

Školkoviny

Informační bulletin
Mateřské školy Košťálov



MOTTO:

**„Náš zítřek je
v dětech.“**

**Podzimní vydání
2016**

E-mail: materskaskola@kostalov.cz

www.ms.kostalov.cz

telefon: 481 689 235



Vážení rodiče,

Předkládáme Vám k nahlédnutí náš „školní časopis“ – **PODZIMNÍ VYDÁNÍ**, časopis, který je určen Vám rodičům, dětem a všem dobrým lidem.

Věnujte nám trochu času a dovoluňte nám, abychom Vás seznámili s tématy, které Vás mohou zajímat.

Dnes jsme pro Vás připravili:

- ✓ Provoz školy
- ✓ Z našeho školkového života
- ✓ Informace pro rodiče (Co by dítě mělo umět před nástupem do MŠ. Co do školky nepatří. Další důležitosti.)
- ✓ Význam předškolní výchovy
- ✓ Kolik vydrží dítě
- ✓ Jak citově uspokojit dítě
- ✓ Výživa předškolního věku
- ✓ Recept – „Studentská sláma“ – z Bramborového odpoledne
- ✓ Stránka pro děti- omalovánka



Provoz školy:

6.30 hod. – **16.00** hod.

MŠ má dvě třídy:

I. tř. děti mladšího věku – učitelky – Jiřina Crhová, Michaela Říhová

II. tř. děti staršího věku – ředitelka Jana Krpatová, učitelka – Lenka Havlová

asistent MŠ – Hana Zapadlová

Z našeho školkového života:

Společné odpoledne s rodiči „Sportovně - bramborové“

Odpoledne strávená společně s rodiči a dětmi se staly v naší školce již téměř tradicí. V úterý 27. 9. nám i počasí přálo a tak jsme si odpoledne pěkně společně užili. Po celé zahradě a v okolí školy byla stanoviště plně využívána, mnohdy se muselo čekat ve frontě. Velkou odměnou pro všechny byly dobroty nejenom z brambor, které připravily maminky. Milým zpestřením byl i náš „kuchař“, který odvedl velmi záslužnou práci. Tímto bychom chtěli poděkovat všem, kteří se podíleli na rozmanitém „občerstvení“ 😊



Plavání

Tak jako každý rok i letos na podzim začaly kurzy plavání v bazénu v Jilemnici. Plavání je určeno pro předškolní věk (nejstarší děti), zároveň je z bezpečnostních důvodů omezeno i počtem. Plaveme v krásném, moderním prostředí, bazén je útulný a splňuje všechny hygienické normy. Kurzy probíhají pod odborným vedením akreditovaných lektorek. Lekce jsou zaměřeny na přirozený vývoj dětí, plavání s plaveckými pomůckami, vodní hry a základy plaveckých způsobů, je samozřejmostí individuální přístup ke každému dítěti.

Vyhodnocení ankety pro rodiče

Během června 2016 byly na naší škole rozdány dotazníky pro rodiče. Nazpět se **vrátilo 28** vyplněných anketních lístků, což činí **53% celkového počtu**. Z celkového pohledu jsou výsledky tohoto hodnocení velice dobré.

Naprostou spokojenost samé 1 → 47% rodičů

Jednou 2 → 18% rodičů

Více 2 → 21% rodičů

Hodnocení budovy MŠ(čistota, výzdoba, úklid) → velice kladné
menší výhrady se projeví v bodu 2 ve vybavenosti zahrady - 28% rodičů by si přálo lepší vybavení zahrady.

Informovanost rodičů → na výbornou v 79 %

Kvalita výchovně vzdělávací práce → výborně 82%, chvalitebně 14%

Spokojenost dětí a rodičů → výborně 96%

Osobní přístup učitelek k rodičům a dětem → výborně 82%

Nabídka vzdělávacích akcí a programů → výborně 89%,

pouze 11% chvalitebně

Spokojenost se skladbou jídelníčku a množstvím podávaného ovoce, zeleniny → výborně 75%

Na otázku „**Co můžete škole nabídnout ve smyslu spolupráce a podpory školy?**“ celých **46% neodpovědělo**. V ostatních odpovědích se nejvíce objevila pomoc při úpravě zahrady, sponzorské dary, nátěry a pomoc při pořádání akcí.



Celková úroveň MŠ → výborně 86%, chvalitebně 11%.

Informace pro rodiče

Co by mělo dítě umět před nástupem do MŠ:

- . Navazovat kontakty s vrstevníky
- . **Řešit případné problémy v kontaktu - nevztekát se, neubližovat, ale požádat dospělého o pomoc při řešení**
- . Navazovat kontakty i s jinými dospělými, než jsou rodiče a prarodiče
- . **Požádat, poděkovat, pozdravit**
- . Vyjádřit slovně své potřeby
- . **Znát své jméno a příjmení, případně jména rodičů a sourozenců**
- . Identifikovat vlastní osobu podle pohlaví (dívka x chlapec)
- . **Umět si natáhnout kalhoty, punčocháče, triko, mikinu...**
- . Označit, co patří dopředu, dozadu
- . **Učit dítě, v jakém pořadí si má jednotlivé kusy oblečení**
- . Obout si boty, před obouváním si je před sebou srovnat, jak patří.
- . **Skládat si oblečení, uklízet ho na určené místo**
- . Zapínat knoflík
- . **Dojít si samostatně a včas na záchod /pleny do MŠ nepatří/**
- . Samostatně se umýt, utřít si ruce do ručníku, pouštět a zavírat vodu
- . **Samostatně smrkat vždy, když je to třeba**
- . Zakrývat si ústa a nos při kýchání a kašlání
- . **Mýt si ruce před jídlem, po jídle také pusou**
- . Správně držet lžici, starší děti příbor
- . **Jíst samostatně, bez krmení, čistě**
- . Neodbíhat od jídla, nerozptylovat se

Co do školky nepatří?

- . **žvýkačky, bonbony a jiné sladkosti**
- . **řetízky, cennosti**
- . **ostré předměty**
- . **zvířata**

Abychom předešli ztrátě či poškození vlastní hračky, prosíme rodiče, aby dětem povolili pouze plyšáka nebo knížku.

Další důležitosti:

! **Kola, koloběžky**, odrážedla apod. nepatří do šatny, ale na vyhrazená místa v areálu školy – STOJAN.

! **Při vstupu** do třídy používejte prosím návleky nebo se zouvejte.

! **Omluvy dětí** se hlásí do 7.00h, po té je dítě automaticky přihlášeno k celodennímu stravování.

! **Nevod'te do školky** nemocné ani nachlazené děti, které šíří bacily na ostatní.

Kam se obrátit s připomínkami a dotazy?

- . na pedagogické pracovnice ve svých třídách
- . dle potřeby na ředitelku školy

Informace pro rodiče

- ❖ Rodiče mají možnost volně vstupovat do všech prostor MŠ, kde se pohybují děti.
- ❖ Rodiče mají možnost přivádět a odvádět dítě dle svých potřeb.
- ❖ Rodiče mají možnost si s dítětem pohrát ve třídě.
- ❖ MŠ je uzavřena o vánočních prázdninách a 5 týdnů o letních prázdninách.

Bližší informace k jednotlivým akcím a provozu školy jsou na nástěnkách v šatnách a na informačních tabulích.

Význam předškolní výchovy

/prof. PhDr. Zdeněk Matějček, CSc./

Ve dvou letech se tvoří rodinná identita a vědomí domova. Po třech letech dítě překračuje hranice své rodiny a vývojově přicházejí na jeho scénu druhé děti a už z ní neodejdou. Dítě vstupuje do společenství s ostatními. Ukázalo se, že 4., 5. a 6. rok je důležité období, kritický věk pro vytváření vlastností, které přijdou ke cti později. Je to velká vývojová epocha důležitá především pro vytváření prosocionálních postojů a vlastností.

1. Prosocionální vlastnosti

Předškolní věk je samostatné období s ohromnou důležitostí. Co se tady tvoří? To, co se nemůže dobře tvořit v rodině. Přistupuje to, co vede dítě do

společnosti: souhra, spolupráce, součinnost. Do té doby byly děti každé na svém písečku. Teď jsou schopny spolupracovat. Dále soucit, empatie, vcítění do vrstevníků. Druhé děti hrají rozhodující roli. To je něco, co není nikde jinde. Není jiná instituce, která by tohle dokázala, než mateřská škola.

Náhradou mateřské školy není velká rodina. Hierarchické uspořádání v rodině – máma, táta, starší, mladší, to je jiná úroveň. Teď potřebují být děti přibližně téhož věku mezi sebou. V tom je mateřská škola nenahraditelná. Dítě zažívá společnou legraci, společný humor. Kladou se základy přátelství. Jsou děti, které po druhých dětech vysloveně touží. Trpí, když s nimi druzí nemluví. Přivedou si domů kamarády. To je cenná věc. Chtějí se pochlubit svým domovem, něco sdílet.

2. Náhrada selhávající rodiny

Mateřská škola může dohonit to, co zanedbala rodina. To, v čem rodina nefunguje, je možno ještě v tomto věku aspoň zčásti dohnat. Později těž.

3. Kontrola a kultivace agresivity

Jedině výchovou prosociálních vlastností v předškolním věku můžeme kontrolovat agresivitu, která v lidském rodu je přirozená a normální, a vytvářet protiváhu proti jejímu zneužívání pro pozdější věk. Cílem není agresivitu potlačit, zrušit, vymýtit, ale kultivovat. Mohu být agresivní, ale jsem-li přátelský, tak ji kontroluji. Mám-li soucit, tak ji nepoužiji ke škodě někomu druhému. A o to jde. To je funkce předškolního období, které má v rukou mateřská škola.



4. Příprava na školu

Naučit jak držet tužku a malovat je velice důležité, ale ty předcházející argumenty pokládám za rozhodující, pro život důležitější. Jenomže se projeví ne za rok, dva, ale za dvacet. A to je něco, z čeho národ žije.

Kolik vydrží dítě?

Sportovní kroužky, výtvarné dílny, hudební přípravky, drapáky, technické kroužky, přírodovědné, vlastivědné, jazykovědné... Platí snad, že kolik kroužků navštívuješ, tolikrát jsi dítětem?

Dnes se rodiče mohou přetrhnout, aby děti na kroužky posílali i pětkrát do týdne a k tomu ještě o víkend. Nabídka aktivit je totiž obrovská. A možná chtějí rodiče dětem vynahradiť i to, že je samotné také nikdo nikam nevozil. Jenže budou tyto děti v dospělosti ve všem úspěšné? **„Tento trend vnímám pozitivně, pokud k němu rodiče přistupují uvědoměle. Mám tím na**

mysli – když v určité míře kroužek s dítětem absolvují v určité dny a pokud mají volné dny bez kroužků na to, aby byli jen tak s dítětem sami, spolu si hráli, užívali se, vnímali, jaké dítě je a jak mu mohou pomoci s jeho vlastnostmi, aby se formovalo v člověka, kterému bude v kolektivu dobře“, vysvětluje dětská psycholožka Ilona Špaňhelová.

Co je lepší? Naučit se sám naplnit svůj čas, využívat svou fantazii, kreativitu, nebo se neustále podřizovat autoritám? Co vyroste z dítěte, které je celé dětství závislé na vedení, soutěžení, dohledu a ocenění dospělých. Naštěstí většina maminek je rozumná a po čase přijde sama na to, že pro malé děti je daleko důležitější čas strávená s ní a pár kamarády na písku... A že jeden, nejlépe pohybový, kroužek je pro malého předškoláka akorát. Každé dítě by totiž mělo mít čas se jen tak trochu „flákat“. Dětské psychologové opravdu poukazují na důležitost takzvaného koukání do blba. Malé dítě potřebuje čas na únik do světa fantazie, z našeho pohledu nesmyslné přerovnávání pastelek v krabičce, povídání si s plyšáky nebo zuřivé ježdění s bagrem po pokoji. Také pubertáči potřebují čas na „flákání“, ale je potřeba vědět, jak to „flákání“ vypadá.

Děti, které jsou zahlcené aktivitami, ztrácejí koncentraci, nedokáží se soustředit, bývají unavené až apatické a jen sedí a odmítají se zúčastňovat činností nebo jsou naopak víc rozjivené, neposlušné až agresivní. Ve všem samozřejmě záleží i na osobnosti dítěte. Pokud je živé, pak mu sportovní aktivita může pomoci, ale bude-li chodit 3x týdně na klavír, bude to za trest jak pro něj, tak pro všechny ostatní. Ovšem ani znuděné dítě vysedávající u televize nebo počítače, které není v hledání jiných zálib podporováno, není to pravé, nehledě na to, že se nenaučí komunikovat s vrstevníky, dělit se či být ohleduplné vůči ostatním (zvláště pokud jde o jedináčka). Takže kroužky přeci jen v životě dítěte mají své místo.

Kdy je teda vhodné s aktivitou u dítěte vůbec začínat? Je třeba také zdůraznit, že především v raném věku má být pro dítě radost, že jde na kroužek, bude mít zábavu a stráví čas s jinými dětmi.



Každé dítě je individuální a má jiné potřeby. Pro předškoláky jsou určitě nejvhodnější sportovní kroužky, případně výtvarně či dramaticky zaměřené. Dva kroužky jsou tak akorát, ale jeden určitě stačí, zvláště pokud dítě navštěvuje mateřskou školu. V 1. třídě nejprve málo aktivit, jedna nanejvýš dvě, pokud možno pohybové, aby se dítě vyrádilo z toho nenadálého sezení u učení. Starší školáci už jsou schopni si vybírat, mnohdy se rozhodují i

podle kamarádů.

Zkuste se postarat o to, aby si vaše děti užívaly svého každodenního života. Nejlepší způsob, jak toho dosáhnout, je nechat děti být, ale být jim nablízku, když vás potřebují. Dejte jim volnost.

Jak citově uspokojit dítě – výchovné zásady

Dr. Campbel, kanadský psycholog, který se věnuje dětem s výchovnými problémy, na základě svých dlouholetých zkušeností v knize „Potřebuji tvou lásku“ doporučuje:



1. Navazujte s dítětem denně pozitivní fyzický kontakt. Při pochvale ho pohladte, starší dítě poplácejte uznale po rameni nebo s ním chvíli špásujte.

2. Navazujte pravidelně při komunikaci s dítětem oční kontakt, jinak si bude myslet, že vás jeho sdělení nezajímá (i při mytí nádobí, sledování televize apod.)

3. Věnujte dítěti soustředěnou pozornost alespoň 5 minut denně, tak aby vás mělo tuto chvíli jenom pro sebe (i když máte více dětí a hodně práce). Popovídejte si o

tom, co zajímavého zažilo ve škole i mimo ní – tím není myšlena pouhá komunikace o známkách. Výsledky školní práce proberte v klidu při přípravě dítěte do školy. Udělte si alespoň někdy čas na společnou zábavu či sport.

4. Mějte rádi své dítě takové, jaké je. Nesrovnávejte ho s jeho sourozenci, spolužáky a se svými představami. Zdržte se kritiky a urážek při neúspěchu. Kdybychom byli všichni stejní, byla by na světě nuda! Pokud má Vaše dítě problém, vyhledejte odborníka, snažte se odhalit jeho příčinu, zvažte možnosti dítěte a zahajte cílenou nápravu. Poruchy chování vznikají i z pocitů nespravedlnosti, po selhání i při neodhalených poruchách učení.

5. Dítě se učí nápodobou. Nezapomeňte, že jste pro své dítě odmalička vzorem v chování i jednání. Nepoučujte, ale dodržujte sami to, co od něj vyžadujete.

6. Učte své dítě (podle potřeby i sebe) pozitivně vnímat svět – dělat druhým radost, uvědomovat si především dobré stránky osobnosti, ale i nedostatky, nezávidět a přát ostatním úspěch neboť i v naší vyspělé civilizaci stále platí: „Jak se do lesa volá, tak se z něho ozývá.“

Výživa dětí předškolního věku

Děti předškolního věku jsou již více aktivní, zvyšuje se u nich potřeba energie. **Příjem bílkovin** by měl činit 1,2 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti, a to **živočišného i rostlinného původu**. **Podíl tuků** na celkovém energetickém příjmu by neměl poklesnout pod 27 %, a může dosáhnout až 32 %. Důležité je dostatečné zastoupení **polynenasycených mastných kyselin**, obsažených v rostlinných olejích i rybách. Celkový příjem cholesterolu by denně neměl překročit 100 mg na 1000 kcal, (např. 100 mg cholesterolu obsahuje asi 40 g másla, 60-90 g vepřového masa, 100 g sádla nebo šlehačky, ale až 700 ml mléka). **Příjem sacharidů** by měl uhradit jak energetickou potřebu, tak potřebu vlákniny. Sacharóza (cukr, sladkosti) by měla být konzumována s mírou, odpovídající asi 10 - 12 % celkového příjmu energie. V tomto věku, pokud pro to nejsou dietní důvody, není třeba zaměňovat cukr náhradními sladidly. To se netýká medu, med je sladidlo přírodní.

V tomto období děti často začínají navštěvovat kolektivní zařízení. Zde se setkávají více s různými infekty a v závislosti na svém imunitním stavu jim podléhají nebo naopak odolávají. Správná funkce imunitního systému organismu je mimo jiné závislá i na výživě, zejména na dostatečném příjmu všech požadovaných nutričních faktorů (t.j. vitaminů minerálních a dalších látek).

Vitamin D vzniká v kůži z provitaminů působením slunečního záření, takže v létě je jeho příjem touto cestou je většinou dostačující. V zimním období se doporučuje denní dávku zvýšit až na 10 µg.

Z **minerálních látek** je velmi důležitý dostatek **vápníku a železa, dále sodíku, draslíku, a hořčíku, ze stopových prvků zinek, měď a selen.** K zajištění těchto látek je proto nutné, aby v potravě měly děti nadále dostatek mléka, masa, ale i ovoce a zeleniny.

Jídelníček dítěte předškolního věku by měl obsahovat mléko nebo mléčný výrobek v každém z denních jídel. Denně by mělo dostat půl litru mléka nebo by mělo sníst čtyři porce mléčných výrobků. Mléko a mléčné výrobky jsou cenným zdrojem vápníku, bílkovin a vitaminů. Cenným zdrojem bílkovin, ale i železa, je také maso, drůbež, vejce či ryby. Dítě ve **věku 3-4 let potřebuje** denně asi 40-50g těchto potravin, **dítě 4 až 6-ti leté** má denní potřebu asi 60–80g. Porce 50 gramů masa odpovídá asi jednomu vejci.

Ovoce a zelenina dodává organismu dítěte vitaminy, minerální látky a vlákninu. Obiloviny (chléb, těstoviny a další) jsou především zdrojem sacharidů, vitaminů skupiny B, ale i bílkovin. Z tuků je nejvhodnější



používat oleje, které jsou bohaté na polynenasycené mastné kyseliny a vitamin E, dále čerstvé máslo, případně i smetanu, bohaté na vitamin A. Sladké potraviny zařazujeme do jídelníčku dítěte umírněně, většinou jako součást jednotlivých porcí stravy. K dochucování pokrmů je vhodné především zelené koření, kmín, koriandr (místo pepře), málo papriky a velmi málo muškátového květu. Dochucovací prostředky s kyselinou glutamovou a jejími solemi není nutné vyloučit, ale použití by mělo být střídme.

Recept z „Bramborového odpoledne“

„Studentská sláma“

Na nudličky nastroháme syrové brambory, přidáme: sůl, pepř, česnek, majoránku → důkladně promícháme a dáme do vymaštěného pekáče. Vše zalijeme smetanou (šlehačkou) a dáme péci ☺

Stránka pro děti:



stránka č.: 13



stránka č.: 11

