

KUKUČKA 1

školský rok 2020/2021



Materská škola, Ul. Kukučínova 2544/7, Snina

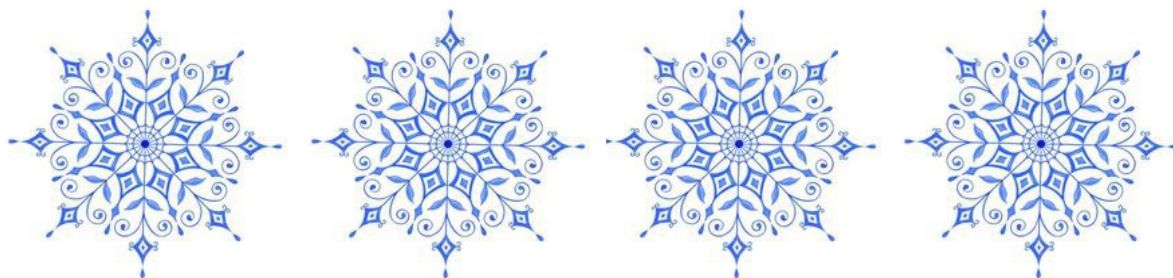
AKÝ BOL PRVÝ POLROK ŠKOLSKÉHO ROKA 2020/2021



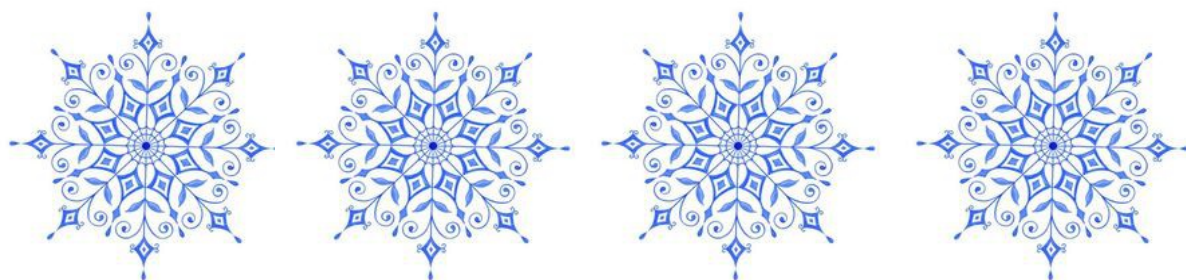
1. V tomto školskom roku sme otvorili dve triedy, v ktorých sa výchovno-vzdelávací proces realizuje s prvkami montessori pedagogiky. Boli prijaté dve nové p. učiteľky: Simona Lattová a Bc. Nikola Lempelová.
2. V septembri deti nastúpili do MŠ za sprísnených epidemiologických opatrení a v tomto režime sa realizovali všetky akcie a aktivity.
3. Deň mlieka – pripomenuli sme si význam mlieka pre zdravie, realizovali rôzne triedne aktivity zamerané na mlieko - skúmali vlastnosti mlieka ochutnávaním čerstvého, ochuteného a kyslého mlieka, vyrobili kravičky lepením a dotvorením papierových krabíc, vyskúšali si dojenie s využitím gumových rukavíc, spievali, kreslili a vyfarbovali obrázky.
4. Deň srdca – deti sme oboznámili s funkciou srdca, pozorovali a vyskúšali si meranie tlaku, vyfarbovali obrázky srdca, vyrábali papierové srdiečka, športovali a súťažili na školskom dvore.
5. Les a jeho tajomstvá – deti poznávali stromy a lesné plody, navštívili park alebo blízky les, zbierali lesné plody, hrali sa ekologické hry.
6. Deň jabĺčka – zábavné dopoludnie v triedach spojené s ochutnávkou jabĺčok a jablkových dobrôt.
7. Tekvicová výstava v materskej škole a pred Maticou slovenskou – pozorovali výrobu a inštalovanie tekvicovej výzdoby, vyrábali papierové tekvičky.
8. Farebný týždeň – každý deň prišli deti do MŠ v oblečení danej farby, poznávali farby, realizovali sme rôzne aktivity zamerané na konkrétne farby.
9. Mikuláš – deti sa naňho tešili celý rok. Prišiel aj s čertom a doniesol sladké balíčky, po ktoré si deti prichádzali v samostatných skupinách.
10. Fotenie detí pri kozube – realizovali pani učiteľky jednotlivých tried.
11. Vianočný pozdrav pre rodičov – kvôli epidemiologickej situácii tento rok nebolo možné realizovať vianočnú besiedku, preto sme pripravili pre rodičov prekvapenie vo forme videonahrávok s vianočnou tematikou.



VAŠE DIEŤA VÁS POTREBUJE, PRETO:



1. KEĎ MÁ STRACH, **objímte ho.**
2. KEĎ PLAČE, **pohladkajte a pobožkajte ho.**
3. KEĎ HOVORÍ, **počúvajte ho.**
4. KEĎ SA PÝTA, **odpovedajte mu.**
5. NECHAJTE HO SKÚMAŤ, **špina sa vyperie.**
6. KEĎ BUDETE HOVORIŤ
„PROSÍM a ĎAKUJEM“, **bude to hovoriť tiež.**
7. K PORIADKU HO UČTE **hrou.**
8. SĽUBUJTE LEN TO, **čo môžete splniť.**
9. NIKDY MU NEKLAMTE.
10. NEKONEČNE HO **ľúbte.**



TAM RÁTLA KRÁSNA JEDLIČKA



Tam rástla krásna jedlička,
kde šumel hustý háj,
či kvitol kvet, či padal sneh,
vždy bola zelená.



Jej metelica nôtila
do sníčkov častokrát,
a mráz ju snehom ukrúcal,
by nezamrzla snád'.



A zajko bojko ušatý
si rád skákal pod ňou,
a kde-tu zlostný sivý vlk
sa mihol čistinou.



ZASNEŽENÉ MESTEČKO



Padá sniežik, padá, ej ale som rada. Už je biely sad, ej ale som rád. Sniežik padá na stromy, na lúky aj na domy. Popros rodičov a vytvorte si spolu takéto krásne, zasnežené mestečko. Budeš potrebovať farebné papiere, nožnice, lepidlo, čiernu fixku, štetec, vodu a bielu temperovú farbu (alebo bielu fixku). Postupuj podľa obrázkov. Farby domčekov môžeš zmeniť a usporiadať podľa seba, ako sa ti páči.



ZLATÁ RYBKÁ



Žil raz jeden chudobný rybár, ktorý mal veľmi ctižiadostivú ženu. Nemali peniaze a tak žili z toho, čo ulovil. Jedného dňa odišiel loviť ryby. Hodil sieť do vody, ale keď ju vytiahol, bola v nej len morská tráva. Keď ju vytiahol druhýkrát, zbadal, že do siete sa mu zaplietla zlatá ryбка. „Prosím ťa, dobrý človek, pust' ma, ja ti za to splním tri želania“ ozvala sa ryбка prosebným hlasom. Rybárovi prišlo rybky ľúto, hodil ju teda naspäť do jazera. Keď sa večer vrátil domov, porozprával žene čo sa mu prihodilo. „Ak je to tak,“ vraví žena, „vráť sa k rybke a povedz jej, že chcem pekný nový dom!“

Aj sa tak stalo. Starký odišiel k jazeru a povedal rybke čo si želá jeho žena. Keď sa vrátil, našiel nádherný dom.

Jedného dňa však žena vraví znova: „Chod' k rybke a pýtaj velikánsky palác! Chcem žiť ako grófka.“ Rybár šiel opäť k jazeru a porozprával rybke čo si jeho žena žiada. Keď sa vrátil, žena ho už čakala v prekrásnych šatách. Sotva prešlo niekoľko týždňov a žena sa opäť obrátila k svojmu mužovi: „Vráť sa k tej rybe a povedz jej, že chcem byť cisárovná. Chcem aby sa mi každý v paláci klaňal!“

Čo mohol starček robiť. Vrátil sa k jazeru a všetko rybke porozprával. Rybka sa na namyslenú starenu veľmi nahnevala a riekla: „Tvoja žena si myslí že môže žiť bez práce a panovať nad všetkými? Nuž veľmi sa mýli! Vráť sa do svojej chatrče!“ Keď sa rybár vrátil domov, jeho žena smutne sedela pred ich starou chatrčou. Od toho dňa sa z nej stala starostlivá, dobrá žena a so svojim mužom žije aj dnes ak nepomreli.



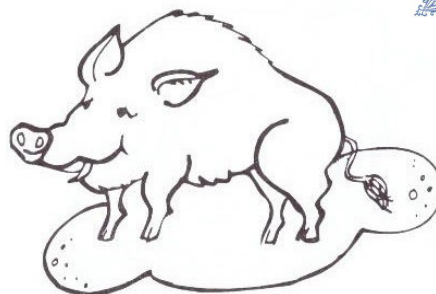
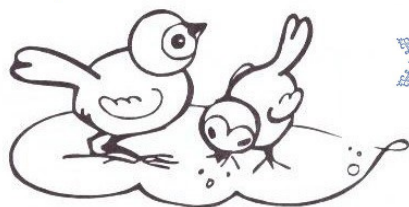
Páčila sa ti rozprávka? Ak si dobre počúval (a), určite dokážeš samostatne porozprávať dej rozprávky. Pomôžu ti obrázky na ďalšej strane. Dbaj na správnu výslovnosť všetkých hlások. Vyslovuj ich správne a zreteľne.



ČO JEDIA ZVIERATKÁ

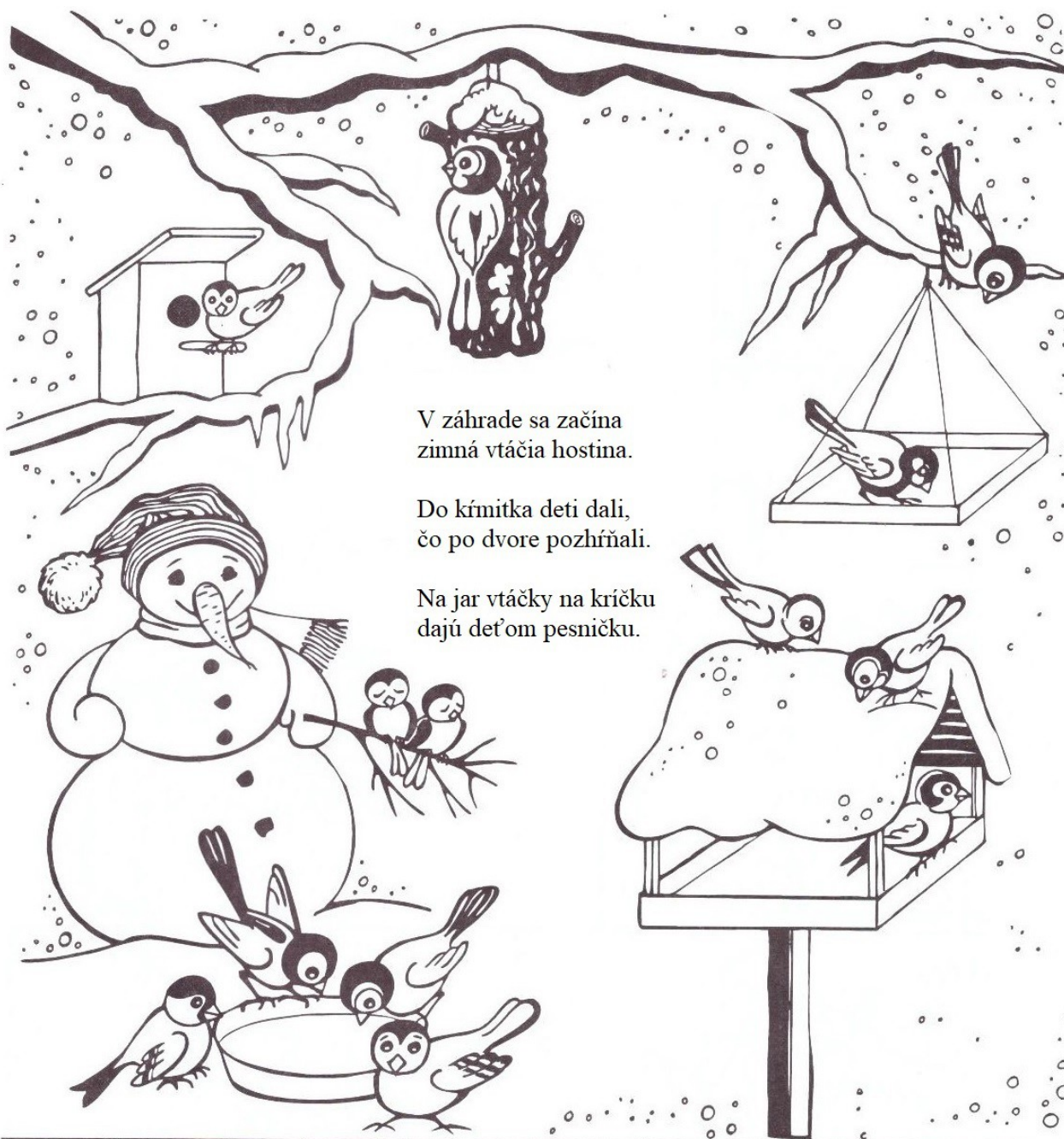


Raz zvieratká ráno vstali,
preveľmi sa čudovali.
Stratila sa lúčka zelená,
prikryla ju biela perina.
Čo budeme v zime jesť,
kto naplní krmec?
Zvieratká už teraz vedia,
že pomôžu dobrí ľudia.



V zime sneh prikryje celú prírodu. Deti sa zo snehu tešia, ale pre zvieratká nastáva problém s hľadaním potravy. Vieš povedať, ako by si im pomohol? Pomenuj obrázky a potom priradi zvieratkám správnu potravu, spoj čiarou zvieratko s potravou. Nauč sa básničku a obrázky vyfarbi.

ZIMNÁ VTÁČIA HOSTINA



Sneh v zime prikryje vtáčikom potravu, preto potrebujú pomoc ľudí. Vieš, čo im môžeš nasypať do krmidiel? Dokresli zrníčka do krmidiel aj do misky a spočítaj vtáčiky na strome, na snehuliakovi, na krmidle aj na miske. Výsledok zaznač do tabuľky pod obrázkom. Obrázok si vyfarbi. Popros rodičov, aby ti pomohli zhotoviť búdku alebo krmidlo pre vtáčiky.

POMIEŠANÉ RUKAVIČKY



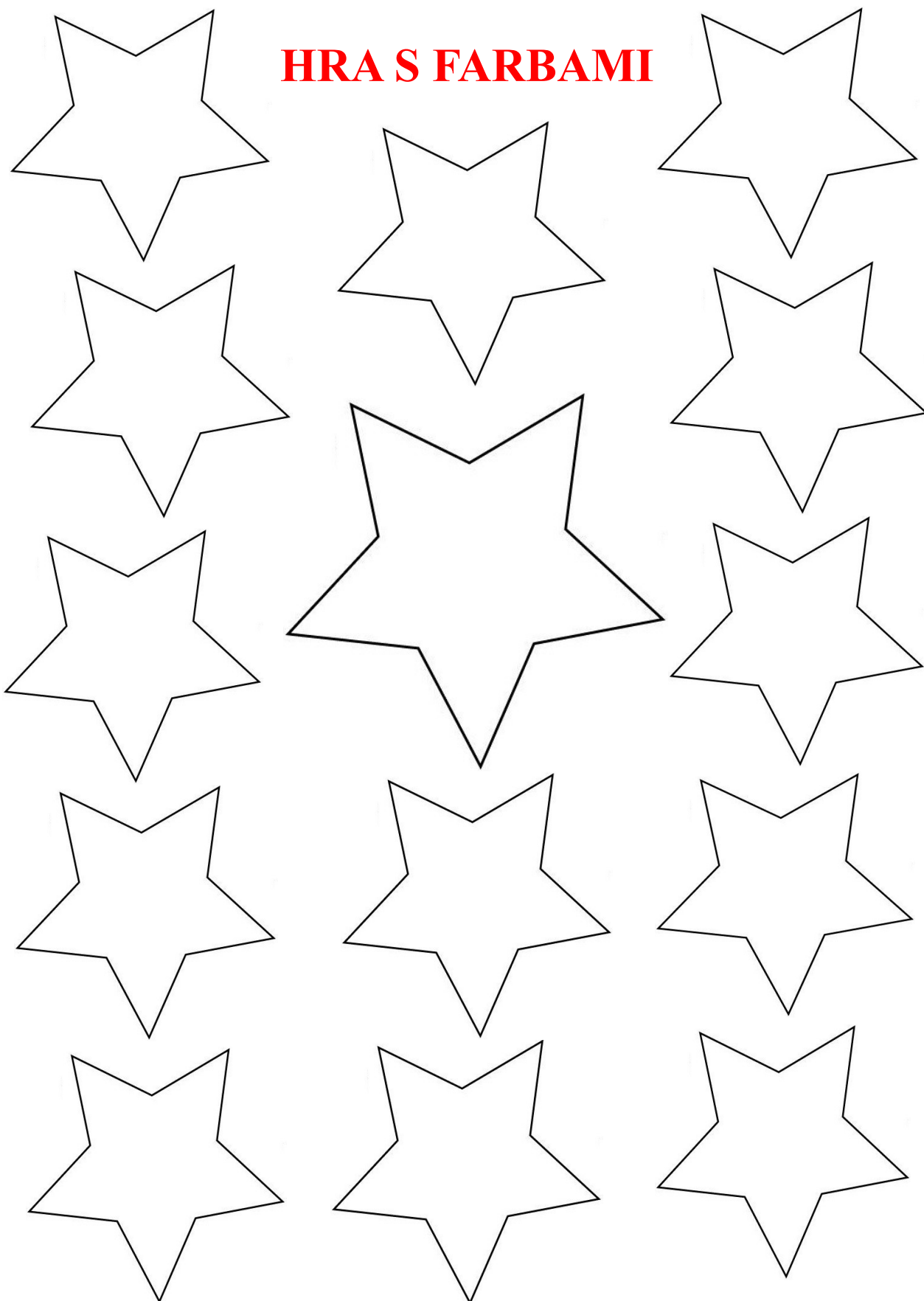
Deťom sa pomiešali rukavičky. Vieš, ktoré patria k sebe? Vystrihni ich a vytvor dvojice, alebo môžeš spojiť rovnaké rukavičky čiarou. Pomenuj farby a vyber si rukavičky, ktoré sa ti páčia najviac.

LEGO SNEHULIAK



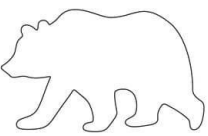
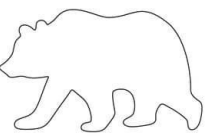
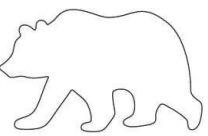
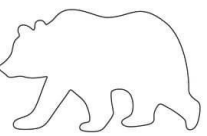
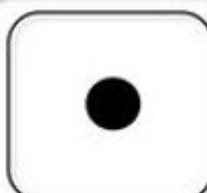
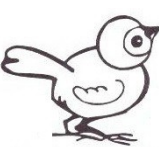
Rád sa hraš s legom? Poskladaj si snehuliaka podľa návodu. Oči, nos a gombíky mu môžeš urobiť z obyčajných gombíkov čiernej a červenej farby. Z koľkých „gúl“ je tento snehuliak? Pokús sa poskladať snehuliaka z troch „gúl“.

HRA S FARBAMI



Pohraj sa s farbami a vyfarbi veľkú hviezdičku žltou farbou, päť hviezdičiek červenou farbou, štyri hviezdičky modrou farbou, tri hviezdičky zelenou farbou a jednu hviezdičku oranžovou farbou.

SPOČÍTAJ A VYFARBI

V každom riadku vyfarbi toľko zvieratiek, koľko je vo štvorci bodiek. Zvieratká pomenuj.



Zachovajte si duševné zdravie počas pandémie

Niet pochýb, že pandémia má vplyv aj na naše mentálne zdravie. Odvšadiaľ sa na nás valia zlé správy o zvyšujúcom sa počte nakazených, o červených zónach a o všetkom, čo by sme nemali robiť. Často si kladieme otázku, kedy sa to skončí. Nemali by sme sa nechať ovplyvňovať negatívnymi myšlienkami. Krehkosť nášho duševného zdravia je naozaj veľmi skúšaná. Ako toto obdobie zvládnuť pri plnom mentálnom zdraví?

RELAXUJTE V PRÍRODE

Určite vášmu zdraviu nepomôže, ak budete celý deň ležať na gauči, alebo sedieť za počítačom. Vyberte sa na prechádzku, najlepšie niekde do prírody alebo aspoň do parku. Pobyť na čerstvom vzduchu blahodárne pôsobí na vašu psychiku a zdravie.

DOPRAJTE SI PAUZU OD MÉDIÍ

Správy o koronavíruse, o jeho vplyve na rôzne sféry života, o počte nakazených sa valia už dlhý čas. Doprajte si malú prestávku od médií a nesledujte ich každú chvíľu. Nebudú vás trápiť rôzne myšlienky ohľadom vecí, ktoré nedokázate ovplyvniť.

KVALITNÝ SPÁNOK NADOVŠETKO

Doprajte si kvalitný spánok. Keď ste nevyspatí a už ráno sa budíte s pocitom únavy, ovplyvní to celý deň. Odpočínutý organizmus z dlhodobého hľadiska dokáže lepšie čeliť stresu. Snažte sa nastaviť na pravidelný spánkový režim.



STE TO ČO JETE



V tomto období, keď ste viac doma, keď treba najmä silnú imunitu, mala by byť vaša strava vyvážená a zdravá. Konzumujte pestrú stravu bohatú na vitamíny. Strava sa taktiež odzrkadľuje na psychike.



V ZDRAVOM TELE ZDRAVÝ DUCH



Okrem prechádzok zaradíte do svojho režimu aspoň niekoľko minútové cvičenie. Potrebujete pohyb na prečistenie hlavy a uvoľnenie nahromadeného napätia. Telesná aktivita pôsobí zároveň ako prevencia úzkosti a depresie.



ŠŤASTIE PRAJE PRIPRAVENÝM



Tak, ako je dôležitý oddych, je dôležitá aj aktivita. Nie vždy ide všetko podľa plánu, s tým sa musíte zmieriť. Môžete si však spísať hrubý náčrt toho ako by mal váš deň vyzerat' a snažiť sa aspoň k nemu priblížiť. A nezabúdajte, ak sa niečo nepodarí dnes, dobehnete to zajtra.



Foto ilustračné

ČO NAJLEPŠIE PREČISTÍ PLŮCA?

Plúca sú veľmi citlivý orgán, ktorý nepretržite zásobuje telo kyslíkom a odvádza z neho odpad – oxid uhličitý. Každé prechladnutie, nádcha či bronchitída môžu oslabiť ich činnosť. Prejaví sa to únavou, slabosťou a nedostatkom energie, čo je dôsledok nedostatočného okysličovania organizmu. Čo podporí rýchlejšie zotavenie?

CITRUSY

Dužina citrusových plodov, hlavne grapefruitov, obsahuje flavonoid naringín, ktorý je výbornou prevenciou prechladnutia a infekcií dýchacích ciest. Pri zotavovaní podporuje regeneráciu tkanív v pľúcach a pomáha ich vyčistiť.

JABLKÁ

Dodajú pestrú zmes vitamínov a minerálov plus flavonoidy, ktoré udržiavajú zdravé dýchacie cesty. Vedci zistili, že ľudia, ktorí denne zjedia 2 až 5 jabĺk, majú o tretinu nižšie riziko rozvoja astmy ako tí, ktorí jablko zjedia iba občas.

GRANÁTOVÉ JABLKÁ

Čistá šťava z granátových jabĺk je bohatá na antioxidanty, ktoré chránia pred rozvojom pľúcnych ochorení, dokáže zastaviť nádorové bujnenie pri rakovine pľúc a navyše je veľmi chutná.

KAPUSTA A KAPUSTOVITÁ ZELENINA

Všetka kapustovitá zelenina vrátane brokolice, karfiolu a kelu je bohatá na organické zlúčeniny síry, ako je izotiokyanát, ktoré chránia organizmus pred chorobami pľúc. Zelená zelenina je navyše bohatá na chlorofyl, ktorý čistí krv.

ZÁZVOR

Ostrú a štiplavú chuť tohto koreňa spôsobuje látka gingerol, ktorá patrí medzi najlepšie prírodné čističe pľúc. Ak ho nemôžete konzumovať, alebo neznášate jeho štiplavú chuť, vyskúšajte štiplavé red'kovky, alebo čili papričky.

CESNAK, CIBUĽA, PÓR

Čerstvý cesnak a cibuľa uľahčujú vykašliavanie a čistia dýchacie cesty. Všetky cibule vrátane póru a pažitky majú protizápalové účinky vďaka vysokému obsahu alicínu. Táto látka patrí medzi antioxidanty a podporuje liečbu infekcií.

KURKUMA

Koreň kurkumy obsahuje špeciálnu látku kurkumín, ktorá má podobné protizápalové vlastnosti ako alicín v cesnaku či gingerol v zázvore. Pri varení nešetríte mletou kurkumou, zamiešajte ju do rizota, dusenej zeleniny i mäsa.



Foto ilustračné



TOP 5 ČAJOV NA KAŠEĽ

SKOROCEL

Čaj pôsobí protizápalovo a antibakteriálne. Pomáha pri všetkých ochoreniach dýchacích orgánov, najmä pri silnom zahľienení, dráždivom kašli, bronchitíde a astme.



REBRÍČEK

Čaj výborne uvoľní upchatý nos a dutiny. Nad odvarom z tejto byliny sa môžete aj napariť. Rebríček nie je vhodný pre tehotné ženy a ľudí so zlou zrážanlivosťou krvi.



OREGANO

Antibakteriálny a protivírusový účinok pamajoránu sa osvedčil pri zápale hrdla a dutín, angíne a kašli. Nie je vhodný pre tehotné a dojčiace ženy.



TYMIÁN

Obsahuje tymol, ktorý má protizápalové účinky a zabíja škodlivé baktérie a vírusy. Čaj lieči bronchitídu, boľavé hrdlo, rozpúšťa hlieny, zmierňuje vlhký aj suchý kašeľ.



MÄTA

Obsahuje mentol, ktorý tlmí dráždivý kašeľ, uvoľňuje upchatý nos a uľahčuje dýchanie pri nádche a prechladnutí. Čaj môžete osladiť medom.





Texty: Iveta Galandová

Ilustrácie: Anna Zreláková

Úprava tlače: Mária Ferčáková

Zdroj: Internet, webové sídlo MŠ, detská literatúra