

Rodičovský manuál pro vstup dítěte do MŠ

Aby vaše dítě zvládlo tento významný životní krok ☺



Zdvořilostní návyky

- ✓ Jste prvním vzorem svému dítěti. Pozdravíte-li, vyzvěte ho, ať tak učiní také.
- ✓ Zapomene-li, laskavě mu to připomeňte.
- ✓ Učte ho zbavit se ostychu při zdravení.
- ✓ Používejte i ostatní zdvořilostní slovíčka. Je to základní lidská hodnota. Takové promiň – pardon – či z dovolením si dokážou zafixovat do svého života.
- ✓ Pokud něco chci dostat, poprosím. Dostanu-li něco, poděkuji. Udělejte si čas vysvětlit to svému dítěti.
- ✓ Učte děti slušnosti v komunikaci – neskákat druhému do řeči. To jsou již první známky respektu vůči druhým.
- ✓ Od čtyř let učte i vykání dospělým, a to tak, že dítě budete opravovat a vysvětlovat. Věřte, slyší-li to dokola, zautomatizuje si to.
- ✓ Tyto návyky započněte už ve dvou letech dítěte.





ZDRAVENÍ PATŘÍ MEZI ZÁKLADY SLUŠNÉHO CHOVÁNÍ

<https://motherclub.cz/jak-naucit-dite-zdravit-v-klidu-a-bez-natlaku/>



Hygienické návyky

- ✓ Správné hygienické návyky jsou základem pro udržení zdraví.
- ✓ Ukažte dětem, jak na to.
- ✓ Mezi tyto návyky patří hygiena rukou, péče o zoubky, péče o svůj zevnějšek, používání kapesníků, způsob, jak kýchat a kašlat, použití záchodu.
- ✓ U zoubků neřešte techniku čištění, ale právě návyk – dítě si zvyká.
- ✓ Kýchání a kašlání do loketní jamky bude v dnešní době samozřejmostí.
- ✓ **Opět nezapomeňte na svůj osobní příklad.**





HYGIENICKÉ NÁVYKY JSOU
PRO ŽIVOT DĚTÍ ZCELA
ZÁSADNÍ

<https://www.bidety.cz/hygienicke-navyky-jsou-pro-zivot-deti-zcela-zasadni-jak-je-spravne-naucit/>



Stravovací návyky

- ✓ Rodina je základem ve výchově a osvojení stravovacích návyků.
- ✓ Při stravování svých dětí vycházejte spíše ze „zdravého talíře“ než výživové pyramidy.
- ✓ Volte čerstvé suroviny a potraviny, ovoce a zeleninu.
- ✓ Jděte dětem příkladem – ochutnávejte s ním 😊
- ✓ Informujte ostatní členy rodiny, především prarodiče
- ✓ Volte zdravější formy „mlsání“.
- ✓ Nenechte se ovlivňovat silou reklam, zdravé stravování propojte i s dostatkem pohybu.
- ✓ Dejte dětem příležitost podílet se na přípravě jídla – co si vyrobí, to obvykle bez problémů ochutnají a sní 😊





„DĚTI, KTERÉ DNES POCHOPÍ
HODNOTU JÍDLA, BUDOU V
BUDOUCNĚ KUPOVAT
KVALITĚJŠÍ POTRAVINY“

<https://www.nutriadapt.cz/zaji-mave-cteni/jak-muzeme-zlepsit-stravovaci-navyky-deti-doma-i-ve-skole>



ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.



Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinu z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!



Stolovací návyky

- ✓ Společné stolování berte jako rodinný rituál.
- ✓ Nezvykejte děti na jídlo v běhu, u puštěné televize či s mobilem v ruce.
- ✓ Zapojte ho do přípravy stolování – třeba nachystat ubrousky či lžičku nebo příbor.
- ✓ Nezlobte se na něj, pokud něco vylije – poučte ho o opatrnosti.
- ✓ Opravujte ho při špatném držení lžice už od dvou let – buďte trpěliví, bude to trvat 😊
- ✓ Nejdéle od čtyř let začněte s používáním příboru – ukazováček tlačí na nůž zhora. Nenechávejte dítě jíst pouze vidličkou.
- ✓ Opět buďte dětem příkladem a učte je to správně
- ✓ Nezapomeňte – správný úchop lžice formuje i pozdější správné držení tužky 😊





Nácvik správného stolování u dětí vyžaduje velkou dávku důslednosti, trpělivosti a pevných nervů

<https://www.maminka.cz/clanek/jak-naucit-dite-jist-priborem-zakladem-je-spolecne-stolovani>



JAK NAUČIT DĚTI SPRÁVNĚ STOLOVAT



Sebeobslužné návyky

- ✓ Zapojte dítě do výběru oblečení
- ✓ Zvolte názornost – třeba při oblékání panenky
- ✓ Naučte jej jednoduchým postupům formou kroků – 1. krok – kalhoty, 2.krok – boty, 3. krok – mikina...atd. – můžete si zpracovat společně i grafický návod
- ✓ Snažte se sebeobsluze věnovat dostatečnou časovou dotaci – jste-li v časovém stresu, dítě to nezvládne
- ✓ Nehubujte mu, když se něco nedaří, ale nabídněte mu svou pomoc
- ✓ Boty jsou dnes převážně na suchý zip – neznamená to, že se nemusíte učit vázat uzel od čtyř let a mašličku od pěti let
- ✓ V MŠ je kladen velký důraz na samostatnost dítěte, nezapomeňte, že ve třídě bývá obvykle 24 – 28 dětí





Oblékaní patří k těm méně oblíbeným činnostem. Obrňte se velkou trpělivostí, protože to nebývá příliš jednoduchý úkol

<https://motherclub.cz/jak-naucit-dite-oblekat-zkuste-tyto-hry/>



Manuální dovednosti

- ✓ Dejte dítěti příležitost zkusit si činnosti samo, aby se z nich stala dovednost
- ✓ Občas u toho bude i nepořádek – obrňte se trpělivostí
- ✓ Řiďte se přirozeným vzděláváním – nalít si do hrnečku čaj z konvičky, zalít kytičku konvičkou, uštrihnout papírek pro seznam na nákup, natrhat papír na podpal do kamen... apod.
- ✓ Čas s maminkou v kuchyni - při vaření, pečení, nametání smetí na lopatku...
- ✓ Čas s tatínkem – naučí dítě technickým postupům, třeba jak si vyrobit loďku či čepici z papíru, jak řezat s pilou, jak zatlouct hřebík na obrázek v pokojíčku...
- ✓ Podpořte své dítě být úspěšné ve svém životě. Společně strávený čas nic nenahradí ☺.
- ✓ Nezapomeňte - děti se učí nápodobou. Je to zábavná škola života a posiluje sebevědomí dítěte.





EXISTUJE NĚKOLIK DOVEDNOSTÍ,
JEJICHŽ ZÁKLADŮM NÁS ANI VE
ŠKOLE, ANI V KROUŽKU NENAUČÍ.
JSOU TO ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI.
PATŘÍ MEZI NĚ NAPŘÍKLAD
ŠIKOVNOST, OBRATNOST,
PRAKTIČNOST, POHOTOVOST.

<https://www.zenysro.cz/blogy/vztahy-a-partnerstvi/10-dovednosti-diky-kterym-se-dite-neztrati>





VŠE ZAČÍNÁ PŘÍLEŽITOSTMI A DROBNÝMI
KRŮČKY K OSAMOSTATŇOVÁNÍ SE DÍTĚTE ☺

BUĎTE S
DĚTMI
VENKU ☺



PŘÍRODA JE
MNOHÉMU
NAUČÍ ☺





Image ID: 143180029

JÁ A TEN DRUHÝ



JÁ A SVĚT KOLEM MĚ





JÁ A MOJE TĚLO



JÁ VE SPOLEČNOSTI



JÁ A MOJE OSOBNOST



DĚKUJEME, ŽE NÁM
POMŮŽETE S ROZVOJEM
OSOBNOSTI VAŠEHO
DÍTĚTE.

JE TO DLOUHÁ CESTA, NA
KTERÉ JSME PARTNERY ☺.



ŠKOLIČKA KAMARÁD
NOVÉ VESELÍ

