

Školkoviny

*Informační bulletin
Mateřské školy Košťálov*

MOTTO:

**„Náš zítřek je
v dětech.“**

**Jarní vydání
2012**



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

1. **Odklad školní docházky**
2. Školácká anketa – Proč se těším – netěším do školy...
3. **Spolupráce s Občanským sdružením Delfíno**
4. Co děti opravdu potřebují – pedagogika, psychologie
5. **Lyžování dětí – Vysoké nad Jizerou**
6. Základní požadavky správné výživy
7. **Recept z naší kuchyně**
8. Stránka pro děti

Odklad školní docházky

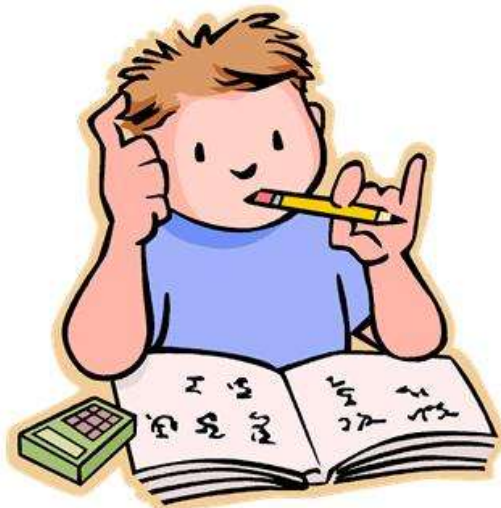
Žádost o odklad školní docházky podávají rodiče dětí, kterým již bylo šest let, ale ještě nejsou dostatečně zralé, a to do 31. května daného roku. Žádost zasílají řediteli školy, kam je dítě zapsáno. Takže i dítě, jehož rodiče žádají o odklad školy, musí jít k zápisu. Žádost o odklad musí být podle novely školského zákona doložena doporučujícím posouzením příslušného školského poradenského zařízení a odborného lékaře nebo klinického psychologa.

Nově jsou tedy potřeba **dvě potvrzení**: odborným lékařem je v této souvislosti míněn i pediatr neboli dětský lékař. Začátek povinné školní docházky lze odložit nejdéle do zahájení školního roku, v němž dítě dovrší osmý rok věku.

Odložení školní docházky by měla provázet vývojová stimulace. Kromě nápravy případné přetrvávající poruchy řeči je dobré věnovat se správnému zacházení s psacím náčiním, a to zejména u leváků. Příprava na školu může mít zábavnou formu - hrajeme s dítětem jednoduché společenské hry, při kterých je třeba počítat a rozlišovat a poznávat různé tvary. Rodiče i učitelky mateřské školy mohou dětem vyprávět o tom, co se sami ve škole naučili a co v ní zažili. Budoucí prvňák by měl též znát celé své jméno, adresu a telefonní číslo rodičů.

Dítě také musí vědět, že si nesmí brát nic od cizích lidí, že s nimi nesmí nikam chodit a ani nastupovat do cizích aut, a rovněž na koho se má obrátit, pokud jej někdo obtěžuje.

Prvňák by měl také vědět, jak se dostane do školy.



„Školácká anketa“

Proč se těším do školy!

Adélka B. : naučím se číst, budu dělat úkoly, budeme bruslit.

Majda H. : naučíme se psát, budeme se o sebe starat samy, budu nosit těžkou tašku.

Miša M. : budu se učit „němečtinu“, budeme tam zpívat, půjdu do družiny, naučím se hrát na kytaru.

Lenča Ch. : naučím se číst, psát, počítat, budou tam přestávky. Ve třetí třídě se tam někdy perou.

Zuzka Š. : budu se učit násobilku a angličtinu.

Jára N. : těším se, že si tam budem hrát.

Lucka D. : budem se samy oblíkat, budu nosit penál.

Markétka M. : budu nosit do školy batoh.

Anetka Š. : budeme mít tělocvik, budeme si nosit svoje pití, nosit telefon.

Anetka J. : budeme se učit hodiny.

Kuba P. : budeme nosit svačiny – třeba chleba se šunkou a dělat matematiku.

Markétka Š. : naučím se psát a počítat.

Sabinka M. : budeme chodit na počítače.

Proč se netěším do školy!

Majda H. : že budu muset brzo vstávat. Když někdo přijde pozdě, dá mu tam ta paní přes ruce - tím jak se ukazuje na tabuli.

Jára N. : budeme si muset nastavovat budíka a budu se muset učit.

Sabinka M. : že už nemůžeme zůstat doma.

Lenča CH. : abych neměla průšvih musím mít omluvenku.

Kuba P. : že se tam někdo pere.

Anetka Š. : že tam budou chodit zlí čerti.



Spolupráce s Občanským sdružením „Delfino“

V úterý 21. 2. navštívily naši MŠ lektorky občanského sdružení „Delfino“ s I. částí ekologického vzdělávacího programu akreditovaného Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR.

Občanské sdružení vzniklo na základě dlouholeté mezinárodní spolupráce a vědeckého výzkumu vzájemného působení delfinů a lidí.

Uvádí do praxe a do českého školství výsledky práce mezinárodního týmu vedeného britským vědcem Dr. Horacem Dobbsem BSc. PhD.

Řada dětských knih o delfinku Dilovi a podmořském světě, jichž je Horace Dobbs autorem, je stěžejním tématem tohoto vzdělávacího programu.

I. část programu má název „Dilo a volání hlubin“.

Skrze prožitkové a umělecké techniky jsou během programu zapojeny všechny smysly dětí. Cílem je umožnit dětem růst a vzdělávat se v atmosféře pochopení tolerance a radosti a uvést do praxe nové cesty ke zdraví založené na výzkumu delfinů, jejich energie a způsobu dýchání.

O dalším osudu delfinka Dila se mohou děti i rodiče dozvědět

17. dubna 2012 při druhé části programu.

Zapojením do tohoto mezinárodního projektu chce naše MŠ vyjádřit podporu snaze zlepšit životní prostředí a alarmující stav moří a oceánů na základě mezinárodní spolupráce a osvěty.



Více informací: www.delfino.cz

Co děti opravdu potřebují?

Pedagogika, psychologie

Lásku, hranice a pozornost

V době, kdy je trh doslova zaplaven hromadami hraček rozvíjejících motoriku a fantazii, kdy existují počítačové hry pro batolata, jazykové kurzy pro předškoláky a televizní programy pro miminka, zní možná trochu zpátečnický volání dětských psychologů po návratu k obyčejné rodičovské blízkosti. Ale něco na tom je.

Chcete pro své dítě to nejlepší? Dejte mu svůj čas a svoji lásku.

Děti totiž nepotřebují v osmi letech umět hrát tenis, ovládat základy programování a plynně hovořit dvěma jazyky, potřebují rodiče, kteří na ně mají čas, naslouchají jim a jdou jim příkladem.

Milovat, ale ohraničovat

Vychovávat dítě nevypadá jen jako náročný úkol, ono to náročné opravdu je. Zatímco pro oprávnění k řízení auta musíme projít teoretickou

přípravou, pak praktickým tréninkem a nakonec ještě složit zkoušky, k vychovávání dětí nám stačí to, že jsme je zplodili. A čím víc máme informací o tom, jak se to správně dělá - ať už od tchyně, z knížek nebo od matek v sousedství - tím víc v tom plaveme.



Jenže žádný extrém není ideální. Není sporu o tom, že děti potřebují bezpodmínečnou rodičovskou lásku, ale kromě toho bychom jim neměli zapomenout nastavit mantinely. Nejen proto, aby z nich nevyrostli nevychovaní spratci, ale zejména proto, že děti bez hranic jsou v širém světě ztracené, nemají pevnou půdu pod nohama a nevnímají své rodiče jako autoritu.

Podle renomované dětské psychologičky Jiřiny Prekopové potřebuje dítě ke svému plnému rozvoji zároveň dva principy: lásku a řád. "Stále častěji se setkávám s rodiči naprosto psychicky vyčerpanými výchovou dítěte," píše v knize Malý tyran. "Jsou svým potomkem zotročeni, ačkoliv mu chtěli dát svobodu a v tomto duchu ho vést. Nevědí už, jak dál, protože se k nitru svého dítěte nemohou dostat ani laskavým chováním, ani pochvalou a pokáráním. Jsou to rodiče, kteří už téměř litují, že přivedli na svět dítě..."

Co může mít vliv na vývoj dítěte?

- **Přetěžování dětské mysli a strach dítěte před selháním:** Na malé dítě kladou dospělí neúměrné nároky (Např. herními programy k podpoře matematiky, cizích jazyků apod.) Dítěti pak nezůstává dost volného prostoru pro vlastní zvědavost.
- **Nadměrná péče:** Rodiče dítě chrání, aby se nemuselo příliš namáhat (například při lezení na žebřík nebo při kontaktu s jiným dítětem).
- **Přehnaná přísnost:** Dítě je za své vztekání a pokusy vzepřít se trestáno tak, že si ho rodiče nevšímají, odpírají mu laskavost nebo ho za trest zavírají.
- **Přílišná povolnost:** Dítěti se nekladou vůbec žádné hranice.
- **Nejednoznačné chování:** Rodiče neumějí své akce vyjádřit jasně, nejsou schopni vyslovit jasné, spolehlivé "ne". "Střílejí od boku", a tím dítě znejistují. Takové jednání způsobí, že dítě je nervózní nebo také zlostné.

Zdroj Jiřina Prekopová: I rodiče by měli dělat chyby (Portál)

Jsem tu a poslouchám tě

"Můj syn mě vůbec neposlouchá. Můžu mu říkat, co chci, ale on jen něco zabručí a dál si ťuká do počítače," stěžuje si Ludmila, maminka patnáctiletého Honzy. Možná však jeho chování není jen projevem puberty, ale také reakcí na to, jak se k němu už odmalička chovali jeho rodiče. Když za námi potomek chodí s obrázkem, který namaloval, měli bychom si vždycky najít čas na jeho prohlédnutí i pochvalu. Nádobí nebo škrábání

brambor totiž počká a je škoda promarnit každou šanci, kdy můžeme dát dítěti najevo, že nás zajímá a je pro nás důležité.

"Pro vývoj dítěte je velmi důležitá podpora aktivní pozornosti, kdy oslovený reaguje na výzvu okamžitě, stejně jako aktivní naslouchání," vysvětluje Prekopová. Podle ní si mnoho lidí nemyslí, že by se tyto schopnosti měly u dítěte rozvíjet, a pak se diví, proč dítě ve škole neposlouchá výzvy učitele. Často bývá takový nedostatek diagnostikován jako syndrom deficitu pozornosti (ADHD) a dítěti se předepíše nějaké psychofarmakum.

"To je ale všechno příliš pozdě, protože s nácvikem není možno začít nikdy dostatečně brzy," upozorňuje psycholožka. Základ pro komunikaci, tedy pro reagování a aktivní naslouchání, vzniká ještě před porodem, v matčině těle. Když dítě slyší matčin hlas a podle toho reaguje pohyby, je na matce, aby zase ona hlasem a pohyby reagovala na dítě.

Hlavně být spolu

Jedním z nejvzácnějších darů, které můžeme svým dětem dát, je naše přítomnost. Rodiče, kteří jsou úspěšní v práci a budují si kariéru, mohou sice poskytnout svým dětem lepší a dražší hračky, nebo jim zaplatit kvalitní učitele klavíru či trenéry baletu, ale často jsou tak zaneprázdnění, že na své děti mají jen minimum času.

"Odepřít dítěti společný čas je skutečně vážná chyba," varuje Jiřina Prekopová, autorka knihy *I rodiče by měli dělat chyby*, kterou vydalo nakladatelství Portál. Podle ní by si měli máma s tátou vyhradit pro své děti co nejvíce společného času na mazlení, hru, pozorování, pochvalu, vyprávění o společných zážitcích...

Protože to, co do dítěte vložíme v prvních pěti deseti letech jeho života, se nám v blízké budoucnosti vrátí. A i na nás je, jestli to budou léta plná pohodového rodinného soužití nebo krutých generačních sporů a adolescentních vylomenin. A navíc - malé a roztomilé jsou naše děti jen chvíli. Byla by škoda prošustrovat těch pár vzácných let a vyměnit společné chvíle za novější auto, vyšší pracovní pozici nebo další díl televizního seriálu...

Lyžování se sluníčkem – naše děti na lyžařském výcviku ve Vysokém nad Jizerou



V týdnu od 23. 1. do 27.1. 2012 proběhl II. ročník Lyžařské školičky ve spolupráci se společností Yellow Point tentokrát ve Skiareálu Šachty ve Vysokém nad Jizerou. Letos jezdilo lyžovat 20 dětí, někteří již pokročili, jiní začátečníci.

Ráno pro děti přijel autobus, který je dovezl až na místo, kde byly děti rozděleny do 3 skupin. Po nezbytné lyžařské přípravě a po krátké rozcvičce už hurá na kopec. Mladí instruktoři si zaslouží velký dík a poklonu za to, jak dětem zpříjemňovali výcvik. Zábavnou, hravou formou nakonec splnili cíl – naučit děti základům lyžování a probudit v nich lásku k tomuto pěknému zimnímu sportu. Byli hnacím motorem a děti je braly nejen jako skvělé kamarády – Vojtu, Lucku, Terezku, Tomáše a další, ale i jako velké odborníky. Získali si u všech obdiv a respekt.

Poslední den čekalo na malé lyžaře i jejich rodiče i prarodiče, kteří se přijeli podívat, překvapení – velké závody. Po vydatné svačince a lyžařské hymně, kterou se děti naučily hned první den, se všichni sešli na sjezdovce, kde byla připravena trať a závody mohly začít. Za mohutného povzbuzování diváků – rodičů i ostatních naši sjezdaři zvládli připravenou slalomovou dráhu. Malí lyžaři závodili s plným nasazením. Všechny děti absolvovaly trať bez zaváhání a za to byly odměněny nejenom mohutným potleskem. Bylo až dojemné, že i jindy nesmělí začátečníci byli tento den na svahu „jako doma“, nasedali na vlek, sjížděli ze svahu a vydali ze sebe maximum, jen aby ukázali, co všechno se naučili. Všichni malí závodníci byli po zásluze odměněni průkazem lyžaře, diplomem a malým plyšovým medvídkem. Všichni získali 1.místo za snahu a odvalu. Poděkování patří kolektivu lyžařské školy ve Vysokém nad Jizerou za to, jak se starali o naše malé lyžaře.

Základní požadavky správné výživy

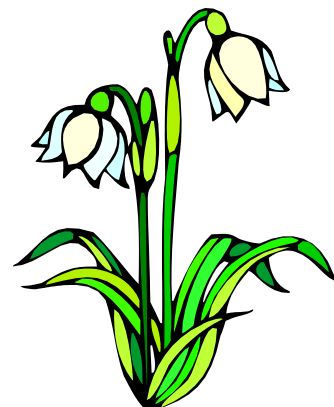
Děti

- intenzivní pohyb
- nárůst svalové tkáně
- zvýšená energetická spotřeba

Dostatečný příjem bílkovin, tuků, sacharidů
Vitamíny A, B, C, D
Stopové prvky – Ca, Zn, Fe, Cu, Se, I

Předškolní a školní věk nároky na jídelníček

- obiloviny i celozrnné
- zelenina
- luštěniny



- ryby, maso
- mléčné výrobky
- ovoce

Nepravidelné stravování

- vynechání snídaně
- omezený příjem jídla během dne
- příjem jídla ve večerních hodinách



Důsledek

- špatné stravovací návyky
- obezita dětí
- problémy s chováním a koncentrací

Děti a obezita

- vznik nadměrným příjmem potravin spolu se špatnými stravovacími návyky a sníženou fyzickou aktivitou
- nepříznivé zdravotní důsledky – zátěž na rostoucí kostní i svalovou tkáň
- další komplikace – cukrovka, vyšší krevní tlak, onemocnění srdce...

Školní stravování

- mateřská škola – 60% denního příjmu živin /přesnídávka, oběd, svačina/
 - základní škola – 35% denního příjmu živin /oběd/
- významné ovlivnění stravovacích návyků dětí

Doporučené výživové dávky

- kvalitní stravování
- vyjadřují referenční hodnoty příjmu energie a živin tak, aby odpovídaly způsobu a podmínkám života naší populace
- průměrná spotřeba nejdůležitějších potravinových komodit na den a jednoho strávnicka podle věkových kategorií
- = spotřební koš

Spotřební koš

- zaručuje: dětem se dostane potřebné množství živin podle zdravotnických doporučení
- naplnění spotřebního koše – pro školní jídelny závazné
- spotřební koš – vodítko pro školní jídelny – při sestavování jídelníčků – správný poměr všech živin

Stravování v naší mateřské škole

V naší mateřské škole dodržujeme zásady správného stravování a řídíme se doporučeními Krajské hygienické stanice, které se týkají i skladby jídelníčku. Například: zařazování sladkých jídel a houskových knedlíků by mělo být na jídelníčku jen 2x v měsíci. Dále omezit používání vepřového masa (větší množství cholesterolu) a vynechat uzeniny. Naopak přidáváme co nejvíce luštěnin, ryb, kuřecí, králíčí a krůtí maso, droždí do pomazánek či zavářky (obsahuje vitamín B12).

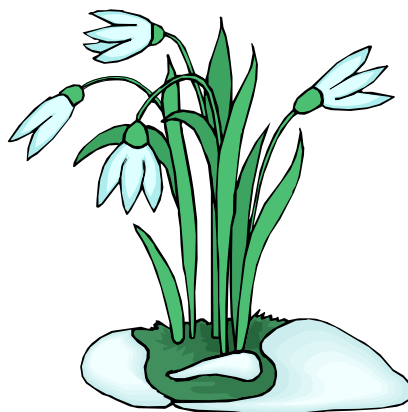
Dbáme tedy na pestrý jídelníček. Ke svačině děti mají vždy k výběru 3 druhy zeleniny nebo ovoce, chléb s pomazánkou a nápoj. U hlavních jídel jsou saláty či oblohy. Běžně připravujeme ryby a luštěniny, nově jsme přidali na jídelníček krůtí a králíčí maso.

Krůtí paprikáš 5 porcí

400 g krůtího masa
125 g cibule
40 g oleje
125 g rajčat
100 g zelených paprik
200 g bílého jogurtu
25 g hladké mouky
25 g česneku
sladká paprika
sůl

Krůtí maso nakrájíme na kousky. Na rozehřátém oleji krátce zpěníme rozsekanou cibuli a česnek, přidáme sladkou papriku, maso, krátce osmahneme, osolíme, podlijeme horkou vodou nebo vývarem z krůtích drůbku a dusíme téměř do měkka. Pak přidáme nakrájenou zelenou papriku a rajčata, chvíli dusíme, nakonec zalijeme bílým jogurtem, ve kterém jsme rozmíchali hladkou mouku. Povaříme cca 10 minut a můžeme podle chuti okyselit trochou šťávy.

Přílohy: bramborové halušky, bramborový knedlík, rýže



Delfin Dilo Vám posílá Mandalu k vybarvení (Díky svému uspořádání kolem středu se však může stát i něčím víc než pouhou relaxací s pastelkou).

