

Školkoviny

*Informační bulletin
Mateřské školy Košťálov*

MOTTO:

**„Náš zítřek je
v dětech.“**

**Jarní vydání
2011**

e-mail: materskaskola@kostalov.cz

www.ms.kostalov.cz

telefon: 481 689 235

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

1. *Zdravá abeceda*
2. *Jak vést děti ke zdravým návykům*
3. *Zdravý pohyb*
4. *Zdravá výživa*
5. *Vnitřní pohoda*
6. *Zdravé prostředí*
7. *Pyramida zdravého prostředí*
8. *Jak citově uspokojit dítě*
9. *Školní výlet Staré hrady*
9. *Hádky + Stránka pro děti*
10. *Pohádkový kvíz*



Zdravá abeceda

Co je Zdravá abeceda?

Vzdělávací program pro zdravý životní styl v MŠ, který iniciovala a podporuje společnost Danone ČR ve spolupráci s AISIS, o. s., nadací Institut Danone a mnoha dalšími partnery, kteří věří, že zdraví dnešních dětí je důležité pro všechny, a proto pomáhají učitelům, rodinám a dětem hledat cestu ke zdraví.

Co je naší vizí? Dítě, které...

- rozumí svým potřebám,
- je aktivní a odpovědné za sebe samo,
- rozhoduje se podle zásad zdravého životního stylu.

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 mluvejte, kreslete, předvádějte, mluvejte, mluvejte, mluvejte...

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. Většině dětí 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 černobilém 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 možností 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.

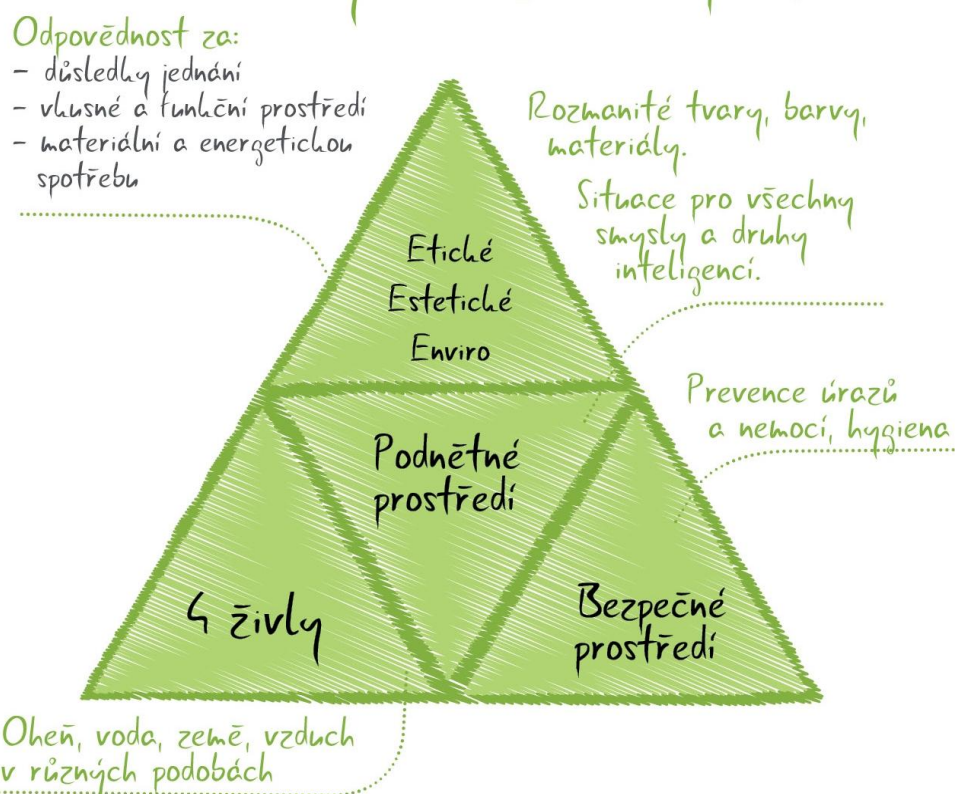
- Nespěchejte na dítě, zraje samo.
- Dodržujte pravidelný režim dne a týdne, dítě potřebuje jistotu.
- Mluvte s dětmi, co se bude dít, co se děje a co se událo.
- Dělejte s dětmi dohody „co se stane, když“.
- Dítě je tak spokojené, jak jsou spokojeni rodiče.

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.

Pyramida zdravého prostředí



Školní výlet – Staré hrady

Letos navštívíme hrad a zámek Staré hrady – podrobnosti na informačních nástěnkách. Pohádkový hrad a zámek se nachází nedaleko Jičína, více informací naleznete na www.starehrady.cz. Zde Vás seznámíme s nejvyšším pohádkovým čarodějem Archibaldem I.

Tak jako záhady, patří k hradům i duchové a strašidla. Na Pohádkových Starých Hradech vás dobrý duch Starých Hradů přivítá už v průchodu pergamenem s větou: "Vítej, kdo v dobrém přicházíš". Další duch jménem Buchala sice není vidět, ale za teplých dnů a studených nocí ho můžeme slyšet, jak bouchá a neustále nám nad hlavou opravuje střešní trámy. Nejdůležitější ze všech pohádkových bytostí je tu ale ARCHIBALD I., Nejvyšší pohádkový čaroděj Starých Hradů.

Archibald I., nejvyšší pohádkový čaroděj Starých Hradů

Kdysi dávno stávala na místě dnešního Pohádkového hradu a zámku Staré Hrady tvrz Stará. Tu původně vlastnil řád templářských rytířů. Jedním z těchto udatných rytířů byl i Archibald I. Narodil se na Nový rok v Anglii, tedy přesně LP. 1. 1. 1111 v 1.00 hod. Jako prvorozený syn významného rytíře se už od mala učil rytířskému umění. Když dosáhl dospělosti, odjel do francouzského města Troyes, v té době střediska řádu

templářských rytířů. Do řádu byl přijat a udatně bojoval v několika křížových výpravách. Už od mládí se zajímal o svět pohádek, magie a kouzel. Proto ho vedení řádu vyslalo na studie do francouzského města Piñós, na tehdy jediné Vysoké učení čarodějně. Po dosažení titulu „Lektor nejvyššího učení čarodějného“ působil v templářském řádu jako velmistr řádu v oboru magie a kouzel. Poznal tajemství bylinných lektvarů, kterými dokázal léčit a uzdravovat. Po vypití zázračného lektvaru se sám stal nesmrtelným. V době, když Archibald I. přišel s ostatními templáři na tvrz Starou, panoval v českých pohádkách velký nepořádek. Pohádkoví rytíři se starali jen o módu, loupežníci se povalovali, karbanili a vrhcáby hráli. Místo nich se proháněly v lesích princezny, které číhaly na pocestné, loupily a kradly. Strašidla nestrašila a čerti – škoda mluvit. Díky moudrosti a schopnostem učeného čaroděje Archibalda se dala pohádková říše brzy zase do pořádku. Časem odešli všichni Archibaldovi druhové na svoji poslední rytířskou výpravu do nebe a hrad postupně převzali další páni. Archibald se uchýlil do tajných hradních komnat, četl ve svých učených knihách a zdokonaloval se v umění magie a čar. Léta běžela, páni hradu se střídali, až nakonec zůstal hrad a zámek opuštěn. A jak už to v pohádkách bývá, brzy se v okolí rozkřiklo, že na hradě bydlí sám moudrý a schopný čaroděj ze země daleké, co lečjaké čarodějné kousky umí. Tu se začali pohádkové bytosti za moudrým čarodějem Archibaldem pro radu na hrad trousit. Nejprve čarodějnice a čerti, nesměle a po jednom, ale zanedlouho hrad i zámek zaplnili pohádkové bytosti od sklepa až po půdu. Každý si tu našel své místo – princezny a komtesy na zámku, čarodějnice a strašidla na půdě a čerti, vodníci, skřítki, draci a obři se zabydleli v prostorném sklepení. A všem je tu dobře! Občas někdo odejde a občas někdo další přijde. Někdy se sice mezi sebou nepohodnou, ale pak se zase udobří, no tak, jak to i u vás lidí bývá. A tak se Staré Hrady staly opravdovým pohádkovým královstvím a srdcem všech pohádek. A čaroděj Archibald I. nejvyšším pohádkovým čarodějem Pohádkového hradu a zámku Staré Hrady.



Hádanky nejen pro děti....

1. Kdo má vpředu dvě oči, ale vzadu ještě spoustu dalších? /páv/
2. Neustále to mění tvar, ale přesto je to stále kulaté. Co to je? /měsíc/
3. Má to šest nohou, dvě hlavy, dvě ruce, čtyři uši a kráčí to po čtyřech. Co to je? /jezdec na koni/
4. Stojí babice rozcuchaná velice. Když přijdou časy, zelené má vlasy, když tělo chřadne, do vody padne. /vrba/
5. Nemá to huby, ale tři zuby, u jídla slouží, po něm netouží? /vidlička/

