



KUKUČKA

č.2

LETO JE TU

MŠ KUKUČÍNOVA, SNINA
ŠKOLSKÝ ROK 2019/2020





PREHLAD AKTIVÍT ZA DRUHÝ POLROK ŠKOLSKÉHO ROKA 2019/2020

- ❖ *NOVÝ ROK* nám veľa snehu nepriniesol, ale len čo to počasie dovoľilo a sniežik zasypal briežok na školskom dvore, vybrali sme zo skladu sánky, boby, nové kľzáky a taniere. Deti sa spúšťali jednotlivito aj vo dvojiciach a mali veľkú radosť.
- ❖ 23. 01. deti z triedy Sovičky navštívili sol'nú izbu v Staččine.
- ❖ 29. 01. sa uskutočnilo zábavno-vzdelávacie dopoludnie s 3D premietaním.
- ❖ 29.02. **KARNEVAL** s ujom Ľubom – zábavné popoludnie v maskách pre deti a rodičov v priestoroch školskej jedálne SPŠ. O zábavu detí aj rodičov sa postaral ujo Ľubo. Občerstvenie zabezpečili zamestnankyne materskej školy.
- ❖ 17.02. **LIEČIVÉ ČAJE** – deti poznávali liečivé byliny, pozorovali prípravu a ochutnávali čaje.
- ❖ 24.02. **PRIPRÁVUJEME SA NA ŠKOLU** – beseda s učiteľkami I. ročníka ZŠ pre rodičov detí z triedy Sovičky.
- ❖ 25.02. **NEZBEDNÉ KOZLIATKA A ŠUŠLAVÝ VLK** – divadielko v rámci projektu „Zdravé zúbky“ pre všetky deti materskej školy.
- ❖ 10.03. **POVIEM VÁM BÁSNICKU** – školské kolo v prednese poézie a prózy.
- ❖ Od 16.03. bola materská škola z dôvodu CORONA VÍRUSU zatvorená.
- ❖ Od 01. 06. je materská škola opäť otvorená s prevádzkou v obmedzenom režime za prísnych hygienicko-epidemiologických opatrení.



BOBULE - DÔLEŽITÝ ZDROJ ANTIOXIDANTOV A VITAMÍNŮV

Žiaria farbami, oplývajú chuťami a sú plné zdravej sily. Bobuľové ovocie je jednoducho lahôdkou a jeho sezóna sa práve začína.

Čučoriedky: *Zabudnite na mrkvu, najlepšie na oči sú práve čučoriedky. Ale prospievajú aj pamäti, znižujú zápal a pomáhajú pri problémoch so srdcom či s kŕčovými žilami. Naložené v liehu sú skvelé aj pri hnačkách. A pssst... dobré sú aj na hemoroidy.*



Černice: *Problémy so štítnou žľazou patria k najčastejším súčasným civilizačným chorobám a černice sú vhodné ako podpora liečby. Isté štúdie ich odporúčajú aj ako prevenciu rakoviny, určite však pomáhajú znižovať vysokú hladinu cholesterolu. Ale dobré sú aj pri obyčajnom prechladnutí alebo pri chrípke.*

Brusnice: *Ich sila pri liečbe ochorení močových ciest je povestná. Keďže v surovom stave nie sú príliš chutné, odporúčame sušené brusnice, šťavy či čaje. Na trhu je dnes veľký výber. Aj veľké množstvo vlákniny je nápomocné pri hnačkových ochoreniach.*



Maliny: *Držíte diétu? Tak šup-šup do lesa na maliny. Alebo na trh! Sú totiž bohaté na vlákninu a obsahujú až osemdesiatpäť percent vody! Takisto sú vhodné pre tých, ktorým často tečie krv z nosa.*

Ríbezle: *Pomáhajú pri psychických problémoch a veľkom strese. Ako pri malinách, aj ríbezle majú tri farebné variácie. Najviac vitamínov majú čierne ríbezle. Pôsobia močopudne a potopudne, ale aj proti hnačke.*



Egreše: *V čase vírusových ochorení je egreš vítaným pomocníkom. Škála prvkov, ktoré obsahuje, je nesmierne široká. Skvelý je na detoxikáciu, v šupke je zase dostatok nenasýtených mastných kyselín, čo prospieva srdcu.*



OVOCNÉ SUDOKU



Pozri si obrázok, porozmýšľaj a povedz, ktoré ovocie chýba vo voľných okienkách. V riadkoch aj v stĺpcoch môže byť každé ovocie iba raz. Ak ti mamka obrázok vytlačí, dolný rad obrázkov vystrihni a do prázdnych okienok prilep správne ovocie.

--	--	--	--	--



ČEREŠNE

Čerešňa je mäkký plod ovocného stromu, ktorý dorastá do výšky 20 metrov. Oblubuje svetlo a teplo. Pôvod ovocia je potrebné hľadať v oblasti Malej Ázie. Sú rozšírené po celom svete a v našich podmienkach dozrievajú od mája do júla. Podobne ako bobule červeného hrozna, aj čerešne sú bohaté na antokyanidín, čo je prírodné červené farbivo, ktoré pozitívne ovplyvňuje činnosť srdca, ciev, upravuje krvný tlak a chráni pred zhoršovaním pamäti. Zabraňuje vzniku rakoviny prsníkov, hrubého čreva a odstraňuje zápal v tele. Vďaka svojmu minerálnemu a vitamínovému spektru sú čerešne skvelým prírodným doplnkom pri prevencii parodontózy, osteoartritídy a reumatickej artritídy. Obsah vápnika je dôležitý pre zdravý rast kostí i zubov hlavne u detí. Prítomné železo priaznivo ovplyvňuje krvotvorbu a draslík zase pôsobí na vylučovanie vody z tela. Znižujú hladinu kyseliny močovej, čím zabráňujú tvorbe kryštálov v tele, ich následné ukladanie v kĺboch a tým chránia pred vznikom dny. V čerešniach sa nachádzajú aj ďalšie antioxidanty dôležité pre zdravé kĺby, dýchaciu a tráviacu sústavu. Melatonín je zase dôležitý pre správne fungovanie imunitného systému. Pôsobí proti stresu i srdcovo-cievny ochoreniam a tiež má schopnosť spomaľovať proces starnutia pleti. Výťažky sa používajú v hydratačných krémoch. Čerešne okrem priamej konzumácie, alebo v šaláte, v jogurte, v raňajkovej kaši, môžeme aj sušiť, konzervovať, alebo sterilizovať vo vlastnej šťave, prípadne v náleve. Oblúbené sú v bublanine, v bábovke, v nákype, v plnených tvarohových guľkách, ale tiež ako súčasť omáčok na lievance, palacinky, mäso či syry.

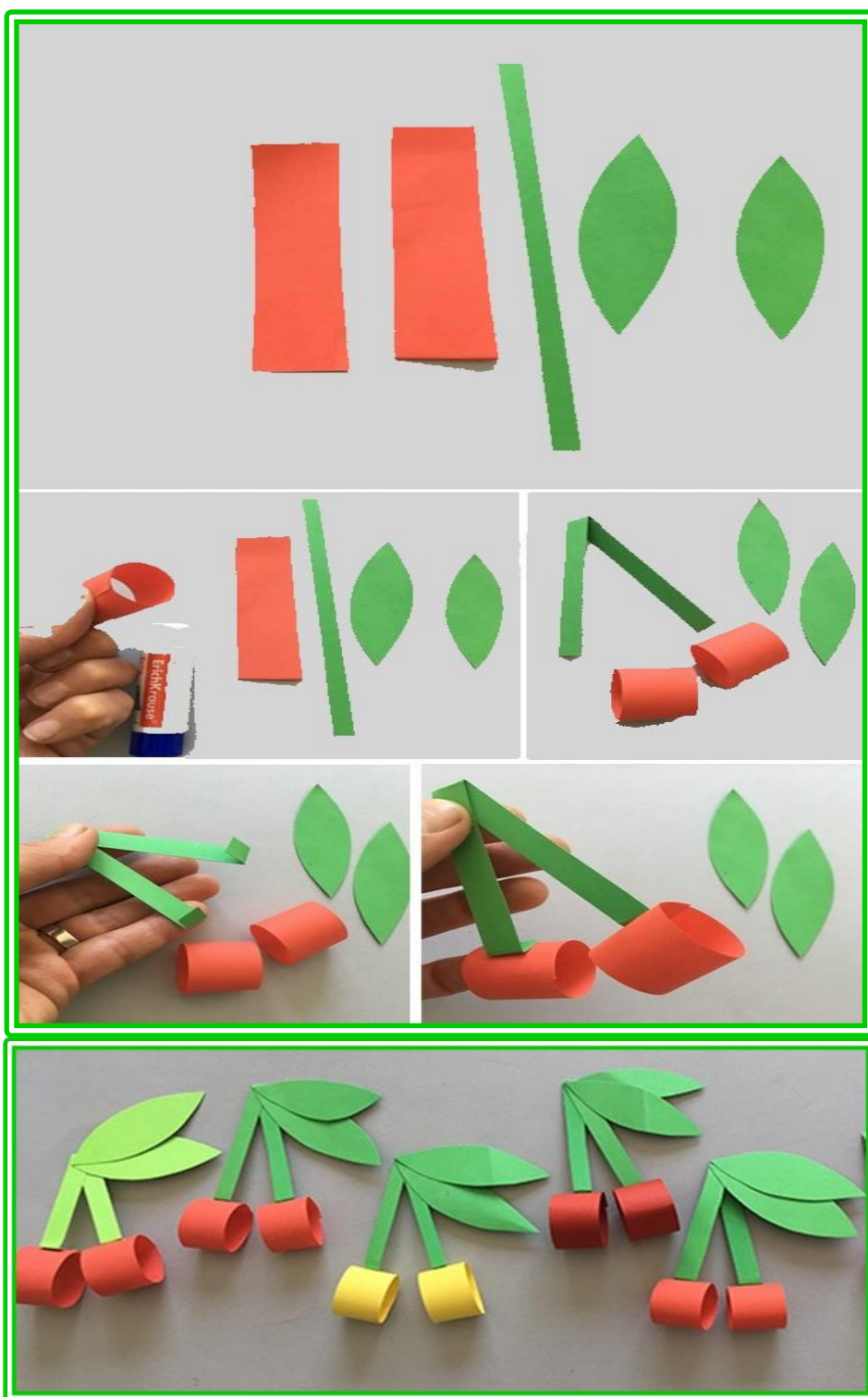




PAPIEROVÉ ČEREŠNIČKY



Máš rád čerešne? Naozajstné ti nemôžem dať, ale ponúkam ti návod, podľa ktorého si môžeš vyrobiť papierové čerešničky. Budeš potrebovať: lepidlo na papier, farebné papiere (zelené, červené, žlté), nožnice a trochu maminej či očkovej pomoci. Postupovať môžeš podľa návodu na obrázkoch, aj podľa videa: <https://www.youtube.com/watch?v=BS6-p-ghtfQ>
Prajem príjemnú zábavu a veľa radosti z tvorenia.





SPOČÍTAJ JAHODY



Si budúci školák? Tak toto je úloha pre teba. Spočítaj jahody v okienkach – malé, väčšie a najväčšie. Výsledok zaznamenaj bodkami do spodných okienok.



--	--	--

MOJE MILÉ, PREMILÉNÉ JAHODY



*Moje milé, premilené jahody,
všetky ste mi popadali do vody.
Kto vás dostane, nech vás dostane,
nechže sa len mojej milej
krivda nestane.*



*Moje milé, premilené čerešne,
všetky ste sa rozsypali po ceste.
Kto vás dostane, nech vás dostane,
nechže sa len mojej milej
krivda nestane.*



*Moje milé premilené maliny,
spadli ste mi do hlbokkej doliny.
Kto vás dostane, nech vás dostane,
nechže sa len mojej milej
krivda nestane.*



*Moje milé, premilené černice,
spadli ste mi do hlbokkej studnice.
Kto vás dostane, nech vás dostane,
nechže sa len mojej milej
krivda nestane.*

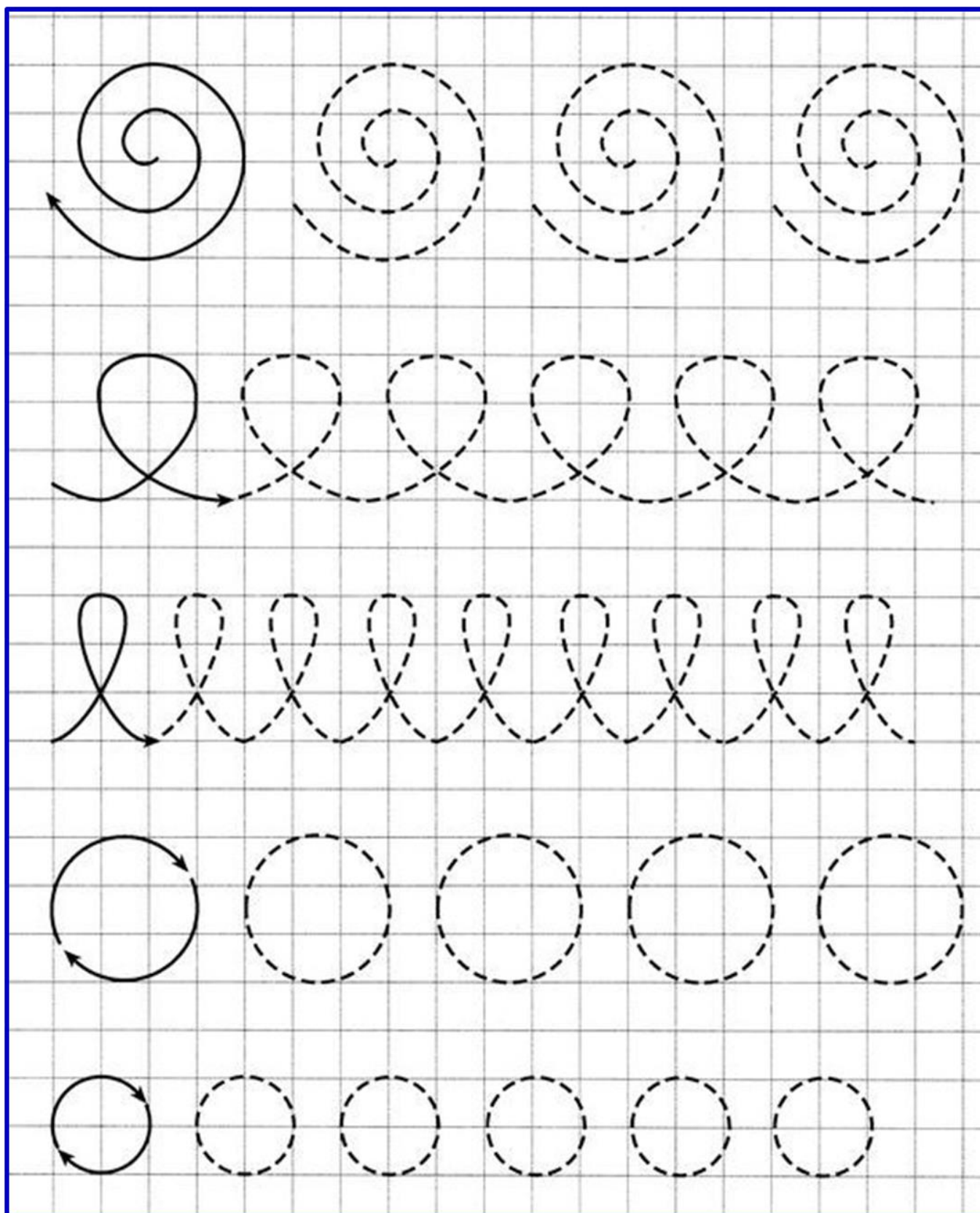




ŠIKOVNÁ CERUZKA



Zober si ceruzku a píš – obtiahni všetky prerušované čiary v smere šípky. Precvičíš si grafomotoriku a koordináciu zraku a ruky. Dbaj na správne držanie ceruzky. Ak nevieš, ako správne držať ceruzku, popros o radu rodičov.





PUZZLE - MALINOVÉ DOBROTÝ

Rád sa hráš s PUZZLE? Teraz si môžeš zahrať ONLINE PUZZLE. Na začiatok s pomocou rodičov, potom aj sám. Je to zábavná hra, pri ktorej je potrebné sústredenie a pozornosť. Na obrázku sú dobroty - maliny a chlebík s malinovou nátierkou. Klikni na odkaz pod obrázkom a pokús sa poskladať správne všetky dieliky. Prijemnú zábavu.



<https://www.jigsawplanet.com/?rc=plays&pid=3e0c60cf97f6>





POMIEŠANÉ SLOVÁ

Bol raz jeden malý, neposedný ovocný škriatok. Stále behal, skákal a šantil. Pretože bol nepozorný, rozhádzal v slovách všetky slabiky. Pomôžeš mu dať slová do poriadku? Ak budeš pozorne počúvať očka, alebo mamku, ktorá ti bude pomiešané slová čítať, určite uhádneš, aké sú správne slová. Pri skladaní slabík do správnych slov ti pomôžu obrázky. Držím palce, aby sa ti podarilo uhádnuť všetky slová.

ČE – NE – REŠ

ČE – REŠ – NE

JA – DY – HO

JA – HO – DY

MA – NY – LI

MA – LI – NY

ŘÍ – LE – BEZ

ŘÍ – BEZ – LE

NI – CE – ČER

ČER – NI – CE

Už to máš? Teraz všetky slová vytlieskaj a povedz ich prvé a posledné písmeno.





CHUTNÉ, SLADKÉ, ZDRAVÉ OVOCIE

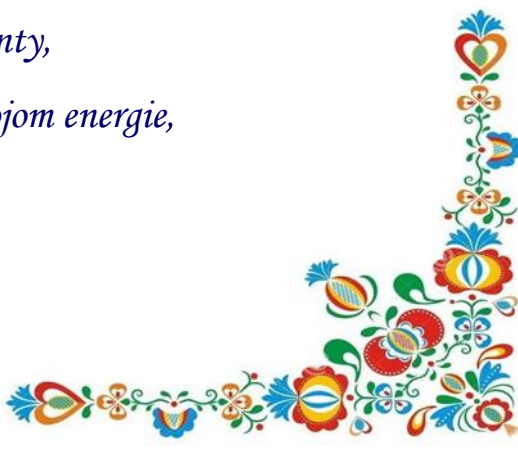
Ovocie obsahuje všetky potrebné živiny pre dokonalé zdravie a pre správne fungovanie organizmu. Spolu so zeleninou sú základom každého racionálneho stravovania. Je bohatým zdrojom vitamínov, vlákniny, stopových prvkov, minerálov a enzýmov.

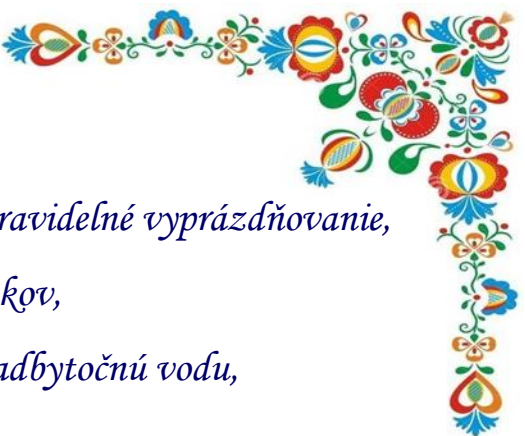
ROZDELENIE OVOCIA:

- ❖ JADROVÉ (malvice) – hruška a jablko,
- ❖ BOBULOVÉ (bobule) – hrozno, maliny, jahody, egreše a černice,
- ❖ KÔSTKOVÉ (kôstkovice) – čerešňa, slivka, marhúľa a broskyňa,
- ❖ ŠKRUPINOVÉ (suché orechy) – vlašské, para, mandle a gaštany,
- ❖ TROPICKÉ (subtropické, citrusové) – banán, pomaranč, grep, limetka, hurmiki, pitahaya ...)

Ovocie obsahuje celé spektrum vitamínov: napr. A, D, E, K, C a B. Najvýznamnejším je vitamín C, ktorého v strave nie je vždy dostatok a nie všetky druhy sú naň bohaté. Medzi najbohatšie zdroje z domáceho ovocia patria čierne ríbezle. Obsahujú trikrát viac vitamínu C ako citróny a grapefruity. Ako ďalšie sú jahody, červené ríbezle, maliny a egreše. Vitamín C je silný antioxidant, zabraňuje zápalom, stimuluje tvorbu väziva kosti a zubov. Zlepšuje hojenie rán a posilňuje imunitu.

OVOCIE

- ❖ obsahuje účinné antioxidanty,
 - ❖ podporuje imunitu, je rýchlym zdrojom energie,
- 
- 

- 
- 
- ❖ podporuje trávenie, prečistenie hrubého čreva a pravidelné vyprázdňovanie,
 - ❖ urýchlíuje metabolizmus tukov,
 - ❖ pôsobí močopudne, odstraňuje z tela nadbytočnú vodu,
 - ❖ znižuje vysoký tlak,
 - ❖ znižuje vysoký cholesterol v krvi,
 - ❖ omladzuje pokožku.

Ovocie je dobre jesť po menších porciách, ideálne v doobedňajších hodinách, kedy telo potrebuje najviac energie a vie ju aj využiť. Na energii je závislý hlavne mozog, preto ak bývame doobeda ospalí, bez nálady, skúsme pozmeniť naše zaužívané raňajky, alebo doplniť desiatu o čerstvé, ideálne sezónne ovocie.

SVIEŽE RAŇAJKY

Potrebuje:

- 250 ml bieleho jogurtu 3,5 %,
- 1 polievková lyžica javorového sirupu,
- 5 nakrájaných jahôd,
- 4 najemno nasekané lístky mäty,
- 1 polievkovú lyžicu jemných pšenových vločiek,
- 1 čajovú lyžičku rozdrvených ľanových semienok,
- 7 mierne nasekaných mandlí.

Postup:

Jogurt, mäta a javorový sirup zmiešame. Následne pridáme pšenové vločky, ľanové semienka a mandle. Zmes dobre premiešame a na záver pridáme jahody.



Cvičíme výslovnost'
SYKAVIEK
a hlásky *R*



Č R
Na ČeReŠni ČeReŠniČky
Zobká ČieRny dRoZd.
- Nechaj ZopáR pRe
vRabČeka, Zjedol Si uŽ
doSť!



ZDRAVÉ RECEPTY

SMOOTHIE zázrak na „nakopnutie“ imunity

Potrebuje: 1 cvičku, 1 jablko, 1 mrkvu, šťavu z jedného citróna, 1 čajovú lyžičku kurkumu, štipku škorice, vodu podľa potreby.

Postup: Suroviny dáme do mixéra a mixujeme na smoothie. Pridáme kurkumu a škoricu a opäť mixujeme. Pijeme každý deň nalačno.



ČEREŠŇOVO – REBARBOROVÝ KOMPÓT

Potrebuje: 400 g vykôstkovaných čerešní, 3 posekané stonky rebarbory, 3 polievkové lyžice jablkovej šťavy, 2 polievkové lyžice trstinového cukru.

Postup: Všetky prísady dáme do hrnca, necháme zovrieť a potom prikryté za občasného miešania varíme 8 minút. Tento kompót je možné podávať s jogurtom ako dezert, s vanilkovou zmrzlinou či s jemným tvarohom.



Foto ilustračné



Prajeme všetkým krásne leto a veľa príjemných zážitkov. Prežite ho v pokoji a zdraví, oddýchnite si, načerpajte energiu. Tešíme sa na vás v septembri.



Texty: Iveta Galandová

Ilustrácie: Anna Zreláková

Úprava tlače: Mária Ferčáková

Zdroj: Internet, webové sídlo MŠ, detská literatúra