

Tonda Obal na cestách



Ve středu 21. 11. 2012 naši školu navštívil pojízdný projekt **Tonda obal na cestách**. Dětem ze školy i školky byla představena problematika třídění odpadů a srozumitelnou a zábavnou formou jim bylo odpovězeno na otázky: *Proč se třídí odpady? Co se třídí? Jak se odpady recyklují?* V rámci projektu si s proškoleným lektorem děti vyzkoušely třídění, ujasnily si, proč je třeba chránit přírodu a dověděly se například vše o životě PET lahve. V závěru si zahrály zábavnou hru, při které využily všech znalostí, které během výkladu slyšely. Velký úspěch měla přednáška i u dětí z MŠ, které se dokázaly velmi aktivně zapojit do práce i s velkými školáky.

Jsm rádi, že se nám podařilo tento projekt uskutečnit i na naší škole, protože běžně se při tak malém počtu dětí tyto besedy nekonají. O to více si vážíme práce lektorů, kteří nám vyšli vstříc a do Rudné za námi přijeli. -zk-

Fotografie ze školních akcí

Na stránkách naší základní školy skola.rudnapodpradedem.cz naleznete v sekci *Fotogalerie* fotografie našich dětí z různých školních akcí. V případě zájmu je rodičům rádi poskytneme (buď elektronicky, nebo je lze nechat zhotovit).

Jak jsme pekli chleba



Pozvánka na VÁNOČNÍ JARMARK

Srdečně vás zveme na tradiční Vánoční jarmark, který se koná 20. prosince 2012 v 16 hodin v prostorách celé školy.

Pro pobavení zahrajeme pohádku **Princové jsou na draka**. Poté si můžete zakoupit drobné dárečky, které pro vás s láskou vyrobily děti.

Přijďte si odpočinout, posedět i pobavit se.

Občerstvení zajištěno.



ZPRÁVIČKY ZE ŠKOLY

Listopad 2012

Otužování dětí předškolního věku aneb učme děti chodit ven – v každém věku a za každého počasí

Pobyt v přírodě je pro děti základní životní potřebou. Pediatri varují: Nedostatečná možnost kontaktu s venkovním prostředím ohrožuje zdravý dětský vývoj v mnoha ohledech. Podílí se na nedostatečné imunitě, snížené pohyblivosti, přibývajícím obezitě apod. K zimnímu období patří hojnost času tráveného v domácím prostředí. Za okny je chladno a nevlídno, doma naopak teplo a útulno. Nechat dítě doma je pohodlnější, nemáme čas s dětmi chodit na procházky a necháme je na pospas televizní obrazovce nebo počítači. **Přesto právě v zimním období je pobyt venku pro děti nejdůležitější.**

Nejčastějším onemocněním předškolních dětí jsou akutní virové infekce dýchacích cest, tzv. nemoci z nachlazení (rýmy, záněty nosohltanu, hrtanu, průdušek a případně i plic). Přinášejí trápení dítěti a starosti rodičům. Příliš často opakované infekce tohoto typu značně oslabují imunitní odolnost dítěte a hrozí rozvojem chronických zánětů průdušek, u některých dětí i průduškového astmatu. **Proto je důležité chodit ven a dítě od malička otužovat. Musí ale mít vhodné, nejlépe nepromokavé oblečení, pláštěnku a vhodnou obuv.** Při nedostatečném oblečení v chladném prostředí nebo při promoknutí dochází k prochlazení těla, což je mnohdy podnětem ke vzniku rýmy, zánětu průdušek nebo jiného akutního onemocnění dýchacích cest. **Budeme-li**

děti pravidelně otužovat každodenními procházkami v chladném počasí, **udrží později vnitřní teplotu i při značných chladových zátěžích.**

U malých dětí se schopnost dokonale udržovat tělesnou teplotu teprve vyvíjí. Nedostatečně je rozvinuta u novorozence a kojence, později je již přístupná ke značnému zdokonalování. Výsledek záleží na charakteru a frekvenci chladových podnětů, s nimiž se dítě ve svém každodenním životě setkává. **Není-li dítě dostatečně otužováno, zůstává choulivé.** Otužování má vedle zvyšování odolnosti proti nákazám i **další zdravotně příznivé stránky:** stimuluje látkovou výměnu, celkově aktivizuje, zlepšuje chuť k jídlu a navozuje příjemnou duševní pohodu.

Základní zásadou, která by měla být bezpodmínečně dodržena **u každého dítěte, je zabránit zchoulostivění přetápěním místností, nedostatečným pobytem na čerstvém vzduchu a nadměrným oblékáním.**

Jako nepostradatelné minimum otužování u předškolních dětí můžeme proto jmenovat:

- udržování teploty v obytných místnostech v zimním období na úrovni kolem 20 °C, ne však nad 22 °C, dosahuje se toho jednak regulací vytápění, jednak větráním,



- každodenní pobyt na čerstvém vzduchu po dobu alespoň 3 hodin denně, a to při téměř každém počasí (pouze za mimořádně nepříznivých povětrnostních podmínek lze pobyt vynechat),

- přiměřené oblékání v místnostech i venku podle aktuálních podmínek tak, aby v nutné míře chránilo před chladem, nikoli však nadměrně.

Otuživý vliv chladného vzduchu, o němž jsme se již zmínili při požadavku na pobyt dětí venku, můžeme dále posílit navycáním dítěte na spánek při otevřeném

okně i v chladném ročním období, který vedle otuživého působení podporuje i hloubku spánku a vydatnost spánkového odpočinku. Podmínkou je ovšem postupnost návyku (s kontrolou teplot), nejlépe od počátku podzimního období, a samozřejmě i přiměřená tepelná ochrana vhodnými lůžkovinami. V zimě regulujeme teplotu v ložnici rozsahem pootevírání oken nebo jejich ventilačních křídél.

Citováno z časopisu **Miminko** a z materiálů Státního zdravotního ústavu.

Dušíčkový dýchánek

Napsali: D. Molík, M. Malík, D. Dvořák, Š. Dobošová



Na začátku listopadu jsme měli spaní ve škole pod názvem „Dušíčkový dýchánek“ a chtěli bychom vám napsat o tom, jak jsme se měli.

Ráno jsme četli pohádku o pánovi, který byl chudý a zůstal sám s dětmi. Byla hezká, ale dlouhá. V závěru však bylo ponaučení, o kterém jsme si společně povídali. V 9 hodin za námi přišla Eva, která nás vede v kroužku, se kterou jsme si povídali o dušíčkách a listopadových svátcích. Rozdala nám pracovní listy, ve kterých jsme vyplňovali úkoly ke všem třem svátkům a povídali si o Halloweenu, Svátku všech svatých a Památce zesnulých. Potom jsme šli ven a sbírali jsme jehličí a šišky a různé další přírodniny, ze



kterých jsme vyráběli smuteční kytice. Ještě před obědem jsme je zanesli na hřbitov a zapálili jsme svíčky. Vrátili jsme se a byli jsme promrzlí, a tak nám paní učitelka uvařila čaj z bylinek. Potom jsme šli do třídy a rozdělili jsme se na dvě skupiny, ve kterých jsme pekli dva druhy chleba – tmavý a bílý. Přišli se podívat i školkáčci. Po obědě jsme si udělali masky a po družině jsme šli domů nachystat si věci na spaní.



V 18 hodin jsme měli sraz na hřišti, odkud jsme se přesunuli do školy. Ve škole jsme hned s nadšením vařili večeři – zeleninový salát, který obsahoval mrkev, okurek, papriky, celer, rajčata a další zeleninu. Přišel také pan farář, kterého jsme pozvali a se kterým jsme usedli k večeři. Když odešel, začalo to nejdůležitější z celého dne – Cesta duchů. Měli jsme za



úkol projít potmě celou školou a plnit úkoly, které byly označené hořícími svíčkami, a které nám připravili duchové školy. Dostali jsme karty, na které jsme psali řešení. Ti, co zrovna nešli cestu duchů, čekali v lehárně a zpívali si s kytarou pár písniček. Ti, co už cestu prošli, si lehli v družině a než přišel poslední tým, tak byli potichu a ostatní se pak báli, že tam nejsme. Potom jsme si sedli, a oni se lekli :-).

Ráno po probuzení jsme si dělali masky, a jak jsme si je dodělali, tak jsme šli na snídani. K snídani byla topinka a česneková pomazánka, kterou dělal šéfkuchař Matěj. Jedna ochotná maminka nám upekla moc dobrou buchtu. A pak jsme šli postrašit děti do školky, ale Jindra nás poznal. Po snídani jsme dostali pracovní listy s duchařskými úkoly z matematiky a věnovali se procvičování slovních druhů se skládačkou DIPO. V družině jsme ještě vyhodnotili úkoly z cesty duchů a pomalu jsme se rozcházeli domů.

Noční spaní ve škole se nám moc líbilo. Byly to dva krásné dny a chtěli bychom si je zopakovat.



Podzim v mateřské škole

„Podzime, podzime, už zase nosíš deště? Pěkně tě prosíme, počkej týden ještě!“

Letošní podzim nás přivítal sychravým a deštivým počasím, nicméně naše děti z mateřské školičky razí heslo: *Kdo se denně otužuje, ten si zdraví utužuje – chřipky už se nebojíme, vyzrát na ni teď umíme!* Takže nás nějaký deštík či větříček nemůže zaskočit a vyzbrojeni teplým oblečením a pláštěnkami, brázdíme lesy, louky a pole naší vesničky. A že je na co koukat! Každý den nás příroda překvapí nějakým novým objevem. Když potom uháníme s kručícími bříšky na oběd, máme si o čem povídat.

Někdo by si možná myslel, že zahálíme, ale tak tomu opravdu není, máme na práci spoustu věcí! K podzimu neodmyslitelně patří draci, těch jsme také vytvořili plnou nástěnku. Jeden den jsme měli „Dušíčkové sádrování“ – odlévání sádry do formiček děti moc bavilo, zvláště pak, když si výrobky samy nazdobily. Školáci nám přinesli ukázat vydlabanou dýni a předvedli nám strašidelné kostýmy. Chvilkami nám sice tuhla krev v žilách, ale nakonec jsme se strašidýlkům i zasmáli. V listopadu nás čekala beseda o třídění odpadu, která děti taktéž velice zaujala. Samy zkoušely třídít odpad a dopadlo to na jedničku, odměnou jim byla hra Domino s obrovskými kostkami, které s sebou přivezli pán z Ekokomu.

Každý den po vydatném spánku a posílnění svačinkou, nacvičujeme pohádku Na vánoční jarmark, ale více neprozradíme – přijďte se podívat a sami uvidíte, jak jsou vaše ratolesti šikovné!

Ale abychom nechválili jenom děti, máme tu také šikovné rodiče. Touto cestou bychom také chtěli poděkovat všem rodičům a příbuzným, kteří se aktivně podílejí na dění v naší mateřské školičce, zvláště pak velké díky patří panu Michalu Strápkovi – všichni jistě víte, že má „zlaté, české ručičky“.

V následujících měsících se budeme těšit na Mikulášskou nadílku, Den batikování a již zmíněný Vánoční jarmark, ale o tom všem pár slov zase příště...

Hana Bedřichová