

Edíkovy noviny

Vinohrady

Libuš

Hloubětín



Interaktivní tabule na Praze 9

S radostí vám oznamujeme, že od září jsme v naší mateřské škole na Praze 9 obohatili vzdělávací program o novou interaktivní tabuli, která slouží jako doplňkový prvek při řízených činnostech. Zavedení této moderní technologie podporuje současné trendy ve vzdělávání a je plně v souladu s novým Rámcovým programem pro předškolní vzdělávání.

Interaktivní tabule umožňuje dětem se učit přirozeně, prostřednictvím dotyku, pohybu, zvuku i výrazné vizuální stimulace. Díky tomu se rozvíjí jejich pozornost, paměť, logické myšlení, ale i schopnost spolupracovat ve skupině. Využíváme ji například při jazykových hrách, rozvoji předmatematických představ a logického uvažování, poznávání reálného světa kolem nás nebo při logopedických aktivitách.

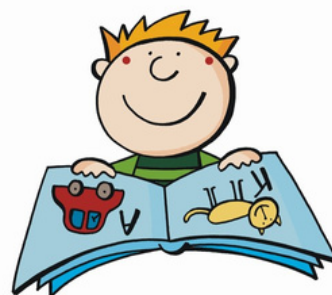
Cílem zařazování digitálních technologií do výuky je, aby si děti postupně osvojovaly práci s moderními nástroji a byly lépe připravené na nástup do základní školy, kde je výuka stále více zaměřena také na digitální kompetence. Nejedná se o pouhé "hry na tabletu". Paní učitelky pečlivě promýšlejí náplň aktivit a volí takové aplikace a programy, které odpovídají věku, rozumovým schopnostem a dovednostem dětí - například využívají aplikaci Canva pro tvorbu pracovních listů nebo další vzdělávací programy podporující smysluplné učení.

Každá třída s ní pracuje jednou týdně v rámci řízené činnosti, která navazuje na aktuální týdenní téma. Tabule není náhradou tradičních aktivit, ale jejich zábavným a smysluplným doplněním, které dětem přináší radost i motivaci k učení. Věříme, že tato inovace výrazně obohatí vzdělávací prostředí všech dětí.

Edíkova dobrodružství v prosinci

Praha 2

Mikuláš ve školce	1.12.
Divadlo U Hasičů	3.12.
Návštěva knihovny	8.12.
Projektový den "Charita"	9.12.
Vánoční zpívání na nám. Jiřího z Poděbrad	11.12.
Haloterapeutická herna	17.12.
Ježíšek ve školce	18.12.
Každý pátek dopoledne - sport v Sokole	



Praha 4



Setkání s rodiči předškoláků	1.12.
Mikuláš ve školce - akce s rodiči	3.12.
Artefiletika "Ostrov přátelství"	8.12.
Projektový den "Vánoční trhy"	10.12.
Nadílka pod stromeček	17.12.

Každé úterý dopoledne - plavání

Praha 9

Modrá třída

Mezinárodní den osob se zdravotním postižením	3.12.
Akce s rodiči Mikuláš	4.12.
Pohádková noc	5.12.
Divadlo "Úsměv" ve školce "Vánoční"	10.12.
Výlet do Národopisného muzea "Půjdem spolu do Betléma"	18.12.

Červená třída

Mezinárodní den osob se zdravotním postižením	3.12.
Akce s rodiči Mikuláš	4.12.
Pohádková noc	5.12.
Divadlo "Úsměv" ve školce "Vánoční"	10.12.
Výlet do Národopisného muzea "Půjdem spolu do Betléma"	17.12.

Žlutá třída

Mezinárodní den osob se zdravotním postižením	3.12.
Akce s rodiči Mikuláš	4.12.
Pohádková noc	5.12.
Výlet do Národopisného muzea "Půjdem spolu do Betléma"	18.12.

Oranžová a Zelená třída

Mezinárodní den osob se zdravotním postižením	3.12.
Akce s rodiči Mikuláš	4.12.
Pohádková noc	5.12.
Divadlo "Úsměv" ve školce "Vánoční"	10.12.

Každé úterý dopoledne - plavání

Edíkovým letem světem

Mikuláš na Praze 9

Srdečně Vás zveme na Mikulášské odpoledne, které se uskuteční ve středu 4. prosince od 15:30. Přijďte prožít příjemnou předvánoční atmosféru plnou světýlek, koled a svátečního občerstvení. Společně si zazpíváme a vytvoříme něco krásného v tematických dílničkách. Výjimečně uvítáme i malou ochutnávku domácího cukroví. Obzvláště nás potěší, pokud se bude jednat o zdravější varianty. U nás ve školce nejsou Čert, Mikuláš a Anděl o strašení, ale o připomenutí tradice v laskavém a hravém duchu. Naším cílem je děti motivovat k dobrým skutkům, podpořit v nich vnímání dobra a prohloubit jejich porozumění vánočním zvykům. Velice se těšíme, že si s vámi tento předvánoční čas příjemně užijeme.



Stínování v podzimních měsících

V rámci programu Erasmus proběhla dvě inspirativní stínování. V říjnu navštívila paní učitelka z Prahy 9 montessori školku v Portu, kde pozorovala metody vedení dětí a hledala nové prvky pro obohacení naší pedagogiky. Na konci listopadu pak ředitelka hloubětínské školky strávila den ve vídeňské mateřské škole, kde sledovala práci s předškoláky, jejich přípravu na základní školu, způsob evaluace a využití moderních IT technologií. Těšíme se, až získané inovace zapojíme do každodenní práce s dětmi.



Financováno
Evropskou unií
Funded by
the European Union



Krabice od bot - shrnutí sbírky

Děkujeme, že jste se spolu s námi opět zapojili do krásné předvánoční tradice jménem Krabice od bot (www.krabiceodbot.cz). Tato sbírka pomáhá dětem z rodin, které se potýkají s finančními či sociálními problémy. Dárci zabalí do krabice hračky, školní potřeby, kosmetiku a další drobnosti. Každá krabice je pak s pomocí sociálních pracovníků doručena tam, kde udělá největší radost. Letos se nám povedlo vybrat úžasných 71 krabic, které již v tuto chvíli putují na sběrné místo.



Sladké nástrahy: čím (ne)sladit dětem

Děti milují sladké! A není to žádná náhoda. Na sladkou chuť jsme „naprogramováni“ už od narození. První, co miminko ochutná, je mateřské mléko nebo kojenecká formule – a obojí je přirozeně sladké. Sladká chuť nám už od pradávných dob signalizovala, že je jídlo bezpečné, energeticky vydatné a pomůže nám přežít.

Jenže zatímco dříve byl sladký zdroj energie vzácností, dnes žijeme v době nadbytku. Potraviny máme dostupné na každém kroku, často v lákavých barevných obalech. Není divu, že mnoho rodičů hledá pro své děti „zdravější mlsání“ nebo alternativní sladidla. Ne všechno, co zní jako lepší volba, lepší skutečně je.

Bílý, třtinový, kokosový... rozdíly jsou menší než se zdá

Ze sladidel můžete sáhnout po klasickém bílém cukru, třtinovém cukru, datlovém či javorovém sirupu nebo například po xylitolu a čekankovém sirupu. Asi vás překvapí, že většina sladidel má velmi podobné složení. Skládají se převážně z glukózy a fruktózy. Řepný bílý cukr neboli sacharóza se skládá z jedné poloviny z glukózy a z druhé poloviny fruktózy. Na nic si nehraje a je tu zkrátka pro to, aby nám osladil život. Oproti tomu jeho hnědá „přírodní“ varianta s sebou často nese pověst superhrdiny plného minerálních látek a vitamínů.

Následuje ho i třtinový nebo kokosový cukr. Možná to pro vás bude první zklamání, ale zlatá barva cukru z něj hrdinu nedělá. Obsah minerálních látek, kterými se většinou marketing chlubí, je v tak stopovém množství, že jsou pro nás bezvýznamné a abychom pocítili jejich přínos, museli bychom spotřebu cukru významně navýšit. Tam už by ale negativní vliv z nadměrného příjmu cukrů převážil benefity.

Pak je tu ale skupina sirupů jako je javorový, datlový nebo sirup z agáve. Tyto sirupy působí zdravěji než běžné cukry zejména proto, že nesou nálepku „přírodní“. Jedná se ale o velice koncentrovaný přírodní zdroj energie, se kterým je nutné nakládat rozumně. Takže ani zde nemůžeme vystřelit spotřebu do výšin.



A co med?

Med má téměř identické složení jako běžný cukr. Abychom mohli těžit z enzymů, vitamínů a minerálních látek v něm obsaženém, museli bychom ho konzumovat na kilogramy.

Cukerné alkoholy

Zajímavou sladkou skupinou jsou cukerné alkoholy – erythritol, xylitol, sorbitol, maltitol a isomalt. Ač v názvu mají „alkoholy“, nemusíte se bát, že by se po nich děti opili. Jejich výhodou je zanedbatelný vzestup krevní hladiny cukru po konzumaci, a navíc nepřispívají k tvorbě zubního kazu. Máme vítěze? Ne tak docela. Cukerné alkoholy sice můžete v omezené míře zařadit do jídelníčku, ale při vyšší konzumaci mohou působit projímavě. A děti mohou být ještě o něco citlivější než dospělí, proto s nimi opatrně.



Sladké nástrahy: čím (ne)sladit dětem

Medailista ve slazení

Pomyslným sladkým vítězem je ovšem čekankový sirup. Sirup z kořene čekanky skládající se ze sladké rozpustné vlákniny má nízký glykemický index a nízkou energetickou hodnotu. Chutná sladce, a přitom krmit naše prospěšné střevní bakterie. Hodí se především do studené kuchyně, protože při přidávání do těst na pečení dělá výsledný moučník tuhý. Ani tady ale nemůžeme používat čekankový sirup neomezeně. Proč? Vláknina může působit nadýmání, proto je vhodné vždy navyšovat použité množství v jídelníčku postupně.

Co jsou vlastně cukry?

Cukry patří mezi sacharidy – jeden ze tří základních zdrojů energie.

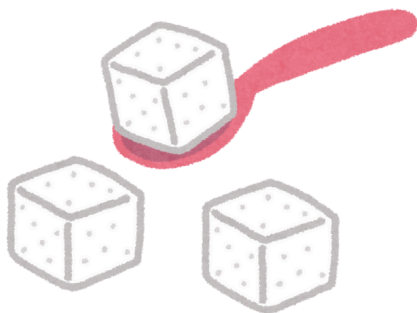
Komplexní sacharidy:

- obiloviny, rýže, těstoviny, ovesné vločky apod.
- uvolňují energii postupně.

Jednoduché cukry:

- cukr, med, sirupy
- dodají energii rychle a okamžitě.

Rychlá energie se hodí například při sportu, ale v běžném stravování by základem měly být komplexní sacharidy. Jednoduchými cukry je dobré šetřit – když přijmeme energie víc, než tělo spotřebuje, uloží si ji „na horší časy“ ve formě tuku.



Víte že...

Cukry najdeme i přirozeně se vyskytující v ovoci nebo například v mléce. Tyto zdroje jsou ale součástí celé potraviny společně s dalšími živinami, vitamíny nebo vlákninou a v jídelníčku jsou velice žádoucí.

Na množství musíme myslet u koncentrovaných zdrojů cukru a u potravin s cukrem přidaným jako jsou například cukrovinky, tyčinky, lízátko nebo sladké limonády a džusy.

Sladký recept pro děti

Jablečné vafle s chia marmeládou

- 2 jablka
- 2 vejce
- 150 g jogurtu (př. Hollandia)
- 150 g ječné mouky
- 1 čl prášku do pečiva
- 1 čl skořice
- 1 pl řepkový olej



Postup vaflí:

Jablka nastrojte na hrubém struhadle a přidejte všechny zbylé ingredience. Vymíchejte těsto. Těstem plňte rozpálený vaflovač. Pokud má kvalitní nepřilnavý povrch, tak není třeba desky vymazávat olejem. V případě, že se bude těsto přichytávat, jemně mašlovačkou pomažte řepkovým olejem. Podávejte s jogurtem a chia marmeládou.

Chia marmeláda

- 150 g mraženého lesního ovoce
- 2 pl vody
- 2 pl chia semínek

Postup chia marmelády

Ovoce dejte společně s vodou do rendlíku a přiveďte pozvolna k varu. Krátce provařte a vsypte chia semínka a promíchejte. Provařte další 2 minuty a odstavte z plotny. Marmeládu můžete použít na vafle, lívance nebo do jogurtu. Marmeláda po vychladnutí tuhne a není vhodná pro dlouhodobé uchování.

Dobrou chuť!