MŠ PARK MLÁDEŽE
MATERSKÁ ŠKOLA

Školský časopis

ROK CHROBÁČIKOV

7.Vydanie

Školský rok 2022/2023

Čítanie Maľovanie Rozprávky Zaujímavosti Informácie

PO CELÝ ROK 2023 HLAVNE ZDRAVIE A VEĽA PRÍLEŽITOSTÍ NA ÚSMEV !

TO VÁM Z CELÉHO SRDCA ŽELÁ KOLEKTÍV ZAMESTNANCOV MATERSKEJ ŠKOLY !

Aj zima je skvelý čas na edukačné hry na čerstvom vzduchu

Deti sa potrebujú vybehať, vyskákať, zašpiniť a skúmať. Vonku je všetko toto dovolené. Keď sme doma, je ľahké skĺznuť do upozorňovania – nebehaj, nedup, nekrič… Všetci vieme, že to nefunguje. Jasné, ani nám sa často nechce. Sme ako všetci rodičia malých detí – unavení a nevyspatí.

Od neskorej jesene až do skorej jari, keď príroda spí a počasie nebýva vždy vľúdne, sa však málokomu chce opúšťať vyhriate miestečko na gauči. Práve v tomto období je však podľa Mirky kľúčové neprestať. „Deti si pobyt vonku vždy veľmi užijú. Sú umývateľné a nie sú z cukru, takže trocha dažďa ich nerozpustí. :-) Sme to skôr my, dospeláci, ktorí máme problém vystrčiť nos z domu.“ Vyhovárame sa na sychravé počasie, bojíme sa o deti, aby neochoreli. Ale je to presne naopak – pobyt vonku za každého počasia je skvelým pomocníkom pri otužovaní dieťaťa a posilňovaní jeho imunity.

Ak sa obávate, že v zime sa okrem sánkovania, lyžovania, stavania snehuliakov, na čo potrebujete sneh, alebo nudných prechádzok nedá vonku nič robiť, máme pre vás tipy na aktivity, ktoré budú mať zaručene úspech aj u vašich detí.

Strom- paráda

Vedia vaše deti, prečo niektoré stromy ostávajú aj cez zimu zelené? Dokážete rozpoznať holé stromy podľa kôry či prvých jarných pukov? Ak nie, skúmajte a učte

sa spoločne. V zime možno nespoznáte, ktorý strom je dub, ktorý gaštan, či lipa, ale aj tak si o nich môžete rozprávať. Vyberte si strom, ktorý budete spoločne sledovať počas celého roka. Ako sa mení? Kedy rašia prvé puky, kedy kvitne? Kedy rozkvitnú prvé čerešne, pod ktorými si zaľúbenci dávajú prvé bozky? Ako sa dajú využiť voňavé lipové kvietky? A čo všetko sa dá vymyslieť na jeseň s gaštanmi! Rok v spoločnosti stromov je pestrý a pre deti veľmi vzrušujúci.

Pomôcky so sebou:

- Atlas rastlín, v knižke alebo v mobile.
- Foťák, ak chcete zaznamenať život niektorého stromu počas celého roka.

Kto tu býva?

V zime sa môžete naučiť veľa nielen o stromoch, ale aj o živých obyvateľoch lesa či parku. Vyzvite deti, aby hľadali zvieratká, ktoré sa dajú vidieť aj v chladnom počasí. Pravdepodobne uvidia iba niektoré vtáky – vrany, vrabce, holuby. Kde sú však také lienky, mravčeky, motýle, dážďovky?

Koncom novembra s deťmi môžete uspávať chrobáčiky. Hovorte spolu o tom, ako a kam sa ukladajú na zimný spánok. Spolu im postavte domčeky, napríklad kôpky lístia alebo drievok. Keď je chuť a nálada, spievajte im aj uspávanky. :-) Alebo vymýšľajte, ako by mohli vyzerať chrobáčiky z našej fantázie. Ak je to možné, maľujeme chrobáčikov palicami do blata alebo kriedami na chodník…

Pomôcky so sebou:

- Atlas zvierat, v knižke alebo v mobile
- Papier a pero, aby ste si s deťmi zapísali, nakreslili, aké zvieratká ste stretli a kde. Môžete si potom doma vo voľnej chvíli spraviť mapku vášho mesta a vyznačiť si na nej zvieratká, ktoré tam žijú.

Čo sa skrýva za horizontom

Naštartujte detskú predstavivosť. Určite aj vy máte vo svojom okolí kopček či kopec, za ktorý nie je poriadne vidieť. Postačí aj vysoká budova. Kto uhádne, čo sa tam deje?

Keďže vy ani deti nevidíte, kto alebo čo sa práve za kopčekom nachádza, môžete popustiť uzdu svojej fantázii. Budú sa tam naháňať dvaja psíkovia, deti hrať s loptou alebo sa tadiaľ bude ponáhľať do práce pán z vedľajšej ulice? A možno tam budú tri prasiatka stavať svoje domčeky. :-) Či už vytvoríte príbehy skutočné alebo rozprávkové, deti sa zabavia pri ich vymýšľaní a budú zvedavé, kto bol najbližšie skutočnosti. Môžete si vymyslieť aj odmenu pre toho s najpresnejším tipom.

Pomôcky so sebou:

- Papier a pero, alebo kriedy na chodník, aby ste si zaznamenali tipy,
- hru môžete zmeniť aj na hádanie, čo sa skrýva v diaľke. V takomto prípade si pridajte do batoha ďalekohľad, deti budú z tohto zázraku nadšené.

Mláčky, mláky, niekedy aj ľady :-)

Iste to poznáte sami – pre deti je každá mláčka veľkým lákadlom. Keď na prechádzke nejakú stretnete , zoberte si k nej paličku. Čupnite si k nej a na suché miesto vedľa mláky kreslite paličkou rôzne obrázky. Alebo mláku vyzdobte opadaným lístím. Ak máte nepremokavé topánky, stúpte do mláky a potom na suchom chodníku vytvorte odtlačkami svojich topánok trasu, ktorú majú deti prejsť po vás.

Robte krátke kroky, aby vás mohli stopovať celkom presne. :-) Môžete si k tomu zaspievať nejakú pesničku – bude to veselý pohľad na deti, ktoré idú ako húsky za vami.

V zime mláčky a mláky rady zamŕzajú a pre malých dobrodruhov niet lepšej zábavy ako testovať hrúbku a odolnosť ľadu. Môžete tiež pátrať po tom, čo všetko okrem mláky zamrzlo. Často sú to aj stopy zvierat, neďaleké blato, kamienky… Ak máte záhradu, zahrajte sa na mrázika vy sami. Spolu s deťmi sledujte, ako sa zo dňa na deň mení voda vo vedre či inej nádobe. Ak vonku vo vode necháte zamrznúť aj niekoľko malých hračiek, ktoré potom bude treba vyslobodiť, máte o zábavu postarané.

Pomôcky so sebou:

- nepremokavé topánky
- palička, pierko na kreslenie vodou
- malé hračky, napr. z kinderka na zamrznutie vo vode

Kedy začať učiť dieťa lyžovať?

Väčšina certifikovaných inštruktorov odporúča začať s výukou lyžovania **najskôr u 3-ročných detí**. Nemusí byť ale pravidlo, že každé 3-ročné dieťa túto aktivitu zvládne. Záleží od jeho fyzického i psychického vývinu. Niektoré deti sú zrelé na svah skôr, iné omnoho neskôr. Rozhodujúce je, či má dieťa dostatočne vyvinuté motorické schopnosti, aby dokázalo ovládať lyže a tiež či rozumie tomu, prečo ste na svahu a zvládne nasledovať inštrukcie. Skúsení inštruktori hovoria, že energia, ktorú vynaložíte u mladších detí ako 3 roky prípravou, nie je adekvátna tomu, koľko času dieťa strávi na lyžiach a čo sa naučí. Väčšinou je čas obliekania a prípravy ďaleko dlhší, ako samotná práca s lyžami a pobyt na svahu.

Podľa čoho spoznáte, či je dieťa pripravené? Veľa vám napovedia aj odpovede na tieto otázky:

- Ako zvláda chladné počasie?
- Dokáže nasledovať inštrukcie cudzích ľudí?
- Dokáže vydržať v spoločnosti inštruktora bez vašej prítomnosti počas lekcie?
- Ak idete na poldenný výlet pešo alebo na bicykli, zvládne ho bez problémov?
- Dokáže samo jazdiť na bicykli?
- Vie urobiť kotúľ?

Všetky tieto odpovede vám naznačia, ako je na tom vaše dieťa s potrebnou obratnosťou, rovnováhou a vytrvalosťou. Ak už pri odpovediach váhate alebo odpovedáte negatívne, je veľká pravdepodobnosť, že to so začiatkom lyžovania nepôjde hladko, alebo vôbec. Ideálne, ak si výstroj pre 3-ročné dieťa požičiate, aby ste videli v praxi, či to má už túto zimu význam. **Ak uvidíte, že dieťa na lyžovanie vôbec nie je pripravené, netlačte naň, lebo sa môže stať, že mu ho úplne sprotivíte skôr, ako si ho bude môcť obľúbiť.** Navyše lyžovanie je relatívne nebezpečný šport, preto je dôležité, aby bolo dieťa v celkovej pohode, dobrej kondícii a motivované, aby sa dokázalo plne koncentrovať a zbytočne nedošlo k úrazu.

Lyžiarsky výstroj pre deti

Ak s lyžovaním s dieťaťom len začínate, požičanie základného výstroja je počas prvých rokov ideálne. Už takmer v každom meste nájdete požičovne lyží, alebo

bývajú aj súčasťou lyžiarskych stredísk. Možno sa dostanete na svah v tejto sezóne len raz a takáto investícia by bola úplne zbytočná. Požičovne už ponúkajú pre malé deti úplne všetko a naozaj za prijateľné ceny.

Čo budete pre dieťa na lyžovačku potrebovať?

- Lyže.
- Lyžiarske palice (po prvýkrát nie sú potrebné).
- Lyžiarky.
- Prilbu.
- Kuklu na hlavu.
- Lyžiarske okuliare.
- Chránič chrbta, tzv. korytnačka.
- Popruhy na lyžovanie (nie je nevyhnutné).
- Štipce na špičky lyží (nie je nevyhnutné).
- Otepľovačky.
- Vetrovku.
- Rukavice.
- Termoprádlo (nohavice i tričko).
- Lyžiarske ponožky.

Na dobrej výbave si dajte záležať. Nepodceňte hlavne bezpečnostné prvky ako ochranu hlavy či chrbta, prípadne vodítka, ak sa plánujete vybrať aj na strmšie kopce, kde sa môžu deti dostať do kolízie s dospelými či staršími deťmi. To býva totiž najväčším rizikom. Dieťa si pri vlastnom páde len málokedy dokáže vážne ublížiť. Najnebezpečnejší je stret v rýchlosti s iným lyžiarom, ktorý sa vášmu dieťaťu nestihne vyhnúť. Preto nepodceňujte ani ochranu chrbta, hoci sa vám môže zdať pre dieťa nepohodlná. Deti si na ňu zvyknú veľmi rýchlo.

Rodič alebo inštruktor – kto naučí lyžovať lepšie?

Hoci si väčšina rodičov – lyžiarov predstaví, že naučiť dieťa lyžovať nemôže byť nič komplikované a bude to podobné ako s plávaním, mnohí zostanú zaskočení. Lyžovanie je pre deti často náročnejšie nielen na koordináciu pohybov, ale veľa urobí aj nepohodlie počasia, hrubého oblečenia, výstroje, lyžiarok a samotných lyží na nohách. Deti sa cítia vo výstroji uväznene, a pokiaľ nemajú priveľký záujem či

motiváciu k lyžovaniu, rodič sa môže pri učení poriadne natrápiť. Je preto dobré byť v tomto prípade naozaj sebakritický a priznať si, čo zvládneme my sami.

Väčšina rodičov, ktorí vyskúšali pri viacerých svojich deťoch vlastné inštruktorské schopnosti, ale aj samotného inštruktora, tvrdia, že inštruktor bola jednoznačne lepšia voľba.

Dieťa sa musí pri lyžovaní cítiť v pohode

Myslite na to, že aby dieťa bolo motivované, potrebuje sa cítiť v pohode. Čo vám v tom pomôže?

- **Musí mu byť teplo.**
- **Dávajte si prestávky na oddych.**
- **Jedlo a pitie v batohu.**
- **Dobrá partia by nemala chýbať.**
- .**Povinné prestávky na zábavu.**
- **Nenechajte sa vyviesť z miery.**

A ak si nato netrúfate prihláste ho v našej škole na lyžiarsky výcvik, ktorý bude už vo februári.

Privítajte s deťmi jar ako sa patrí

Dni budú dlhšie, čiapky, šály a rukavice schováme do skrine. Aj keď v zime na sánkach a stavanie si snehuliaka je veľká zábava, toto obdobie sa pomaly, ale isto končí. Zakývajme zime a privítajme spolu jar. Príroda sa prebúdza po dlhom spánku a ponúka veľa nových príležitostí, ako tieto krásne slnečné a teplé dni stráviť vonku v prírode alebo na ihrisku. Chcete vedieť, aké aktivity by ste mali pre vaše ratolesti s príchodom jari pripraviť? Máme pre vás niekoľko tipov.

Zašpiňte si ruky

S príchodom jari sa prebúdzajú aj záhrady. Aby vás v lete potešila aj vaša záhrada, je potrebné sa už na jar pustiť do práce. A najlepšie urobíte, ak do tejto činnosti zapojíte aj vaše deti. Pustite sa do orezávania stromov, zasaďte si spoločne rastlinky, odstráňte burinu z políčka, kde vám rastú tulipány či narcisy. Tieto aktivity budú deti veľmi baviť a zároveň ich tak budete viesť k tomu, aby im záležalo na rastlinkách, zeleni a starostlivosti o nich.

Vyberte sa do prírody

Príjemné, teplé počasie je skvelé na turistiku a prechádzky. Využite to hneď, ako sa dá. Pobaľte si s deťmi batôžky a vyrazte na objavovanie nových miest. A určite si nezabudnite všímať kvietky, ktoré začali rásť a učte vaše ratolesti, ako sa volajú.

Bicykel, odrážadlo či trojkolka? Bezpečnosť je na prvom mieste

Opatrnosti nikdy nie je dosť, a preto pred prvým štartom na odrážadle alebo pre tých najmenších na trojkolke, nezabudnite na prilbu. Tá vášmu drobcovi pred jazdou a ani počas nej nesmie chýbať na hlave. Vštepujte vašim deťom už od malička zásady dodržiavania bezpečnosti a ochrany zdravia.

Zasaďte si niečo

Jar je tradične sezónou záhradkárov, ale ak aj vlastnú záhradu nemáte, pestovať sa dá v kvetináčoch. Skúsiť môžete rukolu, rôzne kuchynské bylinky, či cherry paradajky. Pre deti je to tiež výborná skúsenosť – môžu sledovať ako to vo svete rastlín chodí, ukladať malé semienko do zeme, starať sa oň, zalievať a postupne

sledovať vznikajúcu rastlinku. A tá radosť, keď sa práca vydarí a môžeme si pochutnať na vlastnej zeleninke – na nezaplatenie!

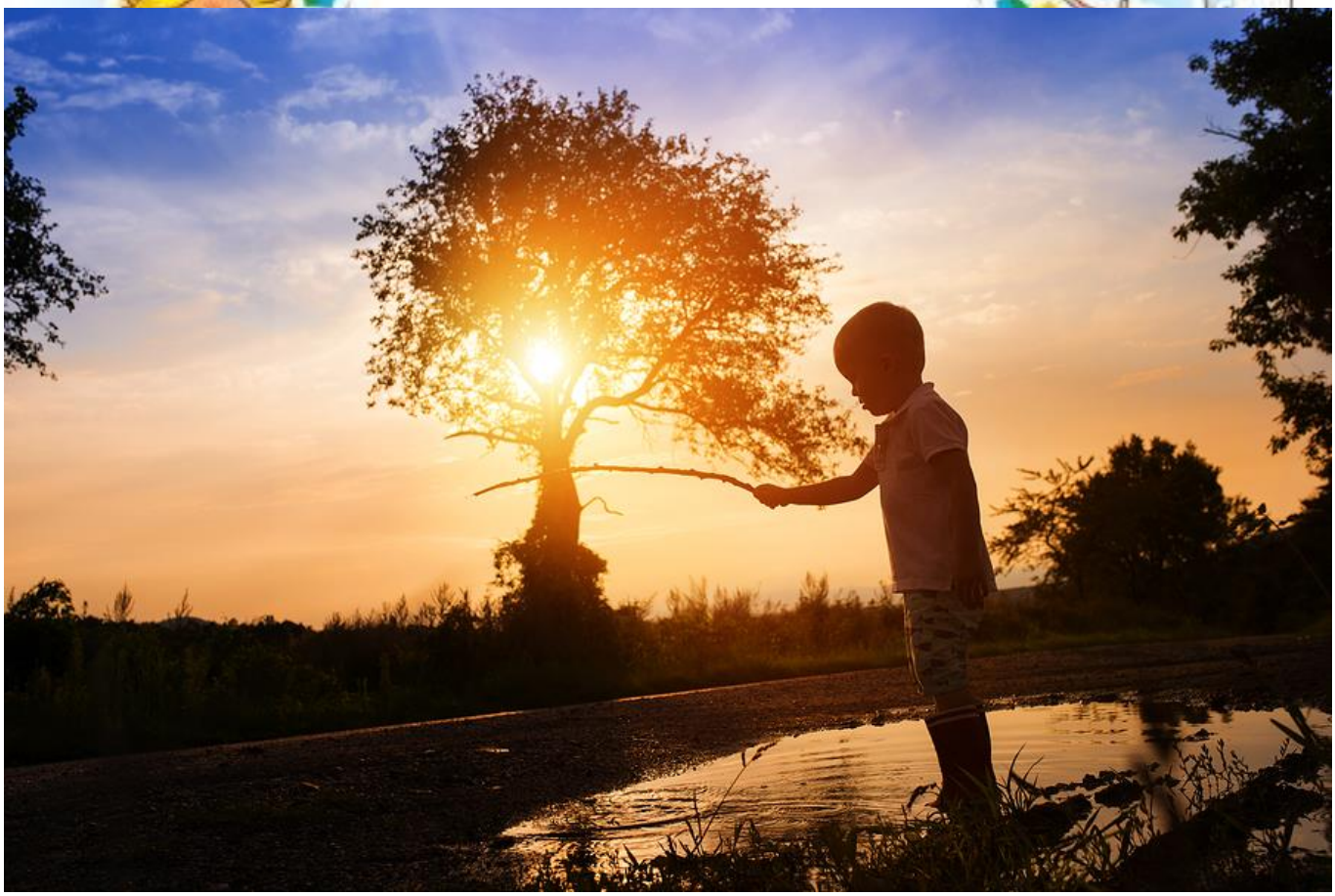
Urobte si piknik

Využite slnečné dni, zoberte si deku a nejaké dobroty do košíka a dajte si spoločný obed na tráve. Na čerstvom vzduchu všetko chutí inak, vyskúšajte!

Kreslite kriedami na chodník

Zoberte pred dom kriedy a kreslite! Nechajte deti vytvoriť farebné kreácie všetkých druhov. Zapojte sa do diela viacerí a vytvorte spoločný obraz na celý chodník. Fantázii sa predsa medze nekladú!

Vo všetkých aktivitách nezabúdajte rešpektovať prírodu, učte svoje deti ako ju chrániť, pretože to je to najdôležitejšie, čo ich môžete naučiť – byť vnímavým voči svojmu okoliu. A nie len na jar, ale vo všetkých ročných obdobiach.



Jarná únava môže potrápiť aj deti!

Veľmi nadnesene možno povedať, že jarná únava je daňou za zimu. Organizmus je oslabený prekonanými virózami či nádchou, chrípkou, kašľom, do toho nedostatočný prísun ovocia, zeleniny (t. j. vitamínov, minerálov, antioxidantov...), krátke dni, zvýšená nečinnosť, nedostatok slnečného svitu a vitamínu D, ale i pohybu a problém je na svete. Je pochopiteľné, že nevládzeme a sme unavení. Keď sa k tomu pridá ešte aj zmena času a posun v režime spánku, ľudské telo je už úplne zmätené... Jarnú únavu pritom nemôžeme pokladať za ochorenie či diagnózu, skôr ide o stav. Našťastie, ovplyvniteľný.

Uprostred prebúdzajúcej sa prírody, za šteklenia slnečných lúčov a teplého vánku akosi podvedome túžime aj v strave po niečom čerstvom, sviežom, zelenom... Taký voňavý chlebík s pažítkou, žeruchou, čerstvou reďkovkou... Ak vaše rodinné menu ešte neprešlo „jarnou úpravou“, je najvyšší čas tak urobiť.
Celkovo sa odporúča obmedziť používanie cukru, sladidiel, sladkých nápojov, viac dbať na pitný režim a zásada: „5-krát denne ovocie a zeleninu“ by v jari mala byť mottom každej rodiny.

Sila z rakytníka

Podporiť imunitu môžete napríklad aj prípravkami z rakytníka. Tento krík s oranžovými bobuľami je doslova vitamínovou bombou. Oproti citrusom obsahuje údajne až 15-krát viac vitamínu C, tiež veľké množstvo vitamínov skupiny B, E, K, ako aj flavonoidy (rastlinné metabolity), mangán, železo atď.
PS – Ak máte záhradu, rakytník si môžete aj sami vypestovať a deti z neho môžu bobule zobkať priamo, alebo si pripravíte chutný džem, olej, čaj, či ho pridáte do smoothie.

A čo keď je na vine železo?

Anémia, teda nedostatok železa v krvi, je pomerne častým ochorením. Veľa žien trpí anémiou a často sa dedí (pozor – anémia sa objavuje aj u dievčat, ktoré skúšajú rôzne redukčné diéty). Železo je pritom dôležitým prvkom v ľudskom tele, je zodpovedné (okrem iného) za prenos kyslíka medzi tkanivami.

Prejavy jeho nedostatku sú pomerne ľahko badateľné – bledá pokožka, kruhy pod očami, oslabená imunita, únava, vypadávanie vlasov atď. Železo sa nachádza v mnohých potravinách, napr. v červenom mäse, pečeni, vnútornostiach, celozrnných výrobkoch, strukovinách, kapuste, mrkve, strukovinách, orechoch, marhuliach, čučoriedkach, cvikle atď.

Pred užívaním železa je dobré vedieť, že:

- lepšiu vstrebateľnosť v ľudskom organizme má železo živočíšneho ako rastlinného pôvodu;
- prípravky so železom netreba súčasne užívať s vápnikom, pretože navzájom rušia svoj účinok;
- naopak, užívanie železa s vitamínom C jeho účinok znásobuje.

Ak máte podozrenie na to, že vaše dieťa trpí nedostatkom železa, požiadajte lekára o vyšetrenie krvného obrazu dieťaťa. Hodnota hemoglobínu jednoznačne potvrdí alebo vyvráti, či dieťa anémiou trpí. Pri pozitívnom výsledku lekár predpíše vhodný liek, prípadne rozhodne, či k náprave postačí iba úprava stravy.

Pitný režim

Spočítajte, koľko toho vaše dieťa za deň (napríklad cez víkend) vypije. Čo pije? Aký je podiel čistej vody? Koľko z jeho nápojov je sladených? Nemá problém kvôli nedostatočnému pitiu s vyprázdňovaním? Možno budete večer z výsledku prekvapení, koľko málo/veľa vaše dieťa prijalo tekutín. Dehydrovaný organizmus nevládze.

Ako zabojovať proti jarnej únave?

Ak ste sa už zamysleli nad stravovaním vašej rodiny a stále to nie je ono, možno to chce zmenu aj v životnom štýle! Nuda je pravá ruka únavy, určite to poznáte. A tak nastal čas vybehnúť trochu zo stereotypu...

Vyrazte na výlet – v sobotu žiadne upratovanie, aj párhodinový výlet sa ráta. Napr. do ZOO, zaujímavého múzea, na plaváreň.

Pohyb, pohyb a pohyb – má blahodarné účinky na ľudské telo, preto sa hýbte a choďte deťom príkladom. Čo tak malú túru, oprášiť bicykel, o chvíľu aj kolieskové korčule? Alebo taký squash, či iný netradičný šport. A kedy ste si naposledy boli celá rodina spolu zaplávať?

Niečo netradičné – prekvapte deti (i seba) niečím netradičným, napr. návštevou divadelného predstavenia (pozor na výber), alebo si objednajte vo fotoateliéri rodinné fotenie (nestojí to veľa), alebo sa vyberte na rýchlokurz varenia, maľovania.

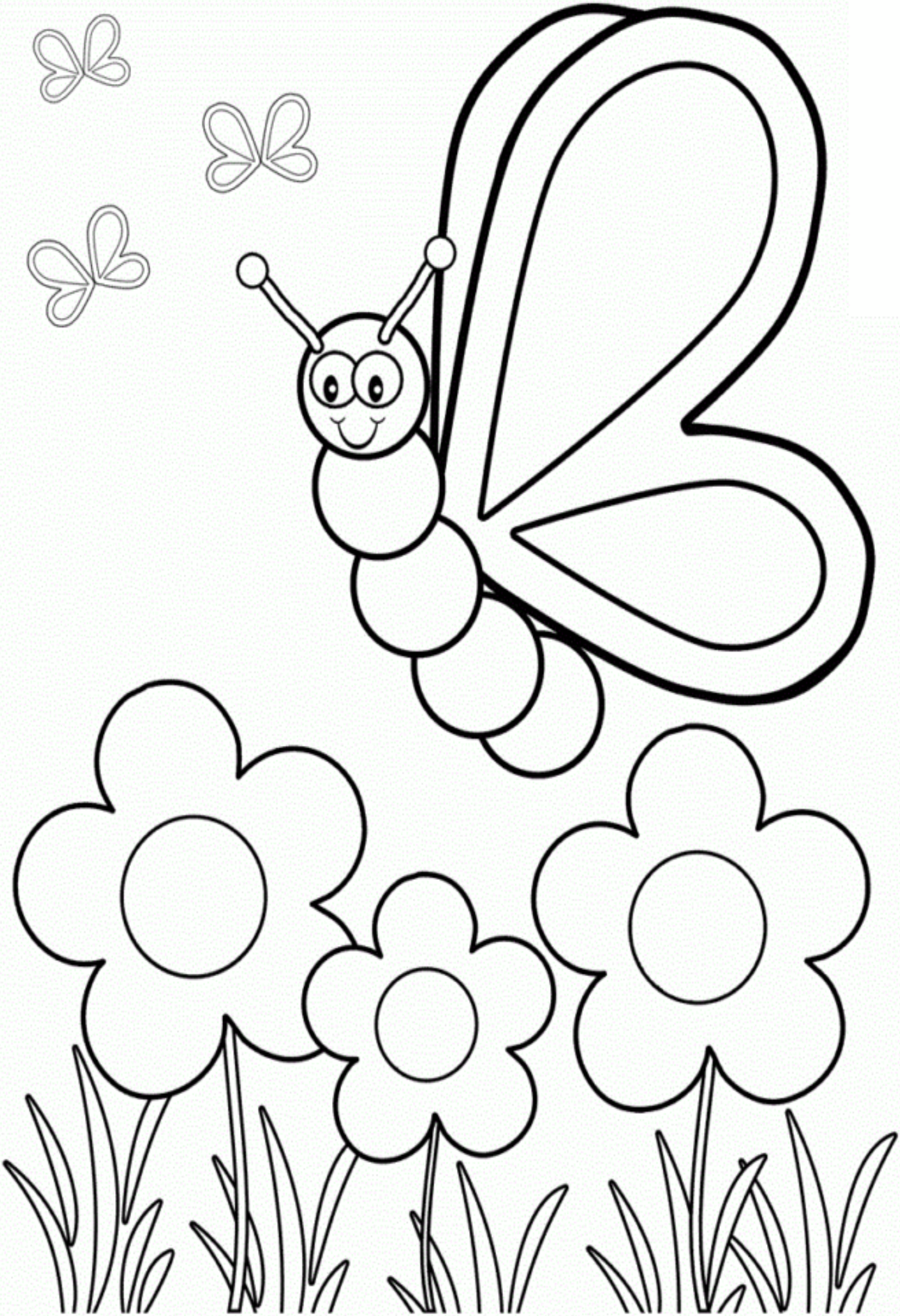
Otužujte – nie, rozhodne neradíme, aby sa z vás stali „ľadové medvede“ a skočili ste niekde do studenej rieky. Ale už aj niekoľkosekundové až minútové postupné ochladzovanie sa na záver kúpeľa povzbudí obranyschopnosť organizmu. Podobne funguje aj sauna, preto neváhajte využiť aj túto možnosť.

Dostatok spánku – žiadne ponocovanie pred televízorom, počítačom či tabletom v rukách. Vyskúšajte aj sami na sebe, že ak si doprajete denne 8 hodín spánku, budete sa po čase cítiť oveľa lepšie. Spánok lieči, regeneruje. Dbajte na to, aby aj vaše deti chodili skoro spať. Odpadne tak problém s ťažkým ranným vstávaním a vaše dieťa bude plné vitality. Dieťa vo veku 6 – 12 rokov by denne malo spať 10 hodín.

Pokiaľ vidíte, že u dieťaťa (ale platí to i pre vás) únava pretrváva, neváhajte vyhľadať lekára. Niekedy môže byť za tým aj vážnejšia diagnóza, napr. ochorenie štítnej žľazy, hormonálna nerovnováha ap.

Jar je tu, nalaďte deti i seba pozitívne...

Nasaďte si na tvár úsmev, na oči slnečné okuliare a do hlavy pozitívne myslenie, všetko bude hneď krajšie.



Ranná rosa

Silvia Cíbiková

Trbliecu sa ranné skielka,
ako drobné zrkadielka.
Lúčny zvonček jemne zvoní,
margaréta hlávku kloní.
Na lupienku zastal ktosi,
obzerá sa v kvapkách rosy.
V zrkadlovej sieni zdá sa,
tisíc bodiek odráža sa.
To len v rose malá lienka,
umýva si tykadielka.

JAR

KRÁČA SLNKO PO OBLOHE,
USMIEVA SA VESELO,
ROZOSPIEVAŤ VŠETKY VTÁČKY
ASI SA MU ZACHCELO.

USADÍ SA SLNKO ZLATÉ
NA KRAJ KAŽDEJ VETVIČKY,
NAUČÍ SA VŠETKY NOTY
PRVEJ JARNEJ PESNIČKY.

Úprava: Janka R.

SLNIEČKO

SLNIEČKO SA ZOBUDILO,
POPREŤAHOVALO KOSTI,
CEZ MRAK HLÁVKU VYSTRČILO,
ZASMIALO SA OD RADOSTI.

VYLETELI VČIELKY VRTKÉ,
MOTÝLE ZAS ŠANTIA V TRÁVE,
LIENKA PONÁHĽA SA KDESI,
MRAVCE SLAMKU NAŠLI PRÁVE.

OBZERÁ SA SLNKO ZLATÉ,
ČO SA ROBÍ, ČO SA DEJE,
VŠADE RADOSŤ Z PRÁCE MAJÚ
A SLNIEČKO SA LEN SMEJE.

ÚPRAVA JANKA R.

ROČNÉ OBDOBIA

Silvia Cíbiková

Jar prebúdza zvieratká,
víta nové mláďatká.
Leto patrí vode, kvetom,
prázdniny zas všetkým deťom.
Jeseň farbí listy stromom,
zima bieli strechy domom.
Tri mesiace, každý vie,
trvá ročné obdobie.
A keď všetky vymenia sa,
nový rok tu bude zasa.

Budúci prvák by mal vedieť:

• samostatne sa obliecť a obuť,
• pozapínať gombíky a zaviazať šnúrky,
• samostatne sa najesť a obslúžiť na WC,
• správne vyslovovať všetky hlásky,
• vyjadrovať sa plynule aj v zložitejších vetách,
• kresliť tak, že línie sú pevné a neroztrasené,
• nakresliť postavu so všetkými základnými znakmi,
• vystrihnúť jednoduchý tvar podľa predkreslenej čiary,
• poznať základné farby • spočítať predmety do "päť",
• rozprávať obsah krátkej rozprávky a rozumieť jej obsahu,
• naučiť sa naspamäť detskú pesničku alebo básničku,
• vysloviť krátke slovo samostatne po hláskach,
• orientovať sa v priestore, vie kde je "vpredu", "vzadu", "hore", "dole", "vpravo", "vľavo".

Ako by sa budúci prvák mal správať:

• vydrží pri hre alebo inej činnosti 15-20 minút,
• začatú prácu alebo hru dokončí, nezačína neustále niečo nové, neodbieha,
• na nové prostredie a osoby si zvyká bez väčších problémov (neplače, neskrýva sa za rodičov, neuteká),
• väčšinou sa hráva spoločne s deťmi, nestráni sa ich spoločnosti, nie je medzi deťmi bojazlivý a plačlivý,
• nie je agresívny, spory s deťmi dokáže riešiť väčšinou bez bitky, hádky, vzdorovitosti,
• v jeho správaní by sa nemali prejavovať zlozvyky, ako napríklad: cmúľanie prstov, ohrýzanie nechtov, časté pokašliavanie, žmurkanie,
• nezajakáva sa pri reči,
• nepomočuje sa.

Prototyp dostatočne zrelého školáka by mal vyzerať asi takto:

REČ

Dieťa pripravené na školu by malo mať dostatočnú slovnú zásobu a hovoriť čisto a zrozumiteľne. Malo by poznať: svoje celé meno, adresu, členov rodiny, dni v týždni, ročné obdobia (prípadne aj mesiace v roku), základné farby, geometrické tvary, pomenovať bežné zvieratá, rastliny, časti tela. V čom má veľa detí problémy, je rozvinutá sluchová analýza: budúci školák by mal vedieť povedať, aké písmeno je na začiatku slova, aké na konci, prípadne aj vytlieskať slabiky a hlásky.

SOCIÁLNA ZRELOSŤ

Dieťa zrelé do školy sa nehanbí nadviazať kontakt s inými deťmi alebo dospelými. Vie sa samé prezuť, obliecť, umyť, chodí na toaletu. Nerobí mu problém ostať chvíľu bez rodiča (niektoré školy to testujú tak, že pri zápisoch deti od rodičov zoberú a nechajú ich samé pracovať v triede). Pri príchode vie pozdraviť, pri stolovaní sa nerozptyľuje hraním alebo rozprávaním, vie si po sebe upratať hračky a nemá problém hračky požičať. Vie sa sústrediť na jednu činnosť aspoň 20 minút a vie ju aj dokončiť. Vie rozoznať hru od povinnosti, vie spolupracovať. Dieťa by nemalo mať problémy povedať svoje želania, prípadne starosti, ktoré ho trápia.

JEMNÁ MOTORIKA

Takmer hotový školák by mal vedieť správne držať písacie potreby, napodobiť tvary písma, geometrické tvary, a nakresliť kompletnú postavu človeka (s hlavou, krkom, rukami, nohami, a bruchom). Mal by vedieť kresliť čiary, vlnovky, osmičky. Vyfarbiť obrázky, strihať, modelovať, navliekať korálky.

HRUBÁ MOTORIKA

Dieťa by nemalo mať problém ani s hrubou motorikou: vie skákať (aj na jednej nohe), behať, preliezať, chytať a hádzať loptu, skákať cez švihadlo, robiť kotrmelce.

ORIENTÁCIA

Dieťa pripravené na vstup do školy vie povedať, kde je vpravo, kde vľavo, a kde hore, dole, ponad, popod, cez. Nezablúdi v mieste svojho bydliska, pozná pravú a

ľavú ruku. Vie sa orientovať aj v čase (dnes, včera, zajtra, ráno, obed, večer, bude, bolo). Rozozná základné farby a geometrické tvary.

POČÍTANIE

6-ročné dieťa by malo vedieť počítať do desať, poznať číslice od jedna do desať a vedieť ich priradiť k počtu. Rovnako by malo vedieť priradiť počet predmetov k číslu, rozlúštiť ľahké matematické hádanky. Vie rozlišovať čo je viac, čo menej, veľa, málo, trochu.

CHCE SA UČIŤ

V neposlednom rade by sa malo dieťa pripravené na vstup do školy rado učiť: chce vedieť viac, pýta sa rodičov na jednotlivé písmená, zaujíma sa o základné počty. Má v zásobe neustálu paľbu otázok typu: prečo? Rado dostáva nové úlohy a rieši ich, a vydrží ich riešiť až do konca? Potom je na školu pripravené.

Rozvíjanie grafomotoriky

Grafomotorika je činnosť jemnej motoriky, ktorá sa prejavuje v grafickej podobe. Je to veľmi dôležitá súčasť pri písomnom prejave detí.

Proces, ktorého podstata spočíva v transformácii počutého, videného alebo hovoreného slova na zložitú grafomotorickú činnosť, výsledkom ktorej je písané slovo – písanie. Toto je náročná a zložitá definícia, no rovnako zložitý je aj proces písania, v ktorom hrá grafomotorika podstatnú a dôležitú úlohu.

Na rozvíjanie celkovej motoriky a koordinácie sú vhodné pre predškolákov krížové cvičenia

- Spájanie pravej ruky a ľavej nohy a naopak, trénovať **pravo-ľavú orientáciu** formou hry, najskôr na sebe (učiť dieťa prekrížiť stredovú os ich tela), neskôr na druhom človeku sediacom v jednej rovine s dieťaťom a nakoniec s osobou sediacou oproti dieťaťu (reverzne). Napr. polož pravú ruku na pravé ucho a ľavú ruku na hlavu.

Popri grafomotorike je potrebné rozvíjať aj pamäť, pozornosť, orientáciu v priestore, rytmizáciu, pravo-ľavú orientáciu, koordináciu oko- ruka a pod.

Praktické možnosti pre rozvoj grafomotoriky:

Činnosti v domácnosti:

- čistenie zeleniny,
- šúpanie uvareného vajíčka,
- mletie ručným mlynčekom,
- krájanie banánu na kolieska,
- miesenie cesta,
- valkanie cesta valčekom,
- vykrajovanie koláčikov z cesta formičkami,
- solenie štipkou soli,
- triedenie strukovín (napr. cestovín, fazule, šošovice a pod.),
- presýpanie surovín z nádoby do nádoby,
- naberanie surovín naberačkou či lyžicou,
- skrutkovanie skrutiek,
- zametanie omrviniek zo stola,
- otváranie rôznych typov fliaš,

- zamykanie a odomykanie dverí,
- motanie nitky či vlny,
- štipcovanie prádla na šnúru,
- pukanie bublinkovej fólie,
- žmýkanie špongie,
- ručné vytláčanie šťavy z citrusových plodov,
- zapínanie gombíkov na oblečení,
- vhadzovanie mincí do pokladničky,

Ručné práce a tvorivé aktivity:

- strihanie nožničkami,
- navliekanie korálok,
- trhanie papiera,
- vypichovanie obrázkov,
- dierkovanie papiera dierkovačom,
- modelovanie a stláčanie plastelíny,
- skladanie papiera,
- hádzanie predmetov na cieľ,
- lepenie – robenie malých guličiek z papiera, ktoré potom lepíme a vytvárame mozaiku,
- prekladanie malých predmetov tromi prstami – plnenie do fliaš,
- formovanie slizu,
- kinetický piesok,
- odlepovanie a nalepovanie nálepiek,
- skladanie mozaiky (mozaikové hríbiky),
- prišívanie gombíka,
- maľovanie so štetcom,
- pečiatkovanie,

Nápodoba písma:

- riešenie labyrintov a bludísk,
- spájanie bodiek do obrázka,
- šrafovanie, vyfarbovanie,
- obkresľovanie pomocou šablón,
- kreslenie kruhov,
- obťahovanie tvarov písmen prstom (napr. do piesku, múky, krupice a pod.)

- tvarovanie písmen z plastelíny,

<u>Ak majú deti ťažkosti s pripravenosťou na písanie, môžu:</u>

- Mať nemotorné uchopenie pera.
- Majú problémy s ovládaním ceruzky pri vyfarbovaní, kreslení alebo písaní.
- Vykazujú tendenciu používať celú ruku pri manipulácii s objektmi (nie iba pár prstov).
- Majú slabú výdrž pri činnostiach spojených s používaním ceruziek, pier, atď..
- Majú chaotický a / alebo pomalý rukopis.
- Pri vyfarbovaní je pre ne náročné rešpektovať čiary.
- Pri činnostiach s používaním ceruziek alebo pier vyvíjajú na papier neprimeraný tlak (príliš silný alebo príliš slabý).
- Majú slabú silu horných končatín (slabé plecia).
- Majú problémy s koordináciou obidvoch rúk na dve úlohy.
- Majú slabú koordináciu ruka-oko.
- Sú verbálne zručné, ale majú ťažkosti s prenesením týchto zručností na papier.

Ak tieto zručnosti nie sú dostatočne rozvinuté, môže to viesť k frustrácii a odporu v dôsledku toho, že dieťa nie je schopné čitateľne písať alebo že „nemôže držať krok“ v triede s ostatnými spolužiakmi kvôli únave. To môže mať za následok nedostatočnú sebadôveru a zhoršený školský výkon.

Pri písaní je veľmi dôležité, aby ruka bola uvoľnená – tzn. aby bolo uvoľnené rameno, lakeť, ale i zápästie.

1. ***<u>Uvoľnenie ramena</u>***
   - kreslenie ležatej osmičky na veľký formát papiera vo výške očí:
     - dieťa má veľký formát papiera vo výške očí a kreslí ležatú osmičku vystretou najskôr pravou rukou, potom ľavou rukou a nakoniec oboma rukami spolu – opakuje cca 10 krát,
   - dieťa stojí pri detskom stole a kreslí veľké kruhy alebo ležatú osmičku vystretou rukou.
2. ***<u>Uvoľnenie zápästia</u>***
   - dieťa môže uvoľňovať drobné zápästné svaly rúk rôznymi manipulačnými a konštrukčnými hrami, cvičeniami a aktivitami, napr. strihaním, lepením, trhaním, modelovaním, vyfarbovaním, obkresľovaním, navliekaním korálok, triedením cestovín, štipcom na

bielizeň chytať malé guličky, hrou – mozaikové hríbiky, kinetický piesok, sliz, prelievaním vody z pohára do pohára a pod.,

- kreslenie kruhov – dieťa si položí ceruzku na prsty, malíček a prsteník zohne, priloží palec a krúži – dieťa by nemalo na podložku tlačiť – takto nacvičujeme aj *správny úchop a držanie pera.*

NÁCVIK SPRÁVNEHO ÚCHOPU A DRŽANIA PERA / CERUZKY

Používanie troch prstov – tri prsty, ktoré držia pero/ceruzku sú: palec, ukazovák a prostredník.

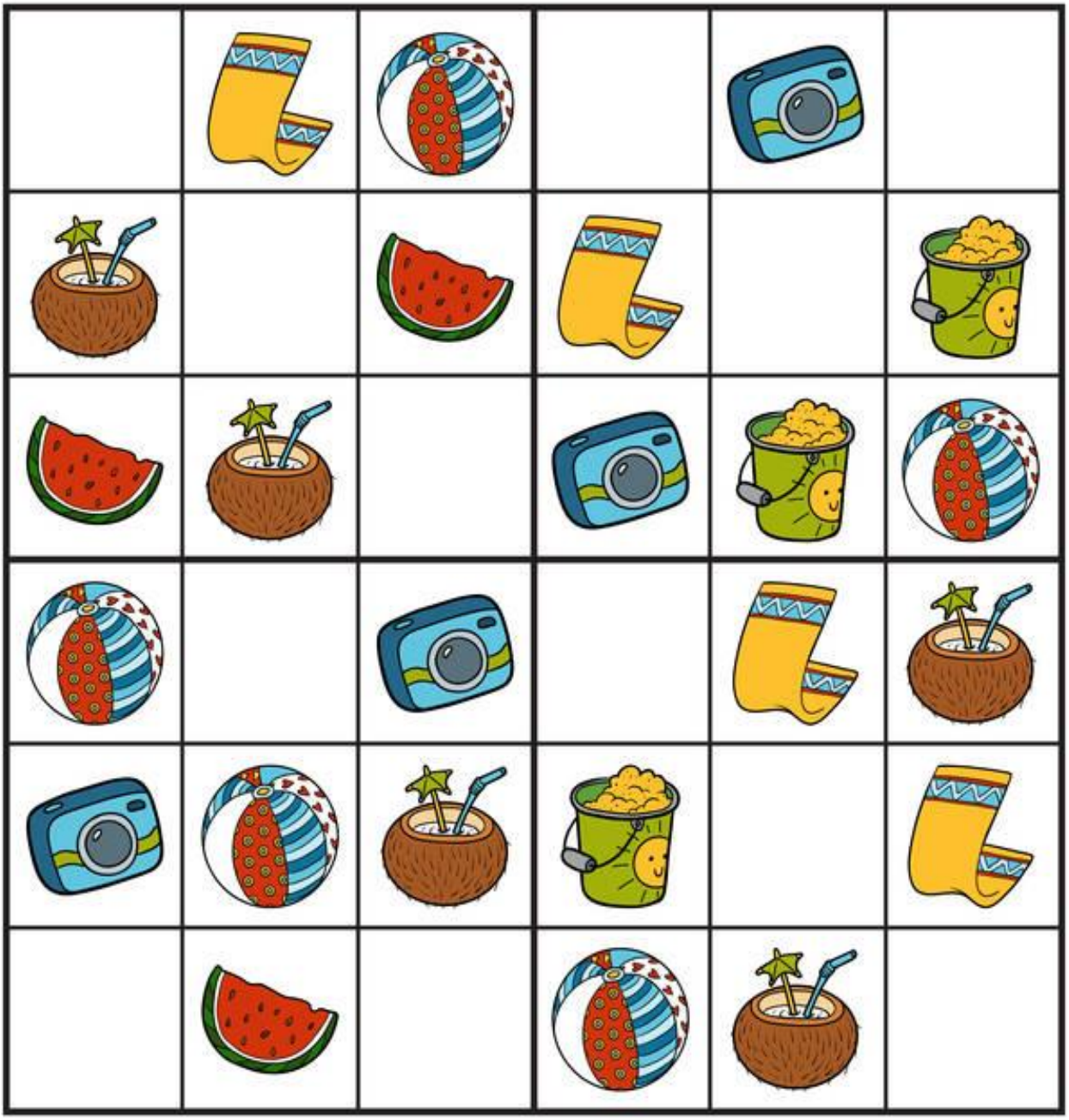
Na nácvik toho, aby ostatné prsty nezavadzali potrebujeme malú papierovú guličku. Dieťa drží guličku malíčkom a prsteníkom /takýmto spôsobom môže dieťa prekladať predmety, aby nadobudlo šikovnosť – prekladať môže napr. korálky, strukoviny, cestoviny a pod./

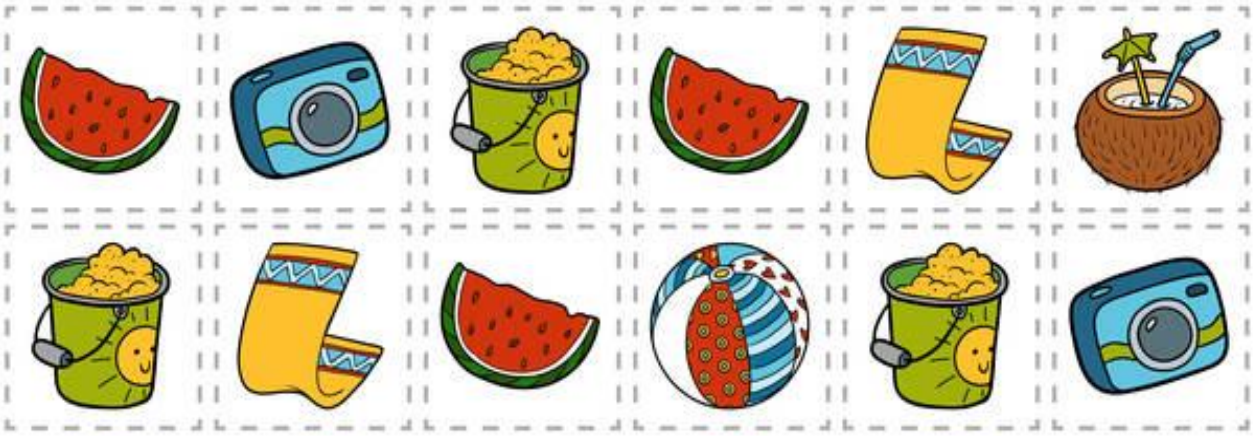
Správne držanie pera – pero alebo ceruza leží na prostredníku, palec a ukazovák držia ceruzku

Nácvik uvedomenia si správneho prítlaku – deti často majú silný prítlak ceruzky a nevedia sa ho zbaviť, môžeme im teda jednoducho pomôcť – naučíme ich tieňovať /dieťa si uvedomí, čo znamená tlačiť na papier resp. podložku a čo znamená netlačiť/

SUDOKU

for kids





cut and glue

JÁN ANDEL

NA LÚKE

Bol slnečný deň. Katka si vzala knižku a vybehla na lúku. A tam - pre krásu tisícich kvetov - na chvíľu pozabudla na učenie a len tak, od samej radosti rozbehla sa medzi kvety.

Po chvíli zastala a zohla sa, že si niekoľko odtrhne. Ktoré dievčatko by ich kráse odolalo?

Vtom sa ozvali: - Máš nás rado, dievčatko? - Oj, a ako veľmi.

- Netrhaj nás teda. My nerastieme a nekvitneme iba pre teba. Chceme ešte žiť a tešiť sa z jasného slnka, tak ako sa ty tešíš z nás. Ako sme potešili teba, chceme tešiť všetkých ľudí, ktorí tadeto pôjdu. A máš rado med?

- Pravdaže, mám.

- No vidíš. Z čoho by robili med, keby nás nebolo? Sme tu teda nielen pre radosť, ale aj pre úžitok.

Vtedy si Katka všimla aj . Koľko ich len bolo na lúke! A ako usilovne z kvetu na kvet preletovali.

Katka kvietky nežne pohladkala. Sadla si do trávy a roztvorila knihu.

PRÁCA S TEXTOM

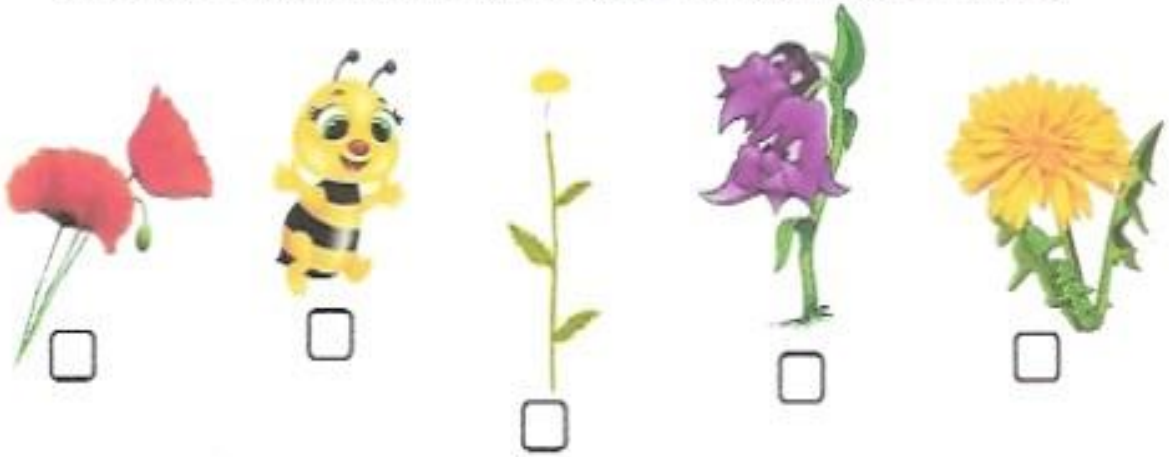
1. Kde sa príbeh odohral? Vyber správnu odpoveď.

2. Na ktorom obrázku je podľa teba dievčatko z príbehu – Katka? Vysvetli.

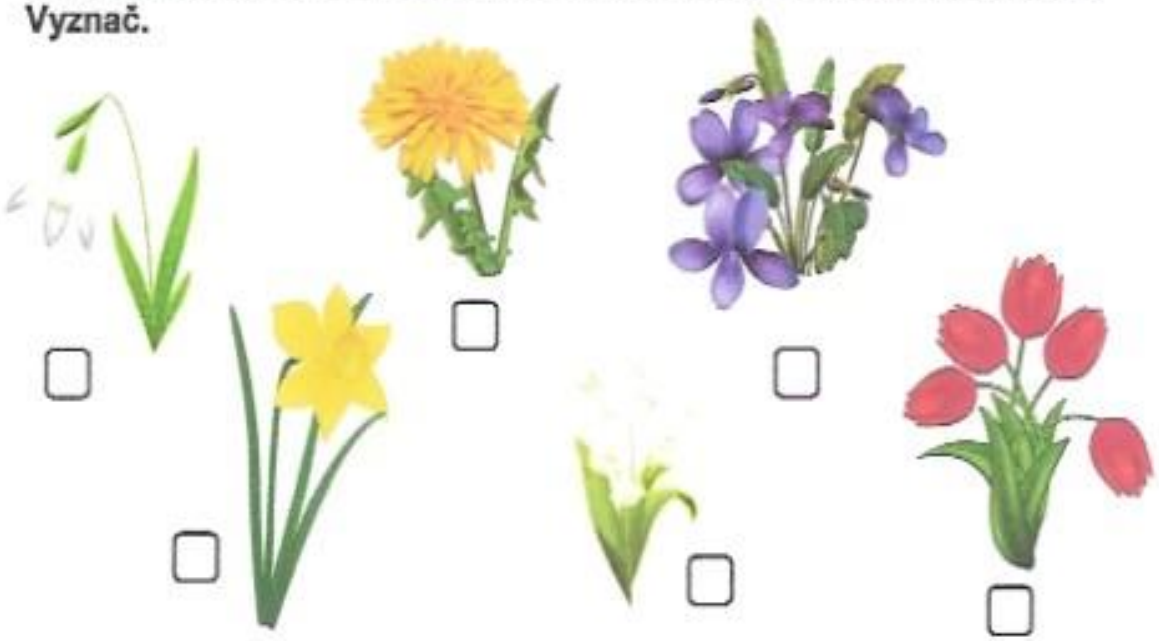
3. Vyber z nasledujúcich obrázkov tie, ktoré vystupovali alebo sa spomínali v príbehu?

4. Nakresli kvety, ktoré mohli rásť na lúke.

5. Ktorý obrázok nepatrí medzi ostatné? Vyznač a povedz prečo.



6. Pomenuj kvietky na obrázku. Ktorý z nich je prvý jarný kvet? Vyznač.



7. Odpovedz na nasledujúce otázky:

Čo povedali kvietky Katke?
Prečo Katka neodtrhla kvietky?
Ako by si sa zachoval ty?
Čo sa ti páčilo na Katkinom správaní?
Ako sa máme správať v prírode?

Ako sa ti darilo? Ohodnoť sa.

Prajeme
Vám
krásne
leto!
Bc. Alena Kmeťová