

# Školkoviny

*Informační bulletin  
Mateřské školy Košťálov*

**MOTTO:**

**„Náš zítřek je  
v dětech.“**

**Jarní vydání  
2024**



**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:**

- Co jsme si nejvíc užili...
- Co nás čeká do prázdnin – plánované akce
- Anketa pro rodiče
- Prázdninový provoz



### **2. Jak vést děti ke zdravým návykům**

### **3. Malé děti potřebují něhu a řád – pedagogika, psychologie**

### **4. Stránky pro děti – příběh + pracovní list**

## **Z našeho školkového života:**

### **Červená třída – I. třída:**

Ani jsme se nenadáli a už tu máme druhé pololetí, a jak proběhlo to první? Celý podzim probíhal ve třídě adaptační program. Děti nastupovaly postupně několik měsíců. Snažili jsme se, aby nástup do MŠ byl pro děti co nejšetrnější. Každé dítě je jiné a vyžadovalo jiný přístup. Někdo potřeboval pomazlit, jiný pozoroval z povzdálí a nevyhnuli jsme se ani slzičkám. Snažili jsme se všem vyjít vstříc a navodit příjemnou atmosféru. Každý ranní příchod bez slziček byl pro nás vítězstvím a děti si velmi rychle zvykly na nové prostředí i lidi.

Hlavním cílem je rozvíjet a zdokonalovat sebeobslužné činnosti, zvykat si na pravidelný režim a naučit se naše třídní pravidla. Každou činnost usnadňujeme pomocí říkadel či písniček.



Děti velmi baví ranní cvičení, hudebně pohybové aktivity a říkadla s pohybem. U dětí pozorujeme pokrok ve všech činnostech. Postupně se vytváří mezi dětmi přátelství, každý zde má nějakého kamaráda a počáteční slzy jsou pryč.

### **Zelená třída – II. třída**

Ve druhé třídě si už naplno užíváme her v kolektivu dětí. Společně si hrajeme, stavíme, cvičíme i kreslíme. A hlavně užíváme přátelství. Učíme se pomáhat si, půjčovat si hračky, neubližovat druhým. Používáme kouzelná slovíčka – prosím a děkuji, zdravíme



ostatní lidi. Víme také, jak je důležité umět se omluvit.

Rádi cvičíme s říkadly i s písničkou, doprovodem klavíru. Snad nejoblíbenější jsou překážkové dráhy a cvičení na velkých míčích – Gymbalech. Letos jsme si užili i tu trochu sněhu, co nám zima nadělila. Postavili jsme sněhuláky, užili si vyhazování sněhu lopatami a

hlavně klouzání. Teď už vyhlížíme jaro kolem nás. Poznáváme první jarní květiny a vyzkoušeli jsme si nasít řerichu a každodenně pozorovali klíčení a růst rostlinek.



### **Žlutá třída – III. třída:**

Dne 14. 2. 2024 si děti v mateřské školce užily karneval plný her, hudby, tance a legrace. Děti dorazily v maskách, které si přinesly již vyrobené z domu. Karneval jsme zahájili společnou fotkou a přehlídkou masek. Poté následovaly různorodé hry a soutěže. Zde jsme se učili pracovat s emocemi, které nastávají, když děti nevyhrají. To je pro některé děti zatím těžké.

Bavili jsme se třeba soutěží: hod míčkem na klauna, namotávání bonbonu, tanec ve dvojici s nafukovacím míčem, židličkovaná, předávání míčku přes hlavu...

Skvělé středeční dopoledne jsme zakončili návštěvou obecního úřadu, kde jsme se ukázali v maskách a zarecitovali báseň. Poté už nás čekala ve třídě tombola, z které si každé dítě odneslo malý dárek a diplom. Karneval nás velice bavil a všichni jsme si ho náramně užili.



## Školáček.....společná aktivita dětí a rodičů

Druhé pololetí školního roku se nese v atmosféře nadcházejícího zápisu do 1. ročníku ZŠ. Rodiče předškoláků stojí mnohdy před otázkou, zda je jejich dítě zralé na vstup do ZŠ.

Naše MŠ již od začátku školního roku nabízí a poskytuje rodičům odborný pohled na připravenost dětí, na jejich celkovou zralost. Na podzim proběhl PPP Semily screening dětí, kdy byli rodiče seznámeni s úrovní kompetencí dětí potřebných k zahájení školní docházky. V lednu se uskutečnilo neformální setkání s Mgr I.Goddefroy, která Vám rodičům také přiblížila některá úskalí nástupu do ZŠ.

Od února probíhají společná odpoledne dětí a rodičů, která jsou zaměřena na rozvoj zrakového a sluchového vnímání, prostorovou a pravolevou orientaci, početní představy, na cílený rozvoj grafomotoriky – uvolnění ruky.

V průběhu společných hravých aktivit mají rodiče možnost sledovat, jak děti reagují na zadané procvičování, jaká je jejich cílená pozornost, soustředění, samostatnost, pracovní návyky a celkový zájem o činnosti. To, že se scházíme v hojném počtu, svědčí o zájmu a snaze rodičů připravit své dítě co nejlépe na šťastný start v základní škole.



## Co jsme si ještě všichni užili:

Nadstandardní aktivity školy:

- Plavání pro předškoláky
- Vánoční fotografování v MŠ
- „Haló Jácíčku“ – divadelní představení v MŠ
- Vítání občánků – vystoupení dětí z naší MŠ
- Sportování v sokolovně
- Halloweenké odpoledne + dýňování
- Vyhlížíme advent – průvod světýlek + zpívání u stromečku
- Adventní dílna – společně s rodiči
- Nadílka Barbory, Mikulášská nadílka
- Vánoční příběh – pohádka MŠ
- Vánoční besídky jednotlivých tříd
- Vánoční nadílka
- Karneval ve všech třídách
- Beseda pro rodiče (mrzela nás nízká účast rodičů ☺)
- Návštěva Obecní knihovny
- Školáček
- Vynášení „Babice Zimice“
- „O živé vodě“ hudební pořad pro děti v MŠ



## Anketa – Dotazník pro rodiče

V polovině března jsme zveřejnili v aplikaci pro rodiče Naše MŠ dotazník „Mateřská škola a já“. Většina rodičů zareagovala velmi rychle a vyplnila dotazník téměř hned 😊 Děkujeme za zpětnou vazbu od vás, kterou díky tomu dostáváme. Dotazník bude v aplikaci přístupný do konce května, poté zveřejníme výsledky. Kdo by měl zájem o dotazník v tištěné formě, lze na vyžádání u třídních učitelek.

Budeme také rádi za vaše názory, nápady, návrhy... Můžete je nám sdělit ústně nebo písemně a vhodit do schránky před školkou.

### Co nás čeká do prázdnin:

→ *plánované akce*

#### Duben:

➤ **Otevírání zahrady + sportování** s mamkou....taťkou / termín dle počasí/  
společný úklid zahrady a okolí školky + nové sportovní aktivity

- **O ptačím sněmu** – hudební pořad  
Dagmar Čemusové – pondělí 15. 4.  
V 10. 30, vybíráme 60 Kč

Rozvoj hudebně – pohybových schopností a tvořivosti je vklad, který mohou děti všeho věku úročit po celý život. Cílem nabízených hudebních pořadů je tedy prostřednictvím společného zpěvu, rytmických i intonačních cvičení, poslechu vážné hudby a dalších prožitků rozvíjet u dětí smysl pro vnímání hudby i její vlastní interpretaci. Společně s dětmi prožijeme **45 minut ve společnosti hudby**, zazpíváme si známé lidové písničky, ale také je spolu doprovodíme vlastní hrou na „tělo“ případně i jednoduché rytmické nástroje – i ty netradiční, vyrobené např. ze skořápek ořechů, PET lahví a dalších dostupných materiálů. Doprovodná intonační, dechová, deklamační a rytmická cvičení jsou doplněna také **sekundárním poslechem ukázek vážné hudby** – s Dětskou symfonií L. Mozarta i tancem Anitry z Peer Gynta od E. Griega. Během pořadu se tak střídá **část aktivní** – společné muzicírování, s **odpočinkovou** pohádkou realizovanou plošnými loutkami a podpořená klasickou hudbou. Více na: dagmarcemusova.cz



- **Vítání občánků** – vystoupení skupiny dětí – 23. 4. od 15. 00
- **Zápis do ZŠ** – 23. 4. od 12. 00
- **Čarodějnické řádění** 30. 4. – dopolední zábavný program

## **Květen:**

- **Den matek** – překvapení pro maminky

- **Barevná „strašidelná“ pohádka**

O „strašidle“, kterého se nikdo nebál a které se chtělo všem líbit (tematické zaměření – barvy).  
Loutkové představení trvající 45 minut, doplněno písničkami s doprovodem kytary. Výprava je variabilní a je inspirací pro všechny. Více na: [www.rolnicka-divadloprodeti.cz](http://www.rolnicka-divadloprodeti.cz)



- **Májové besídky** – červená + zelená třída, termíny upřesníme
- **Společné fotografování tříd**

## **Červen:**

- **Oslava MDD** – Stopovaná s překvapením

- **Školní výlet Mnichovo Hradiště 12. 6.**

- celá MŠ
- prohlídka zámku + divadelní představení + výtvarná dílna
- bližší informace před daným termínem

- **Návštěva základní školy budoucích prvňáčků** – termín bude upřesněn

- **Indiánské příběhy – Divadélko Ondřej** - zaměřením tohoto divadla je vedle uměleckého zážitku i dramatická výchova a arteterapeutický přístup

- **Slavnostní rozloučení se školáky + zahradní slavnost** – termín upřesníme

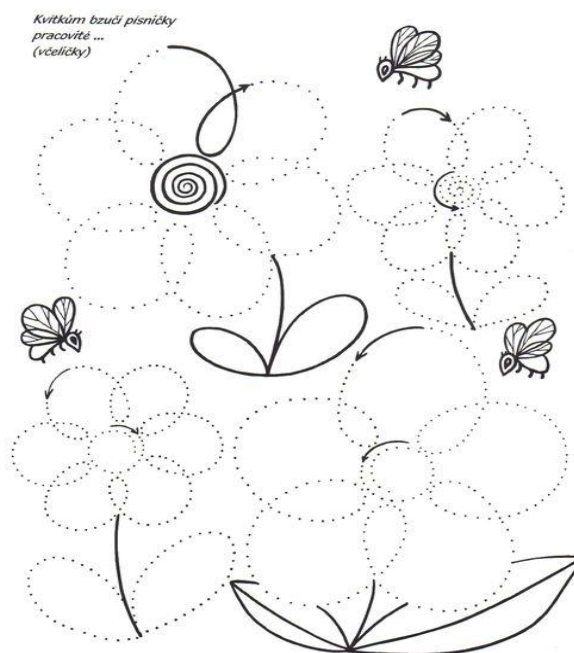
Tradiční slavnostní rozloučení s programem pro rodiče.

---

## **Prázdninový provoz:**

**Od července bude provoz omezen – malování přízemí MŠ.**

**Uzavření MŠ v době prázdnin: 15. 7. – 18. 8.**



*Okvětní listky nakreslí pomocí klíček jedním tahem. Střed kvítků tvoří spirála. Každý kvítek vybarví jinou barvou.*

## 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.

## **JAK NASTAVIT HRANICE VE VÝCHOVĚ**

Sdílejte zkušenosti a zážitky z výchovy dětí se svými blízkými. Zkuste se vzájemně inspirovat tím, co každému z vás ve výchově funguje.

Snažte se se svým dítětem komunikovat a poslouchat, co říká i ve chvílích, které jsou pro vás náročné.

Snažte se být jasní, srozumitelní a konzistentní v tom, co od dítěte vyžadujete.

Vytvořte si na své dítě prostor tak, aby mělo možnost za vámi přijít, když nastane nějaký problém nebo se zrovna nebude cítit dobře.



Pokud se dítě chová způsobem, který se vám nelíbí/neschvalujete ho, jasně mu popište, co má dělat jinak.

Pokud se trápíte, nevíte, jak postupovat, nebo máte pocit, že se vám výchova vymyká z rukou, požádejte o pomoc odborníka.

Naučte se naslouchat svému dítěti a jeho potřebám už od prvních chvil, a vybudujte tak zvyk, který bude trvat po celou dobu vašeho vztahu.

Pravidla a hranice přizpůsobte věku a vývojové fázi dítěte. Pětileté děti vyžadují jiná pravidla než školáci nebo dospívající.



[www.detstvibeznasili.cz/memorandum](http://www.detstvibeznasili.cz/memorandum)



## Zdravý pohyb

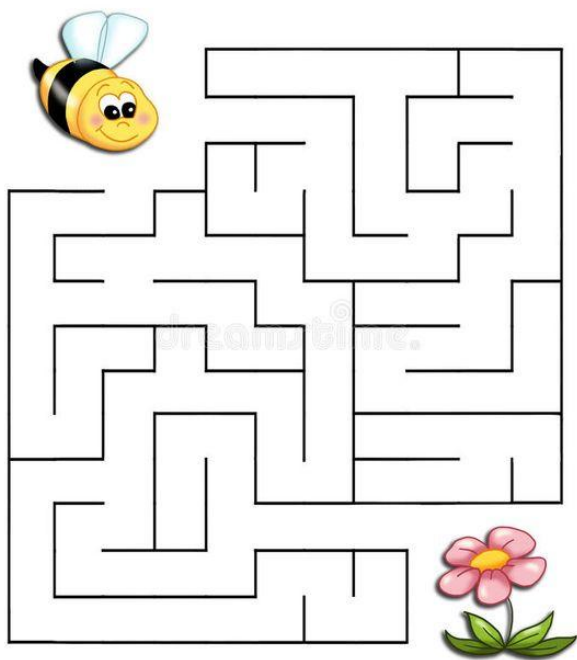
Bez pohybu není život, kdo se nehýbe, nežije... Pohyb pomáhá udržovat a zlepšovat zdraví člověka – to je všeobecně známá věc. Pokud chápeme zdraví v bio-psycho-sociální jednotě, tak ve všech těchto oblastech nalezneme pozitivní vliv pohybu. Pohyb a sport by se proto měly stát důležitou součástí života 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.



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

- 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!



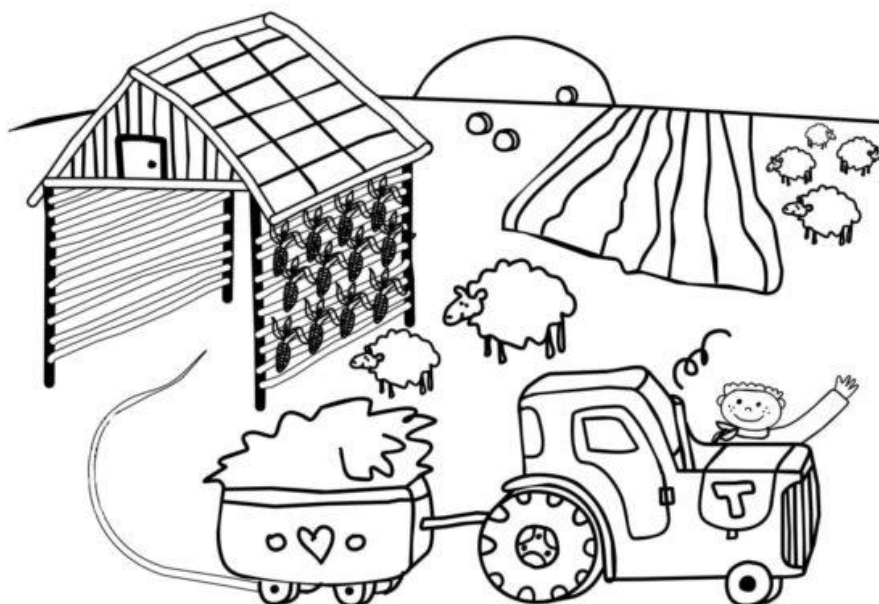
## Zdravá výživa

- 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



## 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.

### Malé děti potřebují něhu a řád...Mobily nemají v jejich rukou co dělat, radí pedagog Herman

Mobily jsou pro děti horší než cigarety, varuje pedagog a spisovatel Marek Herman.

Připomíná, že moderní technologie mají stejný závislostní potenciál jako kouření, alkohol nebo drogy. „Rodiče je dávají dětem, které s nimi usínají a probouzejí se. Jestli mám z něčeho strach, tak z technologií,“ přiznává.

Dětem do pěti let by podle Hermana neměly přijít do ruky žádné mobily či tablety. „Je to militantní postoj, ale je zdravý. Mozek mobil nepotřebuje.

**Prvním pravidlem je ukázat dětem reálný svět a teprve potom ten virtuální.** Když to uděláte, je velká šance, že se z virtuálního světa vrátí do normálního. Když to bude naopak,

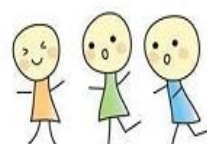
### TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE V ŽIVOTĚ ZADARMO



objímání



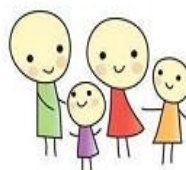
úsměv



přátelé



spánek



rodina



polibky



láska



krásné  
vzpomínky



smích

zůstanou tam viset a stanou se závisými,“ vysvětluje. Malé dítě podle něj potřebuje být nasycené dvěma principy. „Něhou, kterou zajišťuje máma, a hned vedle toho potřebuje řád, limity a povinnosti. A je potřeba hledat rovnováhu mezi těmito dvěma principy,“ doporučuje. Herman je také zastáncem tradiční rodiny. „Na prvním místě v rodině je pevný pár, je to máma s tátou. A ten pevný pár řídí žena, aby ta rodina fungovala zdravě. A to se mnoha lidem nelíbí,“ říká.

## Zápisy jsou tady.

### Co by měl umět předškolák?



-  **Znát** svoje jméno, příjmení a věk
-  **Vědět**, jak se jmenují rodiče a co dělají
-  **Pamatovat** si adresu, kde bydlí
-  **Poznat** tvary (čtverec, obdélník, kruh...)
-  **Umět** si zavázat tkaničku
-  **Rozlišovat** směry (nahoru, dolů, doprava, doleva)
-  **Vystřihnout** obrázek nůžkami
-  **Umět** rozeznat ovoce a zeleninu
-  **Poznat** barvy (červenou, modrou, žlutou...)
-  **Uklidit** hračky, pastelky a knížky na místo, kam patří

Infografika: vladak@nasvahu.net

----- zde ostrihnete -----

Zde je prostor pro vaše návrhy, nápady, myšlenky....co byste nám chtěli sdělit.....a vhodit do schránky před MŠ, nebo předat osobně v MŠ ☺

## Obrázkové čtení:

Obrázkové čtení: přečtete si společně příběh:

### DESATERO CHOVÁNÍ SE V PŘÍRODĚ

#### POSTAREJ SE O STUDÁNKY!

 NÁM DÁVÁ MNOHO  V PODOBĚ   ,  
 ,  A  . STEJNĚ DŮLEŽITÝ JE ALE TAKÉ  
 , V JEJICHŽ  MOHOU  STAVĚT  
 A  , V NICHŽ SE  UKRYJÍ. VELKÝM  
 JE I  , KTEROU  SVÝMI  ZADRŽUJÍ.  
V  SE PROTO ČASTO SETKÁME SE  , KDE   
NA POVRCH  A NARODÍ SE  . U ČISTÉ  
 ČASTO NAJDEME  , ABYCHOM SE MOHLI  .  
KAŽDÁ  OVŠEM POTŘEBUJE NAŠI POMOC. MUSÍME  
Z NÍ VYBÍRAT  A ULÁMANÉ  . POMŮ-  
ŽEME JÍ TAKÉ VYBUDOVÁNÍM  A OBLOŽENÍM  .  
Z ČISTÉ  MAJÍ RADOST  .  I   
TI VŠICHNI SE Z NÍ MOHOU  , KDYŽ PÁLÍ  A JE  .

Text: Kateřina Drmotová  
Ilustrace: Veronika Balcarová

34 MALÁ MYSLIVOST 3/2019

----- zde ostrihněte -----  
Zde je prostor pro vaše návrhy, nápady, myšlenky....co byste nám chtěli sdělit....a vhodit do  
schránky před MŠ, nebo předat osobně v MŠ ☺