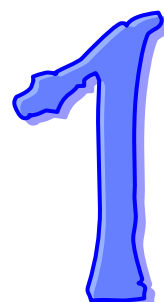


# BANČIČEK

ŠKÔLKÁRSKE NOVINY

2009/2010



## *Kroky vedúce do materskej školy*

V každej domácnosti je ranný scenár takmer na vlas rovnaký. Zobudíme svoje ratolesti, naraňajkujeme sa, umyjeme zúbky i tváričku a za našej asistencie obliekame deťom veci, ktoré sme im už večer vzorne pripravili a uložili na kôpku.

Opakuje sa to deň čo deň od pondelka do piatku. Napriek tomu, že to znie dosť monotónne, nie je to tak. Deti majú každé ráno inú náladu, iné požiadavky i predstavy. Je na nás – rodičoch, v akej nálade dieťa ráno odíde do materskej školy. Ak dokážeme byť usmiaty, veselí a empatickí, prenesie sa to i na deti. Preto budme trpezliví, milujúci a priateľskí aj v obyčajné každodenné rána. Či svieti slniečko, pofukuje vetrík, padá sneh, alebo nás spoza oblokov víta jar.

Dovoľte, aby sme Vás pozvali na prierez školského roka 2009/2010 pri listovaní Bancička.

Príjemné čítanie, kamaráti.



## *V tomto čísle sa dočítate*

- ♣ O lyžovačke našich detí na Zochovej chate
- ♣ O vynikajúcom karnevale v našej MŠ
- ♣ O prvých stretnutiach našich detí s anglickým jazykom
- ♣ O návšteve predškolákov v ZŠ Borodáčová
- ♣ V okienku zdravia sme pre Vás prichystali články o zdravej výžive
- ♣ A nechýba ani v tomto čísle Okienko pre deti s básničkami, úlohami a omal'ovankou
- ♣ A nájdete tu množstvo fotiek zo škôlkarskeho života našich detí





# LYŽOVAČKA



...nesneží a Ty si na lyžiarskom zázjazde...

Tak táto časť textu sa našej lyžovačky určite netýkala. Sniežiku sme mali na každý deň veruže dost'.

Rodičia nabalili potrebné veci na svah a maminy pridali aj nejakú tú dobrôtku do ruksakov, no a mohli sme“ vyrazit“ do terénu.

Všetko sa to začalo 2. februára, keď 27 odvážnych lyžiarov nastúpilo do autobusu, ktorý ich odviezol na miesto činu, čiže na Zochovu chatu. Po úspešnom zdolaní cesty z parkoviska sme sa dali do obúvania lyžiarok a zapínania lyží.

Nuž a tu sa začala náročná práca inštruktorov, ktorí si museli deti otestovať a zadeliť do skupín. Boli tu aj deti, ktoré už mali lyžiarske skúsenosti za sebou, ale aj nováčikovia na lyžiach. No a práve tí nám predviedli, ako sa padá a ešte ťažšie vstáva. Ale nevzdávali sa, aj keď sa kde tu objavila nejaká slzička.

Malí bojovníci to v pohode zvládali čoraz lepšie, takže postupne ich mohli inštruktori dať aj na vleč. Tí najodvážnejší sa vyviezli na samotný vrch kopca a pomocou „hadíka“ ho pekne zlyžovali.

Dolu ich čakali pani učiteľky Monika, Jarka a tety upratovačky Terka, Magda, Elenka, ale aj pár rodičov – ak by predsa len niekto nezvládol zabrzdziť...a po svahu sa s nimi naháňali pani učiteľky Majka s Norikou, ktoré si overovali, či ich náhodou deti nepredbehnú v lyžiarskych schopnostiach /ale ešte sa majú čo učiť – myslím tým samozrejme deti/.

Keďže sme mali celkom fajn počasie, ani sme sa nenazdali a prišiel posledný deň našej lyžovačky - 5. Február, kde nám deti predviedli všetko, čo sa naučili. Už to neboli ustráchané tváričky, ale boli to takmer „profici“ na lyžiach.

Za túto ich odvahu dostali od Ružinovského športového klubu diplom, fotku a aj malú sladkosť.

Už sa tešíme na ďalšiu lyžovačku, ale najskôr si vychutnáme leto ,kde nás čakajú iné športové podujatia.

Takže malým lyžiarom a športu zdar!

Nora Gregušová



## Hurá, dočkali sme sa karnevalu...



Naše mamičky boli opäť úžasné a vynaliezavé. Z roka na rok máme v našej materskej škole čoraz krajšie a originálnejšie karnevalové masky. Konečne sa deti dočkali dlho očakávaného karnevalu a myslím si, že sa veru mali na čo tešiť.

Atmosféra bola fantastická. Do škôlky sme pozvali našu kamarátku šašku, ktorá nám pripravila úžasný program a množstvo súťaží, no najmä super diskotéku.

Aj pani učiteľky sa s nami v tanci vyšantili a na záver prišla aj odmena za najkrajšie masky.

Pani riaditeľka sa premenila na kráľovnú, pani učiteľka Majka na čiernokňažničku, pani učiteľka Norika na strašidlo, pani učiteľka Janka na lesnú vílu a tetu kuchárku Evičku sme skoro nepoznali.

Mgr. Jana Bolebruchová, riaditeľka MŠ



Takto sa nám začali všetky masky schádzať a hľadať si kamarátov...



...no a tu sú princezničky, víly, manekýnky...



Fíha! Toto sú už profi masky- Max, Kiko, And'o a Peťo



Karnevalový pozorovateľ Miško s Čerticou...háďajte kto je to...

## Angličtina v našej MŠ

Keď sa z 3. a 4. triedy ozve pesnička Hello, hello, hello, how are you today, už všetci angličtinári vedia, že je čas na angličtinu a nastražia svoje ušká, aby sa dozvedeli zase niečo nové. „Čo nás dnes čaká?“, pýta sa Katka. „A budeme tancovať aj Hokey Pokey?“, kričí Laura. „Ja sa chcem hrať na Londýnsky most“, vraví Maťko. „A kedy budeme mať novú rozprávku?“, vyzvedá sa Katka.

Po polroku čo sa venujem angličtinárom na Bancíčke sa teším, že aj tu som sa stretla s deťmi, ktoré sa tešia na každú hodinu angličtiny. Po prvom polroku už vidieť značné pokroky, s deťmi sme sa naučili počítat', spoznali sme domáce aj exotické zvieratká, boli sme na návšteve u doktora Monkey, ktorému sme porozprávali čo nás bolí, zistili sme akú farbu má rozprávková postavička Cookie najradšej a mnoho iných pesničiek či slovíčok.

Na každej hodine sa snažím deti motivovať k tomu, aby mali k angličtine pozitívny vzťah, aby sa nebáli ju použiť, a aby vedeli prečo je dobré ju vedieť. K tomu nám slúžia pesničky, básničky, obrázky a veselé rozprávky. Pri tejto hravej forme sa u detí rozvíja aj tvorivosť a komunikačné zručnosti. Snažím sa využiť predovšetkým fakt, že práve u detí je schopnosť zachytiť rôzne frázy najefektívnejšia. Deti aj keď nepoznajú význam jednotlivých slov, v hlavičkách sa im ukladá tzv. systém jazyka, čo im pomôže pri štúdiu jazyka najmä vo vyššom veku. Aj keď sa nám niekedy zdá, že ich reakcia nie je na začiatku taká, akú by sme niekedy čakali, po roku sa sama niekedy čudujem, čo všetko si vedia deti vybaviť. Popri rôznych aktivitách sa snažím využívať gestá a posunky, pretože sa ukázalo, že je to tiež veľmi efektívny spôsob ako si zapamätať jednotlivé slovká.

Pred nami je však ešte niekoľko týždňov hodín angličtiny a na konci mája si pozveme všetkých, ktorí nám držia palce, aby sa prišli pozrieť, čo sme sa spolu počas roka naučili. A pre deti, ktorým sa angličtina zapáčila je pripravená aj letná rozprávková angličtina.

Andrea Jergencová

## Návšteva detí 4. a 5. triedy v ZŠ Borodáčova 2



Nástupom do školy sa zásadne mení spôsob života dieťaťa. Hrová činnosť, ktorá je v predškolskom období dominantnou, ustupuje do pozadia a do popredia sa dostáva činnosť učebná. Život v škole začína byť pevne organizovaný a jednotlivé činnosti majú pravidelný a viazaný rytmus.

Deti, ktoré vstupujú do prvej triedy, by mali dokázať samostatne pracovať, byť trpezlivé, sedieť v triede na určenom mieste, plniť školské povinnosti.

Aj naši predškoláci sa rozhodli navštíviť ZŠ Borodáčovu, stretnúť sa so spolužiakmi a zažiť skutočný život v škole – sedieť v školských laviciach.

Overili si intelektovú úroveň, sociomorálnu úroveň, ale aj pracovnú motiváciu. Školskú zrelosť si predškoláci overili vnímaním celku – ide o sluchové a zrakové vnímanie – čo je predpokladom úspešného vyučovania čítania a písania.

Na záver vyučovacej hodiny si každý predškolák samostatne vypracoval pracovný list, známku od pani učiteľky bola sladká odmena.

Deti sa dokázali podriadiť pracovnému rytmu vyučovacej hodiny a vedome zameriavali svoju pozornosť na vyučovanie. Veľmi vhodné bolo, že deti poznali cestu do školy a späť, vrátane základných pravidiel dopravy.

Deti by sa na vstup do školy mali tešiť, preto by ich nikto nemal školou strašiť. Nemali by chápať prácu v škole ako nepríjemnú povinnosť.

Návšteva ZŠ by mala byť príprava detí na úspešný školský začiatok.

Oľga Kubaská



# Okienko zdravia

## Z D R A V Á V Ý Ž I V A v materskej škole – pozor na obezitu detí

Máme nevýhodu v tom, že pred mnohými rokmi náš organizmus žil v prostredí, kde toľko potravy nebolo. Náš genotyp – genetická výbava – je usporiadaná tak, aby sme v energeticky obmedzenom prostredí prežili. Túto výbavu si prinášame od predkov, ktorým v dobe nedostatku potravy vyhovovala. Pretože máme potravy dostatok, organizmus má tendenciu energiu stále dopĺňovať.



Ako uvádza Miriam Kopčová, vedúca ŠJ na MŠ Šťastnej 26, výživa má pre všetky organizmy základný a existenčný význam. Výživou organizmy dostávajú látky potrebné na ich rast, vývoj, obnovu orgánov, reprodukciu. Každý organizmus výživou dostáva energiu potrebnú na vykonávanie životných funkcií. Vnášaním umelých prvkov do výživy zanechali tieto na človeku nielen kladné, ale aj záporné vplyvy na človeka – civilizačné choroby. Z týchto dôvodov sa výžive v predškolskom veku venuje mimoriadna pozornosť.

Aj naša materská škola sa v minulom školskom roku zapojila do projektu dotovaného z eurofondov - „**Mliečny program v materských školách!**“. V tomto školskom roku 2009/2010 sa pripravuje aj naša vedúca ŠJ - Zuzana Slámová zapojiť aj do projektu : „**Ovocie v školách**“. Na MČ Ružinov už prebehli s riaditeľmi MŠ a ZŠ ako aj s vedúcimi ŠJ prvotné rokovania o novom projekte.

Prvým predpokladom úspechu vo výžive dieťaťa je zvyšovanie úrovne jeho poznatkov o svojej výžive. O to dôležitejšie je položiť základy zdravej výživy najmä u detí predprimárneho veku.

Mgr. Jana Bolebruchová, riaditeľka MŠ

### Nadváha a obezita u detí.



Vďaka pokroku v medicíne už našu populáciu prestali decimovať infekčné choroby, zato ich vystriedali choroby civilizačné, nazývané aj choroby z nadbytku, ktoré sa zaradili na prvé miesto v rebríčku úmrtností. Z nich sú na poprednom mieste zdravotné komplikácie z nadváhy a obezity, ktoré už dosiahli pandemické rozmery. Väčšina odborníkov preto odporúča začať s prevenciou už v detskom veku, kedy je väčšia šanca na úspech ako v dospelosti.

Podľa štatistiky EÚ má viac ako 14 miliónov školopovinných detí nadváhu a 3 milióny je už obézných. Tento trend má neustále stúpajúcu tendenciu. Vo svojom prvom článku som už spomínala, že ešte stále u niektorých, hlavne starých rodičov pretrváva rovnica – tlsté dieťa = zdravé dieťa. Treba zmeniť zmýšľanie ľudí na tlsté dieťa = choré dieťa.

Tlsté dieťa má veľkú šancu, že z neho vyrastie tlstý dospelý s vysokým krvným tlakom, poškodenými kĺbmi, možnými srdcovými chorobami, prípadným diabetom II. typu a rôznymi komplikáciami vyplývajúcich z týchto chorôb, že sa dožije nižšieho veku. Okrem toho tlsté dieťa nevládze držať krok so svojimi rovesníkmi, stáva sa možným terčom posmechu, šikany, tak sa radšej izoluje, ostáva doma, trpí pocitom menejcennosti, voľný čas



trávi pred TV alebo PC, tým pádom má aj nedostatok pohybu, k tomu sa prípadne napháva cukrovinkami a priberá stále viac a viac. Dostáva sa do uzavretého kruhu, z ktorého sa bez pomoci rodičov nedostane. Bohužiaľ je stále dosť rodičov, ktorí si tento problém neuvedomujú, prípadne to ani nechcú vidieť. Na druhej strane sa ukázalo, že množstvo jedla, ktoré tieto deti skonzumujú nie je výrazne väčšie, zlá je jeho druhová skladba a časový harmonogram. Tieto deti väčšinou neraňajkujú, dopoludnia jedia len veľmi málo a po návrate zo školy zjedia všetko, čo vidia. V ich strave takmer úplne absentujú ovocie, zelenina a ich energetický príjem je opačný ako by mal byť v priebehu dňa. Najvyšší energetický príjem by mal byť v dopoludňajších hodinách a v druhej polovici dňa by sa mal postupne znižovať. Tlستé deti konzumujú zhruba o 30 % viac tukov a sacharidov a len minimum vlákniny. Často sú deti sladkosťami odmeňované, neskôr si na ne môžu vypestovať závislosť.

Ja sa snažím, aby deti spoznali princípy zdravého stravovania už v našej školskej jedálni a dúfam, že aspoň niečo z toho si prinesú domov a možno aj do dospelosti. Do jedálneho lístku zaraďujem množstvo čerstvej zeleniny, ovocia, na pitie deti dostávajú zriedené 100% ovocné džúsy, podávame im sirupy, ktoré nie sú dostupné v bežnej obchodnej sieti / jedná sa o ovocné koncentráty s minimálne 50 % obsahom ovocia, nie sú nijakým spôsobom prifarbované, neobsahujú žiadne umelé konzervačné látky. Sú konzervované iba krátkym zahriatím a preto majú pomerne krátku dobu spotreby – nie ako bežne predávané, ktoré majú dobu spotreby aj dva roky/. Deti dostávajú primerané množstvo vlákniny / o jej význame som už písala /, či už vo forme cereálneho pečiva, musli tyčíniek, prípadne nimi veľmi obľúbené cereálne medvedíky, ktoré dostávajú spolu s mliekom. **Vďaka pani Matúšovej a jej manželovi**, rodičom Zuzky z 5.triedy, máme v sklade už aj cereálne cestoviny, ktoré nám sponzorsky zabezpečili. Ja som sa ich dlho snažila zohnať za rozumnú cenu, ale nepodarilo sa. Do jedálneho lístka pre deti zaraďujem často aj strukoviny v rôznej podobe, nakoľko podľa najnovších výživových trendov by mal denný energetický príjem pochádzať z 20 % práve zo strukovín. Vo väčšej miere podávame deťom biele mäso alebo mäso z mladých zvierat /jahňacie, teľacie/, kvôli nižšiemu obsahu tuku a pre ich ľahšiu stráviteľnosť. / len tie ich ceny..../.



Bohužiaľ, moja snaha nie je vždy správne pochopená. Minule som prechádzala okolo nástenky, kde máme umiestnený jedálny lístok a dve matky, ktoré ho čítali skonštatovali, že kto to kedy videl, dávať malým deťom 3x do týždňa zeleninové šaláty, kto to má stále jesť?

Keby mali kyslú uhorku, zjedli by ju skôr.

Tým rodičom, ktorí vedia oceniť, že ich deti tie šaláty majú, že majú ovocie, cereálie, strukoviny...odkazujem - ja to nevzdám a mienim v tomto trende aj naďalej pokračovať.



Zuzana Slámová, vedúca školskej jedálne



## Detský kolektív – veľký koktejl baktérií



Mamičky sa oprávnene obávajú, že ich dieťa bude po príchode do kolektívu častejšie choré. Nástupom dieťaťa do materskej školy predstavuje veľkú zmenu pre dieťa, ktoré je prvýkrát odlúčené od matky a otca, rodinného prostredia, zaužívaných návykov, hier a najmä vzťahov. Okrem toho podstupuje u dieťaťa zmenu aj jeho imunitný systém, pretože prichádza do kontaktu s rôznymi chorobami, ktoré v kolektíve na dieťa číhajú. Detská imunita sa však neustále vyvíja .

Preto aj my v materskej škole neustále zvyšujeme úroveň hygieny prostredia a robíme počas prijímania detí tzv. ranný filter. Stáva sa nám v praxi, že niektorí rodičia sú nezodpovední a privedú do škôlky choré dieťa. Učiteľka je povinná ihneď takéto dieťa z kolektívu vylúčiť, aby sa nešírila nákaza medzi ostatnými deťmi. Odborníci sa zhodujú v názore, že dôležitá je najmä prevencia. V každej šatni máme vyvesené aj my preventívne opatrenia voči chrípke, ktoré sme museli na príkaz RÚVZ vypracovať a každý piatok zasielame hlásenie o chorobnosti detí .

Z vyššie uvedeného sa obraciam na Vás rodičia s veľkou prosbou, aby sme spoločne urobili v našej materskej škole pre naše deti maximum.

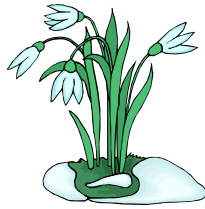
Mgr. Jana Bolebruchová riaditeľka MŠ



# Okienko pre deti

## Marec

Marec jar už ohlasuje,  
Sneh sa stratil, slnko tu je,  
Zo zeme sa kvietok tlačí  
- to sa každému z nás páči.



## Máj

Máj kúzelník – ako vie to?  
Aj na metle kvitne kvietok!  
Jar je v plnom rozkvetu,  
je nám krásne na svete!

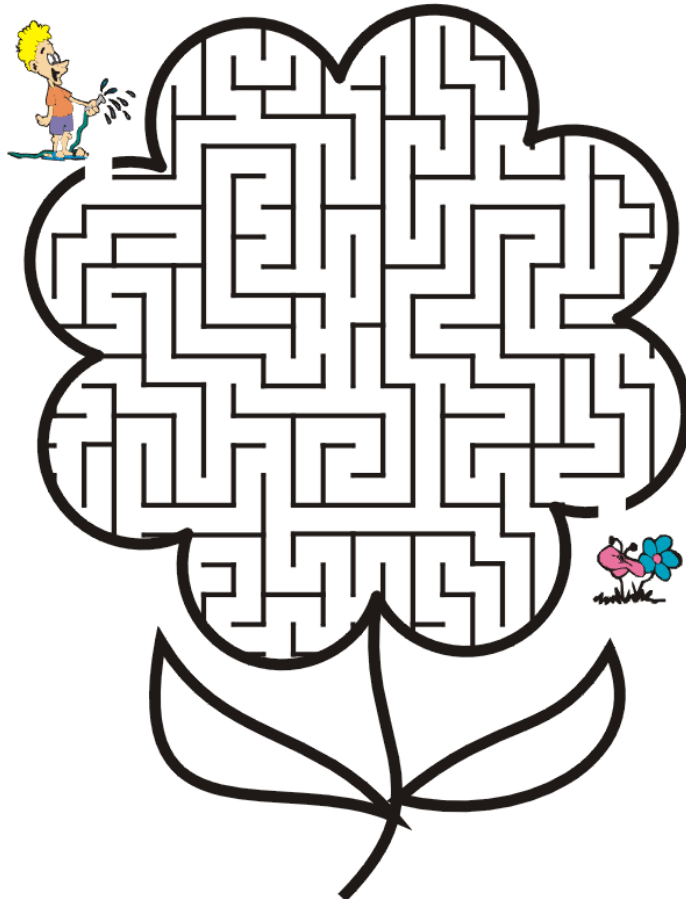


## Apríl

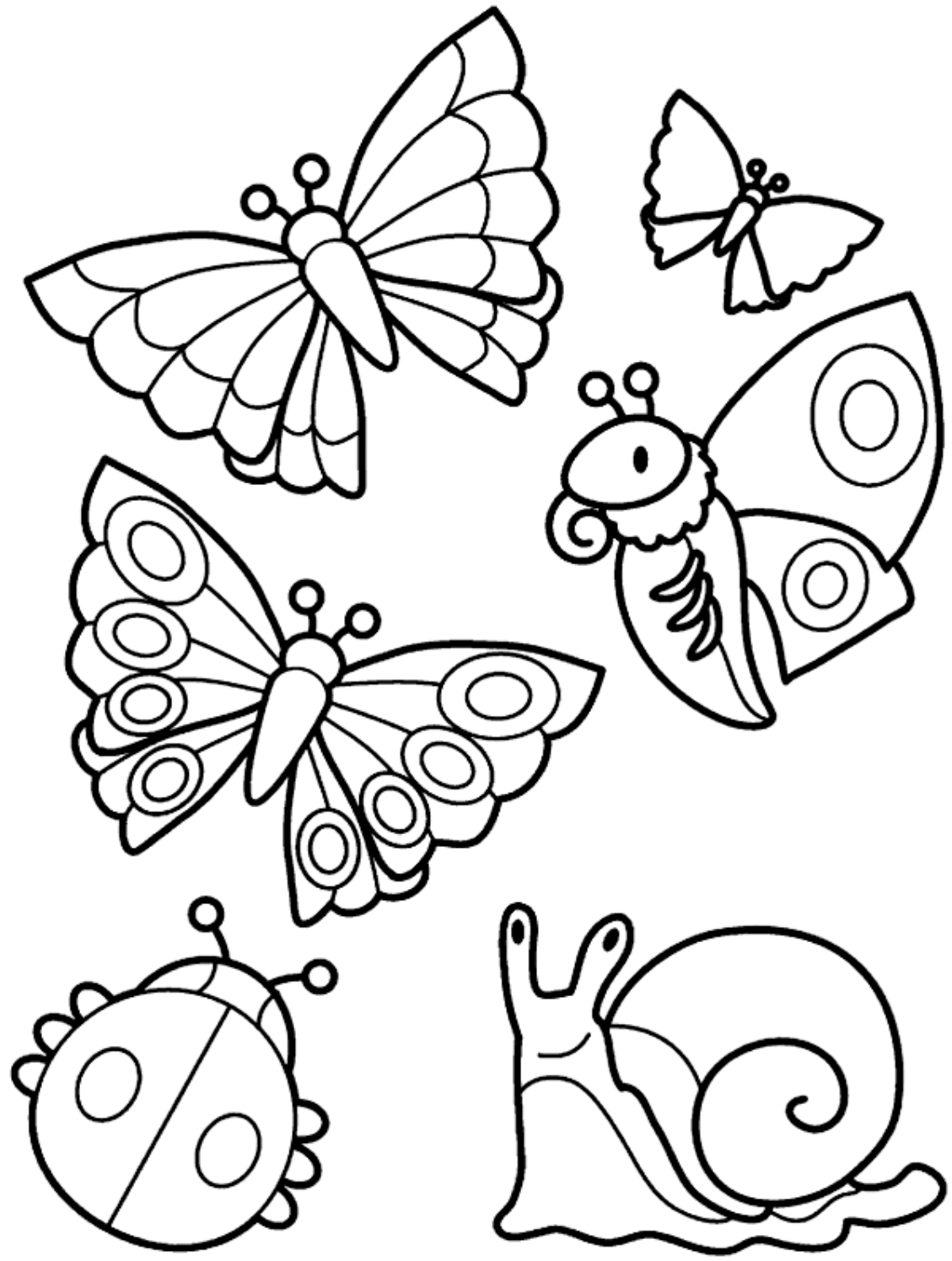
Vravel Apríl tete Bete:  
„Už je leto, teta, viete?“  
Hneď si ústa zakryl:  
„Chacha, prvý apríl!“



## BLUDISKO



JARNÁ OMAĽOVÁNKA





Zaujímá Vás čo sa deje v našej škôlke? Chceli by ste sa dozvedieť viac? Chceli by ste prispieť niečím do našich škôlkárskych novín, aby boli pútavejšie a zaujímavejšie. **NAPIŠTE NÁM** do našej mailovej schránky [bancicek@gmail.com](mailto:bancicek@gmail.com). Radi uverejníme Vaše postrehy, dotazy, príbehy a zodpovieme na Vaše otázky, týkajúce sa škôlky, detí, zdravia alebo rodiny. Obrátíme sa aj na odborníkov. Škôlkárske noviny sú pre Vás.



Všetky naše čísla Bancička môžete nájsť na internetovej stránke našej škôlky [www.nasaskolka.sk](http://www.nasaskolka.sk). Toto číslo tam nájdete v najbližších dňoch. Ak, by ste mali záujem, môžeme Vám zaslať toto číslo aj ako dokument Wordu na Váš email. Stačí nám napísať.

### **Škôlkárske noviny Banciček v spolupráci s MŠ pre Vás pripravili:**

Ing. Ľubica Klimová, Julia Kišková

**Ďakujeme** za pomoc, materiály a rady p. riaditeľke Mgr. Janke Bolebruchovej, p. učiteľkám Norike Gregušovej a Olge Kubaskej, lektorke angličtiny Andrei Jergencovej a p. vedúcej školskej jedálne Zuzane Slámovej.

## Foto príloha



Kuk! A ty prečo nemáš lyže?  
Ak chceš tak Ti nejaké požičiame.



Tak to sme my, tie hviezdy na svahu



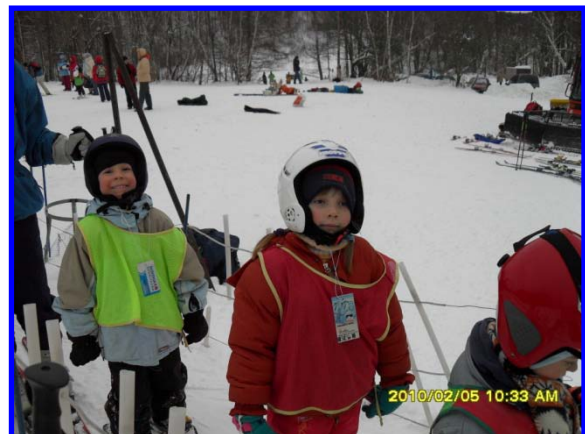
Vlek by mohol jazdiť aj rýchlejšie ,ide ako.  
Keby sme boli nejaké bábätká.



Tento kopček hravo zvládame. O rok sme na  
Chopku.



Sniežik sa nám chumelí – zimička nám nie  
je, kopec sme už zdolali, dobre sa nám  
smeje.



My už ideme na veľký vlek ...a možno z neho  
aj vysadneme...

Foto príloha

## Divadielko



Ela a Hop so svojimi kamarátmi



Vedia aj hrať, spievať, tancovať a všetkých zabávať.



Na divadielko sa všetci veľmi tešíme



A radi sa aj do neho zapojíme

## Škola v prírode



Malí výletníci...



...a cestovatelia



Balónová šou? Ále čoby, to sme objavili poklad.



S týmto padákom sa dá veľmi dobre zabaviť



Ide ,ide vláčik, ide iede vlak, podte milé deti podte nasadať.



Jurko pridaj, budeš prvý...