

# Školkoviny

*Informační bulletin  
Mateřské školy Košťálov*

**MOTTO:**

**„Náš zítřek je  
v dětech.“**

**Jarní vydání  
2022**



**e-mail: [materskaskola@kostalov.cz](mailto:materskaskola@kostalov.cz)**

**[www.ms.kostalov.cz](http://www.ms.kostalov.cz)**

**telefon: 481 689 235**

**Vítáme Vás na stránkách „jarního“ vydání našich ŠKOLKOVIN. Tentokrát jsme pro Vás připravili:**

**1. Z našeho školkového života:**

- Angličtina ve školce
- Návštěva školy
- Prázdninový provoz

**2. Deset rad, které usnadní vašemu dítěti start do školky**

**3. Zdravá abeceda**

**4. Jak vést děti ke zdravým návykům**

**5. Zdravý pohyb, zdravá výživa**

**6. Vnitřní pohoda, zdravé prostředí**

**7. Stránky pro děti – příběh + prázdninová výzva**

**Z našeho školkového života:**

**„HRAVÁ ANGLIČTINA“**

Angličtinu jsme zařadili jako součást výchovného programu u předškolních dětí. Záměrem je děti seznámit s cizím jazykem, zdůraznit jim výhody znalosti cizích jazyků. Snažíme se děti pouze seznámit s cizím jazykem, a to hravou formou, na tyto základy poté navazuje ZŠ.

Děti se naučí nová slova a porovnávají je s jiným jazykem, učí se poznávat, cvičí paměť. Schopnost po celou dobu zaujmout děti a získat je k aktivní a radostné spolupráci byla ovlivněna škálou činností – pohybové hry, zpěv, obrazový materiál, pexeso, pracovní listy.



**Návštěva ZŠ Košťálov**

Ve čtvrtek 25. 5. navštívili „budoucí školáci“ 1. třídu základní školy. Potkali se svými bývalými kamarády ze školky ...vzájemně se obdarovali...překvapením pro radost 😊 Děti si vyzkoušely psaní na tabuli, prvňáčci nám přečetli krátkou pohádku a ukázali nám početní dovednosti.

Viděli jsme, že se děti učí zábavnou formou a hrou. Při prohlídce školy si děti prohlédly důležité prostory – třída, družina a v jídelně na nás čekalo prima osvěžení a pan zahradník nám ukázal pěstitelské úspěchy na školní zahradě.



### Prázdninový provoz:

Než se všichni rozejdeme ....rozejdeme na prázdniny čekají nás v červnu tyto aktivity:

Oslava MDD – Stopovaná – 1. 6.

- Divadélko Ondřej – Indiánské příběhy – 2. 6.
- Projektové odpoledne s rodiči „Den s knížkou“
- Školní výlet – kreativní aktivity v zámeckém parku + Rumcajsova ševcovna – 16. 6.
- Rozloučení se školáky – 21. 6.
- Dopoledne s myslivci – 28. 6.

**Uzavření MŠ v době prázdnin: 11. 7. 2022 – 12. 8. 2022**





# 10 dobrých rad,

které usnadní vám i vašemu dítěti nástup do školky



## 1 MLUVTE S DÍTĚTEM O TOM, CO SE VE ŠKOLCE DĚLÁ A JAKÉ TO TAM JE.

Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídejte s dítětem, které do školky už chodí (mělo by tam ale chodit rádo, aby se vaše dítě nevystrašilo barvitým líčením zlých zážitků). Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.

## 2 ZVYKEJTE DÍTĚ NA ODLOUČENÍ.

Při odchodu např. do kina láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout. Chybou je, vyplížit se tajně z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.

## 3 VEĎTE DÍTĚ K SAMOSTATNOSTI ZVLÁŠTĚ V HYGIENĚ, OBLÉKÁNÍ A JÍDLĚ.

Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.

## 4 DEJTE DÍTĚTI NAJEVO, ŽE ROZUMÍTE JEHO PŘÍPADNÝM OBAVÁM Z NÁSTUPU DO ŠKOLKY.

Ujistěte dítě, že mu věříte a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak sebedůvěru dítěte. Pokud má dítě chodit do školky rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z toho důvodu **NIKDY ŠKOLKOU DÍTĚTI NEVYHROŽUJTE** (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest) – vyhněte se výhrůžkám typu „když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne“.

## 5 POKUD BUDE DÍTĚ PLAKAT, BUĎTE PŘÍVĚTIVÍ, ALE ROZHODNÍ.

Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.

## 6 DEJTE DÍTĚTI S SEBOU NĚCO DŮVĚRNÉHO.

(Plyšáka, hračku, šátek).

## 7 PLŇTE SVÉ SLIBY.

Když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste po obědě přijít.

## 8 PLATÍ, ŽE ZBAVIT SE SVÉ ÚZKOSTI ZNAMENÁ ZBAVIT DÍTĚ JEHO ÚZKOSTI

Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčení o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do školky. Případně se dohodněte, že dítě do školky bude vodit ten, který s tím má menší problém.

## 9 ZA POBYT VE ŠKOLCE NESLIBUJTE DÍTĚTI ODMĚNY PŘEDEM.

Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že se lze a odměnu pak nedostane. Samozřejmě – pokud den ve školce proběhne v pohodě – chvalte dítě a jděte to oslavit třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.

## 10 PROMLUVTE SI S UČITELKOU O MOŽNOSTECH POSTUPNĚ ADAPTACE DÍTĚTE

S dítětem ze začátku můžete jít do třídy, dítě může jít jen na dvě hodiny apod.

PhDr. Simona Hoskovcová, Ph.D., Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze

## Jak vést děti ke zdravým návykům

### Události

Každý den máte šanci něco zažít.

Každý den něco významného zažijete.

Význam naleznete tím, že o tom sami přemýšlíte, mluvíte s dětmi, zaznamenáváte si a prožíváte událost (kresbou, slovem, fotkou, písničkou)...

Událostí může být oslava narozenin, návštěva zajímavého hosta, účast na sportovním klání nebo i “pouhá” společná večeře.

... události prožívejte.

### **Prožitky**

Prožitek je nejlepší zdroj učení. Zapojujete celé tělo, celou mysl, všechny formy inteligence.

Prožitek formuje osobnost, určuje lidský čas (který tiká jinak než ten na hodinkách).

Snažte se prožitkům porozumět... “zažít (si)” je.

### **Porozumění**

S dětmi mluvíte, kreslete, předvádějte, mluvíte, mluvíte, mluvíte...

Můžete při tom používat zobrazení v pyramidách - předškolní děti už dokáží pochopit vztahy a závislosti.

Pyramidy zdravého životního stylu jsou osvědčená pomůcka pro komunikaci s dětmi.

... a nechte je občas taky “být”, aby si to samy srovnaly v hlavinkách

### **Rozhodování a návyky**

Pochopit věci nestačí, pochopení má umožnit lepší rozhodování.

Rozhodnutí nestačí, je třeba je měnit v činy.

Nechávejte postupně děti vědomě se rozhodovat, přebírat odpovědnost za svůj život.

Jen tím jim založíte návyky vedoucí k dlouhodobě udržitelnému zdraví.

## **Zdravý pohyb**

Bez pohybu není život, kdo se nehýbe, nežije... Pohyb pomáhá udržovat a zlepšovat zdraví člověka – to je všeobecně známá věc. Pokud chápeme zdraví v bio-psycho-sociální jednotě, tak ve všech těchto oblastech nalezneme pozitivní vliv pohybu. Pohyb a sport by se proto měly stát důležitou součástí života každého člověka **již od dětství**. Je k tomu celá řada důvodů:

- **Pohyb je základní biologickou potřebou dítěte – pokud není tato potřeba uspokojena, dítě „zlobí“.**
- **Pohyb a sport zlepšuje zdraví a tělesnou i psychickou zdatnost.**
- **Přispívá k duševní i fyzické pohodě, zvyšuje sebevědomí a odolnost.**
- **Pomáhá navazovat kamarádství.**
- **Učí vyrovnat se s neúspěchem a prohrou.**
- **Je ideální prevencí nadváhy.**
- **Pomáhá od psychické únavy, napětí a stresu.**



Ale současný způsob života je převážně tělesně pasivní, mnoho času sedíme před počítačem, televizí, v autě, zároveň se kolem nás řítí spousta informací, žijeme často v napětí a stresu. Toto psychické zatížení mnohdy vyrovnáváme jídlem a dobrotami. Jsou to běžné znaky nezdravého způsobu života, kterému lehce podléháme. Bohužel se to odráží i na dětech od nejmladšího věku.

## Co tedy dělat? Hýbat se každý den!

Ovlivnit kritické faktory: otylost, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, zvládnout stres.

### Jak?

1. **Trénovat srdečně-cévní a dýchací soustavu!** K tomu pomáhá dlouhodobější, tedy vytrvalostní aktivita v intenzitě nejméně 130 srdečních tepů v délce nejméně 20 minut a déle, jak doporučuje Světová zdravotnická organizace (WHO). U dětí předškolního věku je taková aktivita přirozená. Při spontánních činnostech, pokud mají děti dostatek prostoru a vhodných pomůcek, se děti dokáží pohybovat až dvě hodiny s tepovou frekvencí nad 150 tepů, někdy vyšší, někdy nižší, ale stále dostatečně vysokou.
2. **Udržovat silné a pružné svaly!** Ty pak dokáží udržet naše tělo zpříma a provádět běžné i sportovní pohyby v potřebném rozsahu a po potřebnou dobu. Pokud svalstvo není dostatečně funkční, projeví se to v únavě, ochablosti, špatném držení těla, v bolestech v různých částech páteře, hlavy i jinde. Proti tomu je třeba od dětského věku svaly přiměřeně posilovat, samozřejmě ne s činkami, a také protahovat. Stačí, pokud děti polezou na zajímavé prolézačky, budou cvičit na balančních pomůckách a záměrně protahovat některé svaly, které už i v předškolním věku bývají zkrácené. Však si zkuste dosáhnout v sedu ke špičkám natažených nohou! Zkrácené svaly zadní strany stehna a oblasti beder jsou kamenem úrazu téměř v každém věku.

**Pravidelný pohyb předchází otylosti, celkové ochablosti, pomáhá zvládat stres, odbourává adrenalin, biochemicky podporuje dobrou náladu.**

Potřeba pohybu u dětí je přirozeně vysoká, asi 4 – 6 hodin denně. Bohužel současný život v rodinách přirozenost dětí ovlivňuje velmi výrazně a děti rychle přejímají pohodlný způsob života dospělých – s ochablými svaly, tukem v cévách, s otylostí... Dospělí totiž pohyb dětí většinou omezují a děti napomínají. Měření ukázalo, že nejzdatnější jsou ty předškolní děti, které pravidelně chodí ven bez dozoru rodičů. Většinou děti to je však nedostupné z celé řady objektivních příčin.

Přirozené možnosti pro pohyb tedy chybí, proto je na **rodičích, mateřských školách a dalších institucích**, aby dětem nabídli zábavný a také dostatečně intenzivní **pohybový program**, který by rozvíjel jejich tělesnou zdatnost i psychickou odolnost, zároveň poskytoval radost, zábavu a kamarádství. Jen tak se **zdravý pohyb stane součástí životního stylu**, něčím, bez čeho děti a budoucí dospělí nemohou být...

- S dětmi si sami dobře zacvičíte, bavte se u toho.
- Pohyb je možný všude, na hřišti, v přírodě i doma.
- Nebojte se toho, že se dítě zadýchá a zapotí. Prospívá mu, to.
- Vybírejte pestré aktivity, jednostranná zátěž přetěžuje.
- Zkoušejte, co dítě zvládne...opatrně riskujte.





Péče o zdraví a dodržování zdravého způsobu života je totiž nutností i trendem budoucnosti!

## Zdravá výživa

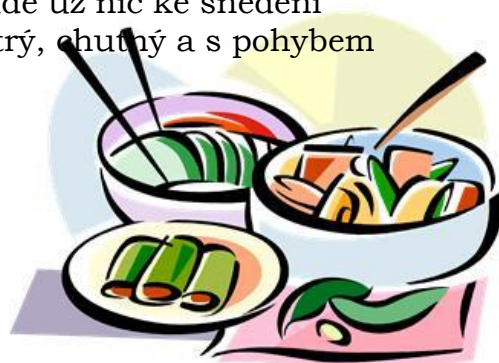
V černobílém pohledu na svět má člověk jasno – vše je geneticky předurčené, se svým zdravím nic moc neudělám, prostě je to tak a tečka. Ale život je daleko zajímavější a kromě zděděné DNA získává postupem života člověk do vínku zvyklosti svého okolí. Rodina, blízcí a postupem času i ti vzdálení, ...ale dozajista mateřská školka a pak škola – vše má možnost ovlivnit život jednoho člověka. Geny vytvořily pouze tělo, **život si tvoří každý sám**. A výživa je základní potřeba – správně či špatně naplněný žaludek ovlivní mnohé. Výživa totiž není jen zdrojem živin potřebných k růstu a správnému fungování těla. Výživa je praktickým prostředníkem teorií věd přírodních, filosofických, sociálních, lékařských... Vždyť tolik věcí, co v našem životě děláme, je spojeno s prostou konzumací stravy. Je velice podstatné, jaké má každý sociální prostředí, kdo všechno se podílí na jeho výchově – jaké pozná výživové zvyklosti. Dobrý recept potřebuje nejenom kvalitní ingredience, ale také postup a kuchaře!

- Jídlo plánujte, připravujte a jezte společně s dětmi.
- Den má alespoň tolik jídel, kolik má ruka prstů.
- Zkoušejte opakovaně nové chuti a potraviny.
- Děti vytvářejí své návyky podle svých vzorů – Vás.
- Není nezdravá potravina, je jen nezdravé množství.

Správný životní styl – tedy vyvážené propojení pohybové aktivity, výživy a vnitřní pohody – může mnohé vylepšit. Začít v dětství je nejvýhodnější, protože nevhodné zvyklosti se v dospělosti těžko odstraňují.

### **Výživové desatero pro správný vývoj dítěte**

1. Dopřejte jídelníčku pravidelnost i správnou míru, dodáte pohybu elán a růstu dostatečnou sílu
2. Strava pestrobarevnější – oku lákavější, tělu prospěšnější
3. Každému jídlu sluší a patří přidat ovoce či zeleninu
4. Pro zdraví kostí denně mléko a mléčné výrobky
5. Sladké a tučné potraviny jen výjimečně
6. Zoubky jsou poklad, co nesnese v čištění odklad!
7. Žízeň pitným režimem předžeň!
8. Do jídla netřeba nutit, ale nabízet a být příkladem, jezte proto společně, u stolu, pomalu a v klidu.
9. Pustíte-li dítě do kuchtěni, na talířku nezbude už nic ke snědení
10. Správný jídelníček je ten, který je pestrý, chutný a s pohybem vyrovnaný



## Vnitřní pohoda

K upevnění vnitřní rovnováhy a optimálního duševního zdraví nepochybně přispívá i řád jako součást optimální životosprávy. **Střídání aktivních chvíl s možnostmi odpočinku** nastavené vývojovým potřebám dětí upevňuje a udržuje i jejich duševní kondici. Je známé rčení „čas k jídlu, čas k dílu“ a my můžeme ještě dodat – čas k odpočinku.

Při vlastní struktuře programu je nutné počítat i s **vývojovými faktory** u dětí – jejich schopnosti učení se, schopnosti udržet potřebnou koncentraci pozornosti na úkol. Optimální formou je střídání aktivních forem učení – spolu s využitím činností a forem relaxace – je možné využít prvků dětské jógy, relaxace pro děti anebo i pohybové relaxace. Koncem každé aktivity děti by měly mít možnost poskytnout **zpětnou vazbu** – tím se také upevňuje jejich sebejistota a sebepojetí v tom smyslu, že jsou respektovány.

- Nespěchejte na dítě, zraje samo.
- Dodržujte pravidelný režim dne a týdne, dítě potřebuje jistotu.
- Mluvte s dětmi, co se bude dít, co se děje a co se událo.
- Dělejte s dětmi dohody „co se stane, když“.
- Dítě je tak spokojené, jak jsou spokojeni rodiče.

## Zdravé prostředí

Pro zdravý životní styl nestačí sledovat, co jíme, jak se hýbeme nebo zda je nám uvnitř dobře. Potřebujeme si vybírat prostředí, ve kterém žijeme, a co více, ono prostředí musíme spoluvytvářet. Zdravé prostředí je protipólem tří "osobních rovin" zdraví, které v programu Zdravá abeceda podporujeme, a zároveň jejich sjednocujícím prvkem.

- Nemluvte doma o světě, vyražte tam (i jinam).
- Dítě se učí z prostředí okolo něj více než ze slov.
- Umožněte dítěti, aby bylo spoluvůrcem svého světa.
- Učte děti bezpečnému chování, ale nestrašte je.
- Není špatné počasí...je jen špatné oblečení.

TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE V ŽIVOTĚ  
ZADARMO





























## Stránky pro děti:

Obrázkové čtení: přečtěte si společně příběh:

### JAK SE CHO VAT V PŘÍRODĚ

Příroda, to je  a . Do přírody chodí  a jejich  odpočívát a hrát si. Nezapomínej, že příroda je  pro mnoho . Musí zde najít  , klid, svoji  i bezpečí.  mají výborné  a nemají žádná  . Hlasitého křiku  štěkání  , projíždějícího  , hudby z  i zvonícího  se strašlivě bojí. Takže, až půjdete do  sbírat  ,  ,  , nebo jen tak na procházku, nezapomeňte, že  potřebují v klidu  . A ticho prospívá nejen  , ale také nám,  !

**Na prázdniny si přibalte: pohodu, radost, smích.....**



## Zábavná prázdninová výzva pro celou rodinu:

Další nápady na aktivity s dětmi: <https://www.kuncicka.cz/>

21  
LETNÍCH AKTIVIT

SPÁT POD STANEM   VYJÍT NA HORU 

JÍT DO ZOO   UDĚLAT SI PÍKNIK 

HRÁT LETNÍ HRU S ČT-D   KOUPAT SE V BAZÉNU

KOUKAT SE NA HVĚZDY   JET NA VÝLET VLAKEM 

VIDĚT VÝCHOD/ZÁPAD SLUNCE   DLOUHO SPÁT

VYROBIT SI ZMRZLINU   GRILOVAT NA ZAHRADĚ 

POSTAVIT HRAD Z PÍSKU   DÁT SI TETOVAČKY 

JÍT NA POUŤ   USPOŘÁDAT MELOUNOVOU HOSTINU 

JEZDIT NA KOLE   HLEDAT POKLAD

SBÍRAT LETNÍ PLODY   MALOVAT NA CHODNÍK 

ZAHRÁT SI VODNÍ BITVU 

**KUNČICKÁ.CZ**