

ČERVEN – SRPEN 2026

Čtvrtletník 2

HURBANKA

.....



DĚTSKÉ INTEGRAČNÍ CENTRUM A MATEŘSKÁ ŠKOLA S.R.O.



Úvodní slovo ředitelky MŠ.....	2
Seznam plánovaných akcí.....	4
Ve světle jarních událostí.....	5
Akce pod lupou.....	8
Fyzio okénko.....	10
Čtenářský koutek.....	15
Jak zvládnout adaptaci v MŠ.....	16
Adaptace v Hurbance.....	19





Úvodní slovo ředitelky MŠ

Vážení rodiče,

Máme za sebou úspěšný zápis na školní rok 2026/2027. Schůzka pro rodiče přijatých dětí se uskuteční 10.6.2026 v prostorách MŠ. Na prvním společném setkání si předáme důležité informace o průběhu budoucího školního roku. Abychom si schůzku zpestřili, chystáme pro vás ochutnávku jídel, které jsou součástí našeho jídelníčku a

dětem moc chutnají. Těšit se můžete na pomazánku z červené řepy, cizrnovou nebo lososovou pěnu a domácí pečivo. Ochutnáme také oblíbené fazolové brownies a moravské koláče.

Co se dělo během posledních měsíců? Květen se nesl ve znamení mimoškolních výukových programů. Zavítali jsme do krčského lesa a Modřanské rokle. V rámci spolupráce s mezigenerační organizací navštívili předškoláci Alzheimer Home Modřany, kde jsme koncem minulého roku navázali spolupráci. Byla to již druhá návštěva v tomto roce. Tentokrát senioři pro děti připravili omalovánky. Cílem těchto mezigeneračních návštěv je vzájemné obohacení dětí a seniorů. Přímý kontakt se seniory učí děti respektu i úctě ke starším lidem, což je velice přínosné a výchovné.

Další událost, kterou přinesl květen je pravidelná školka v přírodě, která se koná na již tradičním místě Ranch Jestřebice. Právě při psaní tohoto příspěvku myslím na to, jak dnes odpoledne přivítám autobus plný dětí a pedagogů, kteří se plní zážitků vrací z tohoto kouzelného místa. Už mi tu bez nich bylo smutno 😊

Začátek léta znamená mimo jiné odchod předškoláků. Mladší děti přicházejí a ty starší, budoucí prvňáčci, překračují další životní milník. Nastupují do základních škol. Společné rozloučení bude probíhat 18.6.2026 na zahradě MŠ. Rytíř „Hurban z Hurbanova“ pasuje děti na školáky. K této příležitosti si opečeme špekáčky a společně si u ohně zaspíváme.



Během července bude probíhat prázdninový provoz a v srpnu budeme odpočívat. Těšíme se, až načerpáme síly do dalšího školního roku, kdy odpočatí přivítáme nejenom nové děti, ale i zaměstnance a předáme jim své zkušenosti.

Přeji vám všem klidné a radostné prožití letních měsíců

**Se srdečným pozdravem
Mgr. Helena Hofmanová**



SEZNAM PLÁNOVANÝCH AKCÍ ČERVEN / ČERVENEC / SRPEN

ČERVEN

DEN DĚTÍ
/4.6.2026/

Tentokrát jsme spojili sportovní a dětský den dohromady. Připravujeme zábavné sportovní soutěže .

SCHŮZKA PRO NOVÉ RODIČE
/10.6.2026, 16:00/

Budeme předávat informace o adaptaci, chodu MŠ apod. rodičům, jejichž děti k nám od září nastupují.

ROZLOUČENÍ S PŘEDŠKOLÁKY
/18.6.2026/

Uteklo to jako voda a z předškoláků se už v září stanou nejmladší žáci základní školy. Na zahradě MŠ budeme opékat špekáčky a užívat si poslední společné chvíle. Rozloučení je pro všechny třídy.

PRÁZDNINOVÝ PROVOZ

ČERVENEC

OMEZENÝ PROVOZ

Letní prázdniny jsou v plném proudu, ale my pokračujeme do **24. července**. V provozu budou tři třídy.

SRPEN

ODPOČINEK + PŘÍPRAVNÝ TÝDEN

Pedagogové, fyzioterapeuti a provozní zaměstnanci načerpávají energii, aby mohli od září s radostí pečovat o vaše děti.



VE SVĚTLE JARNÍCH UDÁLOSTÍ

VELIKONOCE

Pomlázka, vajíčka, mazanec, velikonoční jidáše, jarní výzdoba a čas strávený s těmi nejbližšími.

My jsme si Velikonoce zpestřili výrobou pestrobarevných dekorací, které jsme rozmístili po třídách i chodbách Hurbanky. Naše šikovné paní učitelky a jejich asistentky vyrobily nádherné jarní ozdoby. Pohled zevnitř skrze okna byl v kombinaci s venkovními rozkvetlými květinami a stromy balzám na duši.



Téma Velikonoce se promítlo i v našich kroužcích pro děti. Na angličtině jsme se věnovali slovíčkům, která jsou pro tyto svátky typická (easter egg, easter bunny, chocolate, spending time with family...). Kroužek Tvořilek zase vyrobil spoustu krásných velikonočních ozdob, které rozveselily školkové chodby.

Jarní arteterapie
(společný projekt)



Dětem se ohromně líbilo hledání vajíček na naší zahradě, na které mimo pedagogů dohlížel i velikonoční zajíček.



Hladem jsme také netrpěli. Paní kuchařky nám letos připravily naprosto vynikající medové jidáše, na kterých jsme si pochutnali den před svátků. A pomlázka? Každý si domů odnesl malého velikonočního beránka.



Zlatým hřebem velikonočních příprav byly dílničky, které byly přístupné i rodičům. Společně jsme si vyrobili další krásné dekorace, popovídali si s pedagogy a popřáli si krásné prožití jarních svátků.

PONÍCI V MŠ

Každoročně zveme do Hurbanky tyto krásné čtyřnohé kamarády. Tentokrát byly v sedle speciální třídy a nejmladší děti z Kytíček.

Z jízdy jsou děti nadšené a je těžké je dostat zpátky na zem. Celá akce probíhala na zahradě MŠ za dozoru fyzioterapeutů, pedagogů a asistentů. Na viděnou příští rok!



PŘEDNÁŠKA O SPRÁVNÉM ČIŠTĚNÍ ZOUBKŮ

Jednou ročně zajišťujeme dětem zábavné školení „jak si správně vyčistit zoubky“. Pod vedením studentek dentální hygieny se děti učí, jak správně pracovat s kartáčkem, jaké jídlo zubům škodí a kdy je dobré si zuby čistit. Studentky vysvětlují nezbytnost čištění mezizubních prostor a správnou techniku použití zubní nitě.



VÝLET DO ZOO PRAHA

Tentokrát všechny třídy vyjely do pražské zoologické zahrady. Ráno jsme nasedli do přistaveného autobusu a celý den jsme obdivovali žirafy, slony, opice a navštívili nespočet pavilónů. Paní kuchařky nám s sebou přichystaly typický výletní oběd – kuřecí řízek s chlebem.

Přestože jsme byli řádně posilněni kvalitním obědem, byli jsme po návratu unavení jako koně a nemohli jsme se dočkat, až půjdeme domů. Byl to krásný den.



ZÁBAVNÁ SOBOTA

Cesta kolem světa – to bylo téma letošní Zábavné soboty. Tuto akci pořádáme již několik let. Je přístupná jak kamarádům ze školky, tak široké veřejnosti.

Tentokrát jsme s cestovní kanceláří Hurbanka procestovali Českou republiku, Irsko, Grónsko, Hawai, Mexiko a Čínu. Na jednotlivých stanovištích, které reprezentovaly vyjmenované země, jsme plnili různé úkoly a za splnění dostávali odměny.

V druhé polovině akce koncertovalo zábavné duo Gábina a Katka, se kterým jsme si zazpívali spoustu krásných písniček. Po celou dobu bylo k dispozici občerstvení, které připravila Euroškola Praha.

I přes nepříznivé počasí se akce náramně vydařila. Moc děkujeme, že jste přišli a strávili s námi příjemný den plný zábavy a dobrého jídla.

Už chystáme téma na příští rok. Těšíme se na vás!





ŠKOLKA V PŘÍRODĚ

Ke konci května proběhla školka v přírodě na již tradičním místě - Ranch Jestřebice. Místo je vzdálené cca 1h jízdy autobusem od školky. Každý rok si zde užíváme vyhřívání bazén, spoustu domácích zvířat, krásné dětské hřiště, naučnou stezku a prozkoumáváme okolí areálu. Letos s námi jeli i nejmladší členové MŠ - Kytíčky (třída pro děti od 2 let) a zvládli to naprosto bravurně.

Jak to na školce v přírodě probíhalo? Jelikož nám letos vyšlo počasí, naprostou většinu dne jsme strávili venku. Jezdili jsme na koních, užívali si vodní radovánky a chodily na procházky. Skvělé místo!



DOPIS PRO RODIČE



*KRÁSNÝ VEČER, MILÍ RODIČE *

TŘETÍ DEN NAŠEHO POBYTU NÁS PŘIVÍTAL NÁDHERNÝM SLUNEČNÝM POČASÍM A STEJNĚ JAKO PŘEDCHOZÍ NOC PROBĚHLA I TA DNEŠNÍ V KLIDU A POHODĚ.

PO SNÍDANI, NA KTERÉ SI DĚTI POCHUTNALY NA HOUSCE S MÁSLEM A SALÁMEM, NÁS ČEKAL BOHATÝ DOPOLEDNÍ PROGRAM. DĚTI BYLY ROZDĚLENY DO SKUPIN - JEDNA SKUPINA SI UŽÍVALA JÍZDU NA KONÍCH, ZATÍMCO DRUHÁ TVOŘILA A BATIKOVALA TRIČKA. POTÉ SE SKUPINY VYSTRÍDALY, ABY SI VŠECHNY DĚTI MOHLY VYZKOUŠET OBĚ AKTIVITY.

PŘED OBĚDEM JSME JEŠTĚ STIHLI POBYT NA HŘIŠTI A POŘÁDNĚ SI UŽILI KRÁSNÉHO POČASÍ. K OBĚDU NA NÁS ČEKALA GULÁŠOVÁ POLÉVKA A OBLÍBENÉ BUCHTIČKY SE ŠODÓ, KTERÉ DĚTEM VELMI CHUTNALY.

PO OBĚDĚ NÁSLEDOWAL KLIDOVÝ REŽIM, BĚHEM KTERÉHO SI ČÁST DĚTÍ ODPOČINULA A NAČERPALA SÍLY NA DALŠÍ PROGRAM. PROTOŽE NÁS I NADÁLE PROVÁZELO TROPICKÉ POČASÍ, VYDALI JSME SE OPĚT K BAZÉNU. NĚKTERÉ DĚTI SI UŽILY VODNÍ RADOVÁNKY, ZATÍMCO DRUHÁ ČÁST VYRAZILA NA PROCHÁZKU A OBJEVOVÁNÍ OKOLNÍ PŘÍRODY.

PŘED VEČERÍ DĚTI KRESLILY OBRÁZKY TOHO, CO SE JIM BĚHEM DNE NEJVÍCE LÍBIL, ABY JIM ZŮSTALA KRÁSNÁ VZPOMÍNKA NA SPOLEČNÉ PROŽITÉ CHVÍLE.

K VEČERÍ JSME MĚLI SEKANOU S BRAMBOROVOU KAŠÍ A OKURKOVÝM SALÁTEM.

VEČERNÍ PROGRAM SE NESL V INDIÁNSKÉM DUCHU - DĚTI SI ZAZPÍVALY INDIÁNSKÉ PÍSNĚ, VYZKOUŠELY SI TANEC S INDIÁNSKÝM BUBNEM, POZNÁVALY INDIÁNSKÉ HUDEBNÍ NÁSTROJE, FOTILY SE JAKO PRAVÍ INDIÁNI A NECHYBĚLA ANI OBLÍBENÁ HRA NA SBÍRÁNÍ SKALPŮ. VELKOU RADOST DĚTEM TRADIČNĚ UDĚLALA TAKÉ VEČERNÍ POŠTA, NA KTEROU SE CELÝ DEN TĚŠILY 📬

TEĎ UŽ NÁS ČEKÁ VEČERNÍ HYGIENA, ČTENÍ POHÁDEK A ZASLOUŽENÝ ODPOČINEK.

PŘEJEME VÁM KRÁSNÝ VEČER A POSÍLÁME MNOHO POZDRAVŮ ❤️

Martina Kalinová, třídní učitelka





VÝVOJ DĚTSKÉ NOHY A VÝBĚR OBUVI POHLEDEM MODERNÍ FYZIOTERAPIE

Téma dětských nohou, plochonoží a správného obouvání patří mezi rodiči k těm nejdiskutovanějším. Bohužel v této oblasti stále přežívá řada zastaralých doporučení, která vyvolávají zbytečnou paniku a neodpovídají moderním poznatkům vědy a fyzioterapeutické praxe. Tento článek vám nabízí ucelený a vědecky podložený pohled na to, jak se dětská noha vyvíjí, jak poznat skutečný problém a podle čeho vybírat obuv pro děti předškolního věku.



PLOCHÁ NOHA – MÝTY, FAKTA A CO S NÍ

Co to vlastně je plochá noha?

Děti se přirozeně rodí s plochýma nohama. Do věku přibližně 3 let (u některých dětí i déle) je podélná klenba na chodidle maskována silným tukovým polštářem. To, že noha vypadá ploše, neznamená, že se nevyvíjí správně. Většina dětí si klenbu přirozeně vytvoří v průběhu prvního desetiletí života. Statistiky ukazují, že ve věku 3 let má plochou nohu zhruba 54 % dětí, v 6 letech je to 26 % a do 10 let toto číslo klesá.



Při rehabilitaci často využíváme speciální ortopedické podložky simulující terén v přírodě (kameny, šišky, štěrky, atp.). od MUFFIK.CZ, které chodidlo stimulují a pomáhají správnému postavení nožní klenby. Nám se osvědčilo místo v koupelně pod umyvadlem. Když si bude ráno dítě čistit zuby, může si tak pravidelně procvičovat svalstvo na ploskách nohou.



FLEXIBILNÍ VS. RIGIDNÍ PLOCHONOŽÍ

Zásadní je rozdíl mezi nohou flexibilní a rigidní. Většina dětských plochých nohou je **FLEXIBILNÍCH**: v zátěži (stoj) se klenba pod vahou těla oploští, ale jakmile dítě nohu zaktivuje, například se postaví na špičky, klenba se jasně a krásně vyklene. Tento stav je přirozený.

RIGIDNÍ (tuhá) plochá noha klenbu neukáže v žádné pozici a pohyblivost nohy je omezená, což při dalších obtížích, jako je např. bolest či otlaky, již vyžaduje odbornou péči.

Tyto dva stavy bohužel stále zaměňuje i řada lékařů a proto vzniká obrovské množství mylných diagnóz plochonoží u dětí i dospělých.



MÝTUS: „ORTOPEDICKÉ VLOŽKY NEBO PEVNÉ BOTY NOHU SROVNAJÍ“

Tohle je velmi častý omyl. U nebolestivých flexibilních plochých nohou neexistuje žádný vědecký důkaz, že by nošení ortopedických vložek nebo pasivní opory změnilo přirozený vývoj klenby. Odhaduje se, že více než 90 % těchto ošetření je dětem předepisováno zcela zbytečně a pasivní opora může naopak práci svalů utlumit. Vložky mají svůj význam tehdy, pokud má dítě bolesti nebo jiné specifické potíže.

Paradoxně větším problémem, než je plochá noha je naopak příliš vysoká klenba, která je často velmi tuhá, ztrácí schopnost tlumit nárazy a může působit větší potíže. V takovém případě jsou vložky vyrobené na míru na místě, jelikož mohou ulevit od bolesti a pomohou předejít otlakům.



KDY JE PLOCHÁ NOHA PROBLÉM?

Lékaře nebo fyzioterapeuta vyhledejte, pokud si dítě stěžuje na bolesti nohou, nebo se při chůzi nepřiměřeně rychle unaví, má na ploskách pod klouby otlaky nebo mozoly, případně pokud je jedna noha vytáčená výrazně jinak než druhá (asymetrie).

CO MŮŽU DĚLAT JAKO RODIČ?

Pokud chcete vývoji klenby pomoci, nejlepší je rozmanitý pohyb na nerovném povrchu (tráva, písek). Pro cílené cvičení je u dětí nejefektivnější cvičení formou hry, které dítě baví a motivuje. **Zkuste například chůzi po patách či špičkách, sbírání drobných předmětů nebo kapesníku prsty na nohou, nebo hru na klavír* prsty u nohou.**

*opřete chodidla o zem a rozhýbejte prsty u nohou tak, jako kdybyste jimi chtěli hrát na klavír. Důležité je zapojit opravdu všechny.



Pořídte si keramickou misku pod květináč o průměru přibližně 30 cm a vyložte ji hladkými kameny o velikosti 3–5 cm. Umístěte ji na místo, kde pravidelně trávíte čas, a každý den si na kameny na několik minut stoupněte.

Nám se osvědčilo místo v koupelně pod umyvadlem, kde si dvakrát denně čistíme zuby. Stačí na kamenech lehce přešlapovat. Aktivujete tím svaly nožní klenby a podpoříte stabilitu chodidel.

JAKÁ BY MĚLA BOTA BÝT?

Bota má nohu chránit před chladem a zraněním, nemá fungovat jako sádra. Tvar špičky musí plně respektovat přirozený vějířovitý tvar dětské nohy. Prsty potřebují prostor, aby se mohly při došlapu rozprostřít. Podrážka by měla být maximálně ohebná (především v místě, kde se ohýbají prsty).

JAK POZNAT SPRÁVNOU VELIKOST BOTY

Zapomeňte na mačkání špičky boty (dítě prsty instinktivně pokrčí) nebo vsunování prstu za patu (prsty se opět pokrčí a noha se posune dopředu). Ideální je vyndat stélku a postavit na ni dítě plnou vahou, nebo obkreslit nohu na tvrdý papír a zkusit vložit šablonu do boty. **Nelepší a objektivní pomůckou je ale měřidlo Plus12*, které spolehlivě změří jak dětskou nohu (s automatickým přídavkem 12 mm), tak skutečný vnitřní prostor obuvi. Takové měřidlo pořídíte do 300 Kč a ušetří Vám spoustu práce s pravidelným měřením nožiček i obuvi Vašich dětí.**

NADMĚREK A JAK HO MĚŘIT

Abby mohla noha správně pracovat, potřebuje k celkové délce prostor navíc – tzv. nadměrek. Bota by měla být na šířku o 2–5 mm širší než je samotné chodidlo v zátěži. Co se týče nadměrku do délky, pro zkušené chodce je ideální nadměrek je 10–12 mm. Polovina (cca 6 mm) slouží k tomu, aby se noha při kroku a došlapu mohla prodloužit, druhá polovina je rezerva pro růst. U začínajících chodců volíme nadměrek menší, zhruba 6–8 mm, aby dítě o zbytečně dlouhou špičku nezakopávalo.

KDY BOTY VYŘADIT?

Jakmile se nadměrek zmenší přibližně na 4–5 mm, bota je funkčně malá a je čas koupit novou, protože už v ní není prostor pro samotný přirozený pohyb chodidla.



POZOR NA PONOŽKY

Nenápadným, ale častým viníkem deformit prstů jsou malé nebo příliš těsné ponožky a punčocháče, které omezují funkci nohy stejně agresivně jako úzká bota. Řada rodičů investuje nemalé peníze do kvalitní obuvi, ale zapomínají na to, že těsné a úzké ponožky pohyb nohy v kvalitní botě omezují.



DOMÁCÍ OBUV

Děti tráví nejvíce času uvnitř – doma a ve školce. Výběr bačkůrek je tak často důležitější než výběr drahých zimních bot. Volte lehké, prodyšné, ohebné přezůvky, kožené capáčky nebo protiskluzové ponožky, které nohu nesvazují. Vhodné je také vybrat takovou obuv, kterou si dítě dokáže alespoň z většiny obout bez dopomoci dospělých, abychom mohli co nejvíce rozvíjet jeho samostatnost. Často se také setkáváme s mohutnými, většinou gumovými pantoflemi, které jsou na děti mnohdy těžké a nedovolují dítěti přirozený pohyb – dítě o ně může zakopávat, či musí stereotyp své chůze botám přizpůsobovat.

BAREFOOT OBUV



Pojem barefoot (bosé obouvání) se skloňuje ve všech pádech. Z fyzioterapeutického hlediska platí, že tenká podrážka sama o sobě nohu nespasí. Chodidlo potřebuje různorodé podněty. Barefoot obuv přináší největší benefity při chůzi v členitém terénu (les, louka, písek). Naopak neustálá chůze po tvrdých, rovných městských površích v botě s nulovým tlumením může u některých dětí vést k rychlé únavě svalů. Benefit barefoot obuvi však nemusíme vnímat jen v tenké podrážce. Je to flexibilní bota, která prstům nabízí dostatečný prostor pro přirozený vývoj dětské nohy. A pokud víte, že dítě bude běhat převážně po tvrdé a rovné podložce, není hřích dát do takové botičky vyměkčující vložku. Je však třeba dbát na to, aby i po přidání vložky zůstal v botě dostatečný nadměrek.

Autor: Bc. Barbora Mahenová, fyzioterapeutka





VĚDELI JSTE, ŽE PRAVIDELNÉ ČTENÍ DĚTEM

=

1. ROZVOJ ŘEČI A SLOVNÍ ZÁSObY
2. PODPORA FANTAZIE A KREATIVITY
3. ROZVOJ EMPATIE A EMOCÍ
4. POSILOVÁNÍ VZTAHU MEZI RODIČEM A DÍTĚTEM
5. LEPŠÍ SOUSTŘEDĚNÍ A TRPĚLIVOST
6. PŘÍPRAVA NA ŠKOLU A LÁSKA KE ČTENÍ

DOPORUČUJEME DĚDEČKU, VYPRÁVĚJ

Ladislav Špaček, 2023



Dědečku, vyprávěj je kniha, která jemně a srozumitelně seznamuje děti s pravidly slušného chování v různých situacích. Pomůže vašim dětem osvojit si základy etikety při každodenních setkáních i slavnostních příležitostech. Knížka vypráví příběhy ze života malého děvčátka Viktorky a jejího milovaného dědečka, který je trpělivě a citlivě uvádí do světa společenských pravidel.

ZAČÁTKEM NOVÉHO ŠKOLNÍHO ROKU PŘIPRAVUJEME KNIHOVNU PRO DĚTI A RODIČE

CO AKTUÁLNĚ ČTEME?



KYTIČKY

DOBRODRUŽSTVÍ SKŘÍTKA VALENTÝNA – Carlos Busquets
MÁŠENKA A TŘI MEDVĚDI – Dita Křišťanová

BERUŠKY

HONZÍKOVA CESTA – Bohumil Řiha
MALÁ ČARODEJNICE – Otfried Preussler

SLUNÍČKA

ČESKÝ HONZA – Jiří Horák
O LETADĚLKU KÁNĚTI – Bohumil Řiha

SOVIČKY

POVÍDÁNÍ O PEJSKOVÍ A KOČIČCE – Josef Čapek
ŠPALÍČEK POHÁDEK – František Hrubín

VČELIČKY

POHÁDKY Z PAŘEZOVÉ CHALOUPKY KŘEMÍLKA A VOCHOMŮRKY
Václav Čtvrtek

MOTÝLCI

KUBUKA A KUBA KUBIKULA – Vladislav Vančura
ČESKÉ KLASICKÉ POHÁDKY – K. J. Erben a Božena Němcová

HVĚZDIČKY

NEJKRÁSNEJŠÍ POHÁDKY PŘED SPANÍM – Dagmar Krejčí, Tokhi



JAK ZVLÁDNOUT ADAPTACI V MŠ?

“Ty to moc řešíš...Náš Maty taky brečel, že chce mámu a nechce tam spinkat. Ono si to sedne”

Jak to vlastně chodí v období adaptace? Jak se cítí dítě a jak rodič? Co můžu udělat pro to, aby byla adaptace na změnu prostředí a kolektiv snazší pro všechny zúčastněné strany?

TEREZA A EDA (3r.)



ZÁŘÍ 2026, 7:00, NÁŠ DEJVICKÝ BYT

Sedím u jídelního stolu, popíjím ranní kávu a mlčky pozoruji svého tříletého syna, jak pomalu ujídá omeletu se šunkou.

„Bvvvvvv, hele mami, pásový bagl nabílá hlinu.“

Usměju se a pohladím ho po tváři.

Je to tady. Léto uteklo jako voda a Eda jde dnes poprvé do školky. Vlastně to celé uteklo jako voda.

Přistihnu se, jak několikrát za sebou rychle zamrkám. To dělám vždycky, když jsem nervózní. Jenže tentokrát to není jen nervozita. Je to směsice pocitů, které jen těžko dokážu pojmenovat jedním slovem. Strach, zvědavost, lítost, láska, pocit svobody...

8:30, ŠATNÍČKA VE ŠKOLCE

Nezapomněla jsem na něco? Sakra, Atos! Zapomněli jsme doma v chodbě plyšového pejska.

„Já jsem fakt nemožná, to snad není pravda!“

nadávám si šeptem sama sobě. Doufám, že mu tady nebude chybět. Zatím si toho nevšímá, ale co když jo?

Stojíme tam se synem ruku v ruce. Eda cítí, že mám z dnešní premiérové návštěvy smíšené pocity a jsem nervózní. Začíná plakat.

Proboha, jenom to ne. Tohle nezvládnou. Hrnou se mi slzy do očí. Za pár vteřin otevře Adélka, Edíkova učitelka. Zešíroka se na nás usměje.





Nemůže přehlédnout můj zoufalý výraz. Kolik takových rodičů už asi za svou pedagogickou éru viděla? Soucitně se na mě podívá, poklekne k Edíkovi a zeptá se ho, co měl dnes dobrého k snídani. Eda propukne v pláč. Bože, jsem hrozná máma. Měla jsem s ním ještě zůstat doma.

„My se o něj postaráme a bude mu u nás dobře. Nevyčítejte si své rozhodnutí. Buďte k němu milá, vstřícná, ale zároveň pevná a klidná — i když bude plakat a držet se vaší sukně. Pokud Edík uvidí, že jste se situací srovnaná a že je to tak v pořádku, bude se tak cítit i on,“ řekne mi Edíkova učitelka Adéla bokem. Pocítím úlevu a znovu se mi hrnou slzy do očí.



CO BYCHOM JAKO PEDAGOGOVÉ PORADILI MAMINCE, KTERÁ OČIVIDNĚ BOJUJE S POCITEM, ŽE DALA DÍTĚ DO ŠKOLKY PŘÍLIŠ BRZY A JE ŠPATNÁ MÁMA? PODOBNĚ JAKO EDÍKOVA UČITELKA ADÉLA BYCHOM ŘEKLI, ŽE JE TO BĚŽNÝ PRŮBĚH ADAPTACE A NENÍ POTŘEBA SE CÍTIT PROVINILE.

Chlapcova reakce na nové prostředí je přirozená a poměrně běžná. Je v pořádku, že bude trávit čas ve školce, zatímco bude jeho maminka pracovat.

V České republice začínají děti navštěvovat předškolní zařízení nejčastěji kolem třetího roku života. Pro dítě je to obrovská změna. Vstupuje do nového kolektivu a poprvé se pravidelně odloučí od rodičů, na které je přirozeně fixované.

V období adaptace — ať už jde o mateřskou školu, dětskou skupinu nebo jakékoli jiné prostředí, kde bude dítě pravidelně trávit čas — je důležité postupovat citlivě, pozvolna a s ohledem na jeho potřeby.

Co může rodič udělat proto, aby dítě zvládlo změnu co nejlépe?



CO ANO

✓ KAŽDODENNÍ PRAVIDELNÉ RANNÍ RITUÁLY

Dítě jasně ví, co kdy přijde = pocit bezpečí

✓ "VÍM, ŽE JE TO PRO TEBE TĚŽKÉ."

Empatické reakce = dítě má větší důvěru v dospělého a je otevřenější

✓ "NEBOJ, SPOLEČNĚ TO ZVLÁDNEME."

Ujištění, že dítě není v situaci samo a dodání odvahy

✓ "VIDÍM, ŽE SIS DNES SÁM OBUL BAČKŮRKY, TO JE SKVĚLÉ."

Pozitivní zpětná vazba = dodáte dítěti sebedůvěru

✓ "AŽ TĚ VYZVEDNU, PŮJDEME NA NÁKUP A PAK K BABIČCE."

Jasný a čitelný plán. Dítě ví, co bude následovat = jistota a pocit bezpečí (Plány je nutné dodržovat)

CO NE

✗ RANNÍ STRES, SPĚCH A NÁTŁAK

Dítě neví, co přijde = pocit ohrožení, nervozita

✗ "PODÍVEJ, CHLAPEČEK TAKY NEPLÁČE!"

Může vyvolat pocit méněcennosti "Jsem špatný, protože pláču? Honzík je lepší a statečnější než já."

✗ "KDYŽ TAM PŮJDEŠ, KOUPIME LÍZÁTKO."

Dítě si zvykne na materiální odměny a poté je bude vyžadovat mnohem častěji. Pokud je odměňováno sladkým, může si tím vypěstovat závislost.

✗ "TATÍNEK/PANÍ UČITELKA BY SE ZLOBIL/A, KDYBYS TAM NEŠEL!"

Zastrašování = nedůvěra a odtažitost k dané osobě

✗ "TY JSI ALE POMALÝ, TAKHLE NIC NESTIHNU"

Lepší varianta (bez kritiky) = Potřebuji, aby sis už sundal tu bundu, jinak přijedu pozdě k doktorovi a budu tam dlouho čekat.

NE VŽDY SE VŠECHNO POVEDE PODLE NAŠICH PŘEDSTAV. JSME JENOM LIDÉ - RODIČE A NĚKDY ŘEKNEME NĚCO, CO SI PAK VYČÍTÁME A MRZÍ NÁS TO. DŮLEŽITÉ JE POUČIT SE A BÝT KONZISTENTNÍ.



JAK TO CHODÍ U NÁS?

PRVNÍ DEN

Dítě a rodič vstoupí do šatny, která je každé třídě přidružená a vybere si značku (pejsek, motýl, kytička apod.) na skříňku, která jej bude provázet celý školní rok. Společně pak vstoupí do třídy, kde se seznamují s prostředím. Rodič a pedagog jsou v tuto chvíli pro dítě průvodci, kteří ho seznamují s novým prostředím. První společná návštěva třídy zabere cca hodinu. Poté se rozloučíte a při cestě domů si v ideálním případě povídáte o věcech, které dítě ve třídě zaujaly a pozitivně ho motivujete k další návštěvě:

„Vidím, že tě zaujalo to modré policejní auto. Můžeme si ho zítra znovu půjčit, co říkáš?“

„Viděla jsem i zvířátka a farmu, můžeme se na ně zítra podívat.“

DRUHÝ DEN

Probíhá stejně jako první den. Tentokrát se s pedagogy domluvíte na průběhu příštích návštěv. Vše bude záležet na individuálních potřebách vašeho dítěte.

TŘETÍ DEN

Po konzultaci s pedagogem opustíte na určitou dobu třídu (5-15min). Vše záleží na tom, jak bude dítě vaši nepřítomnost zvládat. Poté se za dítětem vrátíte a zkonzultujete průběh vaší nepřítomnosti s učitelem/učitelkou. Adaptace v následujících dnech se bude přizpůsobovat reakci dítěte na nové prostředí a vaši nepřítomnost.

Naším cílem je, aby Vaše dítě přicházelo do pro něj bezpečného prostředí, kde se bude těšit na hračky, pomůcky, pedagogy i kamarády a bylo u nás šťastné.

I takto pozvolná adaptace je velmi individuální a může trvat dny, týdny, někdy i více. Snažte se, pokud vám to čas a povinnosti dovolí, být trpělivý. Díky bohatým zkušenostem víme, že si vše sedne.

Pedagogové i paní ředitelka jsou vám k dispozici nejenom během adaptačního období, ale po celý rok. Budeme nesmírně rádi, pokud s námi budete sdílet své pocity, dojmy nebo dotazy ohledně vzdělávání a vývoje vašeho dítěte. Velice si vážíme vaší upřímnosti, trpělivosti a zájmu. Vaše dítě přivítáme s otevřenou náručí. Děkujeme, že nám věříte.



Mgr. Helena Hofmanová, ředitelka
MŠ a speciální pedagožka

NAPSALI O NÁS

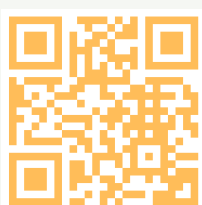
“DO TĚHLE ŠKOLKY JSME DALI DÍTĚ S TÍM, ŽE CHCEME NĚCO VÍC NEŽ JEN HLÍDÁNÍ – A TADY TO FAKT DÁVÁ SMYSL. NEJVÍC BYCH VYPÍCHL PŘÍSTUP LIDÍ. JE TO HODNĚ O ATMOSFÉŘE A TA JE TADY FAKT PŘÍJEMNÁ. VELKÝ PODÍL NA TOM MÁ PANÍ ŘEDITELKA – JE VIDĚT, ŽE TO NEDĚLÁ JEN JAKO PRÁCI, ALE ŽE JÍ NA TOM OPRAVDU ZÁLEŽÍ. JE LIDSKÁ, OTEVŘENÁ A JDE TO POZNAT I NA CELÉM TÝMU.”

“SYN S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA A VÝRAZNĚ OPOŽDĚNÝM VÝVOJEM PO TĚŽKÉ NEMOCI CENTRÁLNÍ NERVOVÉ SOUSTAVY SEM DOCHÁZEL 2 ROKY, PŘESTOŽE JSME DOJÍŽDĚLI Z JINÉ ČÁSTI PRAHY. DÍKY PRÁCI MŠ SE SYN DOKÁZAL ADAPTOVAT V PŘÍPRAVNÉ TŘÍDĚ ZŠ A ZA TO PATŘÍ ZEJMÉNA PANÍ ŘEDITELCE VELKÉ DÍKY. PŘÁLA BYCH SI PRO ZAŘÍZENÍ VĚTŠÍ PODPORU, JELIKOŽ NAHRAZUJÍ VÝZNAMNÉ NEDOSTATKY V INKLUZIVNÍM SYSTÉMU PRAHY.”

KDE NÁS NAJDETE?



WWW.DICAMS.CZ



DĚTSKÉ INTEGRAČNÍ
CENTRUM A
MATEŘSKÁ ŠKOLA



@DIC_A_MS