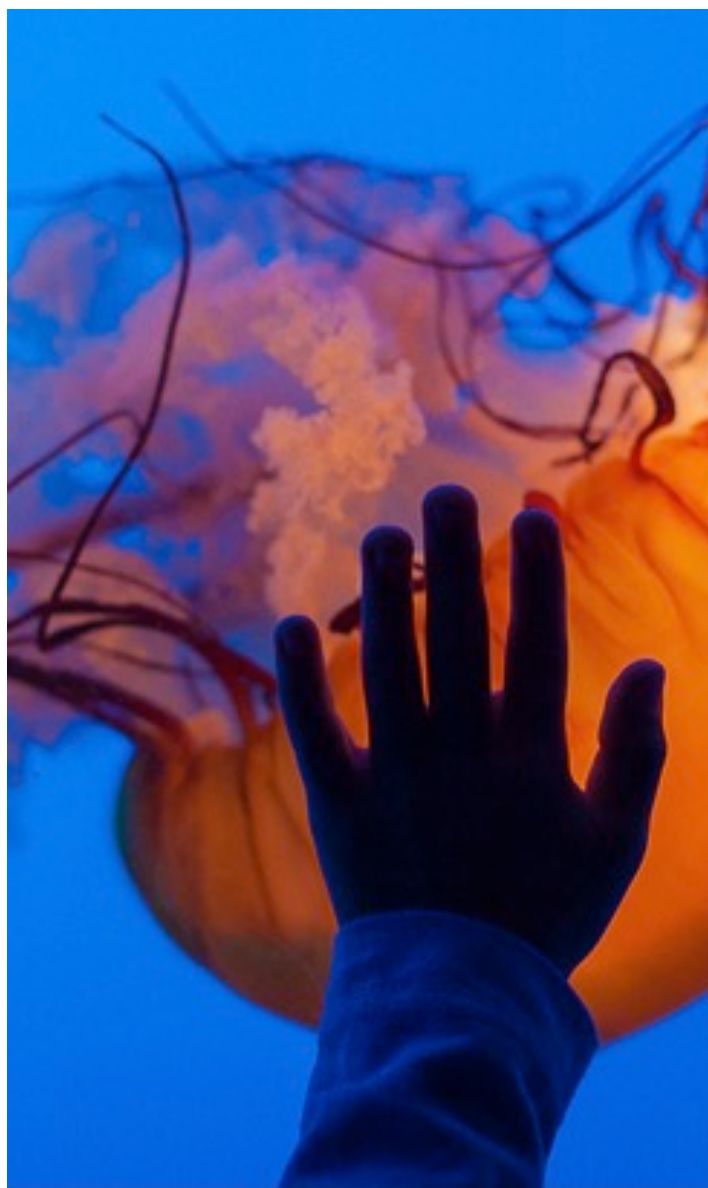


Amälthea

**PRŮVODCE PRO KLIENTY
V DOBĚ KRIZOVÉ SITUACE**



verze 1

platná od 18. března 2020

Milé rodiny!

Současná krizová situace je náročná pro všechny, a pro ty z Vás, kteří jste řešili složité životní situace i před vypuknutím nákazy, je ještě náročnější.

Narychlo jsme pro Vás sestavili „průvodce“ s informacemi, jak zvládat současnou situaci. Zohledňovali jsme to, že jste rodiče a zůstat v karanténě s dětmi může být složité, proto Vám přinášíme i tipy na to, jak to doma zvládnout.

*Vycházíme ze situace, která **byla platná k 18.3.2020**, je možné, že se některá nařízení mohou ještě měnit. Sledujte tedy aktuální dění a pokyny respektujte.*

Protože jsme se zveřejněním průvodce spěchali, odpusťte nám případné chyby.

Jak fungujeme v Amalthee v této době

Tyto informace se týkají klientů, kteří s námi spolupracovali již před vypuknutím koronavirové nákazy, zejména v programu **Podpora pro rodinu a dítě**. Podobně budou fungovat služby i pro pěstounské rodiny, spolupracující s **Centrem náhradní rodinné péče**

Dalším rodinám v tíživé situaci můžeme poskytnout alespoň informace.

Naše služba – tedy sociálně aktivizační služby pro rodiny – byla nařízením vlády od 18. března 2020 přerušena. Nemůžeme tedy poskytovat služby tak, jak jste byli zvyklí.

Cílem tohoto nařízení je omezit mezilidské kontakty na minimum, a tak bránit ještě většímu rozšíření nákazy.

Ale protože je tato situace těžká, omezeným způsobem fungujeme, a to následovně:

- Poskytujeme pravidelné telefonické konzultace – buď na základě domluvy s pracovníkem nebo vždy můžete zavolat (poslat SMS, prozvonit). Můžete se obracet s jakýmkoliv dotazy, s žádostí o pomoc, zkrátka s čímkoliv. Osobní kontakty nyní neprobíhají, takže je telefon, WhatsApp, Facebook či jiné aplikace jedinou možností.
- Pomůžeme Vám zabavit děti či se s nimi učit. Kromě konzultací s pracovníkem jsou některé tipy v této brožuře nebo na našem Facebooku, připravujeme zprovoznění facebookové skupiny, kde budou tipy na hry a učení pro děti od předškolního věku do cca 12 let.

- V nutných případech poskytujeme našim klientům materiální pomoc – trvanlivé potraviny, či hygienu, dokud budeme mít zásoby ve skladu. Těhotným a matkám s dětmi do 1 roku věku pak i potraviny čerstvé.
- Pro menší děti nyní připravujeme balíčky s výtvarnými potřebami pro zabavení dětí, pokud to bude možné, přidáme i dezinfekci a nějaké ochranné roušky.

Možná se Vám to nezdá mnoho, ale naše možnosti jsou nyní velmi omezené. Každou případnou těžkost jsme připraveni s Vámi řešit individuálně.

Zůstaňte v pravidelném kontaktu se sociálními pracovníky, neváhejte se na nás obrátit, kdykoliv potřebujete.

Věříme, že se s Vámi všemi po skončení nouzového stavu opět potkáme. Budeme se těšit!

Tým Amalthea z.s.

Co v průvodci najdete:

1. Jak je to s nakupováním v obchodech
2. Jak fungují úřady
3. Hygienická opatření
4. Lékařská péče
5. Zaměstnání
6. Cestování
7. Platby, nájem, dávky
8. Režim dne, pobyt venku
9. Strava
10. Jak zabavit děti ve věku do 3 let
11. Jak zabavit děti ve věku 3-6 let
12. Rozvoj předškoláků
13. Starší děti
14. Učení a procvičování doma
15. Co dělat v psychické krizi
16. Co Vás může napadat

1. Jak je to s nakupováním v obchodech

!! Pokud jdete na nákup, **musíte mít roušku** přes nos a ústa.

!! Nechodte nakupovat mezi 10.-12. hodinou, kdy jsou obchody vyhrazené pro lidi starší 65 let.

V současné době jsou otevřeny pouze obchody s potravinami, drogerie, lékárny, galanterie, čerpací stanice, potřeby pro zvířata, prodejny s brýlemi a trafiky.

Doporučení:

- Do obchodů chodte co nejméně často, a to pouze v nutných případech.
- Promyslete si před odchodem na nákup, co potřebujete nakoupit.
- Do obchodu chodte z domácnosti pouze jeden a použijte ochranné pomůcky (přes ústa a nos roušku, pokud nemáte, tak si uvažte šálu nebo šátek, nejlépe použijte i hygienické rukavice).
- Pokud žijete s dětmi sama/sám, a musíte s sebou na nákup děti vzít, vybavte ochrannými pomůckami i Vaše děti.
- V obchodě buďte co nejkratší dobu a dodržujte odstup od ostatních lidí, zejména na pokladně minimálně 2 metry.
- Potraviny nakupujte na více dní, ale nakupujte pouze tolik potravin, kolik spotřebujete, aby se vám nezkažily. Nedělejte si velké zásoby, obchody s potravinami budou vždy otevřené.
- Pokud je to možné plaťte v obchodech platební kartou.
- Pokud je obchod vybaven dávkovačem na dezinfekci, použijte ji při příchodu i odchodu.
- Po příchodu domů si pečlivě umyjte ruce, použijte dezinfekci, pokud ji máte.

2. Jak fungují úřady

- V provozu jsou téměř všechny úřady, většina jich však omezila úřední hodiny, aktuální informace o tom jsou vyvěšeny na jejich webových stránkách, nebo vám je telefonicky zjistíme.
- Úřady zároveň žádají, aby je lidé navštěvovali pouze v nejnútnejších a neodkladných případech. Pokud je to možné, vyřídte své požadavky telefonicky nebo e-mailem. Pokud potřebujete pomoci, obraťte se na nás.
- Pokud musíte jít na úřad osobně, objednejte se předem telefonicky.
- I na úřadech platí stejná hygienická opatření jako v obchodech – roušky, rukavice, dezinfekce, bezpečný odstup.

3. Hygienická opatření a informace

- Koronavirus se šíří vzduchem – kýcháním, kašláním, osobním kontaktem, během hovoru na vzdálenost bližší než 2 metry.
- Příznaky onemocnění jsou stejné jako u běžné chřipky – zvýšená teplota, bolest svalů, dýchací obtíže, kašel, únava, dušnost.

Rouška a další ochranné pomůcky

! Od 19. 3. 2020 platí zákaz vycházení bez roušky nebo jiné ochrany obličeje!

- Existují roušky, ochranné masky, respirátory.
- Roušek je nyní nedostatek. Roušku je možno nahradit bavlněným/vlněným šátkem uvázaným přes pusu a nos. Je možno ji vyrobit doma z bavlněné látky, příp. ze staršího trika. Na internetu koluje mnoho dalších tipů a návodů.
- Před nasazením roušky je nutno dezinfikovat ruce, aby se vir nepřenesl na ni.
- Rouška zakrývá ústa a nos (až pod oči ke kořeni nosu).
- Rouška musí přiléhat na obličej.
- Během nošení roušky se jí nesmíte dotýkat.
- Při sundávání se dotýkejte jen gumiček či provázků a poté je nutno dezinfikovat ruce.
- Jakmile rouška zvlhne, je nutno ji vyprat nebo vyhodit v igelitovém zavázaném pytlíku.
- Roušku je třeba vyprat na minimálně 60 °C, nejlépe na 90 °C. Můžete ji vyvařit i v hrnci, nechat vychladnout. Poté roušku přežehlete, jedine tak se řádně sterilizuje.
- Roušku nedávejte do mikrovlnky – zničí se.
- Papírové roušky mají účinnost pouze několik minut, proto jsou nedostatečné. Po použití se musí vyhodit.
- Nošení roušky je prevence proti šíření nákazy mezi ostatní.

Zásady hygieny

- Umývat často ruce.
- Používat dezinfekce na bázi alkoholu (dezinfekce rukou či předmětů).
- Používat jednorázové kapesníky a hned je vyhodit.
- Při kýchání a kašláním zakrývat ústa, ne rukou, ale rukávem či kapesníkem.
- Vyhýbat se nemocným.
- Vyhýbat se místům s vysokým počtem lidí.
- Dbát na své zdraví – pitný režim, dostatek spánku, pravidelná pohybová aktivita
- Doporučuje se také nošení rukavic a častá dezinfekce všech věcí, na které saháte (telefony, klíče, peněženka, kliky apod.).

Důležité kontakty

- Tel. číslo: 1212 - informace ke koronaviru.
- Tel. číslo: 112 - volat pouze v případě onemocnění (velice vážné příznaky s opravdovým podezřením na nákazu koronavirem - tzn. pokud máte zvýšenou teplotu, pociťujete únavu, máte respirační problémy, jste po kontaktu s osobou, která se vrátila ze zasažených států – Itálie, Německo, Rakousko ... a další)
- Tel. číslo: 725 191 367, 724 810 106 - nonstop informační linky Státního zdravotního ústavu
- V případě potřeby udržovat kontakt (konzultovat Váš zdravotní stav) se svým praktickým lékařem
- Infolinky zdravotních pojišťoven:

VZP: **952 222 222**

VoZP: **844 888 888**

ČPZP: **810 800 800**

OZP: **261 105 555**

ZP ŠKODA: **800 209 000**

ZPMV: **844 211 211**

RBP: **800 213 213**

- **www.khspce.cz** – Krajská hygienická stanice Pardubického kraje
- **koronavirus.mzcr.cz**
- **www.mzcr.cz** – Ministerstvo zdravotnictví

Pokud máte podezření na nákazu koronavirem

- Nechodte k lékaři bez ohlášení
- V případě zvýšené teploty, kašle a dušnosti – **zůstaňte doma a zavolejte na linku 112**. Telefonát bude propojen s pracovníkem Krajské hygienické stanice, který rozhodne o dalším postupu, včetně vyšetření na koronavirovou infekci prostřednictvím výjezdové sanitky.
- Všechny linky jsou momentálně přetížené, buďte prosím trpěliví, pomoci se Vám dostane.
- Pokud máte některé z výše popsaných příznaků, **VŽDY** chodte s rouškou i rukavicemi, chráníte tak ostatní.

Doporučený postup hygieny podle Světové zdravotnické organizace

🕒 Celkem procedura mytí trvá 40 – 60 sekund



Ruce navlhčete.



Vytlačte dostatek mýdla na pokrytí celého povrchu rukou.



Třete ruce dlaněmi k sobě.



Pravá ruka otírá hřbet levé ruky s propletenými prsty (a naopak).



Dlaně o sebe, s propletenými prsty.



Prsty zaklesnuté, hřbet prstů třeme o dlaň druhé ruky.



Levý palec třete celou sevřenou dlaní pravé ruky, poté pravý palec stejně otřete levou dlaní.



Všech pět prstů pravé ruky dejte k sobě a rotačními pohyby na obě strany je třete o levou dlaň, to samé naopak.



Opláchnete ruce vodou.



Usušte ruce důkladně, nejlépe



Zastavte vodu, aniž byste se kohoutku



Vaše ruce jsou nyní čisté.

4. Lékařská péče

Pokud máte Vy nebo Vaše dítě zdravotní potíže, zkontaktujte Vašeho lékaře nejdříve telefonicky a o dalším postupu se s ním poradte. Je to proto, že řada praktických lékařů svou ordinační dobu zkrátila/upravila s ohledem na současnou situaci, a navíc je potřeba zamezit kontaktu nemocných lidí v čekárnách.

Předem plánované prohlídky (preventivní, očkovací, alergologické, pracovní aj.) odložte na pozdější dobu, až se situace uklidní.

Do lékárny chodte jen v nejnutnějších případech a s rouškou na ústech.

Návštěvy v nemocnicích jsou zakázané, což však neplatí při návštěvě vlastního dítěte, které je v nemocnici hospitalizované.

5. Zaměstnání

Vzhledem k současné situaci se můžete potkat s několika situacemi:

- **Vaše pracoviště je uzavřené:**

Pokud je vaše pracoviště uzavřené nařízením vlády nebo Vaším zaměstnavatelem, nebudete do práce docházet. Pobírat budete nejméně 60 procent Vašeho platu, a to do té doby, než budete moci do práce opět nastoupit.

- **Vaše pracoviště funguje, ale vy nemáte hlídání pro děti:**

Rodiče dětí, které jsou mladší 10 let, si mohou od školy či školky vyžádat vydání potvrzení o ošetřování člena rodiny. Pobírat budete 60 procent vašeho denního vyměřovacího základu po celou dobu, co budou školy uzavřené.

- **Práce z domova:**

Pokud to Vaše pracovní zařazení umožňuje, může Vám zaměstnavatel nařídit práci z domova. V tomto případě budete pobírat svou obvyklou mzdu a budete se řídit pokyny a úkoly zaměstnavatele.

6. Cestování

V situaci vyhlášené karantény **není dovoleno** cestovat jinam, než:

- do a ze zaměstnání,
- nezbytně za rodinou (to, co nepočká, tedy např. s nákupem k babičce),
- k zajištění základních potřeb – jen na nákup potravin, či do lékárny (je dobré pochůzky spojit).
- do zdravotnických zařízení v případech, kdy není zbytlí,

Smyslem omezení pohybu je zamezit kontaktu mezi lidmi a tím zpomalit šíření viru.

Pokud už cestovat musíte, počítejte s tím, že:

- dopravci vás nepustí do autobusu/vlaku/MHD bez roušky.
- bude dodržována a vyžadována vyšší hygiena v prostorách dopravců.
- kontrola jízdních dokladů ve vlacích bude prováděna vizuálně, prodej jízdenek u průvodčích není možný.

7. Platby, nájemné, dávky, telefony atd.

Nájem: V případě nedostatku finančních prostředků na nájem z důvodu zavedených opatření je nutné komunikovat a jednat s pronajímatelem bytu. Dá se předpokládat, že výpadky v placení nájmu se budou posuzovat mírněji vzhledem k situaci.

Platby: Pokud to jde, je dobré platby řešit bezkontaktně, přes internetové bankovníctví, či bezkontaktní kartou. Pokud je nutné platit hotově, je třeba dbát zvýšené hygieny.

Pokud jde o splátky dluhů, je potřeba s věřiteli komunikovat a pravdivě je informovat o Vaší konkrétní situaci. Předpokládá se, že snahou všech je nelehkou situaci vyřešit, ne zhoršit.

Dávka mimořádné okamžité pomoci: Lidé, kteří se prokazatelně ocitnou vlivem nedostatku prostředků ve finanční nouzi, mohou požádat o jednorázovou dávku mimořádné okamžité pomoci (MOP). Týká se to i rodičů dětí do 10 let, kteří s nimi zůstanou doma na tzv. ošetřovném kvůli zavřeným školám a školkám. Pro účely dávky se posuzuje mimo jiné příjem všech osob ve společné domácnosti. Úřad práce ČR může dávku poskytnout klientovi, jehož sociální a majetkové poměry mu neumožňují překonat nepříznivou situaci.

Obecní úřady omezují otevírací dobu i počty pracovníků, kteří jsou přímo v kontaktu s občany. Smyslem je udržet úřad v chodu a moct řešit aktuální situaci.

Mnohé obecní úřady organizují informační servis pro občany, pomoc pro seniory, dovážku jídel.

Je dobré sledovat webové stránky obcí, oficiální facebookové stránky obce, hlášení místního rozhlasu, úřední desky a oficiální vývěsky.

Mobilní operátoři reagují na situaci úpravou nabídky. Počítejte však s tím, že mobilní sítě a internet jsou výrazně vytíženější, než obvykle.

O2 nabízí neomezená data zdarma pro nové i stávající zákazníky hlasových tarifů s daty, O2 TV za korunu, k předplaceným kartám přidá 100,- navíc.

T- mobile: pro tarifní zákazníky neomezená data (potřeba aktivovat). Při bezhotovostním dobití kreditu 50% zdarma. Více kanálů na T-mobile TV.

Vodafone: rozšířená nabídka TV služeb. **Sazka mobil** neomezené volání a SMS v rámci sítě zdarma. Ostatní podle jejich informací – viz jejich weby.

8. Režim dne a pobyt venku

Snažte se dodržovat podobný režim, na jaký jste byli zvyklí – v pracovní dny i o víkendech.

Společně se domlouvejte/plánujte, co budete jako rodina následující den dělat.

Po snídani se můžete věnovat školní přípravě s dětmi školou povinnými. U dětí mladších můžete čas strávit hraním/vyráběním atd. Tipy uvádíme v tomto průvodci na konci.

Do přípravy oběda můžete zapojit i děti. Po obědě většinou chodí mladší děti spát, ostatním můžete pustit pohádku, případně si pohádky přečíst.

Dle počasí můžete vyrazit s dětmi odpoledne do přírody, kde nebudete v kontaktu s ostatními lidmi/děťmi. **Nezapomenout roušku pro všechny!**

K večeru přichází čas přípravy večeře, večerníčku/pohádek, případně společenské hry, čtení pohádek a spánek.

Pohyb venku s dětmi

Za současné situace je povolen pohyb venku, nicméně je potřeba dodržovat několik bezpečnostních opatření. Při pohybu venku musíte mít roušku. Pokud potkáte venku nějaké známé, udržujte bezpečnou vzdálenost nejméně 2 metry při konverzaci, nepřipojujte se k dalším lidem během procházky.

Hodina až dvě denně na vzduchu s dostatkem pohybu prospěje zdraví, umožní Vám zažít hezké společné chvíle a doma pak budou mít děti zase chuť si hrát.

Kam jít s dětmi ven? Nejlépe do přírody, např. na procházku podél řeky, do lesa, do parku, na okrajová místa ve městě, kde se děti mohou vyběhat. Můžete s nimi venku hrát hry nebo sbírat různé přírodní materiály. Pokud máte, vezměte dětem ven odrážedla, koloběžky, kola, míč, křídly.

Venku si můžete zahrát tyto hry

Hra na sochy - děti utíkají a jak zavoláte sochy, děti se musí rychle zastavit a nesmí se už pohnout, hra se takto stále opakuje.

Honička nebo schovávaná se dají hrát na nějakém klidnějším prostranství, vždy dětem určete prostor, na kterém se hraje (např. od lavičky a určenému stromu).

Hry na zvířata: děti napodobují chůzi zvířat. *Pes* - rychle běží, *ptáček* - skáče s nohama u sebe nebo po jedné noze, rukama dělá křídélka, *kachna* - děti jdou ve dřepu, *medvěd* - přešlapuje vestoje pomalu z jedné nohy na druhou a ruce má zdvižené, *žába* – poskoky z dřepu s rukama mezi koleny vpřed, *klokan* – ruce v bok a poskakují dopředu

s pokrčenýma nohama. Můžete vymýšlet i další zvířata spolu s dětmi a děti mohou napodobovat i zvuky zvířat. Též můžete udělat na zemi čáru a děti mohou jako zvířátka závodit, vždy domluvit, kde je konec, kde se musí zastavit nebo nejlépe na konci běhu někdo dospělý čeká či dospělý běží s nimi.

Hod šiškou – nasbírejte s dětmi šišky a pak jimi děti hází na určený cíl (na strom, pařez nebo do ohraničeného prostoru např. do nakresleného kruhu klacíkem v hlíně).

Hledačka – děti se rozeběhnou po okolí a na váš pokyn hledají a přinesou např. šišku, list, kamínek.

Stavění domečků – děti si nasbírají v přírodě materiály (klacíčky, listy, mech, kytičky, kamínky atd. a staví u stromu nebo pařezu domečky pro zvířátka.

Šipkovaná – pokud jdete ven ve dvou dospělých či se starším sourozencem, jeden jde napřed a dělá křídou nebo klacíky šipky. Děti je pak hledají a podle nich pokračují v cestě.

Během procházky můžete vymýšlet různé úkoly např. oběhnout několikrát strom, skákat po jedné noze, povídat si, co kde vidíte, hledat, kdo první uvidí např. červené auto, psa, ptáčka...

9. Strava

S dětmi budete nyní trávit delší čas doma, proto se zaměřte také na jejich správné stravování. Dodržujte s dětmi stravovací režim – snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře v přibližně stejné časy.

Snažte se s dětmi dodržovat správnou životosprávu. Abyste zabezpečili příjem vitamínů, jezte dostatek zeleniny a ovoce.

Dodržujte pitný režim, pijte zejména čistou vodu nebo bylinné čaje. Není nutné jíst každý den maso a uzeniny.

Nakupujte potraviny, které můžete použít pro vaření více jídel. Některé potraviny můžete také zamrazit a spotřebovávat postupně – špenát, zeleninové směsi, hrášek, rybí filé, ovoce (borůvky, jahody).

Tipy na nákup potravin:

- Zelenina a ovoce – cibule, brambory, česnek, kapusta, kedlubna, paprika, zelí, řepa, petržel, celer, mrkev, pomeranč, jablka, kiwi, banány.
- Trvanlivé potraviny – mouka, rýže, těstoviny, čočka, krupice, ovesné vločky, olej, kečup, trvanlivé pečivo.
- Mléčné a masné výrobky – jogurty, mléko, máslo, maso, uzenina.
- Konzervované potraviny – rajčata v plechovce, marmelády, rybičky v plechovce.
- Pro malé děti – umělé mléko, pokud nekojíte.

Tipy na vaření:

- Z výše uvedených potravin můžete připravovat různé masové či zeleninové polévky, omáčky, směsi, doplněné o přílohy.
- Oběd můžete uvařit ve větším množství a dát si ho také např. k večeři.
- Ke svačinám můžete dětem upéct třeba moučník, který vystačí i na druhý den nebo připravit kaši s ovocem. Ke svačince se hodí i syrové ovoce nebo zelenina bohaté na vitamíny jako je kedlubna, paprika, kiwi, pomeranč, jablko nebo mrkev.

Čemu se vyhýbat:

- Nedávejte dětem sladkosti – zvyšují jejich aktivitu, kterou nyní nemohou vybit aktivitami a pohybem venku. Zároveň mohou přispět ke zdravotním obtížím.
 - Vyhnete se tučným a příliš kořeněným jídlům, brambůrkům, sladkým nápojům.
-

10. Jak zabavit děti ve věku do 3 let

Rady a tipy pro rodiče

Děti mohou vycítit, ať už z chování rodičů nebo ze změny režimu, že se něco děje, proto se snažte svým dětem nastavit pravidelný režim a zabavit je hrou či procházkou venku.

Venku byste se měli vyvarovat kontaktu s jinými lidmi.

Hry vhodné pro děti do 1 roku

- Menší děti podporovat v rozvoji plazení, lezení nebo chůze pomocí oblíbených hraček, za kterými dítě cestuje a snaží se k nim dostat.
- Pokud dítě leze, pohyb mu zpestřit vyrobenými tunely a překážkami
- Ukazovat dítěti v knížce zvířátka a učit ho, jaké zvuky zvířátka vydávají.

Hry pro děti od 1 roku do 2 let

- Stavění komínu z kostek nebo jiná hra s kostkami
- Překážková dráha - vytvořit doma dětem překážkovou dráhu z nábytku a hraček a zlepšovat tak jeho pohybovou schopnost;
- Malování a tvoření
- Dejte dětem čistý papír a zkoušejte pastelky, fixy, prstové barvy, vodovky, tempery, prostě cokoliv, a nechte jim volnou ruku.
- Hra s míčem
- Zpívání, básničky a říkadla, tancování
- Hra na pískovišti

Hry pro děti od 2 do 3 let

- vybarvování omalovánek, hraní si s plastelínou, modelínou
- navlékání tkaničky - zlepšování se v jemné motorice pomocí navlékání tkaničky do bačkůrek nebo jiného otvoru, nebo navlékání korálek na provázek;
- přelévání vody nebo přesypávání ingrediencí z mističky do mističky. Vhodné je také třídít různé věci z jedné velké mísy do menších mís, např. fazole spolu s těstovinami rozdělit do dvou připravených misek.
- zapojení dětí do domácích prací – zametání, rovnání bot, vysávání

Aktivity na doma:

Malujeme v kuchyni - pokud potřebujete v klidu uvařit, nechte vaše dítě malovat - stačí k tomu pečící plech a hladká mouka. Ukažte dítěti, jak lze prstem do mouky malovat obrázky a následně je "vymazat".

Stříhání - *"Stříhám, stříhám, šmik, šmik, šmik, už to umím, mám v tom cvik. Stříhnu sem, stříhnu tam, všechen papír rozstříhám."* S touto básničkou půjde stříhání hravě. Říkáte si, že nůžky jsou nebezpečná věc a malým dětem do ruky prostě nepatří? Existují bezpečné nůžky s kulatou špičkou. Když si s dítětem sednete, dáte mu proužek papíru, vysvětlíte, že se stříhá jen a pouze u stolu, nemíříme nůžkami proti očím, a že vždy, když bude stříhat, chcete, aby vám o tom řeklo, je to pro něj naprosto bezpečná činnost.

Opičí dráha - postavte ji třeba v kuchyni nebo obýváku. Jako prolézačka dobře poslouží kuchyňský stůl, židle, polštáře ze sedačky, taburety, sušák na prádlo, ze kterých se po přehození deky stane tmavý tunel apod. Dbejte na bezpečnost a děti mějte vždy pod dohledem. Připravte se na to, že vyžadování této aktivity bude od této chvíle na denním pořádku. Pro větší děti je možné postavit překážkovou dráhu na zahradě a běhat s nimi na čas.

Bubliny - hrníček, brčko, voda s jarem – děti foukají do vody a vytvářejí bubliny.

Hry ve vaně

Do vany můžete dětem dát kuchyňské náčiní. Cedník poslouží k chytání plastových zvířátek a pozorování vytékající vody, sítkem mohou lovit hračky, naběračky a vařečky pomohou k přelévání, nalévání, trychtýře k naplňování misek, lahviček apod. Dětem můžete dát do vody i prázdné vymyté nádoby od tekutého mýdla apod.

NÁVODY NA VÝROBU

Domácí modelína pro děti – recept:

150g hladké mouky

300 ml vody

75 g soli

2 lžíce octa

1 lžíce oleje

potravinářské barvivo, příp. vonné esence

Ve vodě rozmíchejte potravinářské barvivo, ocet a olej. Do teflonové pánve nebo teflonového hrnce dejte mouku se solí a zalijte vodou, ve které jsou rozmíchány ostatní suroviny. Vařte na středním plameni a stále míchejte. Po cca 2 minutách se hmota začne lepit k sobě. Nepřestávejte míchat, dělejte to tak dlouho, jak to jen půjde... Ke konci Vám vznikne velká koule, kterou téměř nepůjde manipulovat, ale snažte se ji stále otáčet v pánvi a prohřívat. Je nutné, aby se mouka dobře propařila, hmota poté nebude lepit. Vypněte plamen (v případě el. sporáku vypněte a přendejte na studenou plotýnku) a nechejte v nádobě vychladnout. Poté promněte a dejte buď rovnou dětem na hraní nebo do plastové nádoby s víkem do chladu. Pokud si dítě nehraje je dobré dávat hmotu do ledničky, déle vydrží. Nádobí použité na výrobu modelíny můžete i nadále používat po omytí k přípravě jídel, na výrobu není použito nic, co by se běžně v kuchyni nepoužívalo. Hmota je slaná a kyselá, dětem většinou nechutná, ale i když ji ochutnají, nic nehrozí....

Prstové barvy – návod:

Suroviny:

3 polévkové lžíce cukru moučka

půl kávové lžičky soli

půl hrnku kukuřičného škrobu

2 hrnky vody (pokojové teploty)

Pomůcky:

hrnec

polévková lžíce

kávová lžička

hrnek

mističky / uzavíratelné kelímky

potravinářské barvy

Postup:

1. Do hrnce vložte 3 rovné polévkové lžíce cukru.
2. Přidejte půl kávové lžičky kuchyňské soli.
3. Odměřte si půl hrnku kukuřičného škrobu.
4. Kukuřičný škrob přidejte ke směsi.
5. Přilijte dva hrnky vody pokojové teploty a míchejte a míchejte. Tekutinu zahřívajte na mírném ohni až do zhoustnutí.
6. Jakmile bude tekutina nápadně připomínat hustotu pudinku, hrnec odstavte a nechte směs trochu vychladnout.

Hmotu rozdělte do mističek a namíchejte si vlastní barvy. Potravinářské barvy není potřeba mnoho. Přidejte jen trochu, zamíchejte a podle potřeby přibarvěte. Čím víc potravinářského barviva použijete, tím sytější bude výsledná barva na papíře. Pokud to s barvou ale přehnete, budou mít děti obarvené prsty. Nejlépe se maluje s čerstvě vyrobenými barvami. Po dvou dnech v lednici je konzistence barev hustější, gelovější, přesto s nimi lze ještě celkem hezky malovat.

Řípkanky pro malé děti:

BRAMBORA

Kutálí se ze dvora,
tákhle velká brambora.
Neviděla, neslyšela,
že na ní padá závora.
Kam koukáš, ty závoro?
Na tebe ty bramboro!
Kdyby tudy projel vlak,
byl by z tebe bramborák.

KOLO, KOLO

Kolo, kolo mlýnský,
za čtyři rýnský,
Kolo se nám polámalo,
mnoho škody nadělalo, udělalo bác.
Vezmeme si hoblík, pilku,
zahrajem si ještě chvílku.
Až to kolo spravíme,
tákhle se zatočíme.

HLAVA, RAMENA

Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce,

Hlava, ramena, kolena, palce,
Uši, oči, ústa, nos.

POČÍTADLO

Nikoho to nenapadlo,
z ruky máme počítadlo,
závidí nám celý svět -
jedna, dva, tři, čtyři, pět..

TAKHLE JEDOU PÁNI

Takhle jedou dámy,
takhle jedou páni,
takhle jedou sedláci,
takhle jedou vojáci
a takhle jedeme my.

HOUPY, HOUPY

Houpy, houpy,
kočka snědla kroupy,
kořata se hněvala,
že jim taky nedala.

VAŘILA MYŠIČKA KAŠIČKU

Vařila myšička kašičku,
na zeleném rendlíčku.
tomu dala, tomu víc, tomu málo, tomu nic,
A na toho nejmenšího nezbylo, tak utíkal do komůrky a tam se napapal.

PEC NÁM SPADLA

Pec nám spadla, pec nám spadla,
Kdopak nám ji postaví
Zavoláme kominíka, ten má dobré nápady,
strčí štětku do komína a už je to hotový.

MASÁŽ PRSTŮ

To je táta, to je máma,
to je dědek, to je bába,
to je vnouček - malý klouček.

DOBRÝ DEN

Dobry den, dobry den
Dneska máme krásny den
Ručičky jsou na tleskání
A nožičky na dupání
Dobry den, dobry

1. dneska zlobit nebudem,
2. sejdeme se za týden

MALUJEME SRDÍČKA

Namalujem srdíčka, velká jako sluníčka
Jeden dva tři čtyři pět namalujem celý svět.

PUSINKA...

Pusinka je na papání
A nosánek na čmouchání
Očka aby viděla
Ouška aby slyšela.

MÁCHÁM PRÁDLO MADLO!

Máchám, máchám prádlo,
Nezdržuj mě Madlo,
Až to prádlo vymácháme,
Na šňůru ho pověsíme,
Vítr do něj foukne,
A do vody žbluňkne!

POLÍNKÁ

Řízy, řízy, řízy
řežu, řežu polínka,
ať zatopí maminka
řízy, řízy, řízy.

ZOUBKY

Čistím zoubky řízy řízy,
ať jsou bílé jako břízy.
Vlevo, vpravo, vpředu, vzadu,
horní a pak spodní řadu.
Ať jsou bílé jako sníh, ať má každý radost z nich.

ROČNÍ OBDOBÍ

Jaro, léto, podzim, zima,
to je celý rok,
stejně letos jako vloni,
tak i na přes rok.

MAŠINKA

Jede jede mašinka kouří se jí z komínka,
jede jede do dálky veze vagón polárky...
(jede jede do školky, veze s sebou bačkůrky)

(jede jede do dálky veze s sebou korálky).

MYTÍ RUKOU

To jsou ruce, to jsou dlaně,
mýdlo s vodou patří na ně.
A po mýdle dobré jídlo a po jídle zase mýdlo.

K OBĚDU

Talířek je kulatý, polívčička horká, ale já se nespálím do polévky foukám.
Přeji dobré chutnání, děkujeme za přání.

LEZE ŽÁBA DO BEZU

já tam za ní polezu.
Kudy ona tudy já,
budeme tam oba dva.

ZLATÁ BRÁNA

Zlatá brána otevřená, zlatým klíčem otevřená,
kdo do ní vejde tomu hlava sejde, ať je to ten nebo ten, praštíme ho koštětem.

ENTENTYKY

Enetentyky dva špalíky, čert vyletěl z električky, bez klobouku bos,
narazil si nos. Byla boule veliká jako celá Afrika.

JEDNA DVĚ

Jedna dvě Honza jde nese pytel mouky,
máma se raduje, že bude péct vdolky.
Máma vdolky nepekla, Honza skočil do pekla.
Máma vdolky pekla, Honza skočil z pekla.

PEKAŘ

Pekař peče housky,
uždibuje kousky.
Pekařka mu pomáhá
uždibují oba dva.

FOUKEJ FOUKEJ VĚTRÍČKU,

shoď mi jednu hruštičku,
shoď mi jednu nebo dvě,
budou sladké obě dvě.

11. Jak zabavit děti ve věku 3-6 let

Říká se, kdo si hraje, nezlobí. Snažte se dětem během dne nabízet různé činnosti, aby se zabavily a zároveň mohly dělat různé věci společně s vámi. Možná budete některé věci dělat delší dobu, než jste zvyklí, občas se něco rozleje nebo vysype, nebude uklizeno, jak jste zvyklí, ale návštěvy k vám stejně nesmí, tak si dovoďte méně uklízet a více hrát, vyrábět, cvičit společně se svými dětmi.

Jak zabavit děti doma

Kuchyň jako laboratoř – půjčte dětem misky, hrníčky, natočte jim trochu vody, aby ji mohly přelévat, pozorovat, kolik vody se do které nádoby vejde atd. Nebo jim dejte do misky trochu mouky, mohou ji přesypat do druhé přes sítko nebo trychtýřem. Smíchejte čočku s fazolemi nebo hrachem do misky, ať je jako „Popelky“ přebírají a třídí každé zvlášť a navíc si tím budou rozvíjet jemnou motoriku. Nebo můžete do mísy s touto směsí schovat nějaký malý předmět, ať ho děti zkusí prstíky vylovit, mohou soutěžit, kdo ho najde dřív. **Vzhledem k menším kusům (hrách, čočka), buďte u této činnosti vždy u dětí.**

Pokusy s vodou: dejte do misky či hrnce vodu a zkoušejte různé předměty, jestli plavou nebo se potopí, můžete si vyrobit papírové lodičky nebo lodičky z jiného materiálu, nechte děti vymýšlet dle fantazie.

Kuchaři a číšníci – nechte děti, aby s vámi vařily - mohou rozklepnout vajíčko, míchat, přidávat suroviny, mazat např. pomazánku na chleba, krájet kuchyňským nožem. Dále mohou prostírat pro celou rodinu, u toho můžete procvičovat počítání, např. dej na stůl tři lžíce, 2 nože, 2 vidličky a spočítej, kolik je na stole celkem příborů. Již s tříletými dětmi můžete počítat společně. Můžete si hrát na restauraci, děti mohou nosit jídlo na stůl, nalít vám pití apod.

Hudebníci – nemusíte mít hudební nástroje, půjčte dětem vařečky, lžičky, lžíce (vždy do každé ruky stejný předmět a ťukat jimi o sebe), pokud se nebojíte většího hluku můžete použít i pokličky, misky, hrnce. Pokud máte doma prázdnou pet lahev, dejte do ní trochu rýže nebo hrachu či fazolí, zavřete ji víčkem a máte další hudební nástroj. Společně můžete za doprovodu těchto nástrojů zpívat, vyťukávat různá slova, jména.

Malíři a výtvarníci – podpořte děti, aby malovaly, nejlépe si s nimi sedněte a malujte spolu, nejprve kruhy, pak udělejte sluníčko, postavu, domeček. Vše jim ukazujte, jak nakreslit obličej, tělo. Podpořte je ve **vymalovávání**, pokud jim to ještě nejde, přidržte společně s nimi pastelku a ukažte jim, jak pomalými tahy vymalovávat. Za vše je chvalte. Pokud máte doma vodové nebo temperové barvy, nechte děti malovat dle fantazie. **Modelína** - děti také rády tvoří s modelínou, je dobré nejprve jim ukázat, jak ji v ruce zahřát a promáčkat, aby se jim s ní lépe pracovalo i ti menší, ani ne tříletí mohou

zkoušet v rukou udělat kuličku nebo váleček. Pokud máte vykrajovátka na těsto, můžete udělat placku a společně vykrajovat nebo si udělat těsto a vykrajovat z těsta a pak upéct, společně sníst.

Stříhání, lepení - pokud máte doma nějaké starší noviny nebo časopisy, nechte děti vystříhovat, vytrhávat obrázky, mohou si je pak různě skládat a lepit na papír. Těž mohou něco nakreslit, pak to vystříhnout, nalepit.

Navlékání – pokud máte doma duté těstoviny (např. penne nebo kolínka), mohou je děti navlékat na tkaničku, provázek nebo nit. Tkanička s pevným koncem se bude dětem držet nejlépe.

Puzzle – můžete dětem vystříhnout větší obrázek, rozstříhnout ho na 2 – 4 díly a ony ho pak mohou skládat.

Hry – klasická **schovávaná** doma rychle omrzí, protože je málo místa, ale můžete schovávat po bytě nějakou hračku, které bude kousek koukat. Pokud máte doma budík nebo minutku, nastavte ji a ať děti hledají podle zvuku.

Slepá bába – jednomu dítěti zavážete oči a ostatní na něj mluví a ono hledá po sluchu.

Hmatovka – dítěti zavážete oči, dáte mu do ruky předmět a ono zkouší uhádnout, co to je. Můžete použít různé předměty z domácnosti i jídlo.

Kimova hra – vezmete 3 – 4 věci z domácnosti, ukažete je dítěti/dětem, aby si je zapamatovaly, pak věci zakryjte např. šátkem a se zdvižením šátku jednu věc schovejte a děti budou hádat, co se ztratilo. Když to dětem půjde, můžete použít i víc věcí najednou.

Stavitelé – děti rády staví domečky, mohou si je stavět ze židlí, stolu, půjčte jim deky, polštáře, matrace. Pokud máte doma kluky a auta, mohou si postavit v bytě dráhu pro auta nebo garáže, holčičky zase domeček pro panenky apod.

Stolní hry – můžete si nějaké vyrobit sami doma např. **pexeso**, nakreslíte na papír stejně velké čtverce a vždy do dvou nakreslíte stejný obrázek. Potom vystříhnete a můžete hrát. S menšími dětmi méně obrázků nebo mohou jen hledat stejný **obrázek**.

Kdo to je – jeden představuje např. nějaké zvíře, nesmí mluvit jen napodobovat pohyb a ostatní hádají, co je to za zvíře.

Čtení a povídání – pokud máte doma knížky, čtěte s dětmi nebo se s nimi podívejte na pohádku a pak si společně povídejte, co jste viděli, co se vám na tom příběhu líbilo nebo nelíbilo.

Odkazy, kde můžete najít další inspiraci:

www.predskolaci.cz

hrysdetmi.euweb.cz

www.jesterka3.cz

12. Rozvoj předškoláků

Zápisy do 1. tříd budou probíhat v dubnu, pravděpodobně bez osobní účasti rodičů a dětí. Přihlášení do školy bude probíhat elektronicky. S výběrem školy i se zápisem Vám pomohou klíčoví pracovníci.

Připravit dítě na vstup do 1. třídy je velice náročný proces - jak pro dítě, tak pro rodiče. V současné době obzvlášť. Není se však čeho bát. Neznamena to, že dítě musíte naučit znát čísla a písmena nebo je dokonce psát. Jsou mnohem základnější dovednosti, které čtení a psaní předcházejí, a pro úspěšný nástup do první třídy základní školy jsou mnohem významnější. Aby dítě bylo schopno slovo přečíst a následně přepsat, potřebuje mít **dobře rozvinutý zrak**. Aby si dokázalo písmena zapamatovat, potřebuje **dobře rozvinutou zrakovou paměť**. Aby následně dokázalo správně napsat celé slovo, musí ho umět rozložit na jednotlivá písmena, a k **tomu potřebuje rozvinutý sluch**. Slovo, které má napsat, musí však umět správně odlišit od slov, která znějí podobně (například: kos/los, pes/les) a následně si ho ještě zapamatovat. Což je složitý proces na tak malé dítě.

Aby to dítě zvládlo, je třeba u něj rozvíjet: oblast hrubé a jemné motoriky, grafomotoriky, oblast řeči, zraku, sluchu, (před)matematických dovedností, vnímání prostoru a času. Právě na rozvoj těchto oblastí bychom se při přípravě dítěte na nástup do první třídy měli zaměřit. Na následujících řádcích vás seznámíme s konkrétními náměty.

Oblasti rozvoje předškoláka s náměty na konkrétní aktivity:

HRUBÁ MOTORIKA: V oblasti hrubé motoriky je důležité procvičovat: udržování rovnováhy (stání na jedné noze, hra na sochy, překonávání určité překážky, vzdálenosti skokem přeskokem, výskokem; skákání po jedné noze, chytání a házení míče. Je dobré s dítětem také procvičovat zvládání jednoduchého rytmického pohybu (je dobré využívat pohybu s říkankou, básničkou či s hudebním doprovodem).

JEMNÁ MOTORIKA: Pro procvičování jemné motoriky je vhodné vést děti k manipulaci s drobnými předměty, navlékání korálků, zavazování tkaniček, oblékání (zapínání knoflíků, zipů), modelování, vytrhávání z papíru, vystřihování, sestavování řetězu z kancelářských sponek atd.

GRAFOMOTORIKA A VIZUOMOTORICKÁ KOORDINACE (oko – ruka):

- uvolňování ruky pomocí procvičování velkých tahů rukou na zdi či podlaze (pohyb by měl vycházet z ramene, následně z lokte, zápěstí a nakonec z prstů)
- kreslete rovné čáry, kruhy, oblouky atd.
- trénujte špetkový úchop tužky, tzn. jako když se solí pomocí palce, ukazováčku a prostředníčku;
- kreslete obrazce do písku, mouky, na papír apod.;
- obkreslujte podle předlohy,
- domalovávejte omalovánky.

OBLAST ZRAKU:

- skládejte dílky stavebnice podle vzoru (postavte tři různé barevné kostky na sebe a požádejte dítě, ať zkusí postavit zcela stejnou stavbu)
- skládejte spolu obrázky – puzzle, rozstříhané pohlednice, fotky z novin a časopisů (dítě je může samo či s dopomocí rozstříhat)
- namalujte tužkou na papír čáru a poproste dítě, ať po stejné čáře přejeđe pastelkou
- hrajte s dítětem pexeso, kvarteto či jinou karetní hru
- hrajte Kimovy hry – před dítě položte určitý počet předmětů, následně je zakryjte a dítě musí říci, jaké předměty tam byly, popřípadě který zmizel či přibyl
- skládejte skládačky a puzzle
- malujte a kreslete obrázky, hledejte v časopisech či novinách dohodnuté písmeno nebo nějaký symbol/obrázek (Otázky: *Je někde na této stránce písmeno A?, Kolik takových čísel vidíš na této stránce?* - dítě nemusí číslo či písmeno znát, ale spíše si v danou chvíli správně pamatovat jeho tvar).

OBLAST SLUCHU

Tréninkem sluchu vedeme dítě ke správnému rozlišování a zpracování zvuku hlásek (písmen) ve slovech. Pro správné vnímání krátkých a dlouhých hlásek ve slovech je důležité trénovat správné vnímání rytmu). To vše je ve škole důležité především pro nácvik správného psaní.

- Poznávejte různé zvuky (se zavázanýma očima rozpoznávejte zvuk klíčů, sirek, peněz, apod.).
- Rozděľujte slova na slabiky - vhodné vytleskávání.
- Vytleskáváním napodobujte různé rytmy (říkadla, básničky).
- Vymýšlejte slova, začínající na určité písmeno či slabiku (PO-koj, PO-leno, PO-tapěč...).
- Hledejte v místnosti předměty začínající na určité písmeno.

- Nahlas a zřetelně vyslovte dvě různá či stejná slova a dítě musí určit, zda jsou stejná nebo odlišná (např. pes/pes, pes/les; kos/kos, kos/los kos–koš atd).
- Učte se rýmy, básničky a říkadla.
- Učte dítě si pamatovat prodlužující se řady slov ve větě (například. Na boudě sedí kočka. Na boudě sedí kočka a slepice. Na boudě sedí kočka, slepice a pes....
- Nechte dítě vyřizovat různé vzkazy jednotlivým členům rodiny.
- Využijte hry „Přijel strejda z Číny“ – Dítě k větě „Přijel strejda z Číny s kufrem, v kterém přivezl košili, pandu, boty...“ Postupně přidávejte slova. Dítě větu vysloví a přidá další slovo. A tímto způsobem pokračujte ať počet slov ve větě narůstá. Obměnou této hry může být úvodní věta: „Kdybych šel do školky, tak bych si s sebou vzal...“
- **Rozpoznávejte hlásky ve slovech:**
 1. Před dítě poskládejte do řady vedle sebe skutečné předměty či obrázky a vyzvěte dítě ať je pojmenovává. Je dobré učit dítě vyjmenovávat slova v pořadí **zleva doprava**, stejně jako při čtení.
 2. Před dítě poskládejte předměty či obrázky, které začínají na stejné písmeno a poté dejte dítěti za úkol říci na které písmeno všechna ta slova začínají.
 3. Zeptejte se dítěte, zda zná nějaká další slova, která začínají na dané písmeno.
 4. Rozpoznávejte první hlásky: Předříkávejte různá slova, dítě má za úkol zvednout ruku začíná-li slovo na konkrétní, domluvené písmeno. Hledejte předměty či obrázky, které začínají na konkrétní písmeno.
 5. Vyslovte písmeno a dítě musí ukázat předmět, který na dané písmeno začíná (při zadávání vždy danou hlásku ve vyslovování zdůrazněte).
 6. Dávejte dítěti hádanky s určováním hlásky - „Začíná to na P a šteká to. Co je to?“

ŘEČ A SLOVNÍ ZÁSoba

- Rozpoznávejte a pojmenovávejte různé předměty, obrázky, barvy, tvary, zvířata, rostliny, činnosti atp. Motivujte dítě k vyprávění: o činnostech, které dělá, co vidělo, děj pohádky apod.
- Prohlížejte si společně knihy a pojmenovávejte různé obrázky, následně nechte dítě slovo zopakovat.
- Povídejte o tom, co dítě vidí na obrázku.
- Motivujte dítě k dovyprávění krátkého příběhu, pohádky či nedokončené věty.
- Trénujte pojmenování věcí a činností podle společných rysů (tzv. nadřazené pojmy) - např. Zeptejte se dítěte: „hrnec, talíř, sklenice,... – To všechno je? (správná odpověď může být: nádobí). Nejprve dejte dítěti jednoduchý příklad se správným řešením. Pak zadávejte podobné příklady pro jiné nadřazené pojmy, jako jsou například: domácí zvířata, exotická zvířata, jídlo, ovoce, zelenina, rostliny, stromy, keře, nářadí, nábytek, apod.
- Hádejte předměty podle určitých podstatných znaků – "Myslím si věc, která má ... čtyři kola a volant". S dítětem se střídáte v tom, kdo se bude ptát a kdo hádat. Dítě se díky této hře učí popisovat předměty a určovat jejich podstatné znaky.

- Určujte podobnosti a rozdíly u dvojic slov – např.: "Řekni, v čem se podobá pes a kočka?" (žijí na statku, mají 4 nohy a ocas, ...). "A teď mi řekni, v čem se od sebe liší – v čem jsou jiné." (opět lze vyjmenovat řadu odlišných vlastností, např. kočka neumí štěkat, pes neumí lézt po stromě). "A teď mi řekni, co je to obojí" (domácí zvířata; viz již výše nadřazené pojmy).
- Hledejte slova opačného významu - např. malý- velký, tlustý-tenký, tvrdý – měkký, lehký- těžký, Postupně zkoušejte těžší dvojice (veselý - smutný, chudý-bohatý, zdravý-nemocný).
- Tříděte předměty dle určitého znaku (podle barvy, tvaru, velikosti, materiálu atp. (můžou to být víčka od PET lahví, kostky či knoflíky) "Najdi mi z těchto předmětů ty, které mají kulatý tvar a modrou barvu." Postupně můžete přidávat na obtížnosti: Najdi mi předmět, který má tvar trojúhelníku, červenou barvu a je ze dřeva "
- Rozděl na hromádky předměty podle stejné barvy (pak třeba barvy a tvary současně).

ORIENTACE V ČASE

- Učte dítě porozumět pojům: teď, dnes, zítra, včera, potom, jindy, pozítří;
- Učte dítě chápat posloupnost děje v čase – vyprávějte si s dítětem, co jste zažili, děj pohádek, prohlížejte si obrázkové příběhy, které můžete následně rozstříhat a nechat je dítě správně seřadit, jak šly za sebou.
- Pojmenovávejte s dítětem dny v týdnu, měsíce v roce, roční období.

ORIENTACE V PROSTORU

- Učte dítě porozumět pojům (nahore, dole, u, uprostřed, před, za, pod, nad atd. Přidávejte složitější hned před, hned za, mezi, vedle. Opět používejte konkrétní předměty a nechte je dítě umísťovat po pokoji dle vašich pokynů. Např.: Dej pastelku pod židli, na stůl, mezi stůl a dveře, ...
- Nechte dítě pojmenovávat umístění určitých předmětů (např. pastelka je pod stolem, vedle stolu je židlička);
- Vyhledávejte předměty na obrázku pomocí pojmů dole/nahore, vpravo/vlevo.
- Popisujte cesty do školky, do obchodu, parku apod.
- Při komunikaci s dítětem používejte pojmy vpravo/vlevo.
- Učte dítě zakreslovat jednoduché obrázky dle pokynu (nakresli kolečko do levého rohu papíru, vedle něj nakresli auto).

(PŘED)MATEMATICKÉ DOVEDNOSTI

- Vedte dítě k porovnávání, srovnávání (malý - velký; málo - hodně; krátký - dlouhý; široký - úzký; menší - větší; nejmenší, největší, kratší - delší...)
- Vedte dítě k vytvoření představy množství (jsou tam tři koblihy, „Kolik ukazují prstů?“

Cílem je, aby je dítě nejen stále počítalo po jedné, ale aby postupně bylo schopné na první pohled určit počet (u předškoláka stačí, pohybuje-li se v počtu kolem šesti)

- Vedte dítě k počítání předmětů ve skupině a následně k vytváření skupin s daným počtem (spočítej, kolik je tady víček; ukaž na hromádku, kde jsou 4 kostky)
- Vedte dítě ke třídění a řazení předmětů (podle barvy, podle velikosti, podle účelu...)
- Vedte dítě k tzv. párovému přiřazování (k řadě kostek přidat další řadu o stejném počtu; k hrnečkům přiřadit lžičky apod.)
- při hře s víčky, kostkami, kuličkami či kamínky dávejte dítěti pokyny jako např. „přidej“ a „odeber“, „kolik jich zbývá?“;
- Hrejte hry jako Domino, Člověče nezlob se, kvarteto, atd

Číselnou řadu je třeba přeříkávat ve spojení s konkrétním počtem předmětů (ukazujeme, přemísťujeme, zaškrtaujeme). Pokud dítě pouze odříkává číselnou řadu jako básničku, neznamená to, že rozumí jeho významu.

Dávejte dítěti konkrétní úkoly např.: Polož na stůl tři modré pastelky. Přidej ke každé pastelce víčko, které nemá červenou barvu. Dej ke každé pastelce víčko se stejnou barvou. Která pastelka nemá do páru víčko se stejnou barvou. Dej k modré pastelce 2 červená víčka. Kolik víček si přidal? Rozděl víčka tak, aby u každé pastelky byly 2.

Obecné rady na závěr

- Každý předškolák by měl **zvládnout společnou činnost** (ve skupině dětí) **pod vedením autority** (učitele).
- Zároveň by měl **být schopen udržet pozornost během určité** činnosti. A právě schopnost soustředění na určitou činnost a vůle k dokončení započatého úkolu jsou do značné míry dovednosti, které je třeba před nástupem do první třídy trénovat.
- Trénujte dítě v samostatnosti - ukládání si svých věcí a hraček, příprava batůžku do školky, oblékání se apod.
- Při jednotlivých aktivitách zadávejte dítěti jen tak náročné a časově „dlouhé“ úkoly, jaké je aktuálně dítě schopné zvládnout! Snažte se předejít tomu, že budete pracovat sice déle, ale za cenu různého odbíhání dítěte od úkolu. Do konce dovedený krátký úkol má totiž mnohem větší cenu než delší čas věnovaný úkolu, od kterého dítě odbíhá, nebo ho dokonce ani nedokončí.
- **Při používání jednotlivých cvičení je důležité postupovat vývojově** – tedy od jednoduchých úkolů ke složitějším. To znamená, že pokud dítě úkol nezvládá je třeba najít jednodušší formu úkolu, respektive najít takový úkol, který je sice podobný (zaměřený na stejnou dovednost), ale svou náročností jednodušší. Teprve až po zvládnutí takového úkolu můžete dítěti dát úkol složitější.
- Snažte se vždy dítěti předem vysvětlit, kolik toho chcete procvičit (např. jeden pracovní list s obrázky apod.).
- Je třeba mít na vědomí, že **dítě nemusí být nutně úspěšné** v daném cvičení **na 100%**, je však důležité si **ověřovat, zda dítě úkolu skutečně rozumí** a ví, co se od něj očekává. Při procvičování je pro jeho sebedůvěru a další motivovanost zásadní zážitek úspěchu. Proto je vždy důležité jeho práci a snahu ocenit!

- Je důležité dítěti **naslouchat, komunikovat s ním a trpělivě vysvětlovat**, pokud něčemu nerozumí!!!

DALŠÍ INFORMACE A NÁMĚTY NA INTERNETU:

<https://dum.rvp.cz/vyhledavani/prochazet.html?rvp=P>

<http://www.predskolaci.cz/>

<http://www.raabe.cz>

<https://www.detskestranky.cz/>

<https://www.vesela-chaloupka.cz/klicove-slovo/predskolaci/>

<https://impulsy.kjm.cz/impulsy-clanek/webova-inspirace>

<http://www.sikovny-cvrcek.cz/>

<https://www.maminkam.cz/pracovni-listy-logicke-mysleni-4-az-6-let>

<https://www.maminkam.cz/pracovni-listy-pro-predskolaky>

<https://eshop.dyscentrum.org/dyscentrum/eshop/10-1-PREDSKOLACI>

13. Starší děti

Starší děti mají určitě hodně domácích úkolů, ale také spoustu volného času. Děti mohou získat dojem, že mají vlastně prázdniny. Přitom se jedná o nouzový stav a ten si žádá nouzová opatření. Proto jsou důležitá i mimořádná nová pravidla v rodinách, aby všichni toto období zdravě zvládli a mohli se co nejdříve vrátit do svého běžného režimu. Dodržujte podobný čas večerky a ranního vstávání jako z dob před karanténou. Žádné povalování v pyžamech. Chovejte se, jako v běžný pracovní den. Vytvořte si denní plán. V tomto rytmu se bude dítě věnovat školním úkolům. Ti, kteří potřebují s učivem a úkoly pomoci, se mohou obracet na svého sociálního pracovníka.

Pro ty, kteří mají přístup k internetu, doporučujeme webové stránky [ČT :D Nenudím se doma](#). Ta nabízí dětem několik možností, jak si zkrátit dlouhou chvíli poté, co jim skončí domácí výuka a budou mít hotové všechny úkoly.

14. Učení a procvičování doma

Je důležité sledovat informace **na webových stránkách školy**. Jsou tam zpravidla zveřejňovány úkoly pro děti a učební látka. Učitelé mnohdy komunikují se žáky emailem. Pokud nemáte informace ze školy, zkuste tam zavolat a zajímejte se o úkoly pro Vaše děti. **Pokud budete potřebovat pomoc, obraťte se na nás.**

Kvůli uzavření škol běží od 16. 3. každý den od 9 do 15 hodin na ČT2 vzdělávací pásmo pro první a druhé stupně základních škol. Bloky UčíTelka a Odpoledka mají tak trochu nahrazovat zavřené školy. Lze se dívat živě na televizi (UčíTelka od 9 do 12 hodin,

Odpoledka od 12 do 15 hodin), nebo si pustit na internetu: <https://www.ceskatelevize.cz>
- vyhledat v TV programu – Učitelka, Odpoledka.

Program:

1. třída: 9,00 – 9,25 hod.
2. třída: 9,35 – 10,00 hod.
3. třída: 10,10-10,35 hod.
4. třída: 10,50 – 11,15 hod.
5. třída: 11,35 - 12,00 hod.

Odpoledka – pro 2. stupeň ZŠ - od 12 do 15 hodin – jsou vysílány naučné pořady týkající se přírodopisu, fyziky, dějepisu a zeměpisu.

Výuka a procvičování na internetu:

<https://www.fraus.cz/cs/ucenidoma> - nakladatelství poskytlo nyní **všechny elektronické učebnice pro základní a střední školy pro všechny žáky zdarma.**

www.skolasnadhledem.cz - procvičování podle konkrétních oblastí a jednotlivých témat probíraných ve škole. Jsou tam online cvičení pro 1. i 2. stupeň – všechny předměty (i dějepis, zeměpis, fyzika, chemie, přírodopis apod.). Každý si může vybrat to, co si potřebuje procvičit. Některá cvičení jsou připravena v několika úrovních podle obtížnosti. Pro prvňáky jsou cvičení doplněna o zvukové nahrávky zadání.

www.skolakov.eu – čeština, matematika, prvouka, vlastivěda, angličtina. Spousta cvičení k procvičování pro 1. až 4. třídu (angličtina i pro 5. třídu).

www.matika.in – procvičování podle tříd, spousta příkladů, jsou tam i hry. Určeno zejména pro ty, kteří se učí Hejného metodou, ale lze využít pro všechny.

www.matemag.cz - zábavná hra plná zaměřená na řešení matematických úkolů. Opět Hejného metoda

www.grammar.in – úlohy z češtiny zábavnou formou, hry, doplňovačky (1.-6. třída)

www.umimecesky.cz – procvičování gramatických jevů (i, y, vyjmenovaná slova, jsou tam i diktáty, čtení s porozuměním apod.) – od 2. do 9. třídy

www.mojecestina.cz – spíše pro starší děti (ne 1. a 2. třída), procvičování dle témat – vyjmenovaná slova, větné členy, slovní druhy, shoda přísudku s podmětem atd.

www.onlinecviceni.cz – procvičování češtiny a matematiky – pro 1. i 2. stupeň ZŠ. Řazeno dle ročníků i dle témat.

www.umimeanglicky.cz – procvičování, hry atd. od 2. do 9. třídy

www.geograf.in -zeměpis zábavně.

15. Co dělat v psychické krizi

V průběhu krize je náš organismus včetně psychiky nastaven na zvládnutí obtížné situace. Je to takový nouzový režim. Může se stát, že se u mnohých lidí po odeznění krize objeví obtíže jako např. deprese, úzkosti, stavy veliké únavy. Potom je dobré odborníka (psychologa, terapeuta) vyhledat, pohovořit si s ním. Nejlepší je však tomuto předcházet již teď tím, že svůj život vezmu do vlastních rukou a jsem aktivní. Nezapomínejte také, že Vaše děti velmi intenzívně vnímají to, jak situaci prožíváte, vnímají tedy i Vaše obavy. Hovořte s nimi o situaci a o jejich prožívání, nenechte je v tom samotné a bez odpovědí. Zde je souhrn doporučení:

Myslete na druhé a pěstujte okolo sebe respekt

- podporuje to dobrý pocit ze sebe sama - pomáhejte starším a potřebným lidem v okolí, noste roušku, učte respektu i Vaše děti.

Jak chránit své zdraví a psychiku

Vždy se snažte myslet na to, co právě děláte, trénujte soustředěnost a všímavost - snižuje to úzkost a ulpívané myšlení. Možná Vám to nejdříve nepůjde. I to můžete trénovat. Udělejte si malé rituály v průběhu dne. I běžné pití kávy může být malou slavností. Každý večer si před spaním udělejte malé cvičení - vybavte si: co jste dnes slyšeli hezkého, co jste dobrého jedli, co viděly Vše oči hezkého Toto cvičení lze dělat i v karanténě, zklidní Vás. Je dobré trénovat a podporovat v sobě všímavost.

- Povídejte si doma o tom, jak situaci prožíváte, jak se cítíte - povídání uvolňuje napětí a podporuje adaptaci na obtížnou situaci.
- Respektujte právo na soukromí i ve Vaší domácnosti - každý někdy potřebuje být chvíli sám.
- Snažte se udržet strukturu dne a určitý řád - psychice dětí i dospělých prospívá struktura, hranice a pravidelnost.
- Sledujte sdělovací prostředky a zpravodajství kvůli životně důležitým informacím, nesledujte dramatické titulky novin, najděte si jeden až dva zdroje informací, redukujte čas u on-line zpravodajství, např. i tak, že budete číst zprávy jednou až dvakrát denně, každá další porce zpráv může zvýšit Vaši úzkost.
- Nečtěte zpravodajství z bulvárních novin - ty ještě více zaplavují Vaše myšlenky katastrofickými scénáři a vedou k neadekvátnímu chování a posilování strachu.

Zůstaňte aktivní

- Chodte na procházky v lese, v přírodě, v parku, sedněte si na balkón, terasu.
- Nechte na sebe svítit slunce - dodá Vám energii a podpoří psychiku.
- Pracujte na zahrádce, na balkóně či v domácnosti v tempu, které Vám vyhovuje.
- Udržujte a podporujte kontakty, volejte rodičům, prarodičům, přátelům, ale nedejte s nimi jen o pandemii, zajímejte se o druhé a jejich potřeby.
- Vstávejte jako byste chodili do práce, neponocujte.

- Nechovejte se jako izolovaný i doma nebo v karanténě - nechodte tedy celý den či týden v pyžamu, pečujte o sebe jako při běžném denním režimu.
- Vytvořte si svůj manuál či *Návod pro zvládnání* - a v něm si vypište aktivity, kterým se chcete věnovat, co se chcete naučit a to se snažte dodržet.
- Pište si deník, vypisujte si citáty, čtěte knihy, noviny a časopisy s pozitivními články.
- Učte se s dětmi, možná konečně uvidíte, čím se ve škole zabývají.
- Věnujte se ručním pracím - dokáží uvolnit, zklidnit.
- Aktivně podporujte svůj organismus antivirozní léčbou - vitamin C, cibule, česnek, zázvor, přírodní protizánětlivé léčebné prostředky.
- Cvičte - u cvičení okysličujete organismus, dýchání přináší novou energii a ta podporuje pocit "cítit se lépe", při cvičení se soustředte, nebojte se improvizovat.

Pokud byste měli pocit, že Váš strach a obavy nedokážete ovládnout, či nerozumíte tomu, co se s Vámi děje, můžete kontaktovat členy terapeutického týmu Amalthea:

Zuzana Renčínová,

e-mail: zuzana.rencinova@amalthea.cz, tel: 730 891 330

Konzultace je možná i přes Skype nebo WhatsApp.

Věřte tomu, že pandemie jednou pomine a že se Vám uleví, nastane čas, kdy Vám někdo řekne, že už roušku můžete odložit, že se situace se vrací do normálu. Neztrácejte optimismus.

16. Co Vás může napadat

1. Jestli bude ta karanténa trvat takhle dlouho, nemůžu to tady doma ani náhodou přežít, vždyť už teď si tady lezeme na nervy.

Jednou to ale skončí. Vždycky, když bude nejhůř, zkuste si na tohle světlo na konci tunelu vzpomenout. Zase půjdou do školy a školky, zase bude možné se s někým potkat a popovídat a odpočinout si od sebe navzájem – Vy od dětí a děti od Vás.

2. Mám toho plný zuby. Vařím, peru, hraju si s nimi a pak mě nenechají vypít v klidu ani to kafe.

Na kafe máte právo! Vychyťte tu správnou chvíli. Mimino sice asi budete mít stejně v náručí, těm mladším ale pusťte třeba Kouzelnou školku a starším prostě řekněte „teď ne, teď mám kafe, přijď za 10 minut a domluvíme se“ (pak to ale opravdu dodržte). A dejte v klidu kafe ☺

3. Hádají se, řvou na sebe, už jsem tam byl/a stokrát. Nic nezabírá. Nejradši bych je zflákal/a všechny tři, aby byl konečně klid. To jsou teda sourozenci, vždyť by se měli mít rádi.

Nedivíme se Vaším pocitům, je toho prostě moc, na nás všechny. Zkuste to teď ale jinak. Až za nimi znovu půjdete do pokoje, něčím je překvapte, zaskočte, ohromte. Záleží, na co budete mít sílu. Dejte si něco vtipného na hlavu, třeba cedník, bouchněte dvěma pokličkami o sebe, vezměte každému lízátko (když jsou to taková andílci ;)), pusťte jim jejich oblíbenou písničku a vtančete do pokoje. Zkrátka přerušete tu jejich hádku a řev. Budou z toho tak vedle, že určitě přestanou. Možná ani nebude třeba řešit, o co vlastně šlo.

4. Už fakt nemůžu, vím, že jsou to děti a chtěl/a bych, aby to doma bylo v pohodě, i když jsme tu furt zavřený, ale fakt už nemůžu.

Najděte si aspoň pět minut a někomu, kdo vás bude chápat, zavolejte. Nebuďte v tom sama/sám. Seřezat nebo seřvat dítě vám sice v tu chvíli uleví, ale všichni víme, že ne nadlouho, právě naopak. Navíc přece nechceme, aby se nás naše děti bály. Takže – vezměte roušky a vyražte ven, alespoň na chvíli, změňte prostředí.

5. Ujely mi nervy a prostě jsem mu jednu vrazil/a, teď řve ještě víc, než předtím.

Každému někdy ujedou nervy, to je prostě normální. Důležité je, co uděláte teď. Jestli to zvládnete, zkuste se omluvit. Prostě jen – promiň, mrzí mě to, neměl/a jsem tě uhodit. Pokud to dítě bolí a dovolí vám to a Vy se na to cítíte, zkuste ho pohladit, prostě zas být spolu v tom dobrém. Můžete říct, že je toho na vás taky moc a že víte, že i na něj. Ale že to, co dělalo, už bylo fakt za hranou. Víc slov někdy není třeba. Neomílejte to pořád dokola, dítě to slyší už napoprvé, i když to tak vůbec nevypadá.

Když se vám příště podaří chytit nutkání dítě praštit, zastavte to a odejděte pryč, prostě se otočte a počkejte, počítejte do tří, nadechněte se zhluboka. Vaše síly se vrátí a dokážete to vyřešit i jinak. Dítěti řekněte, jak moc vás naštvalo a že potřebujete být chvíli sami.

6. Je šance předejít tomu, že se fakt z toho všeho zblázním?

Je, jen teď seberte zbytky sil a požádejte děti o spolupráci. Připravte si pití a něco dobrého, zapalte svíčku pro zklidnění a dobrou atmosféru, zasedněte ke stolu, vezměte papíry a tužky a dejte dohromady společná pravidla vaší rodiny pro přežití karantény. I malé děti se dokážou zapojit, když jim trochu pomůžete. Každý může říct, napsat nebo nakreslit, co potřebuje od druhých, aby to šlo doma dobře přežít. Budete překvapeni, co děti vymyslí. A nezapomeňte si Vy říct o Váš time – out, třeba na tu kávu! ☺

KONTAKTY:

Kontakty na klíčové pracovníky **máte** nebo **naleznete** na www.amalthea.cz/kontakty

KONTAKTY NA VEDOUCÍ PROGRAMŮ:

PODPORA PRO RODINU A DÍTĚ:

Vedoucí Podpory pro rodinu a dítě Chrudim:

Jana Ženíšková
tel. 777 033 602

jana.zeniskova@amalthea.cz

Vedoucí Podpory pro rodinu a dítě Ústí nad Orlicí:

Petr Čada
tel. 773 512 525

petr.cada@amalthea.cz

PĚSTOUNI A ADOPTIVNÍ RODIČE:

Vedoucí Centra pro náhradní rodinnou péči Chrudim:

Kateřina Martincová
tel. 773 952 820

katerina.martincova@amalthea.cz

Vedoucí Centra pro náhradní rodinnou péči Ústí nad Orlicí:

Petr Čada
tel. 773 512 525

petr.cada@amalthea.cz

PRO DALŠÍ INFORMACE SLEDUJTE TAKÉ NÁŠ WEB A FACEBOOK:

- www.amalthea.cz
- www.facebook.com/z.s.Amalthea