



# ZRALOST NA ŠKOLKU

průvodce pro rodiče



## Obsah

|   |    |
|---|----|
| Vize a poslání LMŠ Sedmikrásek                        | 3  |
| 1. Zralost na školku aneb jak to v Sedmikrásku chodí? | 3  |
| 1.1. Sebeobsluha                                      | 3  |
| 1.1.1. Hygiena  | 3  |
| 1.1.2. Jídlo a stolování                              | 4  |
| 1.1.3. Oblékání                                       | 5  |
| 1.2. Samostatnost, adaptace                           | 6  |
| 1.3. Komunikace                                       | 7  |
| 1.4. Frustrační tolerance                             | 8  |
| 1.5. Hranice a pravidla                               | 9  |
| 1.6. Soužití ve skupině dětí, vztahy                  | 10 |
| 1.7. Odpočinek  | 11 |
| 2. Co s sebou   | 13 |
| 3. Nástrahy přírody                                   | 14 |
| 3.1. Klíšťata   | 14 |
| 3.2. Slunce   | 14 |
| 4. Plán školního roku                                 | 15 |
| 5. Omluvy a důležité kontakty                         | 16 |
| 6. Inspirace  | 17 |

## Přílohy

- Infografika: Co s sebou do školky
- Naše hodnoty
- 5 zlatých klíčů Helle Heckman

Brožura, kterou držíte v ruce, má za cíl seznámit rodiče s lesní mateřskou školou Sedmíkrásek, představit její hodnoty, přinést důležité informace a také otevřít témata související se vstupem dítěte do předškolního zařízení. Více informací najdete v důležitých dokumentech Sedmíkrásku - školním vzdělávacím programu, školním řádu a provozním řádu (ke stažení na [www.sedmikrasek.cz](http://www.sedmikrasek.cz)).

Druhý bod se věnuje připravenosti dítěte na školku, v úvodu každé oblasti najdete otázky k zamyšlení a celý text může být základem k diskuzi s průvodkyněmi. Neváhejte se na nás obrátit s vašimi dotazy.

Pedagožky/učitelky a chůvy v lesních mateřských školách se často označují jako průvodkyně, říkáme si tak i v Sedmíkrásku. Děti i rodiče (pokud chtějí) nás oslovují křestním jménem. Slovo průvodkyně vnímáme jako výstižnější, než učitelka – chceme děti provázet vzděláváním tak, jak to stojí v našem poslání (viz níže). V týmu je nás obvykle pět a v péči o děti se během týdne střídáme.

Za tým průvodkyň,  
Veronika Obrdlíková, ředitelka LMŠ Sedmíkrásek



## Vize a poslání LMŠ Sedmikrásek

**Vize:** Chceme být udržitelným společenstvím, ve kterém jsou děti dětmi a dospělí dospělými.

**Poslání:** Spojujeme děti, rodiče a kompetentní pedagožky a udržujeme bezpečné prostředí k všestrannému rozvoji dětí. Provázíme děti lesem, mezilidskými vztahy i vlastním nitrem a vědomě je vedeme k ohleduplnosti, radosti z poznávání a svobodě myšlení.

### 1. Zralost na školku aneb jak to v Sedmikrásku chodí?

#### 1.1. Sebeobsluha

*Jak se dítě staví ke svým základním potřebám (jídlo, pití, vylučování)? Má osvojené základní hygienické návyky (mytí rukou, čištění zubů, hygiena na toaletě..)? Jaký má vztah k jídlu?*

*Je zvyklé jíst samostatně příborem (lžící) a jíst v sedě u stolu? Podílí se také na úklidu či jiných pracích v domácnosti? Umí či pokouší se samostatně oblékat? Stará se o své věci?*

##### 1.1.1. Hygiena

V Sedmikrásku máme v jurtě, maringotce i na zahradě separační toaletu doplněnou stupínkem a dětským sedátkem a venku také vyhrazené místo na čůrání "jen tak". Dopoledne při pobytu v lese si odskočíme "za strom". V jurtě je pro děti nízké umyvadlo s tekoucí teplou vodou, venku užíváme barel s výpustí, který naplňujeme vodou z kohoutku. Ruce si myjeme ráno před odchodem na svačinu do lesa, po příchodu z lesa (před obědem) a kdykoli je to potřeba (po toaletě apod.). Po jídle si děti při pohledu do zrcadla utírají nebo myjí obličej a ruce. Sprchu nemáme.

Co brání docházce do školky:

- dítě vykonává potřebu pouze či převážně do pleny a nemůže bez ní být,
- dítě neumí či nechce potřebu včas poznat a pravidelně (denně) se pomočuje,
- dítě se pravidelně pokakává.

Co může dítěti usnadnit adaptaci (či ji naopak ztížit, pokud se s tím setká ve školce poprvé), k čemu můžete děti vést:

- dítě je zvyklé vykonávat potřebu venku,
- dítě se ve vhodném oblečení (jedna vrstva) umí samo svléknout, vykonat potřebu, a obléknout, a to i venku – kluci ve stoje a holky ve dřepu,

- dítě je zvyklé i ve více vrstvách venkovního oblečení spolupracovat na svlékání a oblékání (v tom, co dokáže),
- dítě si umí říct či jinak dát najevo, že potřebuje na toaletu,
- dítě již doma chodí na záchod místo nočníku.

Co děti nemusí umět a nebude jim to dělat těžkosti:

- ve třech letech se utírat po velké potřebě (starší děti před nástupem do školy by to již umět měly) – stačí, když zvládnou zavolat o pomoc,
- samostatně venku vykonat potřebu v mnoha vrstvách oblečení či kombinéze – dětem pomáháme a vedeme je k tomu, aby to postupně uměly samy,
- nevadí, když to občas nestihnou, počůrají se, řeknou nám o tom a spolupracují při převlékání – neděláme z toho vědu, nekomentujeme negativně, vyřešíme a jde se dál.

Co je ještě dobré vědět:

- jsou děti, které ve školce nechodí na velkou, radši jdou až doma a nemají s tím žádný problém,
- některým dětem pomůže, když se s nimi na školkový záchod půjdete poprvé podívat společně.

### 1.1.2. Jídlo a stolování

V Sedmikrásku si děti nosí dopolední i odpolední svačinu a nápoj z domu, dopoledne kolem 10. hodiny svačíme většinou venku v lese - proto si s sebou každý nese i malý podsedák na sednutí. Obědváme společně u stolu. Děti se podílejí na přípravě k obědu a úklidu po něm. Odpoledne svačíme v jurtě u stolu, či později i venku na zahradě (zvláště v létě). Odpolední svačina je uložena v jurtě – v boxu k tomu určeném či ji můžete ráno vložit do lednice. Dětem pravidelně připomínáme, aby se napily, kontrolujeme množství vypitého nápoje, odpoledne doplňujeme, pokud už mají lahev prázdnou.

Co může dítěti usnadnit adaptaci (či ji naopak ztížit, pokud se s tím setká ve školce poprvé), k čemu můžete dítě vést:

- dítě je zvyklé jíst u stolu, nechodit s jídlem a neodbíhat od jídla,
- dítě jí samostatně lžící,
- dítě se doma podílí na přípravě jídla, stolu, úklidu po jídle,
- dítě má krabičku na svačinu a láhev, kterou již zná z domu a umí ji samostatně otevřít/zavřít,
- dítěti jsou nabízeny nové potraviny, má možnost zkusit nové chutě.

Co děti nemusí umět a nebude jim to dělat těžkosti:

- jíst celým příborem (vidličkou a nožem).

Co je ještě dobré vědět:

- venkovní teplotu je dobré zohlednit při volbě svačin - v zimě doporučujeme teplé svačiny, které lze poměrně rychle zkonsumovat (tousty, kaši v termosce..), v létě cokoli (zvláště se hodí ovoce a osvěžující potraviny), prosím nedávejte dětem ke svačině cukrovinky.
- vybrat dobrou lahev, která neteče, děti ji umí samy otevřít a dobře z ní pít, je oříšek. Než koupíte novou drahou láhev, doporučujeme předem ověřit, jaký typ dětem vyhovuje a poradit se o vybraném typu s dalšími rodiči/přečíst recenze. Pro děti, které pít málo je vhodnější láhev s hrdlem, než s brčkem.
- v zimě je důležité kontrolovat teplotu nápoje v lahvi, aby byl vhodný k přímému pití.

### 1.1.3. Oblékání

Důležitým předpokladem pro pohodový pobyt v rozmanitém počasí je dobré oblečení. Jak se říká: není špatné počasí, jen špatné oblečení. Děti v Sedmikrásku tráví venku většinu dopoledne za každého počasí - od příchodu asi do 11.20 (jen ve velké zimě s krátkou svačinou uvnitř). Jsou venku i velkou část odpoledne - od 14.30 či 15.00 do konce provozu LMS. Svlékají se tedy jednou před obědem a poté oblékají po odpočinku a svačině. Každé dítě má v šatně své místo na oblečení, kam si jej samostatně či s podporou ukládá. Velmi důležité je mít dostatek náhradního oblečení - jedna sada oblečení v jurtě v poličce (triko, legíny, spodní prádlo, ponožky, mikina, svrchní kalhoty) a jedna menší sada v nepromokavém sáčku v batohu (triko, legíny, spodní prádlo, ponožky). V jurtě je vhodné nechávat také pláštěnku/nepromokavou bundu, v zimě teplé rukavice či náhradní boty/holínky, je-li mokro. V jurtě sušíme pouze svrchní vrstvy a rukavice. Prosíme o jméno na oblečení vašich dětí, abychom snadno poznaly, co komu patří.

Co může dítěti usnadnit adaptaci (či ji naopak ztížit, pokud se s tím setká ve školce poprvé), k čemu můžete děti vést:

- dítě je zvyklé aktivně se zapojovat do oblékání a svlékání. Alespoň dílčí úkony dělá samo,
- dítě je pozornost u oblékání a svlékání, neodbíhá při něm k jiným činnostem či hovorům,
- dítě má takové oblečení, které mu usnadňuje oblékání a svlékání – snadné zapínání apod.,
- dítě si umí říct o pomoc, když mu něco nejde, a není pasivní (nečeká, že bude obslouženo).

Co děti nemusí umět a nebude jim to dělat těžkosti:

- ve třech letech si vše obléknout, svléknout a uklidit samy.

Co je ještě dobré vědět:

- i děti, které se pravidelně nepomočují apod., mají občas venku nějakou nehodu (třeba při hře s vodou) a potřebují v batohu náhradní oblečení,
- první podzimní chladné dny nesou děti často těžce a pomůže jim opravdu teplé oblečení včetně zateplených rukavic, i když se může zdát divné mít tolik vrstev ještě před zimou. Po čase si děti zvyknou a v zimě již více vrstev nepotřebují,
- není nutné, aby dítě chodilo do školky v čistém oblečení – častým praním se nepromokavé oděvy ničí a stejně se hned zase zašpiní,
- hodí se oblečení vrstvit – radši více tenkých vrstev než málo tlustých,
- tepelný komfort zajistí také funkční a vlněné prádlo jako spodní vrstva,
- velmi důležité jsou hodně teplé, dostatečně velké zimní boty, do nichž se vejde noha se dvěma vrstvami ponožek,
- vybavení z druhé ruky se dá odkoupit od rodičů dětí z LMS, ve skupině na FB k tomu určené apod.

## 1.2. Samostatnost, adaptace

*Je dítě zvyklé starat se o některé své věci? Umožňujete mu zkoušet a objevovat nové dovednosti (v bezpečných mezích)? Je dítě zvyklé nosit si svůj batoh se svým jídlem či jinými věcmi? Umí dítě říct či jinak vyjádřit, že potřebuje pomoc (aniž byste jednali dříve, než si řekne)? Je dítě zvyklé na oddělení od rodičů?*

Děti nastupují do Sedmikrásku zpravidla ve třech letech. Velmi doporučujeme, aby je při první návštěvě či návštěvách doprovázeli rodiče. Adaptace na nové prostředí je pozvolná – zpočátku jen dopoledne v doprovodu rodiče, poté dopoledne bez rodiče s vyzvednutím před obědem, dále dopoledne i s obědem, po čase i odpočinek a nakonec celý den.

U některých dětí je tento proces rychlý v rámci týdnů, ale zvláště u menších dětí trvá až měsíce. S rodiči nově přijatých dětí jsme v pravidelném kontaktu. Nejpozději po měsíci vyhodnocujeme průběh adaptace a plánujeme, jak postupovat dále. Dítěti pomůže, když mu dáte důvěru, že oddělení od vás zvládne, i když je loučení náročné. Některým dětem pomůže také malý předmět či fotka v kapse, aby i fyzicky měly s sebou něco, co je s vámi spojuje. Zpravidla je náročný jen čas loučení, po odchodu rodičů se děti většinou zapojují mezi ostatní či jsou s průvodkyněmi a pozorují dění okolo sebe. Pokud by dítě plakalo delší dobu, bylo to pro něj příliš náročné a nedokázalo se od myšlenek na vás vůbec odpoutat, dáme vám vědět.

Děti v Sedmikrásku si ve svém batohu nosí do lesa svačinu, pití, náhradní oblečení. Je důležité, aby měly vhodně velký batoh s hrudní přezkou, který mohou samy otevřít a vše se do něj pohodlně vejde.

Co brání docházce do školky:

- dítě je silně fixováno na rodiče, nikdy od nich nebylo odděleno a prožívá silnou separační úzkost,
- dítě žádným způsobem nekomunikuje s jinými pečujícími osobami (průvodkyněmi) a nenavazuje s nimi vztah, odmítá je,
- rodič pochybuje o zralosti dítěte a nechce jej ještě do školky "pustit".

Co může dítěti usnadnit adaptaci (či ji naopak ztížit, pokud se s tím setká ve školce poprvé), k čemu můžete děti vést:

- dítě je zvyklé starat se o některé své věci samo,
- dítěti je umožňováno být samostatné, i když někdy mu to nejde dokonale (učí se),
- dítě není obsluhováno – alespoň dílčí úkony, na které stačí, dělá samo, a v případě potřeby si říká o pomoc,
- dítě již opakovaně zažilo oddělení od rodičů s blízkou či známou osobou a prožilo, že je toto oddělení bezpečné (rodiče se zase vrátí),
- dítě je zvyklé nosit svůj batoh s věcmi a starat se o něj.

Co děti nemusí umět a nebude jim to dělat těžkosti:

- vše umět samostatně a dokonale,
- zapínat všechny zipy, přezky apod.

Co je ještě dobré vědět:

- děti toho často zvládnou a mohou se naučit více, než si myslíme,
- stává se, že ve školce jsou děti samostatnější než doma,
- někdy se dětem ve společnosti rodičů nechce být samostatné – může za tím být touha po opečování a je přínosné dětem trochu ulevit, ocenit každou snahu a i malý podíl na dané aktivitě, záměrně jim projevit laskavost (obejmutí, pozornost, zájem, ocenění) a zároveň nezačít dělat vše za ně bez jejich podílu.

### 1.3. Komunikace

*Je dítě zvyklé komunikovat s pečujícími osobami - slovně nebo jinak? Komunikuje dítě i s dalšími členy rodiny či známými lidmi? Necháte dítě, aby si řeklo o to, co potřebuje, než to pro něj uděláte?*

Komunikace je pro nás v Sedmikrásku důležitá. V týmu průvodkyň se pravidelně setkáváme na poradách a supervizích, sdílíme, diskutujeme, inspirujeme se. Pravidelně se setkáváme s rodiči - při předávání dětí a kromě toho dvakrát ročně (v září a březnu) na společné schůzce všech průvodkyň a rodičů, dvakrát ročně na individuálních rozhovorech o dětech, jichž se účastní rodiče a 2-3 průvodkyně, na

slavnostech během roku (v září Sedmikrásná, v listopadu Martinská, v červnu Svatojánská), dvakrát ročně na brigádách v zázemí školky.

Ve vztahu k dětem má komunikace (verbální i neverbální) nezastupitelnou roli, je předpokladem pro vznik vztahu mezi dítětem a průvodkyní. Průvodkyně v Sedmikrásku se pravidelně účastní společných kurzů nenásilné komunikace, některé absolvovaly také kurz Respektovat a být respektován či se inspirojí stejnojmennou knihou (zvláště novým přepracovaným vydáním). Komunikace není jen to, jak sdělení říkáme, ale také jestli, kdy a proč mluvíme. Zvláště v předškolním věku tedy nejde jen o to, že chceme slovy podporovat porozumění, vztah, samostatnost a sebepojetí, ale také si uvědomujeme, že slova mohou vést k přílišné racionalizaci a intelektualizaci a vzdalovat od prožitku a spojení se sebou. Hledáme proto cesty, jak vytvářet respektující a pečující vztah bez přemíry vysvětlování a moralizování.

Co brání docházce do školky:

- dítě slovně ani jinak nekomunikuje s dalšími osobami.

Co může dítěti usnadnit adaptaci (či ji naopak ztížit, pokud se s tím setká ve školce poprvé), k čemu můžete děti vést:

- dítě má prostor k vyjádření a zároveň je vedeno k naslouchání (učí se počkat, nechat mluvit druhého, nebýt vždy středem pozornosti),
- dítě je v rámci jeho komunikačních dovedností vedeno ke schopnosti zeptat se, požádat, domluvit se, říct si o pomoc,
- dítě zažívá, že s rodiči i dalšími dospělými a dětmi lze díky komunikaci spolupracovat (domluvit se, najít kompromis, naplnit své potřeby ...).

Co děti nemusí umět a nebude jim to dělat těžkosti:

- správně vyslovovat všechny hlásky,
- vyjadřovat vše slovně (neverbální komunikace s dětmi může slova nahradit),
- umět popsat všechny své pocity a potřeby.

Co je ještě dobré vědět:

- pozorujeme, že mnoho dětí v poslední době potřebuje péči logopeda. Řeč dítěte pozorujeme a zapisujeme pokroky v rámci pedagogické diagnostiky a pokud se nám něco nezdá, doporučíme vám návštěvu logopeda. Pokud děti ve třech letech některé hlásky nevyslovují, nevádí to. Okolo pátého roku by již měly postupně zvládat výslovnost všech hlásek. Vyslovují-li některé hlásky špatně (často sykavky s jazykem mezi zuby či "ráčkování"), doporučujeme bez ohledu na věk konzultovat s logopedem.

#### 1.4. Frustrační tolerance

*Je dítě zvyklé odložit naplnění některých svých potřeb? Jak dítě reaguje, když něco nemůže mít hned? Snažíte se dítěti vždy vyhovět? Zažívá dítě situace, kdy pečující*

*dospělý rozhoduje a dítě se přizpůsobuje? Necháte někdy dítě prožít vztek, aniž byste ustupovali (pokud je k tomu důvod)? Přijímáte i vztek a smutek u dítěte jako legitimní emoce, aniž byste je potlačovali či naopak zveličovali?*

Vstup do předškolního zařízení, nepřítomnost rodičů, častý pobyt venku v rozmanitém prostředí a budování vztahů s dětmi i dospělými přináší dětem nové výzvy, s nimiž se vyrovnávají. Vytváříme dětem bezpečné prostředí, nabízíme podporu a provázení náročnými a novými situacemi, zároveň se nesnažíme nepohodě za každou cenu vyhnout. Vidíme velkou hodnotu v budování frustrační tolerance u dětí – život nám chystá nejednu situaci, na kterou jsme se nepřipravovali, a ve které se nám nelíbí.

Co brání docházce do školky:

- dítě vůbec není zvyklé na situace, v nichž není po jeho, a reaguje na ně velkou frustrací, vzdorem.

Co může dítěti usnadnit adaptaci (či ji naopak ztížit, pokud se s tím setká ve školce poprvé), k čemu můžete děti vést:

- dítě se v rodině setkává s tím, že i druzí lidé mají potřeby a jsou situace, v nichž jejich naplnění musí počkat,
- dítě rozhoduje jen o tom, co odpovídá jeho věku.

Co děti nemusí umět a nebude jim to dělat těžkosti:

- vyrovnat se s každou novou situací bez smutku či vzteku.

Co je ještě dobré vědět:

- děti se často v prostředí školky projevují jinak, než doma, a i když se doma v různých situacích vztekají, ve školce to může být jinak. Pokud se doma setkávají se situacemi, které jsou náročné, ale s vaší laskavostí a pevností je překonají, výrazně jim to pomůže v podobných situacích ve školce.

## 1.5. Hranice a pravidla

*Setkává se dítě s hranicemi a pravidly, která platí? Je dítě zvyklé dodržovat dohody a pravidla, která hodnotíte jako důležitá? Vyvozujete z nedodržení pravidel a dohod nějaké důsledky? Kdo ve vaší rodině převážně vede a rozhoduje - rodiče, nebo děti? V jakých situacích?*

Hranice a pravidla potřebujeme, aby nám všem bylo v Sedmikrásku dobře a aby se respektující přístup nestal sobeckým, individualistickým a neohledupným. Jsou nezbytná také při denním pobytu v lese, který nemá ploty, certifikované herní prvky apod. Část pravidel se tedy týká bezpečnosti a pobytu venku – děti se nevzdalují od průvodkyň bez předchozí domluvy a mimo domluvená místa, s klackem neběhají a

zachází bezpečně, na stromy lezou pouze po předchozí domluvě a jen do výšky ramen průvodkyně. Další pravidla se týkají pobytu v jurtě a jsou důležitá proto, že ve vnitřním prostoru, v němž jíme a odpočíváme, se nemůžeme schovat před hlukem a rozruchem – v jurtě tedy nekřičíme, neběháme a neskáčeme, volíme klidnější aktivity. Jako pečující osoby víme, že děti pohyb a prostor k volnému vyjádření potřebují, proto v rámci dne dbáme na to, aby měly dostatek času a příležitostí být hlučné, rychlé, divoké, případně i špinavé, aby se střídal čas klidu a aktivity. Děti, které jsou velmi neklidné, pouštíme na krátké proběhnutí ven i v době pobytu v jurtě. Rozlišujeme tedy, jaké činnosti jsou vhodné uvnitř a jaké venku.

Co brání docházce do školky:

- dítě se dosud nesešlo s žádnými hranicemi a pravidly, je zvyklé o všem rozhodovat a na hranice a pravidla reaguje dlouhodobě silným odporem, frustrací a agresí,
- dítě opakovaně nerespektuje pravidla týkající se bezpečnosti a výrazně ohrožuje sebe či ostatní.

Co může dítěti usnadnit adaptaci (či ji naopak ztížit, pokud se s tím setká ve školce poprvé), k čemu můžete děti vést:

- dítě zažívá od útlého věku situace, v nichž rozhoduje dospělý a je jím laskavě a zároveň pevně vedeno,
- dítě se ve známém prostředí setkává s pravidly, která platí (při stolování, úklid hraček a věcí atd.),
- dítě zažívá, že jsou místa a situace, v nichž může rozhodovat a má volnost pohybu a projevu (v rámci neubližování), stejně tak jiná místa a situace vyžadují dodržování určitých pravidel.

Co děti nemusí umět a nebude jim to dělat těžkosti:

- pamatovat si hned všechna školková pravidla a vždy je přesně dodržovat (průvodkyně pravidla zvláště novým dětem připomínají).

Co je ještě dobré vědět:

- v případě opakovaného porušování pravidla, kdy dítě nereaguje na výzvu průvodkyně a zejména v situacích, kdy svým chováním ohrožuje ostatní, mohou průvodkyně dítě z problematické situace laskavě, ale důrazně odvést nebo dítě fyzicky zadržet. Tento přístup aplikujeme pouze pro zastavení ohrožujícího chování, nikoliv jako trest a je vždy přiměřený chování daného dítěte v dané situaci.

## 1.6. Soužití ve skupině dětí, vztahy

*Setkává se dítě s dalšími dětmi - vrstevníky a staršími a mladšími? Jaký k nim má vztah? Má zájem o interakce s dětmi? Jak dítě řeší konflikty?*

V mateřské škole se děti často poprvé setkávají s velkou skupinou dalších dětí, stávají se "jedním z mnoha" a zároveň jsou ve školce samy za sebe, mají větší prostor projevit svou individualitu. Vzdělávání v Sedmikrásku je postaveno na vztahu dospělého a dítěte a děje se v prostředí mnoha vztahů mezi dětmi. Děti hledají své místo mezi ostatními, řeší s nimi konflikty, zažívají radost a pospolitost. Provázejí děti vztahy, ukazovat jim způsoby, jak řešit konflikty, pomáhat jim vytvářet a udržovat přátelské vztahy a podporovat pospolitost mezi dětmi bez ohledu na věk i povahu patří mezi hlavní úkoly průvodkyň. V konfliktech mezi dětmi jsme často v roli mediátorek, klademe otázky, zjišťujeme potřeby dětí, uznáváme emoce, hledáme řešení spolu s dětmi.

Co brání docházce do školky:

- dítě se k dětem a/nebo dospělým chová agresivně a ohrožuje je,
- dítě řeší konflikty pouze fyzickými útoky.

Co může dítěti usnadnit adaptaci (či ji naopak ztížit, pokud se s tím setká ve školce poprvé), k čemu můžete děti vést:

- dítě se pravidelně setkává s jinými dětmi v rámci rodiny a přátel, kroužku rodiče s dětmi, pohybové aktivity aj.,
- dítě zažívá situace, v nichž je respektován jeho prostor a potřeby, a také situace, v nichž je chráněn prostor a potřeby jiných lidí.

Co děti nemusí umět a nebude jim to dělat těžkosti:

- nemusí mít zájem o interakce s dětmi (spokojeně si hraje samo nebo pozoruje hru ostatních dětí),
- nemusí dokonale zvládat řešit všechny konflikty a domlouvat se.

Co je ještě dobré vědět:

- je běžné, že děti ve věku okolo 3 let nemají velký zájem o interakce s dalšími dětmi a hrají si převážně samy, nebo vedle sebe s dalším dítětem.

## 1.7. Odpočinek

*Je součástí vašeho rodinného režimu dne čas na odpočinek? Jaký máte vztah k odpočinku a relaxaci vy (rodiče)? Jaké projevy má vaše dítě když je unavené?*

Odpočinek je v lesní MŠ důležitým bodem dne, vyvažujícím prvkem každodenního dopoledního pobytu venku za každého počasí a velké fyzické aktivity (běh v terénu, pohyb s batohem, procházka i na vzdálenější místa, pohybové aktivity, lezení na stromy apod.). Po většinu školního roku je venku chladno, čas oběda a odpočinku je mj. časem ukrytí se před povětrnostními vlivy, zajištění tělesného komfortu (suché oblečení, jídlo, pití, teplo, odpočinek těla). Pro dobrou péči o tělesnou schránku dětí i dospělých je tedy odpočinek zásadní, vnímáme jej jako zdravý návyk a vedení k

sebepečí. Další význam odpočinku v podmínkách lesní mateřské školy je psychologický - je to čas zklidnění, regenerace, relaxace, někdy i spánku. Dopolední čas (zvláště ve venkovním prostředí a s důrazem na dostatečný čas pro volnou hru) je velmi aktivní, často hlučný, obrácený na děje kolem nás, komunikaci, často i konflikty a spory. Dopolední čas je velmi důležitým časem pro rozvoj komunikace, odolnosti, sociální i emoční inteligence atd., ale bez vyvážení časem v klidu, sám se sebou (v blízkosti druhých) a tichu by byl v této podobě škodlivým a pro děti přetěžujícím. Uvědomujeme si vysokou potřebu spánku a odpočinku u dětí předškolního věku a jsme si vědomy toho, že rozvoj a učení probíhá nejlépe v podmínkách, v nichž má dítě naplněny základní potřeby. Jinými slovy – jeho tělo i mysl jsou odpočaté.

Jak probíhá odpočinek v LMŠ Sedmikrásek:

- děti odpočívají ve spodní vrstvě oblečení, kterou na sobě mají (svlékají vrchní vrstvy, případně si převlékají špinavé venkovní kalhoty, pokud pod nimi nic nemají),
- po obědě se mladší děti (většinou 3-4 leté) spolu s průvodkyní obouvají a odcházejí do maringotky, kde mají své matrace a spacáky (případně i plyšáka a polštář, pokud jim pomáhá v uklidnění) vždy na stejných místech,
- v maringotce před odpočinkem větráme, okna jsou zatažena žaluziemi a modrým závěsem (je zde šero - po krátkém "rozkoukání" je vidět na druhou stranu maringotky), teplota v chladných měsících je okolo 10°C (tak, aby dětem bylo ve spacáku teplo, ale ne horko a vzduch byl příjemný na dýchání a nosní i krční sliznice tak mohla kvalitně regenerovat), děti odcházejí k odpočinku nejpozději ve 12.30,
- průvodkyně dětem pomůže zapnout spacáky, pohladí je a se zvonkohrou jim popřeje hezký odpočinek, leží v blízkosti dětí, které potřebují její přítomnost,
- většina dětí usíná v prvních 20 minutách. Pokud se dětem nedaří usnout, či potřebují ubezpečení, přichází průvodkyně k nim a nabízí přítomnost, ruku apod.
- děti, které nespí a nechtějí dále ležet, odcházejí asi po 45 minutách za ostatními do jurty,
- předškoláci a děti, které už v maringotce neusínají, odpočívají v jurtě,
- v jurtě čte průvodkyně asi 30 minut pohádku, či pustí audio pohádku, poté je krátký čas na usnutí dětí, které potřebují ticho (5-10 minut podle potřeby a naladění skupiny, někdy s jemnou hudbou), poté si některé děti ještě na matraci prohlíží knížky, někteří ještě leží, někteří uklízí a tiše odcházejí ke svačině či kreslení u stolu,
- pokud vidíme, že dítě již v maringotce opakovaně neusíná (po několika týdnech - s ohledem také na věk a ostatní projevy), že u oběda a dopoledne není unavené a je plné sil, a vyloučíme akutní vliv nemoci či změn v rodině, konzultujeme další postup s rodičem a navrhujeme odpočinek v jurtě (s ohledem na další faktory),

- sledujeme celkové projevy dítěte – jak reaguje na neosvětlený prostor, jak reaguje na odchod do maringotky na spaní, jestli a jak dlouho usíná, jaké je po probuzení, jestli se do školky těší, kolik má dopoledne a odpoledne energie, jestli zvládne být dál od průvodce, nebo potřebuje jeho blízkost, jak dle rodiče dítě usíná a budí se doma atd. a podle toho vyhodnocujeme a upravujeme rozdělení dětí a místo odpočinku.

Co brání docházce do školky:

- dítě neusíná a není schopno chovat se tiše po dobu odpočinku a usínání ostatních dětí.

Co může dítěti usnadnit adaptaci (či ji naopak ztížit, pokud se s tím setká ve školce poprvé), k čemu můžete děti vést:

- dítě je z domácího prostředí zvyklé na režim, v němž se střídá odpočinek s aktivitou,
- pečující osoby dbají na dostatečnou délku a kvalitu spánku dítěte, dlouhodobě jej nepřetěžují,
- dítě je vedeno k tomu, aby respektovalo potřebu odpočinku ostatních členů rodiny (sourozenců, rodičů atd.),
- dítě doma odpočívá i jinak než u sledování televize/počítače/tabletu.

Co děti nemusí umět a nebude jim to dělat těžkosti:

- usnout hned samy,
- ležet rovně a ani se nehnout.

Co je ještě dobré vědět:

- některé děti (zvláště ty více dráždivé či s poruchou pozornosti) projevují při únavě zvýšenou aktivitu, ale neznamená to, že odpočinek nepotřebují – právě naopak,
- běžně se děje, že 3-4leté děti, které doma již přes den nespí, ve školce pravidelně usínají.

## 2. Co s sebou

**(ideálně vše podepsané)**

**Do jurty:**

- do šatny do košíčku děti potřebují sadu náhradního oblečení (dvoje ponožky, spodní prádlo, triko, legíny, mikinu a náhradní svrchní kalhoty) a v zimě náhradní rukavice,
- v šatně je možno nechat náhradní boty (např. holínky) a pláštěnku,
- věci na spaní – malé děti spacák, polštář, případně plyšáka do maringotky, starší děti tenkou deku, případně polštář do jurty,

- denně odpolední svačinu.

#### **Do batohu s hrudní přezkou:**

- sadu náhradního oblečení v nepromokavém obalu (ponožky, spodní prádlo, triko, legíny),
- podsedák (kus karimatky na sednutí venku u svačiny),
- balíček kapesníků,
- lehký podsedák (obvykle kus karimatky),
- lahev s nápojem,
- dopolední svačinu,
- v zimě náhradní či tenké “zateplovací” rukavice.

#### **Obsah batohu prosím pravidelně kontrolujte.**

### 3. Nástrahy přírody

#### 3.1. Klíšťata

Období klíšťat je obvykle od března a na podzim do prvních mrazů, v tomto období je tedy vhodné děti kontrolovat doma každý večer. V době, kdy už na sobě děti nenosí mnoho vrstev (bundu, gumové kalhoty apod.) doporučujeme rodičům každé ráno aplikaci vlastního repelentního přípravku. V době zvýšeného výskytu klíšťat (cca květen - říjen) kontrolujeme děti ve školce vždy po obědě (děti se svlékají do spodního prádla). Při nálezů klíšťat vždy okamžitě odstraňujeme (pinzetou, kleštičkami či kartou na odstraňování klíšťat), místo vydezinfikujeme a označíme kroužkem přímo na kůži. Nález zapisujeme do knihy úrazů, zaznamenáváme datum a místo nálezů.

#### 3.2. Slunce

Během dopoledne se před ostrým sluncem chráníme pobytem ve stínu lesa. Na zahradě školky je nad pískovištěm instalována ochranná síť proti slunci, na zahradě je jinak přirozeného stínu málo. Jako ochranu před sluncem doporučujeme:

- pokrývku hlavy,
- dlouhé rukávy,
- před školkou aplikaci opalovacího krému (po domluvě můžeme děti znovu natřít před odpoledním odchodem na zahradu, děti mohou mít vlastní krém v košíčku v jurtě).

#### 4. Plán školního roku

- září:
  - **Sedmikrásná slavnost** – po školce přibližně od 16.30 do večera (vítání nových dětí, oslava konce léta, poděkování za jeho plody, podzimní rovnodennost),
  - **setkání všech rodičů a průvodkyň** – po školce v zázemí školky (prostor na diskuzi, vaše otázky apod.),
- listopad:
  - **Martinská slavnost** – po školce za tmy (příběh o sv. Martinovi, procházka lesem s lucernami, setkání s Martinem na koni),
  - **rozhovory o dětech** – půlhodinové setkání rodičů a průvodkyň o dítěti, termín posíláme předem, čas si vybíráte (zpravidla mezi 15.30 a 18.30),
  - **Adventní slavnost** – na přelomu listopadu a prosince před začátkem adventu, v pátek a sobotu za tmy (patnáctiminutová procházka adventní spirály, předem posíláme tabulku k výběru dne a času, každá rodina jde sama).
- prosinec:
  - **vánoční prázdniny** zpravidla podobně jako v ZŠ, mezi svátky je LMŠ uzavřena.
- březen:
  - **setkání všech rodičů a průvodkyň** – po školce v zázemí školky (prostor na diskuzi, vaše otázky apod.).
- duben:
  - **rozhovory o dětech** – půlhodinové setkání rodičů a průvodkyň o dítěti, termín posíláme předem, čas si vybíráte (zpravidla mezi 15.30 a 18.30).
- červen:
  - **setkání s nově přijatými rodinami** – odpoledne po školce (domlouváme podle potřeby podle počtu nově přijatých dětí apod.),
  - **Svatojánská slavnost** – přibližně v polovině měsíce, po školce přibližně od 16.30 do večera (loučení s předškoláky, letní slunovrat).

#### Brigády

- 2x ročně (na podzim obvykle v říjnu, na jaře obvykle v dubnu) pořádáme brigády v zázemí školky, na nichž pracujeme na zahradě dle potřeby (příprava dřeva, péče o stromy apod.). Pokud se rodiče v daném termínu nemohou zúčastnit, domluví si práci v náhradním termínu, nebo uhradí příspěvek 1000 Kč.



## 5. Omluvy a důležité kontakty

Omluvy dětí: Děti prosím omlouvejte přes aplikaci Twigsee, k níž dostanete s přijetím dítěte do LMŠ přístup. V této aplikaci najdete také aktuální a důležité informace týkající se provozu školky.

[7krasek@gmail.com](mailto:7krasek@gmail.com)

[www.sedmikrasek.cz](http://www.sedmikrasek.cz)

Facebook: LMŠ Sedmikrásek

Ředitelka Lesní mateřské školy Sedmikrásek, z.s. a koordinátorka spolku:

Veronika Obrdlíková

+420 737 33 99 83

Zástupkyně ředitelky

Markéta Sléhová

+420 737 33 66 60

Předseda spolku

Pavel Obrdlík

+420 774 85 44 47

## 6. Inspirace

Knihy a zdroje, které velmi inspirují a ovlivňují tým průvodkyň a vnímáme je jako přínosné i pro rodiče, většinu z nich máme k dispozici v Sedmikrásku:

- Helle Heckmann – knihy Pomalé rodičovství, Pět zlatých klíčů a Láskyplná péče pro děti do tří let - o potřebách dětí předškolního věku a péči o ně.
- Marshall B. Rosenberg – kniha Nenásilná komunikace. Doporučujeme také kurzy nenásilné komunikace [www.nenasilnakomunikace.org](http://www.nenasilnakomunikace.org).
- Jana Nováčková – kniha Respektovat a být respektován a kurzy
- Táňa Smolková, Alice Hlaváčková – kniha Nemusím se bát. Rozhovory se zakladatelkou první waldorfské školky v Čechách otevírá stěžejní témata výchovy malých dětí z pohledu waldorfské pedagogiky, jako je vnímání domova, slavení slavností nebo čtení a význam pohádek.

# 5 zlatých klíčů

Důležité poselství HELLE HECKMAN pro rodiče a učitele



## SPÁNEK

dobrý den začíná kvalitním spánkem



## POHYB

děti si potřebují hrát a hýbat se



## VÝŽIVA

dospělí jsou zodpovědní za to, aby se z jídla opět stala rodinná událost



## RÝTMUS

rytmus poskytuje smyselnost a bezpečí



## LÁSKA

dávat nájevo lásku učiděti to samé

## S sebou do školky

### Do batohu



- náhradní oblečení v nepromokavém sáčku
  - spodní prádlo
  - ponožky
  - triko
  - legíny
- dopolední svačina
- lahev s pitím
- balíček papírových kapesníků
- podsedák

### Do šatny v jurtě



- náhradní oblečení (do košíku)
  - spodní prádlo
  - ponožky 2x (1x tenké + 1x tlusté)
  - triko
  - legíny
  - mikina
  - svrchní kalhoty
- pláštěnka nebo nepromokavá bunda (v deštivém počasí)
- náhradní boty nebo holínky (v mokru)
- v zimě náhradní teplé rukavice
- odpolední svačinu - do boxu za dveřmi jurty, případně je možné vložit do lednice v jurtě

### K odpočinku do jurty

- deka
- případně polštářek

### K odpočinku do maringotky

- spacák
- případně polštářek a malý plyšák



## KOLOBĚH ROKU V LESE

Pozoruji  
a prožívám proměny  
přírody.

Jsem přítomen  
vzniku i zániku.


### Období dozrávání

  
Jsem vděčný/á.


Zažívám hojnost.

Hledám v sobě odvahu.


### Období světla

  
Ladím se na ticho.  
Vnímám své nitro.

### Období probouzení

  
Raduji se.  
Rostu a posiluji  
své tělo.

### Období slunce

  
Prožívám pohodu  
a bezstarostnost.  
Mám slunce nad  
hlavou a krásy světa  
kolem sebe.



## NAŠE

PÉČE, LASKAVOST,  
JEMNOST

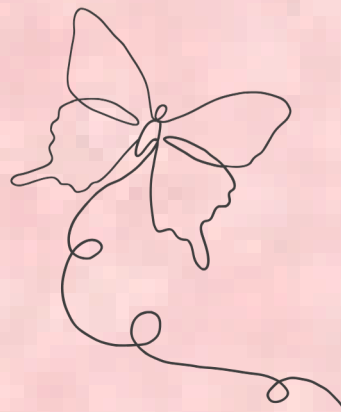
Pečuji o sebe  
i o druhé.

Jsem citlivý/á.

Jsem teď  
a tady.

Vnímám své tělo.

Jsem dítětem  
/  
jsem dospělým.



## HODNOTY

POHÁDKY  
A PŘÍBĚHY

Prožívám.

Jsem  
v kontaktu  
se svou  
představitostí  
a tvořivostí.

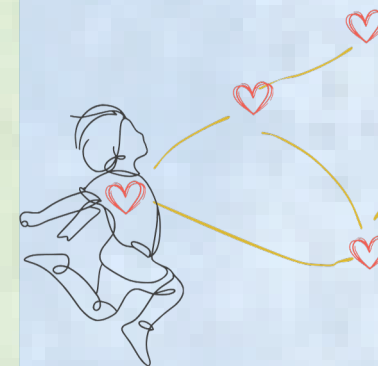
Naslouchám.



VZTAHY

Zažívám  
pospolitost  
a soudržnost.

Poznávám  
hranice sebe  
i druhých.



TVOŘIVOST,  
SVOBODA, UČENÍ

Živím svoji  
tvořivost.

Jsem sám sebou.

Jsem otevřen/a  
novému.

Starám se  
o své věci  
a potřeby.

Buduji svoji  
odolnost.

Hraji si.

Nebojím se chyb.

