

5

zlatých klíčů

Důležité poselství HELLE HECKMAN pro rodiče
a učitele



SPÁNEK

dobry den začina 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 srozumitelnost
a bezpečí



LÁSKA

dávat najevo lásku učí děti 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

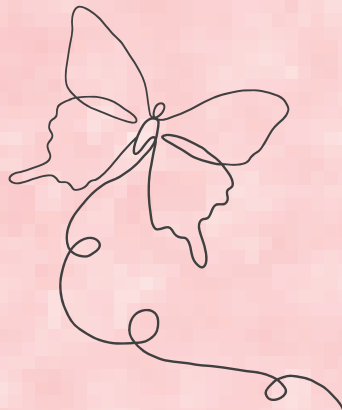
Pěčuji o sebe
i o druhé.

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.

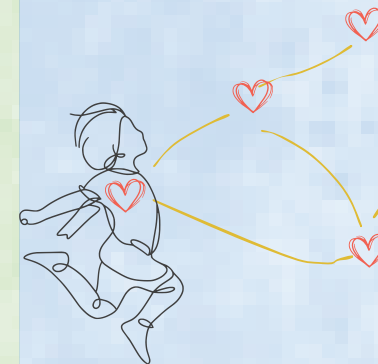
Naslouchám.



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.

