



SLOVO REDAKTORKY

Niekedy mi pripadá, že nie som matkou dvoch, ale hneď troch detí. Takmer každého muža totiž môžeme zaradiť do kategórie „večné dieťa“. Nevynímajúc ani toho môjho. Tak napríklad minule. Prídem domov od lekára, byť prázdny. Pomyslela som si, že „zlatý tatko“ vzal deti von. Vykukla som zo všetkých okien, či ich nezbádám na jednom z ihrísk. „To, že ich nevidím predsa ešte nič neznamená. Mohli ísť predsa niekam inam“, pomyslela som si. Napriek tomu mi to nedalo a vytočila som jeho číslo. Mobil zazvonil. Ibaže v obývačke. Znova som sa začudovala, pretože manžel si mobil zabúda málokedy. S divným pocitom som blúdila po byte, pomaly som sa vyzliekala a premýšľala, kde len môžu byť. Zamyslene som otvorila skriňu, že si odložím veci. Nikdy v živote som sa tak nezľakla.



Všetci traja na mňa odtiaľ vyskočili s krikom a smiechom. Manžel si dal tú námahu, že ukryl všetky bundy a topánky. Len ten mobil zabudol vypnúť. Dodnes mi ale nejde do hlavy, ako sa mu podarilo udržať dvoj- a štvorročné dieťa v tichosti dosť dlhú dobu. Veď zvyčajne pri hre na skrývačku, ihneď hlásia kde sú. Ale to asi nikdy nepochopím. Je to ich tajomstvo. Toto však nebol jediný detinský výstrelok, ktorý sa zrodil v jeho hlave. Pred pár dňami sme sa s deťmi zastavili na Salaši. Pekné prostredie, detské ihrisko, koníky.....to všetko ich nesmierne ohúrilo. Vráťane tatka, ktorý sa zrejme potreboval na chvíľu vrátiť do detských čias. Tá hanba, keď sa „posadil“ na detskú kyvadlovú hojdačku so synom oproti, a začal smiešne poskakovať, aby sa s ním pohojdal. Na bruchu sa mu natriasali kilečká navyše, na tvári mal prihlúply úsmev a po chvíli bol poriadne zadýchaný. Ľudia naokolo sa skvele zabávali a ja s červenými lícami som sa tvárila, že k nim nepatrím. V duchu som ale ľutovala, že pri sebe nemám kameru. Vždy keď ho vidím zabávať sa s deťmi, vidím malého chlapčeka, ktorý ešte nedosníval svoj detský sen. Ale ja mu to neberiem. Aj keď niekedy ma vie poriadne napáliť tou detskou naivitou, to, že je skvelým otcom sa mu uprieť nedá. O ďalších stránkach jeho „jedinečnosti“ radšej pomlčím. ☺ Blíži sa predsa deň otcov. A tiež deň detí. **K tomuto dvojitému sviatku teda želim všetkým oteckom všetko najlepšie. A mamičkám zase prajem veľa trpezlivosti pri ich „výchove“.** ☺



Vaša Neta



Európsky sociálny fond



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

Čo nám dala a čo vzala rodičovská dovolenka

Jún sa nesiem v znamení MDD, ale nezabúda ani na otcov. Zdalo sa mi preto príhodné, venovať toto číslo práve im. A keďže cieľovou skupinou nášho projektu sú práve rodičia na rodičovskej dovolenke, dovolila som si osloviť takto „postihnutých“ mužov. Tu sú ich postrehy.

Prečo ste na rodičovskej dovolenke vy a nie manželka?

Peter: Dotlačila ma do toho manželka (smiech). Ale nie. Jednoducho to tak vyšlo. Manželka získala lepšie platenú prácu, tak sme sa takto dohodli.

Roman: Ja som prišiel o prácu tesne pred narodením dcéry, takže to bola viac-menej z núdze cnosť. Manželka sa po pol roku vrátila do práce a ja som ostal doma.

Cítite sa v tejto úlohe frustrovaný?

Peter: Áno, svojou manželkou (smiech).

Roman: No spočiatku to nebol príjemný pocit. Hlavne kamaráti mi dávali zabrať. Podpichovačkám a srandičkám na môj účet som sa nevyhol. Ale zvykli si. A ja tiež.

Zhostili ste sa všetkých povinností ktoré k tomu patria, vrátane domácich prác?

Peter: Väčšiny. Samozrejme prať, žehliť, vysávať a upratať nebudem (smiech). Ale riad sem tam umyjem.

Roman: Aby som povedal pravdu, nechápem ako to tie ženy stíhajú. Ale snažím sa.

Takže jej pripravujete po návrate z práce druhú zmenu?

Peter: No samozrejme. Aj tretiu. Ale to už je na inú debatu (smiech).

Roman: Niekedy sa tomu nevyhne, ale to už je údel žien.

Ak by ste sa mali rozhodnúť znova, šli by ste do toho?

Peter: Ale áno, veď je to celkom fajn. Už sa teším na druhé dieťa. My muži sme stále deti, takže si takto vlastne predlžujeme detstvo. Veď je to celé o hraní sa. Keby ma teraz počula moja polovička (smiech). Neprezradte jej to, lebo ma pošle do roboty.

Roman: Ak by som mal prácu, tak určite nie.

Ako sa páči táto výmena rolí manželke?

Peter: Moja je veľmi spokojná. Bodaj by nebola (smiech). Je teraz hlavou rodiny. Ale na chvíľu jej to rád doprajem.

Roman: Neviem, nikdy som sa jej na to nepýtal. Myslím že to berie ako to je.

Čo vám to prinieslo vo vzťahu k žene a deťom?

Peter: Ja si matky veľmi vážim a teraz o to viac, že som si to mohol vyskúšať na vlastnej koži. Majú to naozaj ťažké. A my muži o to ťažšie (smiech). A vo vzťahu k synovi? Vnímam ako rastie, ako sa rozvíja jeho charakter. Je to úžasné. Na nezaplatenie.

Roman: Začal som ju viac chápať. A s malou trávim veľa času. Ak by som pracoval, určite by som si ju tak neužil.

Oteckom ďakujem za príjemný rozhovor

Žaneta Mareková
redaktorka

AKÁ KARIÉRA JE PRE VÁS TÁ PRAVÁ?

Niektorí ľudia si môžu gratulovať, pretože si vybrali takú prácu, ktorá ich nenudí, ktorú chceli a ktorá im ide. Iní si nezvolili tak dobre a neskôr to ľutujú.

Skúste si odpovedať na pár otázok, aby ste sa vyhli nesprávnej voľbe.

V čom ste dobrí?

Ak ste dobrí v manuálnej práci, môžete si zvoliť povolanie, ktoré vám dovoľuje vytvárať či budovať veci. Pokiaľ ovládáte skôr pravopis, sloh, hovorené slovo, môžete sa stať napríklad novinárom. Skrátka, ak si zvolíte také povolanie, ktoré vám dovolí naplno využívať a rozvíjať vaše schopnosti, budete v tomto odbore vynikať, čo samozrejme vedie k spokojnosti.

Aký typ pracovného prostredia máte najradšej?

Človek ktorý miluje čerstvý vzduch, slnko a prírodu, nemôže byť šťastný, pokiaľ bude osem hodín denne zatvorený v kancelárii. Introvert, zle znášajúci rozruch a stres asi nebude príliš spokojný s prácou vo večne preplnenej reštaurácii.

Uistite sa, že miesto, kde budete tráviť prevažnú časť svojho života, je pre vás príjemné.

Aké sú vaše finančné potreby?

Živiteľ rodiny má úplne iné finančné nároky, ako slobodný mladý človek. Je síce pekné, že človek robí prácu, ktorú má rád, ale ak z nej nemá dostatočné príjmy, nie je mu to príliš platné.

Akú činnosť neznášate?

Pri hľadaní práce je síce dôležité čo chcete robiť, ale ešte dôležitejšie, k čomu máte odpor. Ak napríklad neznášate písanie na stroji, či na klávesnici počítača, asi nebudete stať o administratívnu činnosť. Ak nemáte radi vybavovanie sa s neznámymi ľuďmi, určite sa nehodíte pre zákaznícky servis, a tak ďalej.

Aké sú vaše osobné potreby?

Finančné otázky sme už spomenuli, ale každý človek má okrem nich aj ďalšie, nemenej dôležité potreby. Matka piatich detí má napríklad úplne iné pracovné vyhladky, ako matka jedného dieťaťa, o ktoré sa v prípade potreby postará babička.

Sú tiež ľudia, ktorí sú skôr usadlejší, chcú pracovať v mieste svojho bydliska a pokiaľ možno nikam necestovať. Oproti nim existujú ľudia, ktorí chcú spoznať svet a predstava usadlého života im naháňa husiu kožu. Tieto dva typy ľudí si určite nevyberú rovnaké zamestnanie.

Kde chcete byť o päť rokov?

Ak uvažujete o nejakom zamestnaní, predstavte si sami seba po piatich rokoch v tejto práci. Uspokojuje vás táto predstava? Ak nie, poobzerajte sa radšej po niečom inom.

Aký je váš osobnostný typ?

Ak by ste mali vo svojom budúcom povolaní jednať s obchodnými partnermi, uistite sa, že máte radi ľudí, a že disponujete nadpriemernými komunikačnými schopnosťami. Ak máte robiť stresujúcu prácu, nemali by ste byť cholerik, atď. Jednoducho sa uistite, či ste správny človek pre konkrétne povolanie.

Zdroj: Suite 101

Kde nás nájdete: CPK Levoča, Námestie Majstra Pavla 4, www.cpk.sk/levoča

cpklevoča@levoca.sk, 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

MUŽI A ŽENY : AKO SA LÍŠIME V PRÁCI

Rozdielov medzi správaním mužov a žien je mnoho. Tak ako sa odlišne stavíme k situáciám v bežnom živote, riešime inak aj úlohy v zamestnaní. Zrejme preto psychológovia a personalisti tvrdia, že najideálnejší je zmiešaný pracovný kolektív. V čom však vynikajú ženy a ktoré pracovné zadania zasa lepšie zvládnu muži?

Každý sa hodí na niečo iné

Obe pohlavia sa vyznačujú istými danosťami, ktoré im v konkrétnom zamestnaní môžu priniesť výhody i nevýhody. Existujú povolania, ktoré sú buď doménami mužov, alebo sú typické a vhodnejšie pre ženy. Muži sa lepšie uplatňujú v technických smeroch, najmä vo výrobnej sfére, napríklad v strojárskom priemysle a určite všade tam, kde je potrebná vyššia fyzická zdatnosť. Ženy naopak vynikajú v povolaniach, ktoré vyžadujú trpezlivosť a dôslednosť, napríklad ako účtovníčky. Zamestnávateľ, ktorý chce byť úspešný, by mal dať každému zamestnancovi možnosť pracovať na tom, čo mu je najbližšie a k čomu má osobnostné predpoklady.

Muži:

premýšľajú v súvislostiach a na dosiahnutie výsledkov sa vedú extrémne skoncentrovať,

- nové pracovné úlohy začnú riešiť ihneď, pričom dokončenie predchádzajúcej trochu neľahostojne odkladajú,
- majú väčší sklon riskovať a chuť bojovať o dobrý výsledok,
- sú technicky zdatnejší a v teréne sa lepšie orientujú,
- vstupujú aj do otvoreného konfliktu, niekedy, bohužiaľ, aj bez ohľadu na následky,
- držia viac spolu, sú k sebe solidárnejší,
- problémy sa snažia rozlúsknuť najprv sami, zlyhanie si neradi pripúšťajú.



Ženy:

- reagujú emotívnejšie, rýchlejšie ich dojmú neúspech či kritika,
- pri rozhodovaní sa často riadia pocitmi, reagujú intuitívne,
- zameriavajú pozornosť na podrobnosti, myslia viac na detaily a vedú sa venovať aj čiastkovým úlohám,
- pristupujú zodpovednejšie k práci a sú trpezlivejšie,
- vedú riešiť konflikty, vyhýbajú sa otvorenej konfrontácii,
- zvládajú robiť naraz niekoľko činností,
- sú majsterkami komunikácie, udržiavajú pri rozhovore očný kontakt a vedú aktívne počúvať.



Zdroj: Nový Čas

OČR-ka s deťmi

Viete ako dlho môžete zostať s dieťaťom doma a na čo máte nárok? Ak nemôžete ísť do práce kvôli opatrovaniu dieťaťa, oznámte to ihneď vášmu zamestnávateľovi. Detský lekár vám vydá potvrdenie a váš zamestnávateľ vás musí ospravedlniť. Potvrdenie od detského lekára by ste mali zamestnávateľovi priniesť najneskôr do troch dní od vášho návratu do práce.

Od prvého dňa máte nárok na ošetrovné, maximálne však na **desať dní**. Ak vaše choré dieťa potrebuje starostlivosť dlhšie ako desať dní, **nemôžete** sa s manželom striedať. Ošetrovné sa vypláca len raz a jednému z rodičov. A to tomu, ktorý bol s dieťaťom doma od začiatku jeho choroby. Ak potrebujete s dieťaťom zostať dlhšie, neostáva vám nič iné, ako sa dohodnúť, či si vy alebo manžel zoberiete dovolenku.

Ošetrovné je jednou z dávok nemocenského poistenia. Počas dní, kým budete pri chorom dieťati, vám Sociálna poisťovňa vyplatí 55% denného vymeriavacieho základu. Ošetrovné od Sociálnej poisťovne očakávajte okolo 20. dňa nasledujúceho mesiaca.

Ak potrebujete pracovné voľno na to, aby ste išli s dieťaťom alebo s iným členom rodiny k lekárovi, máte od zamestnávateľa nárok na 7 dní v roku. Nárok na ošetrovné má každý, kto sa stará o choré dieťa, manžela, rodiča, či dokonca aj svokrovcov, ak ich zdravotný stav podľa potvrdenia lekára nevyhnutne vyžaduje, aby ich niekto ošetroval. Nárok na ošetrovné máte aj v prípade, že sa staráte o dieťa do desiatich rokov v prípade, že mu nariadili karanténne opatrenie alebo je karanténa napríklad v materskej škole, ktorú navštevuje, alebo ak bolo karanténne opatrenie nariadené človeku, ktorý sa o dieťa stará, alebo ak ošetrojúca osoba ochorela, alebo bola v súvislosti s pôrodom prijatá do ústavnej starostlivosti, a preto sa nemôže o dieťa starať.

Niektoré deti sú chorľavejšie a nie každý zamestnávateľ má pochopenie pre vaše rodinné problémy. Ošetrovanie dieťaťa, aj keď ide o časté ochorenie, **nie je a ani nemôže** byť podľa Zákonníka práce oficiálnym **dôvodom na výpoveď**.

Zdroj: Zákon o sociálnom poistení č.461/2003Zb.z

▷ **RUBRIKA : ANKETA**

Myslíte si, že otcovia v dnešnej dobe môžu „konkurovať“ matkám pri starostlivosti o deti?

Andrea, 28, vydatá, 2 deti

Myslím si, že je to pomerne vyrovnané. Dnes nie je žiadnou raritou vidieť mužov na rodičovskej dovolenke. Stretávam veľa oteckov, ktorí sú denne s deťmi vonku, venujú sa im dokonca viac ako hociktorá mamička. A pokiaľ ide o starostlivosť ako takú, muži dnes vedia variť, prať aj upratovať, takže určite by sa v živote bez manželky nestratili.

Laura, 22, slobodná

Určite áno. Dnešní muži sú veľmi šikovní. Aj musia byť. Ved' mnoho žien je v pozícii žiteľiek rodiny a oteckovia sa starajú o deti a o domácnosť. Zdá sa mi to úplne v poriadku. Konečne tu zavládla rovnosť medzi mužmi a ženami aj v tejto oblasti.

Jarmila, 35, vydatá, 2 deti

Podľa mňa sa muži veľmi nezmenili. Aspoň ten môj by sa určite o deti postarať sám nevedel. Ale samozrejme česť výnimkám. Možno mladší muži sú už trochu skúsenejší v tomto smere.

Roman, 31, vdovec, 1 dieťa

Ja som vdovec, takže o syna sa postarať musím, či chcem alebo nie. Ale myslím, že sa mi to vcelku slušne darí. Aspoň okolie moju starostlivosť vníma pozitívne.

AKO SA VYSPORIADAŤ S MÝTMÍ O OTCOVSTVE



Hoci vo svete neexistuje žiaden pevný model otcovstva, v našej kultúre sú mnohí muži vychovávaní tak, že prácu považujú za hlavný zdroj sebaúcty. Tieto normy sa začínajú pomaly meniť a čoraz viac mužov má pocit, že byť dobrým otcom môže byť dôležitým naplnením ich života. Sú ochotní obetovať postup v kariére za čas strávený s rodinou práve preto, že si vážia pocit naplnenia, ktoré im poskytuje otcovstvo. Stále existuje niekoľko mýtov o úlohe otca. Napríklad,

že novorodenci v skutočnosti otca nepotrebujú, alebo že muži nevedia, ako sa postarať o malé dieťa, hoci práve otec môže byť prvoradou osobou, ktorá sa o dieťa stará.

Malé dieťa dokáže prejavovať svoju lásku mnohým ľuďom. Mamičke sa zväčša nikto nevyrovná, ale dieťaťko je rado aj so svojim otcom. Keď otec svoje dieťa kúpe, vymieňa mu plienky a hrá sa s ním, potom tento fyzický kontakt rýchlo pomôže vytvoriť pevnú citovú väzbu. Otcova úloha je rovnako zásadná ako úloha matky a jeho prítomnosť je kľúčovým faktorom vo vývoji dieťaťa. Ak sa otec podieľa na každodennej starostlivosti o dieťaťko, upevňuje sa vzťah medzi ním a dieťaťkom, ale ja vzťah medzi rodičmi. Matka takto získava trochu voľného času, ktorý väčšinou po únavnom dni skutočne potrebuje.

Zopár rád pre otcov:

- Doprajte si čas a zamyslite sa nad tým, ako na vás pôsobí skutočnosť, že ste otcom. Podelte sa o svoje pocity s vašou partnerkou, svojimi rodičmi a inými čerstvými a nastávajúcimi otcami.
- Trávte čo najviac času s vašim dieťaťkom: hrajte sa s ním, čítajte mu a rozprávajte sa s ním. Aj od vás sa má toho veľa učiť.
- Staňte sa súčasťou jeho každodenného života - vrátane kúpania, výmeny plienok a kŕmenia.
- Zvážte, aké kompromisy v kariére ste ochotný urobiť, aby ste mohli tráviť čas s vašim dieťaťkom. Uvedomte si, že je to úloha, ktorá si vyžaduje svoj čas.
- Hľadajte vo svojom okolí modelové roly otcovstva. Identifikujte sám pre seba, čo sa vám najviac páči, ale aj nepáči na vašom otcovi, priateľoch a príbuzných, aby ste si vytvorili svoju vlastnú identitu otca a presne vedeli, čoho sa chcete vyvarovať.

Zdroj: www.alinka.szm.sk

- Niektoré deti majú otcov, ktorí s nimi trávia čas len cez víkend alebo dovolenku
- Niektoré deti majú otcov, ktorí žijú ďaleko a posielajú im peniaze alebo ošatenie
- Niektoré deti majú otcov, ktorí s nimi bývajú v jednom byte, ale sú zriedkakedy doma.
- Niektoré majú strýka alebo dedka, ktorí je pre nich otcom
- Sú otcovia, ktorí čítajú deťom rozprávky na dobrú noc a sú otcovia, čo nevedia čítať
- Sú otcovia, ktorí sa starajú a milujú svoje deti
- Niektorí sú spoľahlivými rodičmi a sú na to veľmi hrdí
- Iní otcovia sa boja svojej zodpovednosti
- Niektorí otcovia od svojich detí utekajú
- Iní by ich zúfalo chceli vidieť, ale je im to zakázané

Otcovstvo môže mať veľa rôznych podôb. Ale jedna vec je univerzálna. Je dôležité, čo otcovia robia pre svoje deti.

Zdroj: Z publikácie „Supporting Fathers“ od Janet Brown a Gery Barker

Domáca lekárnička

Domáca lekárnička patrí do každej domácnosti. Pri malých a väčších poraneniach, či pri nevoľnosti do nej siahneme ako po prvej pomoci.

Čo by mala lekárnička obsahovať?

- Teplomer
- Lieky, ktoré predpísal lekár na dlhodobé užívanie pri určitej chorobe
- Lieky tlmiace bolesť, znižujúce teplotu
- Lieky proti bolesti v hrdle alebo roztok na kloktanie
- Lieky na spánok a na ukládnutie
- Kvapky proti kašľu alebo sirup proti kašľu
- Nosné kvapky alebo spreje proti nádche
- Prípravok proti hnačke
- Prípravok proti dáveniu
- Gél proti štípancom od komárov a na úpal
- Masť na opuchliny
- Masť na odreniny
- Prostriedok na dezinfekciu rán
- Pinzeta
- Klieštiky
- Prostriedky na obviazanie – obväzové balíčky vo veľkosti malá, stredná a veľká, 2 trojrohé šatky, sterilné obväzové štvorce 10x10cm, gázový obväz, spínacie špendlíky, leukoplast, nožnice, jednorazové rukavice, lepiaca páska
- Návod prvej pomoci
- Zoznam všetkých dôležitých telefónnych čísiel:
 - Požiarna a záchranná služba **150**
 - Záchranná služba **155**
 - Polícia **158**
 - Tiesňové volanie **112**

Uloženie a starostlivosť o lekárničku

Vaša lekárnička by nemala visieť na stene v kuchyni alebo v kúpeľni. Teplo a vlhkosť by väčšinu liekov v krátkom čase znehodnotili. Najlepším miestom na jej umiestnenie je chodba alebo spálňa. Ak máte deti, myslíte na to, že by mohli zjesť niečo z jej obsahu, preto by sa mala dať uzamykať.

Raz do roka skontrolujte jej obsah. Odstráňte z nej lieky, ktoré sú po dobe záruky, zaprášené obväzy, vyschnuté masti a pod. Ak takéto lieky odnesiete do lekárne, dajú ich odborne odstrániť a tým zabránite, žeby sa k nim mohli dostať pri odpadkových košoch deti alebo domáce zvieratá. Uschovávajúte lieky vždy v originálnych baleniach! Tak si môžete kedykoľvek overiť ich použitie a nemusíte sa spoliehať na šťastie alebo pamäť.

Nabudúce: dovolenková lekárnička

9. MOTIVAČNÉ STRETNUTIE: „Umenie jednat' s ľuďmi – cesta k úspechu“

Komunikácia medzi ľuďmi existuje odjakživa, ale pozornosti sa tomuto pojmu začalo dostávať oveľa neskôr. Veď čo môže byť ľahšie ako – rozprávať! A predsa nie je nič ťažšie.

Manažéri, podnikatelia, učители, psychológovia a ďalší vedia, že od efektívnej komunikácie pri každodennom styku s ľuďmi závisí ich úspešná kariéra. A nielen profesionáli, ale každý človek je súčasťou spoločnosti. Zavisí od každého z nás, aké vzťahy si vybudujeme, ako sa adaptujeme do prostredia. Môže sa stať, že naša neschopnosť komunikovať nám zničí kariéru, obchodný vzťah ale aj rodinu. Schopnosti komunikovať sa môžete naučiť a zlepšiť.

Na motivačnom stretnutí s Mgr. Jankou Dudinskou sme rozprávali o umení komunikácie, o umení vedieť jednat' s ľuďmi. Rozprávali sme o rôznych situáciách, ktoré si vyžadujú inú formu nášho správania. Rozprávali sme sa o tom, že v pozícii vedúceho pracovníka máme byť tak trochu učiteľmi, to znamená, vedieť určiť hranice, ale aj dospelými, to znamená, vedieť argumentovať, neobmedzovať, vedieť počúvať a prijať stanoviská, názory svojich podriadených. Komunikácia – je naozaj veľkým umením. Rozhovor s pani Dudinskou bol veľmi zaujímavý, ale aj poučný.

Jediné čo ma mrzí je to, že Vy naše milé mamičky sa bojíte spoznávať niečo nové, stretávať sa, rozprávať sa... Veď všetky motivačné stretnutia sú venované VÁM. Všetky témy motivačných stretnutí sú vyberané starostlivo, aby VÁM pomohli prekonať zaužívaný názor spoločnosti na ženu – matku. Ja verím, že ďalšie stretnutia budú vo väčšom počte a ďakujem ženám – matkám, ktoré sa neboja a chcú vedieť viac.

Zuzana Beregházyová
asistentka redaktorky

DEŇ MATIEK V Materskom centre

A máme to za sebou. Pýtate sa čo? Akciu pre naše milé mamičky „Deň matiek“, ktorá sa konala dňa 5.5.2006 v športovej hale SOUP v Levoči.



Hneď pri vstupe milým úsmevom, kvietkom v ruke a v prestrojení za mušketeriera potešil náš opatrovateľ Róbert Jakubec. Niekoľko slov a privítanie zo strany koordinátorky projektu Ing. Andrei Hradiskej a podpredsedníčky MC Adriany Jurčíšinovej, odštartovalo pripravený program žiačok SPgŠ a detí z MC. V spolupráci s Energy klubom a žiačkami Strednej zdravotníckej školy si mamičky čas, kedy o ich malé ratolesti bolo postarané, spríjemnili masážou, vyskúšali si nové športové zariadenie, ktoré bude umiestnené v priestoroch MC Tereza. Zaujímavá bola aj prezentácia v Power Pointe, sumarizácia všetkých akcií, motivačných stretnutí, úspechov MC a spolupráca s CPK. Boli sme veľmi potešení, že aj naša petícia pre



zachovanie MC Tereza neostala bez ohlasu. Mamičky a oteckovia sa zhodli, že MC v našom malom meste má význam. Po vyčerpávajúcom behaní a skákaní detí sa losovala tombola. Vďaka našim sponzorom si mamičky odniesli hodnotné ceny a milé drobnosti.

Tešíme sa na ďalšie naše spoločné stretnutia s VAMI. Touto cestou chceme ešte raz poďakovať našim oficiálnym aj neoficiálnym partnerom za spoluprácu bez nároku za honorár.

pracovníci MC Tereza

Odkaz rodičom od ich detí

Nerozmaznávajte ma!

Viem dobre, že by som nemal dostať všetko, čo si zažiadam - ja vás len skúšam.

Nebojte sa byť prísni a pevní!

Mám to radšej - cítim sa bezpečnejšie.

Nedovoľte, aby som si vytvoril zlé návyky!

Musím sa spoliehať na vás, že ich včas odhalíte.

Nerobte zo mňa mladšieho, ako som!

Núti ma to, aby som sa správal nezmyselne ako "veľký".

Nehrešte ma, nenadávajte a nedohovárajte mi na verejnosti!

Oveľa viac na mňa zapôsobí, keď sa so mnou porozprávate v pokoji a v súkromí.

Nevnucujte mi, že moje chyby sú ťažké hriechy!

Nabúrava to môj zmysel pre hodnoty.

Nenechajte sa príliš vyvíesť z miery, keď poviem, že vás nemám rád/a.

Nie ste to vy, koho nenávidím, ale vaša moc, ktorá ma ohrozuje.

Nechráňte ma pred následkami môjho konania!

Potrebujem sa niekedy naučiť znášať ťažkosti a bolesť.

Nevenujte prehnanú pozornosť mojim drobným poraneniam a boľáčkám!

Dokážem sa s nimi vyrovnáť.

Nedávajte unáhlené sľuby!

Pamätajte si, že sa cítim mizerne, keď sa sľuby nedodržia.



Nesekírujte ma!

Musel by som sa brániť tým, že budem "hluchý" a budem hrať mŕtveho chrobáka.

Nezabúdajte, že sa nedokážem vždy vyjadriť tak, ako by som chcel!

Preto nie som niekedy celkom presný a nie je mi rozumieť.

Nepokúšajte nadmerne moju poctivosť!

Dostanem strach a potom klamem.

Nebud'te nedôslední!

To ma úplne metie.

Nehovorte mi, že ma nemáte radi.

Aj keď niekedy robím príšerné veci.

Nehovorte, že moje obavy a strach sú hlúposti!

Pre mňa sú hrozivo skutočné a veľa pre mňa znamená, keď sa mi snažíte porozumieť.

Nesnažte sa mi nahovoriť, že ste dokonalí a bezchybní!

Veľmi ma šokuje, keď zistím, že to tak nie je.

Nikdy si nemyslite, že je pod vašu dôstojnosť sa mi ospravedlniť!

Po úprimnom ospravedlnení sa môj vzťah k vám stáva vreší.

Nezabúdajte, ako rýchlo dospievam!

Je to určite ťažké, držať so mnou krok, ale prosím - snažte sa.

Nezabudnite, že nemôžem dobre vyrásť bez množstva lásky a láskavého porozumenia.

Ale to vám nemusím hovoriť, však?

Zdroj: www.mamatata.sk

Ahoj deti!

1. jún je Vaším dňom. No 18. júna slávia svoj deň aj Vaši oteckovia. Takže máte dvojnásobný dôvod na oslavu. Možno by Vás mohli k „slávnostnému“ obedu inšpirovať aj jednoduché recepty, ktoré určite bez problémov zvládne aj Váš ocko. Samozrejme, že na hostinu nezabudnite pozvať aj mamičku!. A keď sa poriadne naparkáte, hor sa do prírody „vyvenčiť“ tatka - kuchára. A dajte mu poriadne zabráť, nech si svoj i Váš deň dobre zapamätá. Možno sa pôjdete len tak prejsť, možno sa preveziete na bicykli, možno si zahráte futbal. A možno Vás inšpiruje aj náš dráčik a zjédete si na lúku zachytať motýle. A ak by sa Vám počasie čírou náhodou nevydarilo, aspoň si ho, jasné že s oteckom, vyfarbite. Prijemnú zábavu a všetko najlepšie Vám želá

Vaša teta Neta



Jednoduchá pizza

Túto zvládne aj úplný začiatočník. Lístkové cesto rozvalkajte na hrúbku asi 5mm, preložte na plech (môžete urobiť aj malé kolieska) a potrite pretlakom. Navrch naukladajte suroviny podľa chuti(šunku, salámu, paradajky, cibuľku, kukuricu, syr....) a pečte v rúre pri 200°C cca 20 minút.

Ovocný špíz

Namiesto koláča si doprajte ovocnú pochúťku. Nakrájajte rôzne druhy ovocia (kiwi, pomaranč, banán, jablko, jahody, hrozno...) na menšie kúsky a ponapichujte ich striedavo na špajdlu. Špíz môžete ozdobiť šľahačkou a nastrúhanou čokoládou.



Koktejl

Ku každej hostine patrí aj slávnostný nápoj. Skúste rozmixovať bobuľové ovocie (maliny, čučoriedky, jahody...) s trochou cukru a mlieka alebo kefíru a nápoj je na svete. Pohár môžete pre slávnostnejší efekt prizdobiť jahôdkou a lístočkom mäty.

Dobrá chuť