

Vitamínek

2. MŠ VELKÉ OPATOVICE



Ročník: X.
Školní rok: 2010/11
Číslo: 2.
Prosinec 2010

Náš malý kalendář...



Prosinec 2010:

- 3.12. 10 Přijde k nám čert s Mikulášem
- 6.12. 10 Mikulášská nadílka v COOP V.Opatovice
Zdobíme vánoční stromečky
- 14.12. 10 Divadlo – Tři prasátka ...Oříšci – vst. 30 Kč
- 15.12. 10 do středy - vybíráme úplatu (školné) za
listopad, prosinec 2010
- Vychází 2.číslo Vitamínku
- 15.12. 10 Vánočníček - Oříšci, Jahůdky – tvořivé odpoledne
zač.ve 14,45h
- 16.12. 10 Vánočníček – Jablíčka, Borůvky – tvořivé odpoledne
- 20.12. 10 Setkání s dětmi z prvních tříd ZŠ
- 21.12. 10 Vánoční koncert ZUŠ – koledování
- 22.12. 10 Přejeme v DPS
- 24.12. 10 MŠ uzavřena – Vánoční svátky ,sejdeme se 3.1.2011

Naše knihovnička...

Nabízíme rodičům našich dětí možnost **bezplatné výpůjčky odborné literatury**. Ve výběru pomůže i konzultace s učitelkou na třídě, vhodnou literaturou lze napomoci v řešení problémů, osvětlit problematiku, vnést nové informace.

Výpůjční službu zajišťuje p.uč. Věra Kaderková – Jahůdková třída.



Z naší nabídky vybíráme:

Nanon Gardinová – **Krátké hry pro dlouhé chvíle**

John Brierley – **7 prvních let života rozhoduje**

B.Badegruben, F.Pirkl – **Příběhy pomáhají s problémy**

Pitný režim si dobře hlídejte i v zimě

V zimních měsících si můžeme také jednoduše způsobit **dehydrataci**. Protože je chladno, teple se oblékáme, tím se více potíme. Trávíme většinu času v přetopených místnostech, tím se vysušujeme. Nevědomky upřednostňujeme příjem tučnější stravy, neboť organismus ví, že při spalování tuku získá více tepla. To vše vede k tomu, že **naše tělo v průběhu dne ztratí 2,5 až 4 litry vody**. Zhruba jeden litr močí, další necelý litr dýcháním, půl litru prostým odpařováním z povrchu těla a půl až jeden litr pocením. Při větší fyzické aktivitě daleko více.

Prvními příznaky nedostatku tekutin je snížená koncentrace, únava, bolest hlavy.

Kolik máme tedy vypít? Náš organismus přijme zhruba jeden litr vody z potravy. Další minimálně dva litry mu musíme dodat.

Jaké nápoje jsou nejvhodnější?

Jeden litr by měla být čistá voda. Nejvhodnější je voda pramenitá. Dříve se nazývala „stolní“. Protože s potem se vyplavují i minerály, musíme je také tělu dodat zpět. Zhruba půl litru by tedy měla být voda minerální. **Pro pitný režim jsou nevhodné slazené nápoje**, které tělu dají hodně práce s filtrací.

Káva či černý čaj jsou močopudné, takže tělu nedodají potřebné tekutiny. Tekutiny, které přijmete v podobě kávy, černého čaje či alkoholu, byste měli doplnit stejným množstvím vody.

Jak by měl vypadat pitný režim v zimě?

Zaměřte se na to, abyste **měli neustálý přísun tekutin v malých dávkách**. Pokud se jednorázově hodně napijete, když máte žízeň, přetíží to vaše ledviny. **Ráno se neodbyvejte a najděte si čas na prvních pár doušků.**



Také v naší MŠ dodržíme pitný režim. Mnohé děti jsou však zvyklé pít vodu už z domova... :-)

Wznamná "drobnost"

... správné držení tužky... !

„Stres v ruce, **nesprávně držené tužce**, neuvolněné ruce, znamená stres pro jeho mozek!!!“ Zhoršuje práci...

Velká pomoc a dobrý předpoklad je *správné držení tužky (pastelky)*

Náš tip :

PRŮPRAVOU JE „SOLENÍ“
„CUKROVÁNÍ“ = ŠPETKA

- čím menší dítě – tím větší plocha
- čím menší dítě – tím „širší“ tužka

Využití TROJHRANNÉHO PROGRAMU (každá strana má místo na jeden prstík – palec –ukazováček – prostředníček)

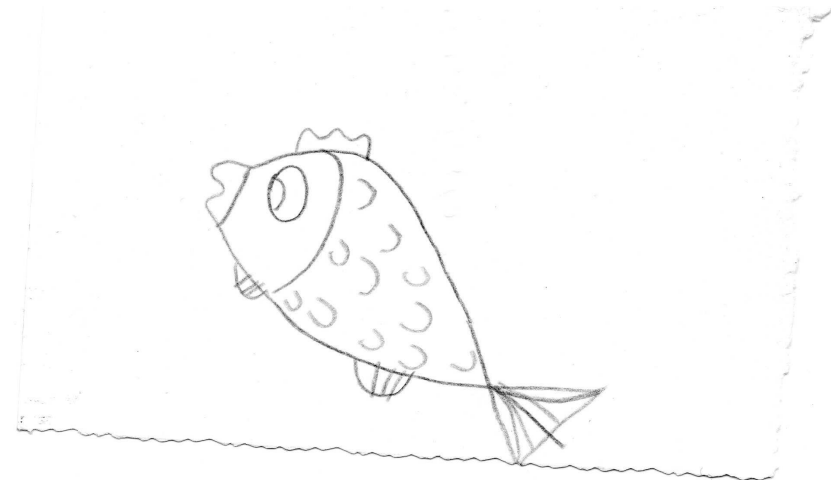


Některé děti špatně drží tužku. **Kdykoliv uvidíte, že je úchop nesprávný, opravte ho. Správné držení tužky** má vypadat takto: **Tužku držíme 2-3 cm nad hrotem, druhý konec tužky směřuje k rameni té ruky, kterou píšeme. Třetí prst je pod tužkou, zbylé dva jsou nad tužkou. Ukazováček není prohnutý, pokud je prohnutý, žák na tužku příliš tlačí.** Můžeme pomoci popisem: prostředníček je postýlka, na které leží tužka, palec je peřinka a ukazováček polštářek. **Obrázek** <http://files.primatrida.webnode.cz/200001742-22cb423c52/Spr%C3%A1vn%C3%A9%20dr%C5%BEen%C3%AD%20tu%C5%BEky.jpg>

- **Držení tužky je stejné u leváků jako u praváků.**
- **Rozdíl je v tom, že praváci tužku po papíře lehce táhnou, leváci musí překonávat tření podložky a tužku před sebou tlačí.**
- **Tužka leží lehce na posledním článku prostředníčku, z jedné strany ji přidržuje bříško palce, z druhé bříško ukazováčku.**
- **Zápěstí je uvolněné, není zalomené k tělu, pohyb vychází z ramene.**
- **Kresba je plynulá, tenká i při použití měkké tužky.**
- **Je dobré každý den alespoň chvíli kreslit nebo psát ve stoje – na papír připevněný na stěně nebo na dveřích.**
- **Dobře se tak fixuje správné držení tužky.**

Prosím, dobře si prohlédněte celý obrázek a porovnejte si držení tužky vašeho dítěte se správným držením. Pokud vaše dítě drží tužku (pastelku) některým z těchto způsobů je velká pravděpodobnost, že bude mít problémy se psaním (brzká únavnost a bolest ruky, špatný sklon písma...)

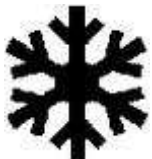
Snažte se ho opravovat, ukazovat a vyžadovat správné držení kreslicích potřeb.



SPOLEČNĚ SE TĚŠÍME ... ve druhém

pololetí školního roku na ...

- besedu s ilustrátorem A.Dudkem – srdečně zveme též rodiče
- návštěvu solné jeskyně Jevíčko
- hudební divadlo v Brně – vystoupení K.Kordase – KUK a CUK
- další společná odpoledne: „Mámo,táto,pojď si hrát...“
- druhé fotografování – Photodiesn Brno – fotografování dětí, třídní fotky, foto na tablo dětí zdarma, v nabídce budou také fotografie ze školního fotoaparátu



NAŠE MALÁ PŘEDVÁNOČNÍ ANKETA...

... zeptali jsme se dětí...

Jak poznáš hodného člověka?

Mareček – zavolá sanitku člověku, který je nemocný

Kristýnka – hodný člověk se usmívá

Honzík – neodhazuje odpadky na zem, ale do koše



Co mi chutná, co rád jím, co rád piji?

... mezi nejoblíbenější jídlo patří...

... brambory, řízek, hranolky, buchtičky s krémem

... nejoblíbenější nápoje jsou ...

... voda, čaj, mléko, kyselka, džus

VÁNOČNÍ OMALOVÁNKA

*Vánoční den, sladký jak sen,
cukroví voní, rolničky zvoní,
po roce zase přišly k nám,
ať tajná přání splní se Vám!*

*K sváteční půlnoci zbývá jen skok,
Přejeme všem lidem úspěšný rok!*

Děti a zaměstnanci 2.MŠ Ed. Ušela.



Za redakci časopisu přeje bílé Vánoce Martina Ševčíková, Blanka Langerová.

www.2msvelkeopatovice.cz



