

KUKUČKA 1



Materská škola, Ul. Kukučínova 2544/7, Snina

šk. rok 2019/2020

PREHĽAD AKTIVÍT ZA PRVÝ POLROK

ŠKOLSKÉHO ROKA 2019/2020

- ❖ školský rok sme začali privítaním novoprijatých detí z triedy Mravčekom, ich rodičov a tiež detí z ostatných tried,
- ❖ 9. septembra deti z triedy Sovičky vystúpili s ľudovou piesňou na veľkom mestskom podujatí „DEŇ KROJA“,
- ❖ „DNI MESTA SNINA - deti z triedy Sovičky vystúpili v programe s ľudovými piesňami, sprevádzala ich p. Fundáková na akordeóne,
- ❖ „DEŇ MLIEKA“ sme strávili hrami a celodennými aktivitami spojenými s rozhovorom o význame mlieka,
- ❖ „SVETOVÝ DEŇ SRDCA“ - pohybové aktivity v triede a na školskom dvore,
- ❖ „TO SÚ MOJI KAMARÁTI“ - zoznamovacia opekačka, zábavné stretnutie rodičov, detí a učiteliek jednotlivých tried MŠ na školskom dvore,
- ❖ ujo Ľubo - divadelné predstavenie s pesničkami na terase pri triede Mravčekom,
- ❖ „UROBME RADOSŤ STARŠÍM“ - pri príležitosti mesiaca úcty k starším potešili deti z triedy Sovičky svojím vystúpením seniorov v DSS Gabriela,
- ❖ „BABKE A DEDKOVI Z LÁSKY“ - deti všetkých skupín pripravili svojim starým slávnostný kultúrny program,
- ❖ beseda s lesníkmi spojená s ukážkou trofejí a výcvikom poľovníckeho psa,
- ❖ „JABLČKOVÁ PARTY“ - zábavné dopoludnie s ochutnávkou jablkových dobrôt a divadelným predstavením: „Ako ježkovia oberali jablká“,
- ❖ „DEŇ MATERSKÝCH ŠKOL NA SLOVENSKU“ - v priebehu týždňa každá trieda pripravila pre rodičov rôzne interaktívne hry, otvorenú hodinu či kultúrne vystúpenie,

- ❖ FAREBNÝ TÝŽDEŇ - celotýždňové aktivity zamerané na poznávanie farieb, deti boli oblečené vo farbe dňa,
- ❖ „KATARÍNSKA VESELICA“ – formou divadelného predstavenia sa deti oboznámili s ľudovými zvykmi a tradíciami ako je krájanie kapusty, nakladanie kapusty, zabavili si na ľudovej veselici,
- ❖ „VÍTANIE MIKULÁŠA“ - celoškolská akcia na školskom dvore spojená s rozsvietením jedličky a privítaním čestných hostí a sponzorov akcie, ktorými boli štátny tajomník MŠVVaŠ SR Peter Krajňák, a páni Marcel Ševčík, Jozef Gregorovič a Ladislav Pastorok,
- ❖ „VIANOCE, VIANOCE“ - každoročná vianočná besiedka v kinosále DK, vystúpenie detí všetkých skupín,
- ❖ v januári navštívili deti z triedy Sovičky soľnú izbu v Stakčíne,
- ❖ v sférickom kine deti sledovali rozprávku s 3D premietaním.



KEDY ZAČAŤ UČIŤ DIEŤA LYŽOVAŤ?

Väčšina certifikovaných inštruktorov odporúča začať s výukou lyžovania najskôr u trojročných detí. Nemusí byť ale pravidlo, že každé trojročné 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 je na svahu a zvládne nasledovať inštrukcie. Niekedy 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 zvládať 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 kotúl?

Odpovede na tieto otázky 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. Ak uvidíte že dieťa na lyžovanie nie je dostatočne 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.

Krásne lyžovanie

Lyžujem sa, čiže, mám na nohách lyže.
Jedna lyža, druhá lyža, sneh je biely ako ryža.
Ja sa krásne lyžujem, lyžami sneh ryžujem.
Padám! Pomóc! Kde som? Kto som?
Lyžiar, čo lyžuje nosom!



Zima

Od severu vietor duje,
zima prišla, zrazu tu je.
Prišla sem-tam poľom v blate
a všetko je v bielom šate.
Slnko darmo zub si brúsi,
teraz predsa sneh byť musí.
Nakrmíme psíka, mačku,
užijeme sánkovačku.



Biela zima

Skočil vietor po vysokú oblohu,
doteperil ťažkú chmáru v batohu.
Polietal po kraji trošku,
potom spravil dieru v rožku
a prikázal: Von sa, páper, veselo!
pokry zem a premaľuj ju na bielo.



ŠPORTUJEM RÁD



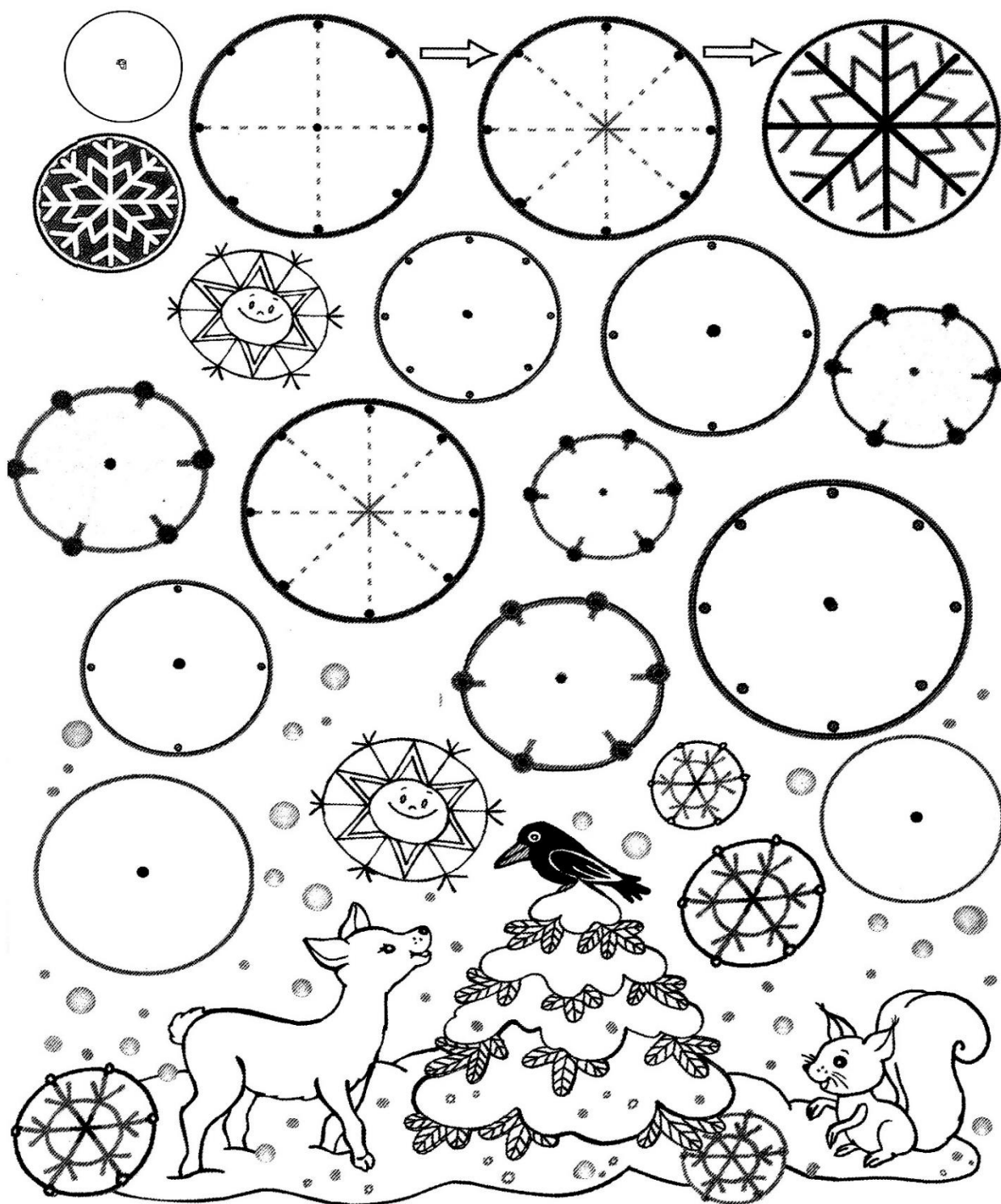
Zvieratká i snehuliaci radi športujú, preto vyniesli na zasnežený kopec všelijaké veci na športovanie. Pomenuj ich a povedz, na aký šport slúžia. Nakoniec vyfarbi športové náradie, ktoré sa dá použiť v zimnom ročnom období. Ktorý šport máš najradšej? V akom ročnom období použiješ nevyfarbené veci na športovanie?

VIEM SA SPRÁVNE OBLIEČŤ



Ema sa tak ponáhľala na klzisko, že sa zabudla správne obliecť. Pomôž jej chybu napraviť vyfarbením správneho oblečenia.

KRÍŽENÉ ČIARY



V hornej časti si najprv všimni postup kreslenia snehovej vločky. Potom už ľahko dokreslíš krížené čiary do predkreslených kruhov pomocou prerušovaných čiar alebo bodov. Môžeš vystriedať viac odtieňov pasteliek.

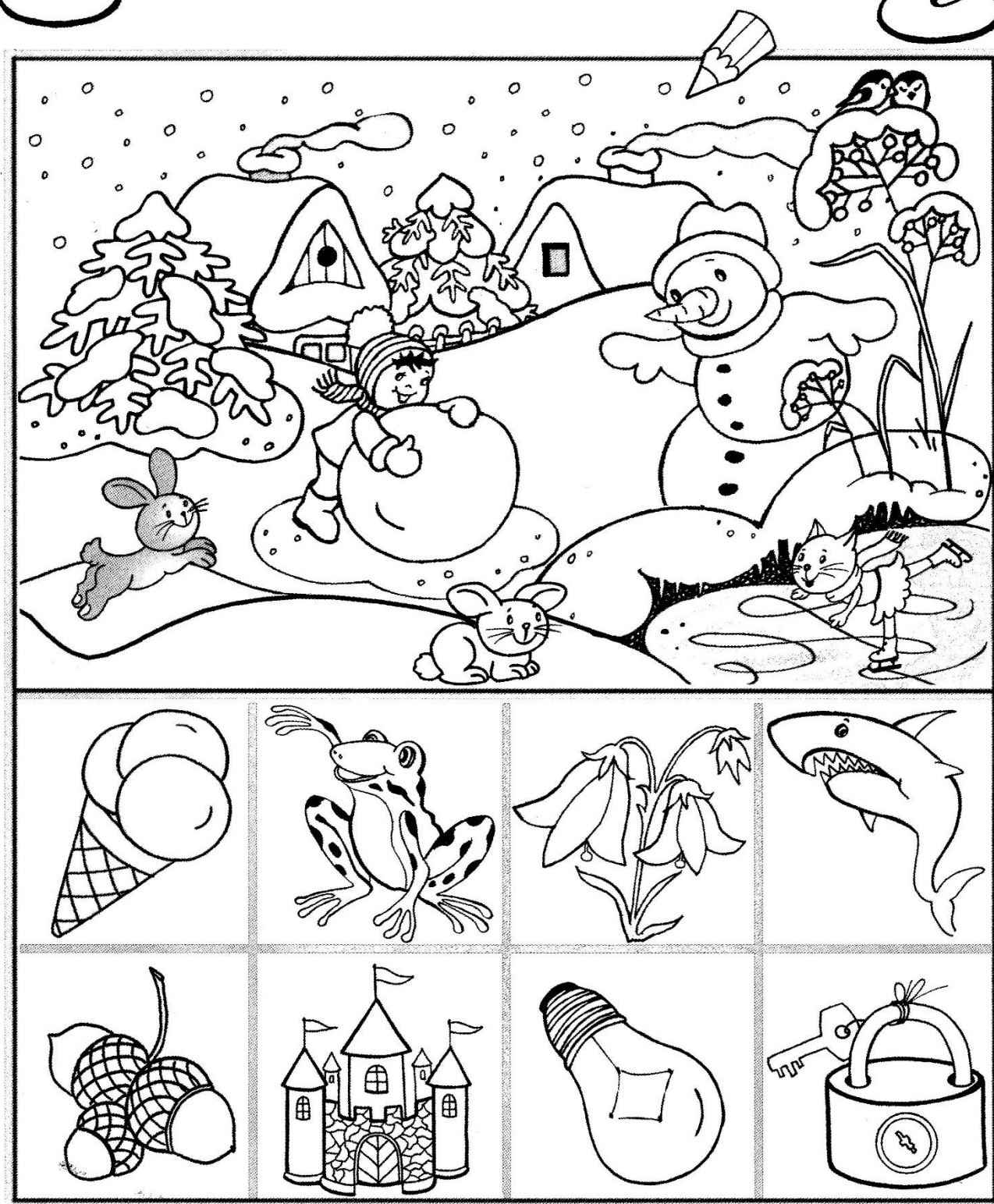
ZIMA

Z

MeluZína, Zima, mráZ, Zavítali medZi nás.

ZamrZnuté jaZero, Zakrylo sa Závejom.

Z



Skús určiť, ktorú hlásku počuješ v básničke často a výrazne. Pomenuj obrázky v okienkach a vyfarbi iba tie, ktoré začínajú hláskou Z. Akou hláskou sa začínajú nevyfarbené obrázky?

ŠKRIATOK IGOR

Jeden chudobný mlynár mal veľmi krásnu dcéru. Raz krajinou prechádzal sám kráľ a mlynár mu povedal, že jeho dcéra dokáže spriadať slamu tak, že sa jej pod rukami mení v rýdze zlato. „Pozrime sa, tá schopnosť sa mi veru páči!“ odvetil kráľ. „Tvoju dcéru prijemem zajtra ráno na zámku.“ Kráľ odviezol dievčinu do komnaty plnej slamy. Ukázal jej kolovrátok a praslicu a prikázal jej upriať z tejto slamy zlato. Komnata bola zamknutá a dievčina začala usedavo nariekať, keď v tom sa otvorili dvere a objavil sa malý mužíček.

„Prečo plačeš, krásna deva?“ Opýtal sa jej.

„Ach ja úbohá,“ odvetila. „Musím upriať zo slamy zlato a neviem si s tým rady.“

„Čo mi dáš, ak ti pomôžem?“ „Dám ti svoj náhrdelník,“ povedala dievčina.

Mužiček sa pustil do práce a zakrátko bola miestnosť plná pradien so zlatou niťou. Keď to kráľ ráno videl, bol prekvapený a odviezol dievča do oveľa väčšej miestnosti, kde bolo oveľa viac slamy. Prišiel mužiček a dostal prsteň za upradenie slamy na zlato. Kráľovi to nestačilo. Zaviedol dievčinu do tretej miestnosti a povedal, že ak dokáže z tejto kopy slamy upriať zlato, stane sa jeho ženou. Len čo sa ocitla úplne sama, už tu bol mužiček a musela mu sľúbiť, že keď sa stane kráľovnou, dá mu svoje prvé dieťa. Kráľ bol nesmierne spokojný a vystrojil veľkú svadbu. O rok kráľovná porodila krásne dieťaťko. Na svoj sľub úplne zabudla.



Jedného dňa sa pred ňou zjavil škriatok a vraví: „Musíš mi dať svoje dieťa!“ Kráľovná skoro omdlela a usedavo plakala, tak jej škriatok povedal: „Dávam ti tri dni. Ak uhádneš, ako sa volám, môžeš si nechať svoje dieťa.“ Kráľovná rozposlala poslov po celom kráľovstve, aby zistili všetky mená, ktoré nepoznala. Keď sa škriatok objavil vymenovala mu mená, ktoré sú málo známe, aj podivné ako Laktibrada, Trpaslík, ale neuhádla. Na tretí deň sa vrátil posledný posol a oznámil, že nezistil ani jedno nové meno, ale v horách videl malého trpaslíka, ktorý tancoval a pritom vykrikoval: „Len nech pochybnosť ňou zmieta, dostanem ja kráľovnino dieťa. Nedožvie sa nikdy predsa, že som Igor, škriatok z lesa!“



Kráľovná mala veľkú radosť z tejto správy. Keď prišiel škriatok povedala mu: „Voláš sa Igor?“ Malý mužíček sa veľmi nazlostil, ale krik ani hnev mu nepomohli. Musel odísť bez dieťaťa a viac sa už nevrátil.

BUĎME OPATRNI A TOLERANTNI

Obdobie chorôb je momentálne v plnom prúde a preto by ste mali chrániť seba aj svoje deti. Ako na to, radia odborníci. Otužovanie, správna výživa bohatá na antioxidanty, dostatočný fyzický pohyb a šport vo vonkajšom prostredí sú podľa odborníkov najlepšou prevenciou pred akútnymi respiračnými ochoreniami a chrípkou u detí. Významnú úlohu v prevencii ochorení má totiž stav **odolnosti organizmu**. Ochranou dýchacích ciest proti oxidantom a radikálom v znečistenom ovzduší v týchto dňoch **je zvýšený príjem rýb, ako aj ovocia a zeleniny, ktoré sú významným zdrojom antioxidantov.**

CHORÉ DIEŤA A MATERSKÁ ŠKOLA

Rodič by si mal uvedomiť, že **choré dieťa nemá v materskej škole čo hľadať**. Aj lekári sa zhodujú na tom, že choré dieťa má byť doma a do kolektívu určite nepatrí.

Ochranu zdravia detí v rámci ich pobytu v materskej škole upravuje legislatívne na úseku verejného zdravotníctva zákon č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov. Podľa neho môže byť v predškolskom zariadení umiestnené len dieťa, ktoré neprejavuje príznaky prenosného ochorenia. Pedagogický zamestnanec preto každé ráno zisťuje pozorovaním zdravotný stav dieťaťa a vyhodnotí, či ho môže do kolektívu prijať.

V týchto prípadoch dieťa určite nechajte doma:

1. Horúčka

Teplota vyššia ako 37,5° C je jednoznačným dôvodom na to, aby sme dieťa rozhodne nechali v domácom prostredí. Už i mierne zvýšená teplota, môže byť signálom, že sa v tele dieťaťa niečo deje. Teplota okolo 38° C zvyčajne naznačuje vírusovú infekciu, pri ktorej dieťa potrebuje odpočinok na lôžku a dostatok

tekutín. Predtým, ako dieťa dáme opäť po chorobe do školy, by malo byť 48 hodín bez teploty. Samozrejme, najlepšie je poradiť sa s lekárom a neunáhliť nástup, aby sa ochorenie nezopakovalo.

2. Príznaky chrípky

Rozhodne nedávajte dieťa do materskej školy, ak má príznaky podobné chrípkovým. Horúčka, kašeľ, bolesti svalov celého tela, bolesti hlavy, triaška, nevoľnosť a extrémna únava, sú prejavmi chrípky a jednoznačným dôvodom na to, aby dieťa zostalo v posteli.

3. Dýchacie problémy

Problémy s dýchaním, upchatý nos so zeleným a krvavým soplíkom, či dýchavičnosť, úporný kašeľ môžu byť príznakmi zložitejšieho ochorenia, napríklad sinusitídy, zápalu priedušiek alebo pľúc. V tom prípade rozhodne navštívte pediatra a nechajte dieťa dôkladne vyšetriť.

4. Hnačka a zvracanie

Tráviace problémy spojené so zvracaním a /alebo hnačkou sú jasným dôvodom na to, aby dieťa nešlo do kolektívu. Pozor, môže ísť aj o prudké infekcie, potravinové alergie alebo otravy, ktoré jednoznačne potrebujú odborné vyšetrenie. Zvracanie a hnačka sú najčastejšie virotického pôvodu, ale je dobré byť si istý. Veď dobre viete, čo všetko sú deti schopné dostať do úst... Pri hnačkách je dôležité sledovať ich frekvenciu a zabezpečiť dieťaťu dostatočný príjem tekutín. V prípade, že čokoľvek zje alebo vypije - všetko ide z neho buď tak alebo onak rýchlo von a stav sa celé hodiny nemení, ihneď vyhľadajte pomoc lekára. Vírusová hnačka netrvá dlhšie ako dva-tri dni a môžeme ju liečiť voľne dostupnými liekmi z lekárni. V prípade, že ochorenie trvá viac ako tri dni, vyhľadajte lekára.

Zdroj: Internet

RYBA NIELEN NA VIANOCE

Ryby patria medzi najzdravšie potraviny vďaka ich vysokému obsahu bielkovín, vitamínov a živín. Vďaka nim majú pozitívny vplyv na správne fungovanie všetkých systémov tela človeka. Ako súčasť zdravej výživy sa preto odporúča ich konzumácia dvakrát do týždňa. Ryby obsahujú minerály: železo, vápnik, horčík, fosfor, draslík, sodík, zinok, mangán, meď, selén, jód. Obsahujú taktiež nenasýtené mastné kyseliny omega-3 a omega-6 a vitamíny: A, B1, B2, B3, B5, B9, C, E, K, D. Ľudia, ktorí pravidelne konzumujú ryby, sú menej ohrození rizikom predčasného úmrtia v dôsledku infarktu myokardu, mozgovej mŕtvice a kardiovaskulárnych ochorení. Viacero klinických štúdií potvrdilo že omega-3 mastné kyseliny fungujú ako dobrá prevencia proti depresii a pri liečbe ďalších duševných ochorení ako je napríklad bipolárna porucha. Konzumácia rýb robí ľudí šťastnejšími a zlepšuje ich kvalitu života, podporuje imunitu, vyživuje jednotlivé orgány, regeneruje svalstvo. Účinky rýb môžeme zaznamenať aj na našom zovňajšku. Vyživujú našu pleť, znižujú tvorbu vrások, nechty sú pevnejšie a vlasy lesklejšie.

Ale pozor! Tehotné ženy by mali jesť iba také ryby, ktoré sú malé ako napr. losos, sardinky, pstruh a podobne. Tehotné ženy, ani malé deti, by nemali jesť surové, tepelne neupravené rybie mäso, pretože môže obsahovať mikroorganizmy, ktoré môžu poškodiť plod a zdravie detí.



DIÉTNE STRAVOVANIE V MŠ

Od septembra školského roku 2019/2020 poskytuje naša materská škola diétne stravovanie. Pre tento účel máme prispôsobenú školskú kuchyňu a vyškolené kuchárky, ktoré zabezpečujú prípravu diétnej stravy pre deti. Podľa schválených noriem pripravujeme stravu pre tri druhy diét, ktoré sú v súčasnosti aplikovateľné v školskom stravovaní:

1. šetriaca (pri chorobách tráviaceho traktu, obezite),
2. diabetická (pri zvýšenej hladine cukru v krvi – pri cukrovke),
3. bezgluténová, bezlepková diéta (pri poruche vstrebávania lepku).

RECEPT NA BEZLEPKOVÝ KNEDLÍK

330 g bezlepková múka napr. mix B

200 ml vlažná voda

1 vajce

½ kocky čerstvé droždie 20g

1 čajová lyžička soľ

1 čajová lyžička cukor

olej na potretie

Do misky dáme múku, rozdrobené droždie, soľ, cukor, vajce a prilievaním vody vypracujeme hladké cesto. Necháme kysnúť cca – 20 min. Naolejovanými rukami uhladíme cesto do tvaru knedle a dáme nad paru na 25 min.

BEZLEPKOVÁ PIZZA

250 g bezlepková múka

10 g čerstvé droždie

½ čajová lyžička soľ

½ čajová lyžička cukor

1 polievková lyžica olej

225 ml vlažná voda

V časti vody rozpustíme droždie, cukor a necháme podkysnúť. Do misky dáme múku, soľ, olej a prilejeme kvások. Prilievame vodu a miesime cesto.

Vytvarujeme okrúhlu placku, dáme na vymastený plech a necháme asi 20 min. kysnúť prikryté utierkou. Potom cesto potrieme olejom, bezlepkovým kečupom, poukladáme paradajky, papriku, môžeme šunku, syr, podľa chuti.

Dáme upiecť do rúry na 200°C 20-30 min.

Toto cesto sa dá použiť aj na bezlepkový chlieb.

VIANOČNÝ KAPOR INAK (vhodný aj pre celiatikov)

Suroviny:

- 1 kapor, cca 6 podkovičiek
- 1 citrón
- 100 g ryžovej múky
- 2 vajíčka
- 2 PL mlieka
- 100 g pohánkovej krupice

Postup:

Kapra očistíme, nakrájame, osolíme a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pripravíme si 3 misky - na ryžovú múku, na rozšľahané vajíčka s mliekom a na pohánkovú krupicu. Podkovičky z kapra postupne obalíme a uložíme na plech vystlaný papierom na pečenie. Pečieme v rúre na 180°C dozlatista 20 minút.

DOBRÚ CHUŤ!



Texty: Iveta Galandová

Ilustrácie: Anna Zreláková

Celková úprava: Mária Ferčáková

Zdroj: Internet, webové sídlo MŠ, detská literatúra