

DOMO ŠKOLÁK:

**Zápis do domácí
školy v MŠ**

**Učíme doma
a narodilo se miminko...**

**Prázdné hnízdo. Co
ted?**

**Co s nepotřebnými
hračkami?**

01-02/2024

UČIT NEBO NEUČIT?

Stáňa Kratochvílová

- od roku 2000 se svými čtyřmi dětmi v domácím vzdělávání od školky až na střední
- od roku 2010 pedagožka pečující o domoškolácké rodiny na několika ZŠ po celé ČR
- od roku 2017 zakladatelka projektu Učit nebo neučit
- od roku 2021 vydává on-line časopis Domoškolák

S možností vzdělávat naše děti doma v rámci IV jsme se setkali s manželem ještě v době, kdy se tato varianta teprve ověřovala a domácí škola nepatřila mezi zákonné varianty vzdělávání. Možnost takové svobody nás nadchla. **Doma se vzdělávají všechny naše 4 děti od školky až na střední.**



Domácí vzdělávání jsem si zamilovala tak, že jsem začala pracovat na ZŠ jako **pedagog a mentor specializující se na podporu rodin, které učí své děti doma v rámci individuálního vzdělávání.**

Informace, a zkušenosti, které jsem za roky této práce nabyla péčí o stovky rodin v DV, předávám dál prostřednictvím webu **Učit nebo neučit**, poskytují omezeně i osobní **konzultace** a vydávám ZDARMA **on-line časopis Domoškolák.**

Cílem všech mých aktivit je **podpora rodin v nalezení vlastní vzdělávací cesty v souladu s jejich životní filosofií a osobní spokojeností rodičů a dětí.**

VÍCE O MNĚ ZDE

stana@ucitneboneucit.cz

Stáňa Kratochvílová

Domoškolák

on-line časopis pro rodiny
s dětmi v individuálním vzdělávání

www.ucitneboneucit.cz

grafická úprava časopisu: [Julie Rawding](#)

korektura textu: [Markéta Hamanová](#)

OBSAH:

- **JAK SE ZAPSAT NA DOMÁCÍ VZDĚLÁVÁNÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE?**

Legislativa

- **CO S NEPOTŘEBNÝMI HRAČKAMI VE VAŠÍ DOMÁCNOSTI**

Co s hračkami smysluplně.

- **KDYŽ MÁTE DVĚ DĚTI V DOMÁCÍM VZDĚLÁVÁNÍ A NARODÍ SE MIMINKO**

Jak to vše funguje...

- **TVOŘÍME A PEČEME S DĚTI**

Kde brát inspiraci a pomůcky?

- **PRÁZDNÉ HNÍZDO - PŘÍLEŽITOST K ROZLETU**

Co dělat s prázdnou náručí?

- **ZIMA V LESNÍ ŠKOLCE**

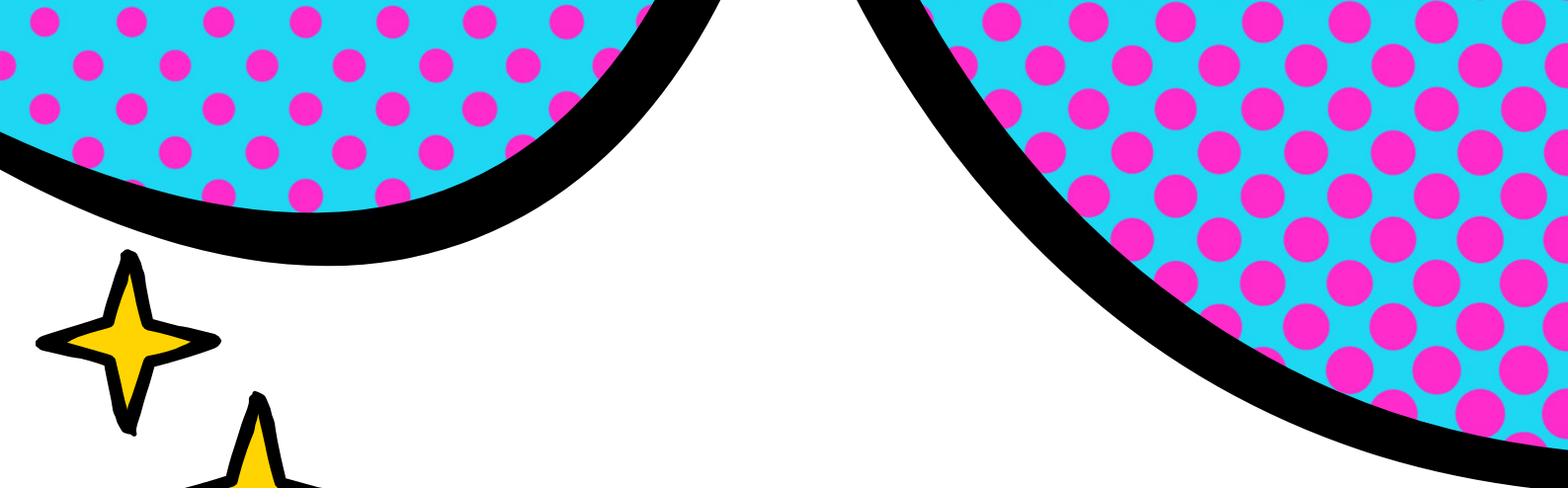
Co děti zahřeje nejvíce?

- **AUDIOKNIHY ZDARMA**

Téma ze sociálních sítí, domoškolači a audioknihy

V časopise jsou použity affiliate odkazy, pokud na takový odkaz kliknete, nic se pro vás jako kupujícího nemění.





JAK SE ZAPSAT
NA DOMÁCÍ
VZDĚLÁVÁNÍ
V MATEŘSKÉ
ŠKOLE?



Stanislava Kratochvílová



Jak se zapsat na individuální, tedy domácí vzdělávání v mateřské škole?

Autorka článku: Stáňa Kratochvílová

Víte, jak zapsat své dítě do domácího vzdělávání (IV) v rámci povinného předškolního roku? Jak vše probíhá a na co nezapomenout? Mám tu pro vás pár základních informací k vaší orientaci.

Kterých dětí se týká plnění povinného předškolního vzdělávání, jak se někdy lidově říká “předškolního roku”?

Povinné předškolní vzdělávání se týká dětí, které dosáhnou do 31. 8. předchozího školního roku pěti let věku a dětí s odkladem povinné školní docházky do ZŠ.



Jak konkrétně vypadá proces zapsání dítěte do domácí výuky v mateřské škole?

ČEKAJÍ VÁS 2 ZÁKLADNÍ KROKY:

1. Zápis k předškolnímu vzdělávání:

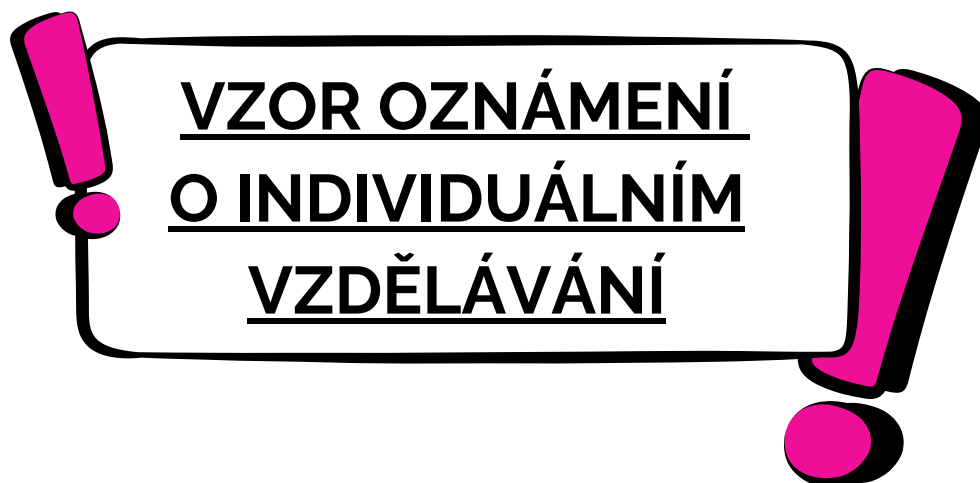
Pokud dítě nenavštěvuje předškolní zařízení v rejstříku škol, je nutné ho zapsat do MŠ nebo LMŠ, tedy účastnit se klasického zápisu do MŠ. Pozor, vaše spádová MŠ má přednost při přijetí, ale i nespádová MŠ nebo Lesní MŠ může vaše dítě přijmout. Termíny zápisů probíhají v první polovině května a konkrétní termín určuje ředitel/ka MŠ. Rozhodnutí o přijetí/nepřijetí vám dorazí zpravidla domů do 30 dnů.

2. Vyřízení individuálního vzdělávání:

Pokud již vaše dítě navštěvuje MŠ nebo LMŠ, která je v rejstříku škol, nemusíte absolvovat zápis. Stačí podat Oznámení o individuálním vzdělávání a to do 31. května daného školního roku. Toto datum platí, pokud jste již skutečně rozhodnutí. Pokud o domácí škole máte pochybnosti, necháte tento krok až na počátek školního roku, zákon toto umožňuje. Pokud dítě MŠ zatím nenavštěvuje, musíte absolvovat zápis, jak jsem psala výše.



Oznámení o IV provedete vyplněním formuláře Oznámení o IV, který má dané náležitosti, ale formu můžete volit. Neexistuje tedy jednotný univerzální formulář, který má povinné některé údaje. Buď vám jej poskytne vaše MŠ nebo jej naleznete u mě na webu Učit nebo neučit, případně můžete také prozkoumat stránky Ministerstva školství, kde je také k dispozici.



Pokud jste z vaší situace zmateni a nevíte, zda je tato varianta pro vás, případně jaká omezení z jednotlivých variant vyplývají, můžeme se potkat na online konzultaci, kde rozebereme právě tu vaši konkrétní situaci. Věřím, že najdeme společně řešení tak, abyste mohli i nadále žít váš rodinný život v souladu s vaší rodinnou filosofií a rytmem!

Máte-li vlastní příběh týkající se povinné předškolky, podělte se o něj na stana@ucitneboneucit.cz.

Těším se na vaše příběhy a přeji vám pohodové rozhodování!

Stáňa Kratochvílová

OSOBNÍ SETKÁNÍ ONLINE KONZULTACE

CO VÁM MOHU ZE SVÉ PRAXE PŘEDAT?

- ✓ Osobní zkušenost s domácím vzděláváním svých 4 dětí od školky až po vysokou
- ✓ Pedagogická zkušenost se stovkami rodin, které provázím domácím vzděláváním



OBJEDNAT KONZULTACI

Díky vám a vám podobným konečně vím, že vše má řešení, že všude vedou cesty, že existují i lidé, kteří díky svým zkušenostem a empatii rozumí víc, než rádoby odborníci v PPP a SPC, kde neposuzují individuálně podle povahy, potřeb, zájmu dítěte, ale soudí podle tabulek, což je za mě hoodně špatně.



Dobrý den, moc děkuji za včerejší zkušenost a za váš čas. Bylo to moc příjemné a pohodové. Tohle jsme hledali od začátku naší domoškolácké cesty. Opravdu děkujeme.

Mila Stano, moc děkuji za info i rady. Probereme to ještě s manželem a případně bych se Vám ještě ozvala, kdybychom potřebovali upíchnout na nějakou školu, jestli je to tedy možné. Pekný večer TH



Na Stánu jsem se obrátila, protože máme doma předškoláčku a řešíme zápis do první třídy. Stáňa si na mě udělala čas velmi rychle a zodpověděla mi všechny mé dotazy, kde nezapomněla zmínit další možnosti jak a co můžeme řešit. Velice oceňuji její profesionalitu a přehled, který má. Děkuji a vřele doporučuji!

Jste skvělá a přesně toto jsem potřebovala slyšet. ❤️ Odborníka, který nedává nálepky.



Neznám vás, ale mám pocit že školství a školní instituce by měly být o takových odbornících jak jste vy, empaticti, chápaví a ne o těch ve většině případů loutkách, které svými nálepkami dělají těžký život spoustě dětem





CO S
NEPOTŘEBNÝMI
HRAČKAMI
VĚ VAŠÍ
DOMÁCNOSTI

Kateřina Klancová

Autorka článku:

Kateřina Klancov

máma a zakladatelka projektu Hraj si zas, webové stránky, která není jen jednoduchm neosobním “bazarem”. M myřlenku, ře kařd vc míře zat někde jinde znovu svůj přibh.

www.hrajsizas.cz



Zachraň hračky díky Hraj si zas!

Kařdy z nás m sv oblben vzpomínky na hru a hravost dětství. Spojit se s tím, co nás bavilo a formovalo, je řasn pocit. Tohle pesn chtěla dokázat Kateřina Klancov, kdř zakládala svůj e-shop Hraj si zas.

Nápad na celý projekt vznikl před několika lety, kdř Kateřina měla doma malého syna: “Jsem maminka, takře znám svět dt i rodičovství. Sama jsem prořla etapami, kdy děti rychle rostou a hromad se po nich stále pouřiteln věci. A pav tady vznikl mj motiv. Viděla jsem, jak tyto věci často kon nevyuřit, a to i přesto, ře jsou stále v dobrm stavu. A jak je to jenom dalři starost na jř tak dlouhm seznamu rodičovských povinností. A pav tady vznikl mj motiv.”



V roce 2023 dala Kateřina život webové platformě Hraj si zas, kde rodiče prodávají a nakupují použité hračky, hry a dětské knížky. Využitím Hraj si zas rodiče šetří cenný čas a zároveň přispívají k ekologii a udržitelnosti:

"Základem projektu Hraj si zas je sdílení. Sdílení nejenom věcí formou nákupu použitých věcí, ale také sdílení hodnot. HRAJ SI ZAS je nejen e-shop, ale také připomínka, že hraní je důležité pro děti i dospělé. A že náš e-shop má za cíl přispět k tomu, aby rodiče mohli dětem věnovat více času plného hry." říká Kateřina.

Co říkají na projekt Hraj si zas zákazníci?



"Váš projekt se mi moc líbí, z lidského, udržitelného i praktického hlediska. Odesílání zboží mi přijde transparentní a snadné."

Hana B.

S nákupem jsem byla nadmíru spokojena, takže na stupnici 1-5 bych volila 5 (nejlepší).

Mám malou dcerku (1,5 roku) a chci jí dopřát kvalitní hračky, ale zároveň vím, že takto malé dítě často hračky nechťic poškodí. Proto volím radši hračky "z druhé ruky", které jsou kvalitní, ale zároveň za rozumnou cenu a nebude mi líto, když se tím pádem poníčí.

Dále jsem uvítala možnost nákupu více hraček najednou za jedno poštovné, resp. u tohoto nákupu dokonce úplně bez poštovného. Nákup u vás byl pro mě jednoduchý, intuitivní. V budoucnu jistě plánuji i nějaký další.

Chtěla bych poděkovat za nadstandardní péči o zákazníky, kterou jsem z vaší strany rozhodně cítila."

Alžběta F.

Jak prodáš dětské zboží, které už nevyužiješ?



Přes **formulář** v záložce

Chci prodat

zadáš svůj e-mail a nahraješ fotky.
Nebo přímo na email radosti@hrajiszas.cz.

→ Do 48 h odpovíme, co můžeme přijmout.

Pak jen **zboží odešleš**
a my se o vše ostatní
postaráme!



Navíc

Pošli **3 a více kusů**
a máš **dopravu zdarma!**

Jaké produkty přijímáme?

Přijímáme **hračky, hry, dětské knížky a menší doplňky** (například věci do pokojíku, chůvičky, vozítka)



Základní pravidlo:

Požizovací cena byla **min 150 Kč**.

Aby prodej dával ekonomický smysl pro obě strany.

Obecně se velmi dobře prodávají

kvalitní a známé značky

(Djeco, Fisherprice, Lego, Albi, Bino, Detoo,...)

a **dřevěné, popř. vzdělávací**
hry a hračky.

Pokud váháš, zda vhodné k prodeji - jednoduše pošli
foto přes formulář v záložce Chci prodat...

- plně **funkční**
(nerozbité, části nejsou ulomené,...)
- nesmí chybět **důležité součásti**
(nechybí dílek puzzle, ...)
- bez zásadních **odřenin** či **ušpinění**



Takové, jaké byste si sami koupili...



Příklady již prodaných produktů

Jak probíhá prodej?

Produkty vkládáme max
do sedmi dní od zaslání na e-shop.



Po prodeji dostaneš peníze
do 10ého

v následujícím kalendářním měsíci.

Produkty jsou na webu po dobu

4 měsíců

(za tuto dobu může dojít ke snížení prodejní ceny).



Pokud se produkt neprodá, vezme na charitu
do Šatníku
(pomoc pro maminky samoživitelky)

Produkty zpět zasíláme jen na speciální přání,
s tím, že dopravu hradí příjemce.



Kolik za své prodané hračky dostanu?

Z prodejní ceny:

→ **60% pro Tebe**
40% pro e-shop



Prodejní cenu

určujeme na základě

- původní ceny
- typu a značky produktu
- celkového opotřebení

Za každý prodaný kus si účtujeme
manipulační poplatek 25 Kč
(nafocení produktu a vystavení).
Odečítáme ho před odesláním částky na
Tvůj účet.

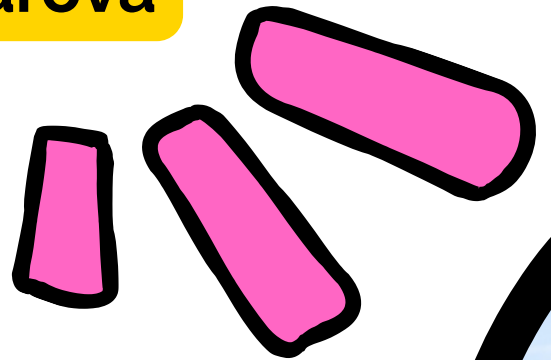


- ▶ Použité produkty lze **obecně** prodat
za **zhruba 50%** původní ceny.
- ▶ Cenu můžeme stanovit **až po převzetí
produktů** (sledujeme míru opotřebení, apod...) a je poté vidět na e-shopu.
- ▶ Cenu stanovujeme **férově** k prodejci i
nakupujícímu.
- ▶ Pokud se produkt neprodá v rámci 2 měsíců,
postupně ho zlevňujeme.



KDYŽ MÁTE DVĚ
DĚTI V DOMÁCÍM
VZDĚLÁVÁNÍ A
NARODÍ
SE MIMINKO

Martina Holubářová



Když máte 2 děti v domácím vzdělávání a do toho se narodí miminko...

Autorka článku:

Martina Holubářová

*máma dvou domškoláků a jednoho prcka,
porodní asistentka, laktační poradkyně,
tvůrkyně on-line vzdělávacích kurzů,
zakladatelka projektu Porodní cesty*

www.porodnicesty.cz,

martina@porodnicesty.cz



Dříve lidé věděli, co je přirozené. Měli kupu dětí, rodilo se doma. Dnes jde o luxus a dar do života, který znají třeba právě děti v domácím vzdělávání.

Měli jsme dvě děti v domoškole, 2. a 5. třída. Automaticky byly součástí těhotenství, přípravy na porod, poporodního období, komplikací i přirozených procesů. Jako pozorovatelé i aktivní ve svých nových rolích.

Probírali jsme otevřeně všechna možná témata, debatovali o představách, o tom, jak co je a jak to může být, co se může stát, včetně tématu smrti.

Děti, které chodí do klasické školy, nemají na miminko čas, nejsou totiž moc doma - chodí do školy, na kroužky. My když vezli děti na kroužky, už se jim po bráškově stýskalo a hned po skončení zjišťovaly, co dělal, zatímco oni s ním nebyly.

A to jsme museli jako rodiče lehce korigovat. Děti by chtěly být s miminkem ideálně 24 hodin denně, nemohly se ho nabažit. Museli jsme na domácí vzdělávání víc myslet, vyhrazovat si čas na školu a čas na rozplývání se nad miminkem.

To s sebou také neslo větší míru samostatnosti. Jak v učení, tak v domácnosti, aby čerstvé mamince pomohly, když ona nemohla a táta byl v práci.

Domácí vzdělávání pro nás nebylo a není o rozvrhu hodin. Plánovat a rozložit učivo tak, že je možný výpadek na pár dní či týdnů, a to platí jak pro nemoc, tak pro příchod miminka na svět, je něco, co nám naprosto vyhovuje. Děti proto na svých úlohách pracovaly intenzivněji během těhotenství, aby pak mohly výrazně polevit a věnovat se miminku.

Nešlo totiž čas plánovat na minuty, ale orientačně na bloky, s ohledem na miminko, které buď usnulo nebo se v klidu kojilo.

Výuka většinou probíhala v posteli, no komu by se to nelíbilo.

Když jsme měli chaotičtější dny a miminko bylo prioritou, chápaly to, vnímaly to, braly to jako samozřejmost. I v dětech se probudily ochranné pudry. Na druhé misce vah taky jejich potřeba být o samotě v pokojíčku nebo mít rodiče jen samy pro sebe 1:1.

Musím přiznat, že jsem se docela bála, jak to budeme s novým členem rodiny zvládat, protože výuku mám ve svých rukou výhradně já, stejně jako péči o miminko a domácnost. Žádné chůvy ani babičky. Bála jsem se zbytečně a to byl můj hlavní důvod, proč jsem kývla na výzvu napsat o tom i pro vás a sdílet naši zkušenost.

Očekávání příchodu miminka i možnost být hned a pořád s ním, je to nejcennější, co jsme mohli všichni společně prožít. Krásně jsme se jako rodina semkly, posílili vztahy a mnohé se o sobě dozvěděli.



FB skupina Učit nebo neučit | Domácí škola a jiné alternativy.

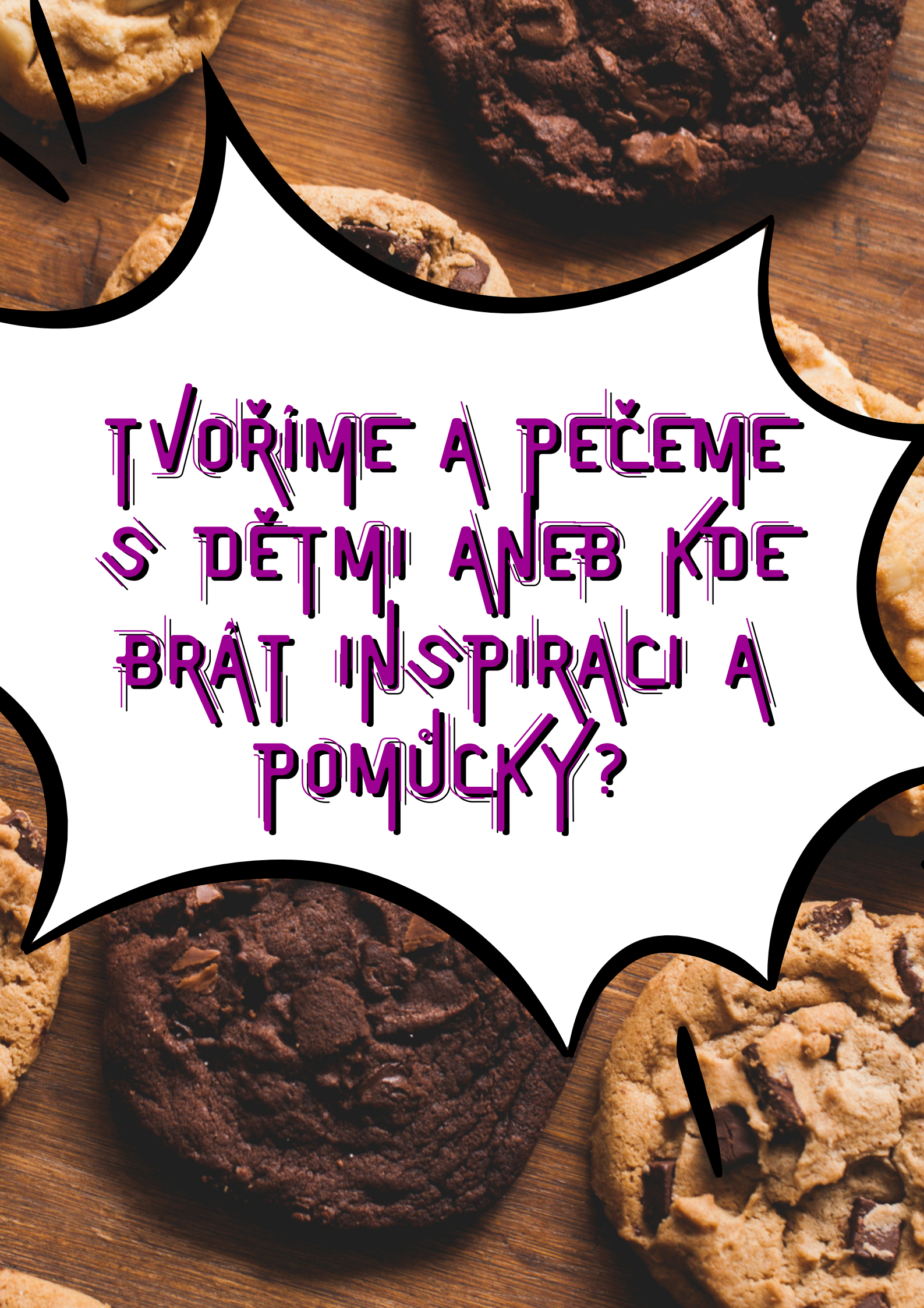
SKUPINA STRÁNKY UČIT NEBO NEUČIT, KDE **V BEZPEČNÉM PROSTŘEDÍ DISKUTUJEME TÉMATA A LEGISLATIVU DOMÁCÍ ŠKOLY, ALTERNATIV VE VZDĚLÁVÁNÍ, UPOZORŇUJI NA ZAJÍMAVÉ VZDĚLÁVACÍ MATERIÁLY, SDÍLÍM BONUSOVÉ MATERIÁLY ZDARMA. TĚŠÍM SE NA VÁS UVNITŘ!**

Stáňa



VÍCE O MĚ TADY:

[UČIT NEBO NEUČIT - STÁŇA](#)



TVORÍME A PEČEME
S DĚTMI ANEB KDE
BRÁT INSPIRACI A
POMŮCKY?

Tvoření a pečení s dětmi

Autorka článku:

Petra Štěpánková

manželka, maminka dvou malých dětí, farmaceutka a především kreativní duše, která věří, že díky tvoření je svět o mnoho veselejší. Vytvořila eshop Kraftitko s kreativními pomůckami na tvoření.

*Je zakladatelka projektu **Probud' kreativitu** a spoluautorka projektu **Zdravohrátky od ApatykaAthéna**.*

<https://probudkreativitu.cz/>

<https://www.kraftitko.cz/>



Od mala mě provázela touha něco vytvářet. Můj svět byl plný barevných papírů, lepidel, nůžek, korálků, látek, drátků a představ, které se zhmotňovaly do krásných věcí. Mládí jsem prošla s knihou tvořivých nápadů v ruce, chodila jsem do výtvarných a keramických kroužků, a když jsem se stala maminkou, moje paleta dovedností se rozrostla o šití, háčkování a pečení domácích sušenek a perníčků.

Moc ráda se patlám v keramické hlíně a před pár lety můj kreativní svět dostal nový 3D rozměr. Vytvořila jsem eshop Kraftitko - eshop s kreativními pomůckami na tvoření. Na 3D tiskárnách vyrábím pomůcky, které rozvíjejí fantazii a podporují ruční dovednosti. Ať už v domácím prostředí, ve školkách, školách, kroužcích keramiky nebo chráněných dílnách - všude tam, kde je třeba podnitit touhu po tvoření. Tvoření s kraftitky je snadné a vytvoříte si s nimi originální předměty, dekorace a dárky.

Tvořím také web probudkreativitu.cz, kde se člověk dostane za hranice své mysli a může v sobě probudit svou vnitřní tvůrčí jiskru.

Kreativita se dá objevit a rozvíjet!

Následující materiály k tvoření jsou z dílny projektu Zdravohrátky od ApatykaAthéna.

Citrónovo - máslové sušenky



Suroviny pro přípravu citrónovo - máslových sušenek:

225 g špaldové mouky

50 g másla

2 žloutky

50 g třtinového cukru

čerstvá kůra z 1 ks BIO citrónu či 1 sáček bio citrónové kůry

špetka soli

Postup:

- změkklé máslo utřeme s 2 žloutky (šlehačem či elektrickým robotem) do hladkého krému
- přisypeme přes sítko prosátý cukr, špaldovou mouku a špetku soli
- nakonec přidáme kůru z 1 ks Bio citrónu
- vypracujeme krásné žluté těsto
- vložíme do sáčku a uložíme do lednice, necháme pár hodin odpočinout
- těsto vyndáme z lednice a vyvalujeme cca 4 mm tlusté pláty
- vykrojíme naše oblíbené tvary
- pečeme dozlatova při 180 °C cca 10 minut (horkovzdušná trouba)

Vykrajovátko lze zakoupit ZDE: www.kraftitko.cz



Připravte si doma lojové koule pro ptáčky



Když napadne sníh a skryje ptákům přirozenou potravu, můžeme udělat něco pro jejich zdraví a sypat jim zobání do krmítek nebo připravit lojové koule, ze kterých semínka vyzobávají.

A navíc příprava lojových koulí je skvělá zábava pro děti.

Jak na to?

1. Rozpusťte tuk (např. vyškvařený hovězí lůj, vepřové sádlo či kokosový olej) a smíchejte se směsí semínek, sušeného ovoce či hmyzu v poměru přibližně 1:1. (směs vhodnou pro krmení ptáků zakoupíte např. ve zverimexu nebo větších marketech u chovatelských potřeb).
2. Směs nechte chvíli vychladnout, ať se nepopálíte, a pak ji naplňte do formiček nebo vytvarujte koule.
3. Doprostřed můžete špejlí udělat díрку a po vychladnutí protáhnout provázek, ideálně z přírodního materiálu, nebo navléct na větev stromu přímo.



Co byste měli vědět, abyste neuškodili.



Pokud v obchodě koupíte již hotové lojové koule, vytáhněte je z plastové sítky a pověste na strom jiným způsobem.

Plast do přírody nepatří a také hrozí, že by ho větší ptáci mohli pozřít. Menším ptákům se do sítky může zamotat noha.

Ptáky nikdy nepřikrmujte pečivem, není pro ně nijak přínosné,

Pečivo může způsobit obezitu a poruchy trávení. Na tohle myslíte i když se vydáte krmít vodní ptáky např. kachny a labutě. Místo rohlíků jim radši natrhejte salát nebo přineste směs semínek.

Pokud se ve vašem okolí vyskytují kočky, lojové koule nebo krmítka pro ptáky umístěte tak, aby se k nim nedostaly.

Česnek

Prosinec je ideální měsíc na sázení česneku. Pokud bychom jej zasadili dříve během teplejších dnů, mohla by nám úrodu zhatit hniloba.

Úkoly sovičky Athénky pro malé zahradníky



- Pomoz rodičům rozebrat palici česneku na jednotlivé stroužky a vyber ty pevné, které jsou vhodné na sázení. Ty měkké vyřaď. Plesnivé rovnou vyhod.
- Ukažte si spolu, která část patří dolů a vyrostou z ní kořínky a ze které části vypučí pupen.
- Na obrázku dokresli kořínky a pupen.
- Připravte si na záhonku místo pro sázení. Řádky udělejte 30 cm od sebe. Stroužky zasadte 15 cm od sebe a zatlačte prstem 10 cm hluboko do země.
- Na jaře pak můžete sledovat jak vám česnek krásně roste.



Česnek a zdraví

Že má česnek blahodárné účinky na zdraví věděli už staří Římané. Jejich vojáci ho jedli pro lepší výkonnost a výdrž.

Dokonce i Hippokrates česnek doporučoval pro jeho **močopudné účinky**.

V lidovém léčitelství byl česnek hojně používán pro podporu **čištění a hojení ran**, při vlhkém kašli nebo **střevních a zažívacích potížích**. Dnes je česnek intenzivně zkoumán v oblastech **podpory imunity** a jeho účinků na rakovinu.

Mimo jiné má česnek **silné antibakteriální, antivirové a antiparazitární účinky**.

Podporuje pocení a pomáhá při **chronických zánětech horních cest dýchacích**.

Jeho využití je i u civilizačních onemocnění.

Příznivě **působí na vysoký krevní tlak**

a cholesterol, **snižuje hladinu cukru v krvi**.



Tyto účinky má česnek díky svým obsahovým látkám. Najdeme v něm vitamíny A, B a C, minerály selen, vápník a jód a velké množství fytonutrientů - flavonoidy, silice, saponiny a další.

Pokud Vás trápí **plíseň mezi prsty rukou či nohou**, potírejte ložiska vylisovanou šťávou z česneku několikrát denně.

Za typický odér česneku je zodpovědný alicin, který kromě zápachu má na naše zdraví právě výše zmíněné účinky. Vzniká rozkladem silice aliinu na vzduchu. A proto, chceme-li využívat léčivé schopnosti česneku, je troška násilí vyvinutá na stroužek vsutku namístě. Musíme jej rozdrtit, rozetřít nebo nakrájet. **Doporučená dávka česneku je 1 - 2 syrové stroužky denně**. Nechcete-li však každý den žvýkat česnek, je možné jej zpracovat například jako tinkturu.



ČESNEKOVÁ TINKTURA

Legendy praví, že česnek chrání proti upírům. A milovníci Harryho Pottera ví, že česnekem zapáchal profesor Quirrell, který učil obranu proti černé magii v prvním díle Harry Potter a Kámen mudrců.

Česneková tinktura má mít až zázračné schopnosti v boji proti nachlazení, chřipkám a na podporu imunity. Byla prý nalezena na kamenných destičkách v tibetském klášteře.

Její příprava je velmi jednoduchá a zvládnete ji bez problémů doma. Jediný zádrhel tví v tom, že pro přípravu česneku byste neměli používat žádné kovové předměty. Kov totiž degraduje velké množství cenných látek. Pro přípravu česneku proto použijte třeba keramický nůž nebo skleněné struhadlo.

- **50 g česneku**
- **200 ml 40% alkoholu (vodka, slivovice)**
- **tmavá láhev**
- **lahvičky s kapátkem a rozprašovačem**

POZOR!

Velké množství šťávy z česneku může u citlivých osob způsobit alergickou reakci nebo nevolnost, přestože v menších dávkách působí jako přírodní antihistaminikum. Opatrnosti je třeba hlavně u dětí, které jsou na česnek citlivější.

Jak na to?

- Oloupaný česnek nadrtíme plochou stranou nože nebo nastrouháme na skleněném struhadle. Čím více jej rozmačkáme, tím více účinných látek se uvolní při maceraci.
- Nadrcený česnek vložíme do tmavé skleněné láhve a zalijeme alkoholem. Uzavřeme a pořádně protřepeme.
- Necháme 14 dní macerovat, každý den protřepeme.
- Po 14 dnech přefiltrujeme přes filtrační papír nebo plátýnko.

TIP

Jste-li milovníky česneku, ale vaší drahé polovičce vadí jeho odér, stačí, když česnek zajíte bílým jogurtem nebo zapijete mlékem.

Použití

Lze používat zevně jako antiseptikum - doporučujeme lahvičku s rozprašovačem, nebo vnitřně. Rozhodnete-li se pro vnitřní užití, začínejte s dávkováním postupně, abyste zjistili, jak na ni vaše tělo reaguje. Vždy před hlavním jídlem kápněte kapku do skleničky mléka a vypijte nalačno.

1. den kápněte 3x denně 1 kapku, druhý den 3x denně 2 kapky a postupně každý den zvyšujte o 1 kapku. Užívejte 21 dní. Poslední den budete tedy kapat 3x denně 21 kapek.

Ucítíte-li po nějakém zvýšení dávky nevolnost, vraťte se na tu nižší, která vám dělala dobře, a na té již zůstaňte klidně po zbytek 3týdenního období.

Užívejte ideálně v období chřipek a respiračních onemocnění.

Mezi jednotlivými kúrami si dopřejte alespoň 2měsíční pauzu a vždy začínejte opět po kapkách.



ČESNEKOVÁ POMAZÁNKA

Domácí česneková pomazánka je takovou hvězdnou stálicí, kterou musím připravit vždy, když čekáme návštěvu. Je velmi rychlá a potřebujete na ni jen několik základních surovin. Nečekaná návštěva může přijít :)



- **1 čerstvý měkký sýr (žervé, lučina)**
- **zakysaná smetana (2-4 lžíce)**
- **tvrdý sýr (eidam, gouda; 50 g)**
- **sůl (1 malá lžička)**
- **česnek (množství záleží na požadované intenzitě, čím víc, tím silnější)**

V misce smícháme čerstvý měkký sýr se zakysanou smetanou. Množství zakysané smetany volte tak, abyste dosáhli konzistence, která se dá dobře natírat na pečivo, ale ještě není příliš tekutá, aby pečivo vlhlo. Vmíchejte česnek a strouhaný sýr. Tvrdý sýr nastrouháme na jemném struhadle.

Podávejte namazané na pečivo jako jednohubky a dozdobte dle vaší fantazie, nebo použijte jako dip pro namáčení zeleniny nakrájené na špalíčky.

KOŘENÍ

Skořice

Cinammomum zeylonicum

- "pravá" cejlonská skořice

Cinammonum cassia - "cassia"

- obsahuje vyšší obsah přírodního toxinu kumarinu (může způsobit ve vyšších dávkách bolesti hlavy, spavost, závratě, je podezříván z karcinogenních, teratogenních účinků)



Skořicovník cejlonský - obsahuje silici, jejíž složkou je eugenol, thymol, sliz, třísloviny a používá se pro své antibakteriální účinky, podporuje peristaltiku střev a zvyšuje produkci žaludečních šťáv.

Prokrvuje tkáň, působí na revmatismus, migrénu, kašel, chrapot...

Kontraindikace: žaludeční vředy, těhotenství.

Hřebíček

(Syzygium aromaticum)

Hřebíček se nejčastěji používá při zánětech sliznice v ústech a hltanu a k místnímu tlumení bolesti v zubařství.

V empirickém léčitelství je obvyklé použití hřebíčku a hřebíčkové silice i při bodnutí hmyzem, kožních chorobách a akné. Prohřívá, uklidňuje, používá se také do olejů pro masírování.



Tip:

Hřebíčková tinktura: rozdrťte 20 ks hřebíčku v hmoždíři a nasypete do 0,5 litru kvalitního alkoholu - vodka, slivovice; nechte 4 týdny louhovat, dokud nezmění barvu. Použijte lokálně či naředte vodou pro výplach dutiny ústní.

Anýz

(*Pimpinella anisum*)

Anýz má sladce kořeněnou chuť, často se používá do cukrovinek, sušenek, alkoholických nápojů.

Anýz má velké využití a **působí příznivě na trávicí soustavu** - na plynatost, léčí nechutenství, podporuje trávení. Pomáhá při odkašlávání, zvyšuje chuť k jídlu, je močopudný. **Zvyšuje tvorbu mléka u kojících matek**, pomáhá kojencům při břišní kolice.



Badyán

(*Illicium verum* - hvězdicový anýz)

Výrazná hořce nasládlá chuť, nesmí chybět při pečení perníčků či svařování vína.

Obsahuje látky s antibakteriálním, antivirotickým a protizánětlivým působením. Posiluje imunitní systém, ulevuje při nachlazení, křečích, revmatismu, kolikách a pozitivně působí na nervy.

Tip:

Čaj z badyánu proti virům - 1 hvězdičku badyánu zalijte 250 ml vroucí vody, po vychlazení přidejte citrón a med.



ČAJ NA DOBRÉ TRÁVENÍ:

1 ks skořice

1 lžička drceného hřebíčku

1 lžička drceného badyánu

1 lžička kmínu

Vše zalejeme 500ml vroucí vody a necháme 10 minut louhovat.

Po vychladnutí můžeme přidat med.







Pracovní listy na každý měsíc na aktuální témata, lidové tradice, státní svátky..

Pracovní listy na 1 měsíc, co přesně obdržíte?

Po uhrazení platby obdržíte na váš email kompletní materiály pro aktuální měsíc.

Materiály budou rozdělené na jednotlivé týdny, každý týden zahrnuje 14 x A4 pracovních listů + 1 x A4 list s didaktickým postupem, kde najdete další tipy na využití případně jak jednotlivé listy využít se staršími i mladšími dětmi, další způsoby práce.

Celkem tedy minimálně 60 pracovních listů za měsíc!

CHCI VÍCE INFORMACÍ

PRAZDNĚ
HNÍZDO-
PŘÍLEŽITOST
K ROZLETU

Martina Hölblingová

Autorka článku:

Martina Höbblingová

máma dvou dospělých dcer žijících v zahraničí a svou jedinou vnučku má až v dalekém Ekvádoru. Ví, jaké to je, cítit se v období prázdného hnízda úplně ztracená. Jako kouč se zkušeností deseti let života v Kanadě a lektor seberozejových programů, se v tomto nelehkém období stala sama sobě průvodkyní, založila projekt Prázdné hnízdo a je připravena se svými zkušenostmi doprovodit ostatní ženy v tomto období.

FB skupina Prázdné hnízdo

<https://prazdnehnizdo.cz>



Milí čtenáři a čtenářky,

Možná vás překvapí, že **následující řádky budou věnovány ne dětem, ale vašim rodičům**. Jestliže se ve výchově svých dětí zaměřujete na jejich individuální vzdělávání, může to být také vlivem vašich rodičů, kteří vám vždy poskytovali to nejlepší. Možná často přemýšlíte o tom, **jak jim můžete vyjádřit svou vděčnost za jejich péči a lásku**.

Nyní, když již máte své vlastní děti, se vašim rodičům otevírá nová kapitola života plná svobody, klidu a radosti z vnoučat. I když to zní jako pohádka, **může tento čas přinést i smíšené emoce**. Kromě hrdosti a radosti z vašeho osamostatnění, mohou také zažívat **pocity ztráty, nepotřebnosti a nejistotu ohledně své role a smyslu života**.

Jestliže vnímáte, že **období prázdného hnízda je pro vaše rodiče náročné**, připravila jsem pro vás **několik tipů, jak je při zvládnutí této etapy můžete podpořit**.

1. Sdílení emocí

Vaše aktivní naslouchání jim dá prostor pro sdílení emocí a vyjádření toho, co prožívají. Porozumí tak lépe svým vlastním pocitům a vytvoří hlubší pouto s vámi, což může přinést vzájemné porozumění a podporu v této nové fázi života.

2. Osobní rozvoj

Vaše podpora v jejich individuálním rozvoji může být pro ně klíčová. Existuje mnoho kurzů a příležitostí, které jim mohou pomoci objevit nové perspektivy a sílu v této etapě. Můžete jim pomoci s moderní technologií, pokud mají potíže s používáním chytrých zařízení nebo počítačů. Získají nejen nové dovednosti, ale také větší sebejistotu a radost z osobního růstu.



3. Obnovení bývalých zájmů:

Můžete je inspirovat k objevování zájmů, které mohli odkládat kvůli péči o vás. Nyní je ideální čas na návrat k oblíbeným koníčkům. Možná uvítají i experimentování s novými aktivitami, jako třeba malování kreativní technikou Zentangle, která uklidňuje a zároveň přináší radost z krásných obrázků.

4. Společenství

Povzbudujte je k nalezení cesty k novým vztahům a spojení s lidmi s podobnými zájmy, ať už v reálném či virtuálním světě. Tato interakce jim může přinést nejen nová přátelství, ale také podporu a inspiraci.

Pro ženy v prázdném hnízdě se právě otevřela možnost ke vstupu do **21denní výzvy "Cesta k novému začátku"**, která je etapou prázdného hnízda provede a kde najdou společenství žen s podobnými zkušenostmi. Přihlášením do výzvy získají každý den jeden klíč v podobě jednoduchých a zároveň transformujících úkolů, přinášejících radost a povzbuzení. I ony tak mohou poznat, že prázdné hnízdo může být začátkem nové a obohacující etapy života.

Můžete svým maminkám tuto výzvu doporučit. Věřím, že to obohatí i vás, když vám a vašim dětem budou vypravovat o radosti z nových zážitků.

**ZDE SE MŮŽETE K VÝZVĚ
CESTA K NOVÉMU ZAČÁTKU
PŘIHLÁSIT**



**PRÁZDNÉ
HNÍZDO**
příležitost k rozletu

Canva

PRO UČITELKY

RODIČE,

PODNIKATELKY

I NEZISKOVKY



Kiki



Staňa

Facebooková skupina





ZIMA V
LESNÍ
ŠKOLCE

Autorka článku:

Kateřina Meletzká

pedagožka a koordinátorka ve společnosti Školka V Koruně stromu

*FB stránka dětského klubu
V koruně stromu*



CO DOKÁŽE ZIMA V LESNÍ ŠKOLCE ? ZIMA PROVĚŘUJE VZTAHY.

**Každé ráno přicházejí děti do chladné zimní zahrady.
Pokud je to jejich první zima, potřebují se každý den ujišťovat:
JE TO PRO MĚ BEZPEČNÉ ?**

CO DĚLÁME VE SKUPINCE V KORUNĚ STROMU?

Jak zařídíme, aby děti svou první zimou prošly dobře?

Aby si v ty další zimy hned po příchodu do školky začaly hrát?

**HRÁT SI
= CÍTIT SE DOBŘE, V BEZPEČÍ, UVOLNĚNĚ.**

Takto se některé děti, prožívající v lesní školce první zimu vřdycky necítí. Nepomůže sebelepší oblečení ani to, že máte kamna...

Jediné, co dokáže zahrát je DŮVĚRA A DOBRÝ VZTAH.

Tedy to, že dítě důvěřuje svým 3 učitelům: rodiči, pedagogovi a prostředí, ve kterém se učí.

Pokud se to podaří, je pro dítě vše na dobré cestě k dosažení vlastní síly a samostatnosti.

Důvěru tvořím stálou péčí o VZTAH s dítětem. A to i když se na chvíli v tomto tvoření vztahu ztratíme.

Dítě je viděno = je v úctě

Dítě má podporu = věřím mu.

ZIMOU JE VZTAH DÍTĚTE KE SVĚTU LESNÍ ŠKOLKY ZKOUŠEN NEJVÍCE.

Hlavně u dětí, které nebyly na takové vystoupení z komfortu zvyklé.

Po první zimě, přijde druhá a dítě do ní vstoupí silné a samostatné. Bude uvolněné, protože díky důvěře, které se mu dostalo v první zimu, bude věřit samo sobě.



DÍTĚ MŮŽETE NA VAŠI PRVNÍ ZIMU V NAŠÍ LESNÍ ŠKOLCE PŘIPRAVIT I NA JAŘE, V LÉTĚ A NA PODZIM.

TADY JSOU 3 TIPY:

**Jděte ven právě v době,
kdy se vám vůbec nechce.
Alespoň na chvíli.**

**Jděte ven
právě proto,
že prší.**

**Budte zvědaví,
jaké to bude.**

Nepoužívejte zavádějící pojmy jako škaredé počasí. Škaredé počasí je, když není žádné počasí...

TO JE POSELSTVÍ ZIMY A TEĎ UŽ VYHLÍŽÍME JARO !







Podcast

REDLINE

Kamila Paličková



121: Stanislava Kratochvílová:

Domácí škola je příležitostí ke svobodnému růstu dětí, aby našly samy sebe

Jaká je podstata domácí školy? Jsou děti v domácím vzdělávání klasifikovány stejně jako děti ve školách? Je domácí vzdělávání v ČR povoleno pro všechny? Je možné realizovat domácí vzdělávání na každé základní škole? Jak může portfoliové hodnocení pomoci dětem a rodinám v domácím vzdělávání?

[▶ PŘEHRÁT EPIZODU](#)

122: Stanislava Kratochvílová:

Každé dítě zraje jindy. Je důležité to cítit

V druhém dílu třídílného rozhovorového seriálu se opět setkáváme se Stanislavou Kratochvílovou. V této epizodě rozebereme především přijetí zodpovědnosti za své vzdělávání a proces osobnostního růstu. Čas "vysezený" ve škole lze v domácím vzdělávání využít efektivněji.

[▶ PŘEHRÁT EPIZODU](#)

123: Stanislava Kratochvílová:

Na domácí vzdělávání není v české legislativě automatický nárok

V závěrečné části třídílného rozhovorového seriálu o domácím vzdělávání vysvětluje Stanislava Kratochvílová legislativní nároky tohoto procesu, svou roli prostředníka mezi školou a rodiči, kteří mají o domácí školu zájem, ale také třeba také o způsobech pravidelného hodnocení domácích žáků ze strany škol.

[▶ PŘEHRÁT EPIZODU](#)

TÉMA ZE SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

AUDIOKNIHY A JEJICH VYUŽITÍ V DOMÁCÍ VÝUCE

Audioknihy jsou zlatý poklad domácího vzdělávání! Proč?

*My jsme začínali s domácí školou před více než dvaceti lety. Tenkrát neexistoval Youtube nebo online audiotéky, ani elektronické knihy. Přesto ale **audioknihy byly podstatnou součástí našeho rodinného života.***

*V té době si domoškolácké rodiny mezi sebou půjčovaly CD nosiče s kvalitními audioknihami. Domácí škola má totiž obrovskou výhodu v tom, že **děti mají prostor hrát si, tvořit.** Mají na to jednoduše dostatek času. A právě v těchto chvílích jsme **společně poslouchali audionahrávky pokladů naší i zahraniční literatury, záznamy divadelních her** a podobně. Při stavění LEGA, kreslení, tvoření nebo v autě cestou na kroužky.*

Výsledkem toho byl obrovský přehled dětí v literatuře. Působily jako někdo, kdo přečetl celou knihovnu :) S literaturou se nenásilně a radostně seznámily i děti, které jednoduše velkými čtenáři nikdy nebudou, protože mají jiné zájmy. Dětem se velmi rozšířil přehled o světě, životě, interpretaci životních zážitků, rozvíjela se jim fantazie.

Dnes je svět jinde a přístup k audioknihám je nesrovnatelný. Díky za to! Níže je pár tipů, kde hledat zdroje, abyste i vy mohli atmosféru, kterou vám do vašeho obýváku přinese audiokniha, s dětmi užít!

Staňa Kratochvílová

KDE HLEDAT ZDARMA AUDIONAHRÁVKY LITERÁRNÍCH DĚL A ZÁZNAMŮ DIVADELNÍCH PŘEDSTAVENÍ?

YOUTUBE

Použití zdarma



Základním nástrojem v dnešní době je Youtube, kde najdete spoustu děl, samozřejmě v různé kvalitě a provedení.

TIP:

Platforma se rozšiřuje i o amatérské záznamy, kdy někteří uživatelé sami načítají knihy, které mají rádi. To je celkem zajímavá inspirace možná i pro vás...? :) Ale určitě je třeba uvažovat i nad autorskými právy. Načíst vaši oblíbenou knihu v rámci projektu nebude problém, ale šířit ji bude fajn jen mezi přáteli a nikoliv na výdělek.

ČESKÝ ROZHLAS

- Použití zdarma



Čtenářský deník - Na webu Českého rozhlasu najdete v audio formě základní díla, se kterými se děti seznamují prostřednictvím výuky literatury v rámci povinné školní docházky. Díla a autoři zde stále přibývají a dá se v nich hezky vyhledávat.

MĚSTSKÉ A JINÉ KNIHOVNY

Použití zdarma

Městské knihovny zapůjčují nejen knihy tištěné, ale najdete zde i audioknihy. Zkuste tu vaši knihovnu, možná budete mile překvapeni, jaké poklady tam najdete! Stále je to nejjednodušší forma, pokud chcete fyzické nosiče audioknih například do svého staršího auta.





NECHCETE PŘIJÍT O DALŠÍ ČÍSLO DOMOŠKOLÁKA?

**VYPLŇTE FORMULÁŘ NA TITULNÍ
STRANĚ MÉHO WEBU A O ŽÁDNÉ
ČÍSLO JIŽ NEPŘIJDETE!**

**NA EMAILY ZASÍLÁM I PRACOVNÍ
LISTY A DALŠÍ UČEBNÍ
MATERIÁLY A TIPY DO VÝUKY :)**

Chci další číslo časopisu



UČIT NEBO NEUČIT?

Emailová adresa, kam mi můžete psát svoje příběhy, zkušenosti nebo témata, která vás zajímají:

*stana@ucitneboneucit.cz
Do předmětu napište ČASOPIS.*

*Krásné dny přeje
za časopis Domošokolák
a za web Učit nebo neučit*

Stáňa



stana@ucitneboneucit.cz



Domoškolák

on-line časopis pro rodiny
s dětmi v individuálním vzdělávání
Všechna čísla najdete ZDE:
www.ucitneboneucit.cz

Grafická úprava časopisu:

[Julie Rawding](#)

korektura textu:

[Markéta Hamanová](#)