

RODIČOVSKÝ MANUÁL



Zdvořilostní návyky

Jste prvním vzorem svému dítěti. Pozdravíte-li, vyzvěte ho, ať tak učiní také

- Učte ho zbavit se ostychu při zdravení. Zapomene-li, připomeňte mu to.
- Používejte i ostatní zdvořilostní slovíčka. Je to základní lidská hodnota. Promiň - pardon - s dovolením jsou přirozená slova, které si dokážou zafixovat do svého života.
 - Pokud něco chci dostat, poprosím. Dostanu-li něco, poděkuji.
- Učte děti slušnosti v komunikaci - neskákat druhému do řeči. Jsou to první známky respektu vůči druhým.
- Od čtyř let učte děti i vykání dospělým, a to tak, že dítě budete opravovat a vysvětlovat. Věřte, slyší-li to dokola, zautomatizuje si to.

Zdravení patří mezi základy slušného chování



shutterstock.com • 215671789

Hygienické návyky

Správné hygienické návyky jsou základem pro udržení zdraví.

- Ukažte dětem, jak na to.
- Mezi důležité hygienické návyky patří hygiena rukou, péče o zoubky, péče o zevnějšek, používání kapesníků, způsob, jak kýchat a kašlat.
- Správné používání záchodu.
- **Hygienické návyky jsou pro život zcela zásadní.**



Stravovací návyky

Rodina je základem ve výchově a osvojení stravovacích návyků.

- Při stravování svých dětí vycházejte spíše ze „zdravého talíře“ než výživové pyramidy.
 - Volte čerstvé suroviny a potraviny, ovoce a zeleninu.
 - Jděte dětem příkladem - ochutnávejte s nimi
 - Volte zdravější formy „mlsání“.
 - Zdravé stravování propojte i s dostatkem pohybu.
- Dejte dětem příležitost podílet se na přípravě jídla - co si vyrobí, to obvykle bez problémů ochutnají a sní.

Děti, které dnes chápou hodnotu jídla budou vyhledávat kvalitnější potraviny.



ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

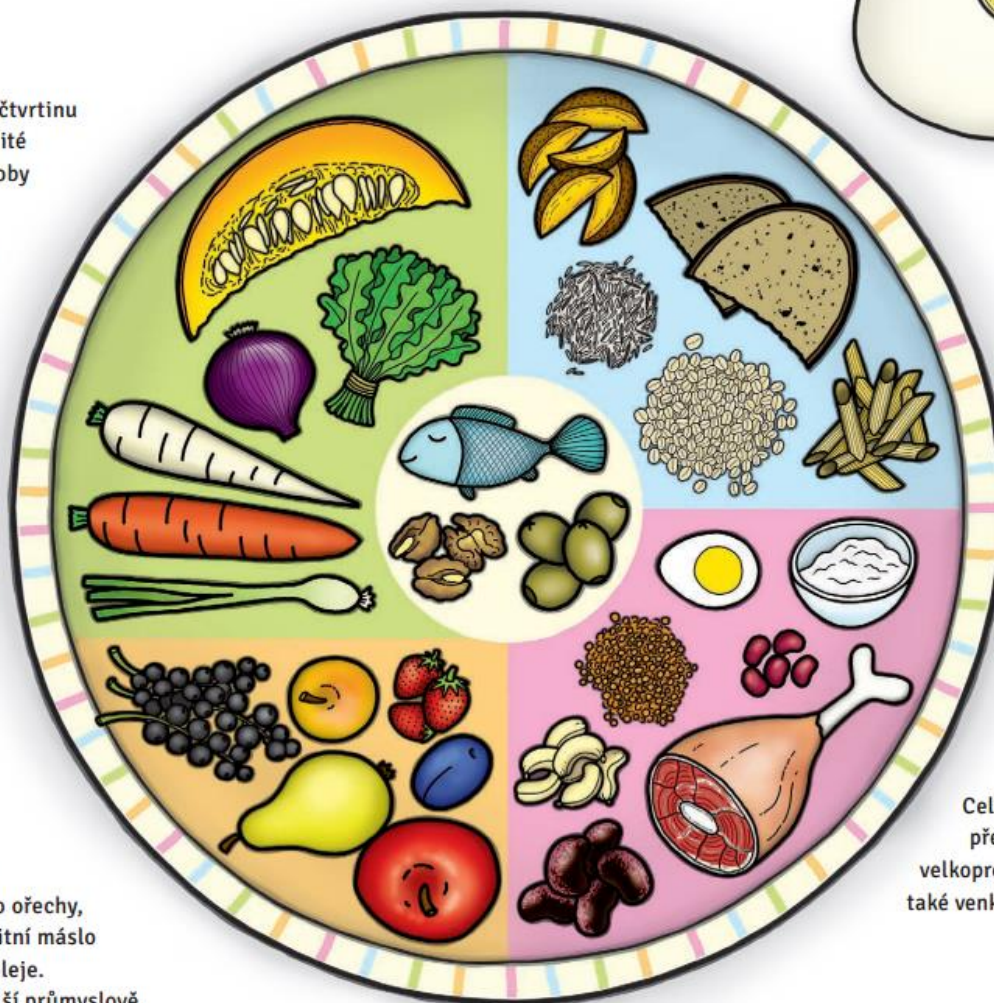
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejvhodnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinu z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

Stolovací návyky

Společné stolování berte jako rodinný rituál.

- Nezvykejte děti na jídlo v běhu, u puštěné televize nebo s mobilem v ruce.
- Zapojte děti do přípravy stolování - nachystat ubrousky, lžičku nebo příbor.
 - Nezlobte se na něj, pokud něco vylije - poučte ho o opatrnosti.
- Opravujte ho při špatném držení lžíce už od dvou let - buďte trpěliví a důslední.
- Nejdéle od čtyř let započněte s používáním příboru -ukazováček tlačí na nůž shora. Nenechávejte dítě jíst pouze vidličkou.
- Nezapomeňte - správný úchop lžíce formuje i pozdější správné držení tužky.

Nácvik správného stolování vyžaduje důslednost, trpělivost a pevné nervy.



Sebeobslužné návyky

Zapojte dítě do výběru oblečení

- Důležitá je názornost při oblékání.
- Naučte je jednoduchým postupům formou kroků -1. krok -kalhoty, 2.krok -boty, 3. krok -mikina...atd. - můžete si zpracovat společně i grafický návod.
- Snažte se sebeobsluže věnovat dostatečnou časovou dotaci -jste-li v časovém stresu, dítě to nezvládne.
- Nehubujte mu, když se něco nedaří, ale nabídněte mu svou pomoc.
- Boty jsou dnes převážně na suchý zip -neznamená to, že se nemusíte učit vázat uzel od čtyř let a mašličku od pěti let.
- V MŠ je kladen velký důraz na samostatnost dítěte, nezapomeňte, že ve třídě bývá obvykle 24 dětí.



Oblékání patří k méně oblíbeným činnostem, ale důležité je vést děti k samostatnosti.

Manuální dovednosti

Dejte dítěti příležitost zkoušet si činnosti samo, aby se z nich stala dovednost

- Občas u toho bude i nepořádek - obrňte se trpělivostí.
- Řid'te se přirozeným vzděláváním - nalít si do hrnečku čaj z konvičky, zalít kytičku konvičkou, ustříhnout papírek pro seznam na nákup... apod.
- Čas s maminkou v kuchyni při vaření, pečení, nametání smetí na lopatku...
- Čas s tatínkem naučí dítě technickým postupům, třeba jak si vyrobit lod'ku či čepici z papíru, jak zatlouct hřebík, jak hrabat listí...
- Podpořte své dítě být úspěšné ve svém životě. Společně strávený čas nic nenahradí.
- Nezapomeňte - děti se učí nápodobou. Je to zábavná škola života a posiluje sebevědomí dítěte.

Bud'me s dětmi venku, příroda je mnohému naučí



DĚKUJEME, ŽE NÁM POMŮŽETE S ROZVOJEM
OSOBNOSTI VAŠEHO DÍTĚTE. JE TO DLOUHÁ
CESTA, NA KTERÉ JSME PARTNERY.

