

KUKUČKA 1

ZIMA, ZIMIČKA



Materská škola, Ul. Kukučínova, 2544/7, Snina

šk. rok 2018/2019

To najlepšie od začiatku školského roka



- ❖ 03.09. sa otvorili brány materskej školy a pani riaditeľka privítala všetky prítomné deti, pani učiteľky a rodičov,
- ❖ 07.09. sa konala slávnostná prehliadka ľudových krojov na Námestí Centrum, ktorej sa zúčastnili deti z tried Motýlikov a Sovičiek,
- ❖ 14.09. pri príležitosti Dní mesta Snina vytvorili sninské deti najdlhšiu živú stonožku a deti z triedy Sovičiek vystúpili s ľudovým tancom,
- ❖ 21.09. „Svetový deň srdca,“ - celodenný program zameraný na pohybové a športové aktivity,
- ❖ 24.09. - 28.09.- zábavné popoludnie spojené s opekačkou, spolu s rodičmi, na školskom dvore,
- ❖ 04.10. „Jabíčková party,“ - sledovanie rozprávky o jablíčku a ochutnávka jablkových dobrôt,
- ❖ 09.10. - 12.10. „Starým rodičom z lásky,“ - deti všetkých tried pripravili pre svojich starkých kultúrny program a tvorivé dielne,
- ❖ 05.11. - 09.11. „Svetový deň materských škôl“ - aktivity s rodičmi v popoludňajších hodinách,
- ❖ 12.11. - 16.11. „Farebný týždeň“ – deti sa obliekali podľa určenej farby dňa,
- ❖ 22.11. „Katarínska veselica“ - ľudové zvyky formou divadla, tanečná zábava,
- ❖ 05.12. „Mikuláš, čo nám dáš?“ – odovzdávanie darčiekov od sponzorov spojené s rozsvetovaním stromčeka,
- ❖ 13.12. „Rozprávkové Vianoce“ - vianočná besiedka v kinosále DK pre rodičov,
- ❖ V rámci výzvy Gesto pre mesto banky Raiffeisen sme sa s projektom „Tancuj, tancuj, vykrúcaj“ stali víťazmi verejného hlasovania. S rozdielom 366 hlasov sme získali sumu 1000 €, ktoré použijeme na zakúpenie ľudových krojov. **VŠETKÝM SRDEČNE ĎAKUJEME ZA PODPORU!**



SNEHULIENKA



Žil raz dedko a babka. Všetkého mali nadostač, iba deti nemali. Veľmi im smútili a trápili sa. Raz v zime napadlo snehu po kolená. Deti zo susedstva vybehli na ulicu sánkovať sa, guľovať sa a stavať snehuliaka. Pozeral sa na ne dedko z oblôčika a vraví babke: „Podme von a postavíme si aj my snehuliaka.,,,Podme, skúsme si vyrobiť dcérku – Snehulienku.,,Ako povedali, tak aj spravili. Ugúľali snehovú dcérku, dali jej miesto očí dve belasé sklenené perličky a na líčkach jej urobili dve jamôčky. Akáže je len pekná snehová dcérka – Snehulienka! Dívajú sa na ňu dedko s babkou, nevedia sa vynadívať. A Snehulienkine pery sa usmievali, vlásky zvlínili, nôžkami, rúčkami pohýbala a prešla do chalúčky. Dedko s babkou za ňou. Bolo že to radosti.



Snehulienka bola čoraz krajšia, biela ako sniežik, očká ako perličky, dlhý vrkoč do pása.

A hľa, prišla jar, rozvili sa púčiky, prileteli včely do polí, zaspieval škovránok. Všetky deti sa tešili a veselili, len Snehulienka zosmutnela. Prišlo aj leto, rozkvitli kvety v sadoch, dozrieva obilie v poliach... Snehulienka je stále smutnejšia, stále viac zo slnka uteká, lepšie jej je v tieni, alebo v chládku. Dedko s babkou vzdychajú: „Zdravá si dcérenka naša?“, „Zdravá som,

zdravá.,,

Raz sa vybrali dievčatá do lesa na lesné plody – jahody, maliny, černice.

„Podš nami Snehulienka!“, Snehulienke sa do lesa nechce, ale dedko s babkou jej povedali, aby išla a trochu sa rozveselila. Kamarátky po lese chodia, venčeky vijú, tance tancujú, piesne spievajú, zapálili oheň z raždia a začali ho preskakovať. Podišla aj Snehulienka k ohňu. „Skáč Snehulienka, skáč!“, - zakričali kamarátky. Rozbehla sa Snehulienka a skočila. Zašumelo nad ohňom, zastonalo žalostne – a Snehulienky nebolo. Nad ohňom sa rozprestrela biela para,

zmenila sa na obláčik, ktorý odletel do nebeských výšok. Roztopila sa Snehulienka.



MAĽOVANKA

Ak si pozorne počúval, tak vieš povedať, kto je na tomto obrázku. Popros rodičov, aby ti obrázok vytlačili. Bude oveľa krajší, ak ho vyfarbíš a dokreslíš snehové vločky – sneženie.

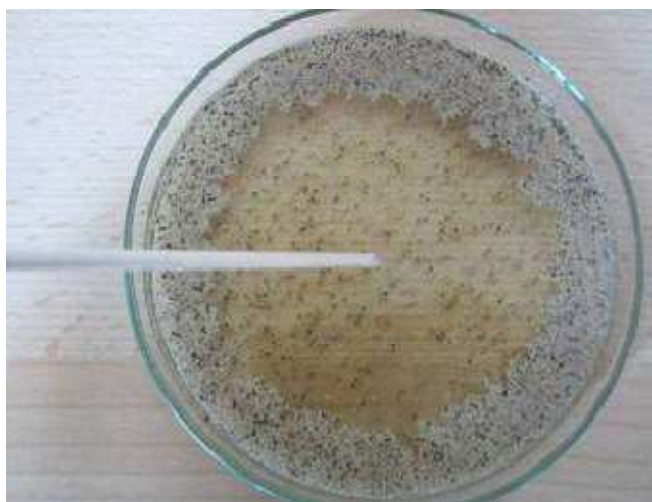


ZÁBAVNÉ POKUSY - PLÁVAJÚCE KORENIE

Chceš vidieť, ako sa bude mleté čierne korenie samé pohybovať na hladine vody? Pozor na korenie. Nevoňaj ho, ani nechutnaj. Je veľmi štiplavé.

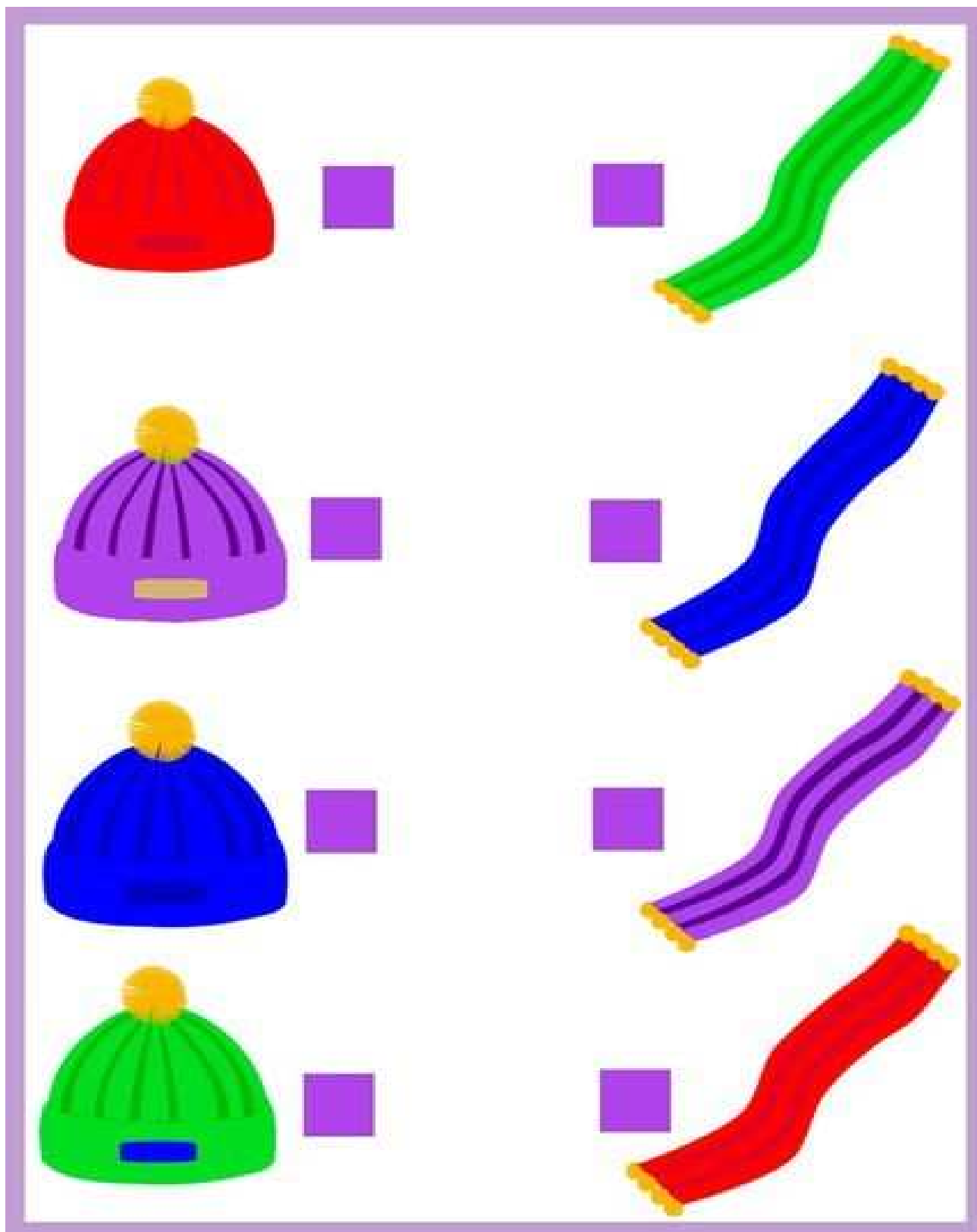
Potrebovať budeš: tanier, vodu, mleté čierne korenie, saponát na umývanie riadu, vatovú tyčinku.

Do taniera nalej obyčajnú vodu. Hladinu vody posyp mletým čiernym korením. Ponor vatovú tyčinku do prostriedku taniera. Nestalo sa nič, korenie sa ani nepohlo. Tyčinku vyber, nalej na jej špičku trochu saponátu a opäť ju ponor do prostriedku taniera. Korenie sa samo rýchlo presunie ku kraju taniera. Namiesto vatovej tyčinky môžeš použiť prst alebo špajdlu.



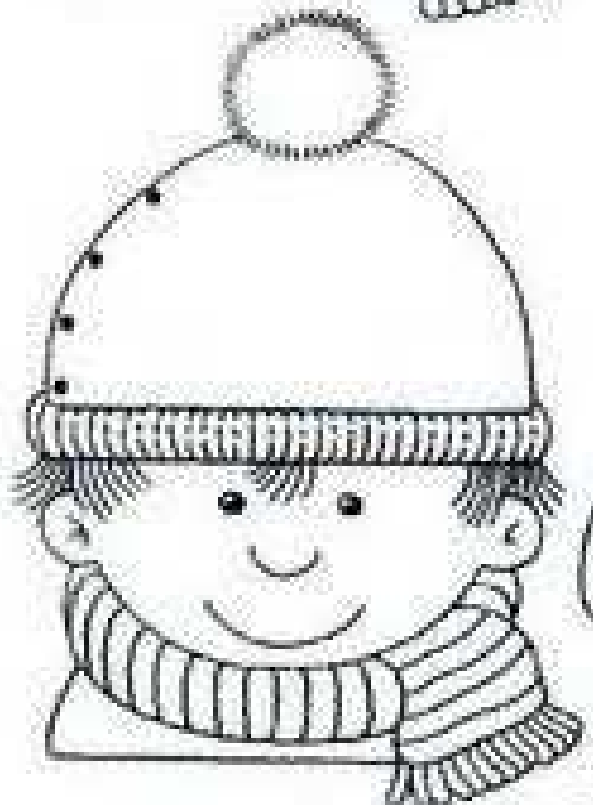
ČIAPKA A ŠÁL

K zimnému oblečeniu patrí čiapka a šál. Na obrázku sú krásne farebné čiapky a šály. Tvojou úlohou je spojiť čiarou čiapku a šál rovnakej farby.



ZAHRAJ SA S FARBIČKAMI

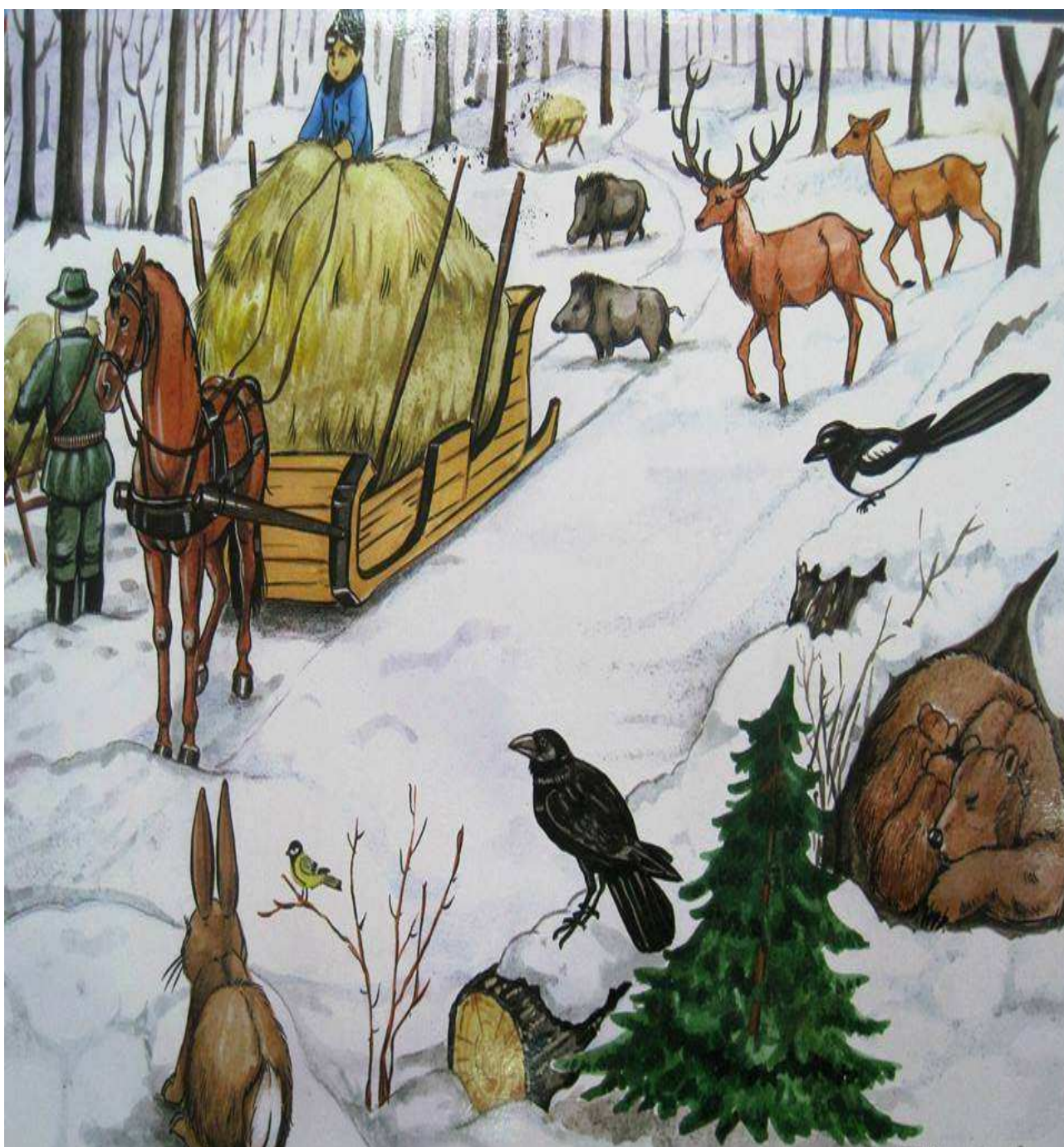
Rád kreslíš? Dokresli vzor na prvej čiapke. Vymysli vlastný vzor a dokresli ho na zvyšné tri čiapky. Obrázky môžeš vyfarbiť.



ZVIERATKÁ V ZIME

Pozri si obrázok a porozprávaj, čo na ňom vidíš. Povedz, kto sa stará o zvieratká v lese a ako im pomáha. Aj ty môžeš vtáčikom v zime pomôcť a to tak, že poprosíš rodičov a spoločne im nasypete semienka na okno, do krmidla, alebo zavesíte na konár loj.

Môžeš vymyslieť vlastný príbeh o lese a o zvieratkách v zime.



PRVÁ POMOC PO VIANOČNOM PREJEDENÍ



Vianočné hodovanie sa môže zvrtnúť do zdravotných komplikácií v podobe pálenia záhy, zápalu pankreasu alebo žlčníkového záchvatu. V tých lepších prípadoch si to odnesie „iba“, náš žalúdok, ktorý je potrebné nechať po výdatnom jedle odpočívať minimálne dve až tri hodiny a dopriať mu dostatočné množstvo pitnej vody. Tá pomôže



rozriediť skonzumovanú potravu a rýchlejšie ju stráviť. Pri trávení dochádza ku kontrakciám, respektíve sťahovaniu žalúdočnej steny. Ak žalúdok „rozhojdáme,, výraznými a prudkými pohybmi, zhluk potravy sa začne náhle tlačiť nahor, čo môže vyvolať zvracanie. Neodporúča sa žiadna športová aktivita, maximálne krátka prechádzka na čerstvom vzduchu v trvaní niekoľkých minút.

K typickým zdravotným problémom z prejedania patrí zápcha. Charakterizuje ju plynatosť, namáhavé, nepravidelné a bolestivé vyprázdňovanie, ťažoba na žalúdku a pocit stvrdnutého brucha. Pomôže pitná voda, sušené slivky, däte, marhule alebo figy.

Keď sa žalúdočná kyselina tlačí do hrdla, tzv. pálenie záhy sa prejavuje kyslosťou v ústnej dutine. Keď prijímame väčšie množstvo jedla, žalúdok vytláča nadbytočnú kyselinu do pažeráka, čo spôsobuje nepríjemné bolesti. V tomto prípade zaberú lieky potláčajúce pálenie záhy, zásadité minerálne vody, pohár mlieka či sóda bikarbóna rozmiešaná v pohári vody.

K horším zdravotným komplikáciám patrí žlčníkový záchvat. Typickým spúšťačom sú vyprášané jedlá a majonézové šaláty.

Tupá bolesť sa začne objavovať pod pravým rebrom, postupne udiera až do oblasti pod pravú lopatku. Sprevádza ju zvracanie, niekedy aj zvýšená teplota. Tu sa neodporúča ani pitie vody. Je potrebný pokoj a prikladanie studeného obkladu na pravý bok brucha. Je potrebná aj návšteva lekára. Medzi najväčšie komplikácie spôsobené prejedaním sa patrí akútna pankreatitída. Je spojená so silnými bolesťami v nadbrušku, ktoré vystreľujú až pod ľavé rebro, rameno i chrbát. Liekom je hladovka, odpočinok, žalúdočné čaje, sucháre, varená ryža, varené zemiaky, rascová polievka, ovocné a zeleninové šťavy. Pomáha aj olivový olej zmiešaný s niekoľkými kvapkami citrónovej šťavy. Žalúdok upokojí aj škorica a tráviaci systém povzbudí aj žuvanie žuvačky. Banán, vďaka vysokému obsahu minerálnej látky draslík, pomáha normalizovať správne hladiny tekutín v tele.



ČAS ORECHOV



Nielen počas vianočných sviatkov by mali naše stoly zdobiť oriešky rôznych druhov. Ak si na nich budeme pochutnávať počas celého roka a to aj v podobe rôznych pečených dobrôt, doprajeme si poriadny kus zdravia. Mandle, vlašské orechy, pistácie, lieskovce či makadamové orechy sú pravým elixírom života. Zatiaľ, čo mnohí z nás si všímajú najmä ich pozitívne účinky na fyzickú aktivitu, za zmienku stojí aj ich vplyv na celkovú psychickú pohodu. Orechy rozveseľujú dušu, potláčajú únavu, upokojujú, zbavujú smútku a depesií. Konzumácia orechov prospieva aj pri liečbe erektilnej dysfunkcie. Pokiaľ sa orechy konzumujú nesolené a nepražené, dokážu telu dodať bohatú dávku kvalitných tukov, bielkovín a antioxidantov.

Mandle nás dokážu nasýtiť na dlhý čas, majú blahodarný vplyv aj na imunitu, pôsobia proti zimným vírusovým ochoreniam.

Vlašské orechy vďaka bohatému množstvu vitamínov skupiny B a antioxidantom zabraňujú tvorbe vrások a spomaľujú starnutie. Pokiaľ máte problémy so spánkom, vlašské orechy sú tou správnou voľbou. Pravidelnou konzumáciou sa zvyšuje hladina melatonínu v krvi, ktorá pomáha navodzovať pokojný a hlboký spánok.

S nedostatkom železa pomôžu **pistácie**. Železo je minerálna látka, ktorá je nevyhnutná na tvorbu krvného farbiva hemoglobínu, čím pomáha lepšie okysličovať krv, znižuje únavu a zvyšuje energiu. Pistáciové orechy sú veľmi bohaté na draslík, horčík, fosfor a vápnik.

„Najtučnejšie,, zo všetkých, kvôli takmer 80% obsahu zdravých tukov, sú **makadamové orechy**. Obsahujú vitamíny C, E a B – zdravé kosti, svaly a zuby sú o čosi silnejšie vďaka vápniku a fosforu, ktorých je v orieškoch požehnane. Selén a zinok pomáhajú zlepšovať stav pleti, vlasov, nechtov a podporujú imunitu.

Lieskovce sú zásobárňou horčička. Majú viacero zdravotných účinkov na ľudský organizmus, pričom najcennejšie z nich sú zlepšenie funkcií mozgu, odbúravanie stresu, zlepšovanie pamäte a znižovanie rizika rakoviny prostaty. Tak si vyberte, nemusia to byť koláčiky, stačí dať na tanierik za hrsť orieškov.

HÁDANKY

Mám dva kone pekné vrané,
jedným sedlom osedlané,
letia s vetrom o závody,
nechcú ovsu, nechcú vody.



Panáč, panáč bruchatý,
nevidí si na päty,
ruky, nohy stuhlé,
miesto očí uhle.

Dva domčeky navlas rovné,
v každom izieb päť,
keď sa do nich nasťahujem,
zohrejem sa hneď.



Letia, letia hviezdy biele,
z mnohých čipiek tkané celé.
Plno je ich na stráni,
chytíš – voda na dlani.

Visia, visia ostré meče
vôkol strechy, vôkol vrát,
iba slnko dokáže ich
bez dotyku odpäť.



VÝŽIVNÉ SMOOTHIE

- ❖ 2 šálky mlieka
- ❖ 1 veľký jogurt – biely 3,5%
- ❖ 1 banán
- ❖ 1 mango
- ❖ 9 kusov liči
- ❖ 1 polievkovú lyžicu medu
- ❖ 1 polievkovú lyžicu chia semienok

Postup:

Mango a liči očistíme a odstránime kôstku. Ovocie nakrájame na kocky. V mixéri najskôr rozmixujeme ovocie a potom pridáme med, jogurt, mlieko a chia semienka.

Ak je smoothie husté, pridáme ešte mlieko.



Foto ilustračné



Texty: Iveta Galandová

Ilustrácie: Anna Zreláková

Úprava tlače: Mária Ferčáková

Zdroj: internet, webové sídlo MŠ, detská literatúra