

Školkoviny

*Informační bulletin
Mateřské školy Košťálov*

MOTTO:

*„Náš zítřek je
v dětech.“*

***Zimní vydání
2011***

e-mail: materskaskola@kostalov.cz

www.ms.kostalov.cz

telefon: 481 689 235





Vážení rodiče,

Předkládáme Vám k nahlédnutí zimní číslo našeho časopisu.

Dnes jsme pro Vás připravili:

- ✓ Říkadlo pro děti + omalovánka
- ✓ Naše děti na lyžařském výcviku - Herlíkovice
- ✓ Hygiena dětí – „Naučte děti smrkat“
- ✓ „Kouzelná“ slovíčka
- ✓ Psychologie – Vzдорovitě dítě + výchovné metody v jednotlivých obdobích
- ✓ Recept od kuchařky Hanky – Kuřecí polévka maďarská



*Jak peřina za peřinou
po obloze mraky plynou.
Pár těch peřin puklo mrazem
peří se z nich sype na zem.
Honem děti, máme práci.
Ať tu stojí sněhuláci!*



Lyžování se sluníčkem – naše děti na lyžařském výcviku – Herlíkovice

V týdnu od 17. 1. do 21. 1. 2011 se každý den 15 dětí z naší mateřské školy vydávalo do lyžařského Skiareálu v Herlíkovicích.

Ráno pro děti přijel autobus, který je dovezl až na místo, kde byly děti rozděleny do 2 skupin. Nejdříve se naučily přezouvat do lyžáků, nasazovat přilby 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 – Jirku, Romana, 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, kteří se přijeli podívat, překvapení – velké závody. Po vydatné svačince se všichni sešli na velké sjezdovce, kde byla připravena trať, a závody mohly začít. Za mohutného povzbuzování diváků – rodičů i ostatních naší 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“, lyžovali s velkou chutí a vydali ze sebe maximum, jen aby ukázali, co všechno se naučili. Všichni malí závodníci byli po zásluze odměněni průkazem lyžaře a 3 nejlepší medailemi z čokolády. Poděkování patří kolektivu lyžařské školy v Herlíkovicích za to, jak se starali o naše malé lyžaře, a už se těšíme za rok na shledanou.



Naučte děti správně smrkat



Smrkání je činnost, která si zaslouží více pozornosti, než se jí obvykle věnuje. Je to úkon, na kterém není na první pohled nic zvláštního, ale jeho nezvládnutí může mít závažné následky.

Jedná se o řízené, regulované vypuzení vzduchu a s ním všeho, co do nosu nepatří. Smrkání je činnost naučená, patří mezi první činnosti, které dítě učíme.

Při nácviku smrkání nejčastěji sami předvádíme, jak celý proces probíhá a dítě celou proceduru napodobuje. Smrkáme střídavě z jedné nosní dírky, přičemž druhá je stisknutá prstem. Při důsledném,

laskavém a názorném vedení je malé dítě ve věku **14-16 měsíců** schopno zvládnout smrkání samostatně.

Při nácviku smrkání dodržujte tato pravidla:

- 1) kapesník nesmí zakrývat oči
- 2) dítě musí používat obě ruce
- 3) hlava musí být vzpřímená
- 4) dotyk prstů je asi 1 cm vedle kořene nosu
- 5) křídla nosu nesmí být tisknuta
- 6) sekret odstraňujeme dlouhým výdechem nosu, ústa jsou zavřena
- 7) sekret stíráme do kapesníku dlouhým tahem dolů k nosním otvorům

Jak se Vaše dítě naučí správně smrkat a ještě se přitom pobaví? Vyzkoušejte některý z tipů maminek:

 **hra na slona:** foukání nosem - snaha o hlasitý projev nosem na způsob troubení slona

 **hra na ježeka:** uče děti funět jako ježek

 **foukání nosem do zrcátka:** dětem se líbí zamlžení zrcátka

 **foukání nosem na papírové kuličky na stole,** nejprve jednou a pak druhou nosní dírkou

 **odfukování peříček** z dlaně nosními dírkami

 **hra na králíčka:** funění jako králíček

Potřeba smrkání nastává při rýmě, kdy je zejména nutné účinně smrkat.

„Kouzelná“ slovíčka

„**Prosím a děkuji**“ – základní formulky pro život, jejichž používáním si dítě začíná uvědomovat, že ne všechno, co dostává, je samozřejmostí. „Chtěl bys zmrzlinu? Jak se říká?“ Nezapomeňte však dítěti vysvětlit, že ne všechno, o co poprosí, dostane. Zádrhelem se může stát, že na vaši otázku: „Jak se říká?“ si menší dítě nebude jisté, zda odpovědět „Prosím“ nebo „Děkuju“. Dokud není schopné samo z kontextu pochopit význam, je vhodnější otázku rozšířit na „Jak se říká, když něco chceš?“ či „Jak řekneš, když něco dostaneš?“.

Hned za dvojici „prosím-děkuji“ si dovolím připojit další z důležitých slov nezbytných pro život a spolupráci s ostatními lidmi – „**Promiň**“. Snažte se, aby si dítě uvědomilo svou chybu (například někomu ublížilo, něco rozbilo), přiznalo se a omluvilo, místo aby vinu zapíralo. Učí se tak zodpovědnosti.

Zdvořilost k druhým lidem

Je samozřejmé, že děti se s chutí pozdraví s lidmi, které dobře znají – s vašimi přáteli, paní učitelkou ve školce nebo příbuznými. Učte děti, že je slušnost pozdravit i při vchodu do krámu, pokladní v obchodě nebo sousedy ve výtahu. **Pozdravem** dávají tomu druhému najevo, že si jej všimli, že si ho váží a přejí mu dobré. Děti prochází i období, kdy se stydí, a proto zdravít odmítají. V takové situaci se nesnažte pozdrav vynucovat, ale v klidu vysvětlíte dětem, proč je zdvořilé zdravít (třeba že druhého tím potěší a zlepší mu náladu). Období ostychu pozvolna přejde, zatím jděte svým dětem příkladem a zdravte. Pěkně nahlas :-)

Podání ruky o člověku mnohé napoví. „Leklou rybou“ místo pevného stisku neohromíte při přijímacím pohovoru ani při seznámení s novými přáteli. Proto poučte své děti, že při pozdravu mají podanou ruku pevně stisknout, ale ne tolik, aby to druhého bolelo. Při podání ruky se druhému díváme do očí.

Děti v mladším předškolním věku většinou ještě nechápu používání **tykání a vykání**. V některých školkách je dokonce zavedeno, že děti vyučujícím tykají. Objasněte dětem, že cizím a starším lidem vykáme, čímž jim prokazujeme úctu. Naproti tomu babičce a dědečkovi vykat nemusí. Těch si samozřejmě také vážíme, ale moc dobře se s nimi známe, jsou částí naší rodiny a máme mnohem víc radši, proto jim tykáme. Vývojem sociálního chápání začne dítě v předškolním věku samo odlišovat rozdíl mezi vykáním a tykáním.



Vzdorovité dítě

Vzdorovité dítě se vzpírá, když po něm něco chcete. Chcete, aby dojedlo jídlo, ale dítě se brání. Chcete, aby si uklidilo hračky v pokoji, ale dítě uteče, nebo dělá, že neslyší. V obchodě vám dítě dělá scénu a začne křičet nebo plácne sebou o zem, když mu nekoupíte, na co si právě ukáže. Jak asi zareagujete, jako rodiče. Určitě se vás mísí zlost, nadávky, začnete dítěti vyhrožovat. Jste bezmocní, nevíte si s dítětem rady a mnohdy neuděláte nic. Dítě tak ví, že když se bude chovat, jak se v určitých situacích chová, že mu to projde.

Děti kolem dvou – tří let přicházejí do tzv. fáze vzdoru. Děti začnou v určitém věku reagovat vzdorovitě, což se bere jako součást jejich vývoje. Dítě potřebuje fázi vzdoru, aby si vytvořilo vlastní osobnost, vytváří si vlastní názory a stává se samostatným.

Pokud dítě začne ve zvýšené míře něco odmítat, je to spíše výchovou v rodině. Problémem není tak vzdor dítěte, ale rodiče, kteří svým chováním vzdor dítěte vyvolávají.

Proč je dítě vzdorovité?

- *Dítě říká ne z protestu, protože mu dáváte velké množství zákazů a příkazů. Cítí se omezeně ve volném rozvoji a brání se tak.*
- *Dítě může být vašimi požadavky přetížené. Nemůže tak dokázat, co po něm chcete, nebo mu mnohdy není jasné, co se po něm žádá.*
- *Když dítěti dovolíte příliš mnoho, necháte mu všechno projít a neurčíte hranice, stane se, že budete-li něco chtít, zareaguje vaše dítě vzdorem. Nerozumí, že to, co dosud bylo povoleno, najednou nejde.*
- *Pokud vaše dítě nezná hranice, pokusí se vyvolat vaši reakci. Chce vyvolat odpor a vyzkoušet hranice, aby získalo pocit, že je vnímáte a zajistíte mu tak bezpečí.*

Jak se vzdorem zacházet



Určete přesné hranice dříve, než budete vyžadovat jejich dodržování. Včasným vymezením podmínek předejdete u dítěte pocitu nespravedlnosti, který má, když je potrestáno za omyly a chyby z neznalosti.

Když jste dítětem vzpurně vyzváni na souboj, reagujte s důvěryhodnou rozhodností. Když už dítě jednou pochopí, co se od něho žádá, mělo by být zodpovědné za to, že se bude podle toho chovat. Malé dítě v okamžiku vzpoury uvažuje o rodičovských příkazech a vzdorovitě se rozhodne, že jich

neuposlechne. Dítě jasně ukazuje, že vyhledává boj a vy jako rodiče byste měli být natolik moudří, abyste dítě nezklamali.

Rozlišujte úmyslnou neposlušnost a dětskou nezodpovědnost. Dítě by nemělo dostávat trest za chování, které není úmyslně neposlušné (když si zapomene ráno ustlat lůžko, zapomene dát vodu psovi, zapomene si složit věci...). Nebuďte na ně zlí a jemně jim vysvětlete, jak by se měli správně zachovat a příště si své povinnosti udělat jak mají.

Nepožadujte po dítěti nemožné. Netrestejte dítě za to, že se nechtěně například počůralo do postýlky, nebo že se ještě v prvním roce života nenaučilo chodit na nočník.

Nezlobte se na něj ani proto, že mu to jde špatně ve škole, pokud není příliš nadané. Nerozumně vysoké požadavky staví dítě před neřešitelný problém: neví, jak z toho ven. Takové požadavky způsobují nenapravitelné škody v citovém životě člověka.

Nechte se vést láskou! Zdravé vztahy mezi rodiči a dětmi charakterizuje opravdová láska a pochopení, i když se rodiče určitě nevyhnou některým chybám a omylům.

Výchovné metody v jednotlivých obdobích

Od narození do sedmi měsíců

Pro děti mladší sedmi měsíců není třeba řádných opatření bez ohledu na to, jak se chovají nebo jaké jsou okolnosti. V tomto raném stádiu dítě potřebuje, aby ho někdo podržel, miloval a nejvíc ze všeho potřebuje slyšet uklidňující lidský hlas.

Na druhé straně můžou rodiče z miminka udělat uplakané a zhýčkané dítě, jestliže jej budou brát do náruči při každém pláči nebo povzdechu. I miminka jsou schopná naučit se manipulovat s rodiči, a to v procesu zvaném vynucování, kde při jakémkoliv chování, jež vyvolává příjemný pocit, nutí rodiče k jeho dalšímu opakování.

Aby se tomu předešlo, je třeba udržovat rovnováhu mezi pozorností, kterou dítě potřebuje, a nebezpečím, že by se z něho stal malý diktátor. Nebojte se ho nechat rozumnou dobu plakat, je však třeba naslouchat tónu, kterým brečí, a rozpoznat rozdíl mezi pouhou nespokojeností a opravdovou úzkostí.

Od osmi do čtrnácti měsíců

Tady už začíná dítě zkoušet rodičovskou autoritu. Do jednoho roku bývají tyto konfrontace s rodiči pouze slabé a řídké, ale i v nich už můžeme vysledovat počátek budoucích konfliktů. Roční dítě už dokáže dobře význam slova „NE“ pochopit.



Jak může rodič přivést k poslušnosti roční dítě? Opatrně a jemně! Místo abyste mu násilím vytrhli z rukou drahocenný šálek, nabídněte mu za něj jinou věc, jasných a pestrých barev, které děti v tomto věku zajímají.

Od patnáctého měsíce do dvou let

Je to období, kdy rodiče stále slyší u svého dítěte slovo „NE“. Ne, nechci papat maso, nechci si uklidit hračky, nechci si vzít čepici.... Snadno zjistíte, proč se tomuto období života říká „první puberta“, neboť právě tehdy se u dítěte projeví plnou měrou negativismus, odpor a neposlušnost přiměřená jeho věku. Negativismus v tomto prudce se rozvíjejícím období je normální a zdravý, a že nic nedonutí rok a půlleté dítě, aby se chovalo jako pětileté.

Je důležité, aby se na kárných opatřeních podíleli oba rodiče. Pokud jde o konkrétní výchovné metody u vzdorovitých batolat, s mírným plácnutím bychom mohli začít mezi patnácti a osmnácti měsíci věku. Je důležité, abyste dítě vyplácali hned potom, kdy něco provede, nebo ho nebili vůbec. Bití by mělo trochu bolet, aby si dítě uvědomilo, že něco provedlo a rodičům se to nelíbilo. Když už je po všem, slzičky už netečou, dítě může toužit po tom, aby je maminka nebo tatínek pohoupali a uklidnili. Nechte jej vždy k sobě přijít. Vysvětlete mu, jak ho máte rádi a proč musí udělat to, co mu řeknete. Tento moment může být nejdůležitější z celého dne.

Od dvou do tří let

Tady mívají děti tendenci vše rozbíjet, ničit věci, padat z různých věcí dolů, namáčet, co jim přijde pod ruku, vše likvidovat a lézt, kam je napadne. Proto se obraťte a u vychovávání dítěte tohoto věku mějte co nejvíce na paměti humor, abyste se sami z toho nezbláznili. Ale zároveň s nimi musíte stále pracovat na úkolu cvičit se v poslušnosti a v respektování autority. Dítě rodiče zkouší a zároveň je provokuje. Pokud dítě jako maličké už ve většině takových konfliktech vyhrálo, je v období kolem třech let hůře zvládnutelné.

Správné rodičovství můžeme soustředit do dvou základních rovin – lásky a vedení. Pokud dáme přednost pouze lásce, vede to obvykle k tomu, že nás dítě přestane respektovat a začne námi opovrhovat. Pokud doma vládne pouze autorita, dítě obvykle cítí odpor k celé rodině, protože si připadá, že ho nikdo nemá rád.

Od čtyř do osmi let



Když dítě dosáhne čtyř let, nelze se při jeho výchově pouze soustředit na jeho chování, ale také na postoje, které toto chování motivují. Některé děti jsou od přírody vstřícné, milující a důvěřivé, zatímco druhé věří, že celý svět se točí jen kvůli nim. Děti mají tendenci měnit se od úplné vzpoury až k naprosté poslušnosti.

Nejlepším způsobem jak pomoci dítěti překonat toto období. Rodiče by měli pochopit, že všechny malé děti se čas od času vztekají a záměrně ničí věci. Pak budou mnohem lépe připraveni tyto výbuchy snášet a minimalizovat.

Když je dítěti kolem šesti let, rodiče mají právo dát mu najevo, že už je příliš velké na to, aby na ně bylo hubaté.

Od devíti do dvanácti let

V tomto období předcházejícím dospívání, jsou fyzické tresty už jen relativně řídkým jevem. Nejdůležitějším úkolem tohoto prepubescentního období je naučit dítě, že veškeré jeho jednání s sebou nese i nutné důsledky.

Jak se mají děti naučit spojovat své chování s jeho následky? Musíte jim umožnit, aby v rozumné míře pocítili bolest z toho, že se chovaly nezodpovědně.

Není možné trestat dítě, pokud si rodiče nejsou jisti úmyslem svého dítěte. Tělesné tresty by se měly používat pouze tam, kde dítě schválně neposlouchá nebo odmlouvá.

Abyste předešli mnoha nedorozuměním a rodičovským prohrám, je třeba vytýčit hranice povoleného a zakázaného. Děti netrestejte, dokud jim to, co nesmí, neurčíte tak jasně, že už si to nebudou moci splést. Většina dětí to pak s výjimkou občasných nepředložeností přijme.

Recept od kuchařky Hanky – Kuřecí polévka maďarská

200 g kuře s kostí (drůbky)
250 g zmrazená zeleninová směs s kukuřicí
125 g cibule
125 g fazole bílé nebo hnědé
100g smetany 12%
25 g oleje
zelená petržel
česnek
bobkový list, tymián
sůl
voda



Na rozehřátém oleji zpěníme cibuli, přidáme kuře rozdělené na menší části, rozkrájený česnek, bobkový list, tymián a sůl, zalijeme vodou a pomalu vaříme, dokud není maso měkké. Polévku přecedíme, maso zchladíme. Do polévky vložíme zeleninu s kukuřicí a předem uvařené fazole. Zeleninu necháme změkhnout, pak přidáme kostí zbavené, na malé kousky nakrájené maso a hotovou polévku zjemníme smetanou. Kořeníme sekanou petrželí.

