ošúpeme, povykrajujeme jaderníky a nakrájame na plátky. Na panvicu s rozpáleným olejom nalejeme cesto a rozložíme naň nakrájané jablká. Potom omeletu z oboch strán upečieme dozlatista.

**Omeletu si môžete pripraviť aj s inými druhmi ovocia, napríklad so slivkami alebo čučoriedkami.**

**Vaša teta Neta**