

STODOLÁČIK

Stodoláčikov internetový časopis

ZIMA 2012



OBSAH: Okienko pre rodičov

Šikovní jazýčky

Zimné pranostiky

Čo si spolu vyrobíme, vyfarbíme



Okienko pre rodičov...

Ako obliecť deti do zimy?

Keď je nám chladno, vezmeme si ďalší sveter. Vieme však odhadnúť, ako sa cíti dieťa, ktoré ešte ani nevie rozprávať?

Obliekať dieťa je v zime o čosi náročnejšie než v teplejších mesiacoch. Ak sú oblečené príliš, zbytočne sa spotia, ak zase málo, môžu byť podchladené. Pre dieťa je zdravé, ak sa dostáva na čerstvý vzduch už od malička a nezáleží, či je zima a mrzne. Práve naopak. Prechody z veľmi teplého bytu do mrazivého počasia môžu detskému organizmu dopomôcť k prechladnutiu a respiračným problémom. „Počas dňa je vhodná bytová teplota dvadsaťjeden stupňov Celzia, v noci je to osemnásť stupňov. Dieťa by však nemalo chodiť bosé,“ vraví pediatrička Monika Antošová z Detskej fakultnej nemocnice v Bratislave.

Kedy je dieťaťu zima?

Otázkou ostáva, ako zistiť, či je dieťaťu vonku teplo, alebo zima. Chladné ruky, tvárička, ale ani nos nie sú dostatočným indikátorom jeho stavu. Hlavným senzorom je záhlavie, krk a horná časť hrudníka. Ak sú tieto miesta studené, je dieťaťu zima a naopak, keď sú vlhké, je mu príliš teplo. V tom prípade je dobre ukončiť vychádzku, dieťa v teplom prostredí vysušiť a prezliecť. Nie je vhodné spotené dieťa odkryť, respektíve vyzliecť mu jednu vrstvu a pokračovať vo vychádzke. Na ochranu by sme nemali používať hydratačný krém, pretože obsahuje vodu, ktorá v chladnom počasí mrzne a bude naopak tváričku chladit'. „Podobne ako dospelí, aj deti sú rôzne. Pre jedno dieťa sú dve vrstvy oblečenia veľa a potí sa, pre iné je to akurát. Preto častejšie skúšajte teplotu dieťaťa na jeho zátylku. Len skúsenosťou napokon odhadnete vhodný typ oblečenia,“ dodáva Monika Antošová.

Niekoľko zásad obliekania detí

- Deti by mali byť radšej oblečené do niekoľkých tenších vrstiev ako do jednej hrubej. Viac vrstiev je potrebných aj počas vetra a vlhkého počasia, lebo vtedy sa pocit chladu znásobuje. Jednotlivé vrstvy vytvoria dostatočnú bariéru pred zimou.

- Prvá vrstva je najdôležitejšia. Má udržať teplo a odvádzať pot. Zároveň nesmie dráždiť pokožku, preto by sme si mali dať záležať na jej výbere. Vhodné sú najmä prírodné materiály ako bavlna, najlepšie chemicky neošetrená. Drahšie je termoprádlo, ktoré však pri odvádzaní potu funguje lepšie než bavlnené materiály.
- Druhá vrstva má telo tepelne izolovať a preberať nadmernú vlhkosť z tela.
- Tretia vrstva, najhrubšia, má udržiavať telo dieťaťa v teple. Deti, ktoré už chodia samy a hýbu sa, by sa mali obliekať ako dospelí. Ak sú oblečené príliš, rýchlejšie sa spotia a môžu prechladnúť.
- Oblečenie by nemalo byť príliš obťahnuté, ale skôr voľnejšie. Nebude brániť pohybu a okrem toho aj vzduchová vrstva medzi oblečeniami izoluje.
- Nezabúdajte na pokrývku hlavy, keďže práve cez povrch hlavy uniká najviac tepla. Dôležité sú aj hrubšie ponožky.



Šikovné jazýčky...

Ako prichádzajú Vianoce.... (vianočná báseň)

Čo to tu tak krásne vonia?
Zvončeky nám nocou zvonja.
Snehuliakom dáme nosy
z mrkvičky – to sa dnes nosí.

Poletuje snežik biely,
ozdobí nám stromček celý.
Na vrcholci hviezda svieti,
radujú sa všetky deti.

Koledu si zaspievajú,
malý božtek mamke dajú.
Upečie nám perníčky,
pre veľkých aj maličkých.

Dedko Mrázik nocou letí,
pozdravuje všetky deti.
Na streche už dupoce,



prinesie nám Vianoce....

Hádankáreň

1. Do čižmičiek sladkosť dáva, plné vrece odmien máva. Dobrým deťom cukríky, neposlušným uhlíky. (Mikuláš)
2. Je to chladná voda, tvrdá ako skala, zima nám ju na hry, potešenie dala.
(ľad)
3. Počas mrazu hrdo stojí, tepla sa však veľmi bojí. Miesto nosa mrkvičku, zo snehu má hlavičku. (snehuliak)
4. Lesklý obal sladkosť zdobí, na stromčeku šuchot robí. Zboka nabok sa tam kýva, plné bruško po nej býva. (salónka)
5. Pekný darček pod ním leží, kídleť detí hneď tam beží. Počas Vianoc krásne žiari, prekvapenie máš na tvári. (vianočný stromček)
6. Biela perina chladná ako ľad, predsa zohrieva polia, hory, sad. (sneh)
7. Dolu brehom letia ako strela, ale iba vtedy, keď je snehu veľa. (sánky)

Snehuliačik

Snehuliačik, snehuliak, aký si ty neborák,
nemáš ani kabáta, skry sa aspoň za vráta.

Nefúka mi do ucha, netreba mi kožucha,
mne je vtedy najlepšie, keď severák zafúka.



Čítanie na dlhé zimné večery.....

Meduška a sneh (Elena Čepčeková)

Prišla zima, krehol vták, zašlo slnko za oblak. A z oblaku poľahúčky začali sa trúsť vložky. Prvá, druhá desiata, už ich nikto nezráta. Zbelel kopec, strom i lúka a sneh sa len sype, súka.

Meduška cez oblôčik pozerá, kde sa vzala toľká nádhera. Také krásne bielulinké páperie. Hneď si z neho do vankúša naberie. Napratala vankúš veľký, ustlala ho do postieľky. No o chvíľu čo sa v teple nestalo?! Cupi – lupi, z vankúša len kvapkalo. Vankúš chudol, splasol scela a mláka sa pod postieľkou začernela.

Meduška sa naľakala, kamarátov zavolala:

„ Pozri mravček, pozri lienka, z páperia sa urobila mláka veľká!“

Smial sa mravček, ba i lienka, chytali sa za brušká, až sa s nimi zasmiala i Meduška. Velikánsky nastal smiech.

„To nepadá vonku perie, ale sneh!“

Obuli si topánky, mravček bežal po sánky. A že dobrú vôľu mali, do samého večera sa sánkovali. Keď Meduška išla spať, kukla do oblôčka a tam na skle sedela krásna biela vložka.

Zimné pranostiky...

- Svätá Barbora ťahá sane do dvora.
- Na svätého Mikuláša už je všetka zima naša.
- Keď na Mikuláša sneží, bude požehnaný rok
- Svätá Lucia ukazuje svoju moc, pretože nám dáva najdlhšiu noc.
- Keď je december studený, je vždy s úrodným rokom spojený.
- Blatný december, blatný celý rok.
- Keď svätý Štefan blato vyfúka, pekná jar sa za tým ponúka.

- Keď na Silvestra slnko svieti a v noci prudký vietor veje, niet pre vinárov veľkej nádeje.

Odkiaľ pochádzajú mená

4.december – Barbora – Z gréckeho slova barbaros – cudzinec . Je to dievča energetickej mysle, vyhľadávajúca nové skúsenosti a nápady. Úspech dosahuje vytrvalosťou a tvrdou prácou. Vie ochrániť, je tolerantná a šľachetná. Na prvý dojem je krásna. Musí si dať pozor na veľkú túžbu po luxusných veciach.

13. december – Lucia – Pochádza z latinského Lucius – svetlý, žiariaci. Je to vodca aj vzdelávateľ. Je prispôsobivá, má veľké ideály. K ľuďom pristupuje so strategickými úmyslami. Ľahko hovorí. Na prvý dojem je energická a nezávislá. Túži po tvorivej sebarealizácii.

24. december – Adam a Eva – Adam je z hebrejského hádam, čo znamenalo človek z hlíny –pozemšťan. Eva je tiež hebrejského pôvodu – živá. Adam je človek, ktorý pestuje silnú vôľu, aktívne myslenie a ctižiadostivosť dosiahnuť materiálne statky. Má zmysel pre detail a vie sa vyhýbať riskantným záležitostiam. Vychádza s každým.

26. december – Štefan – pochádza z gréckeho slova , v preklade víťaz. Má veľa podôb od Števa po Pištu.



Čo si dneska vyrobíme, vyfarbíme...

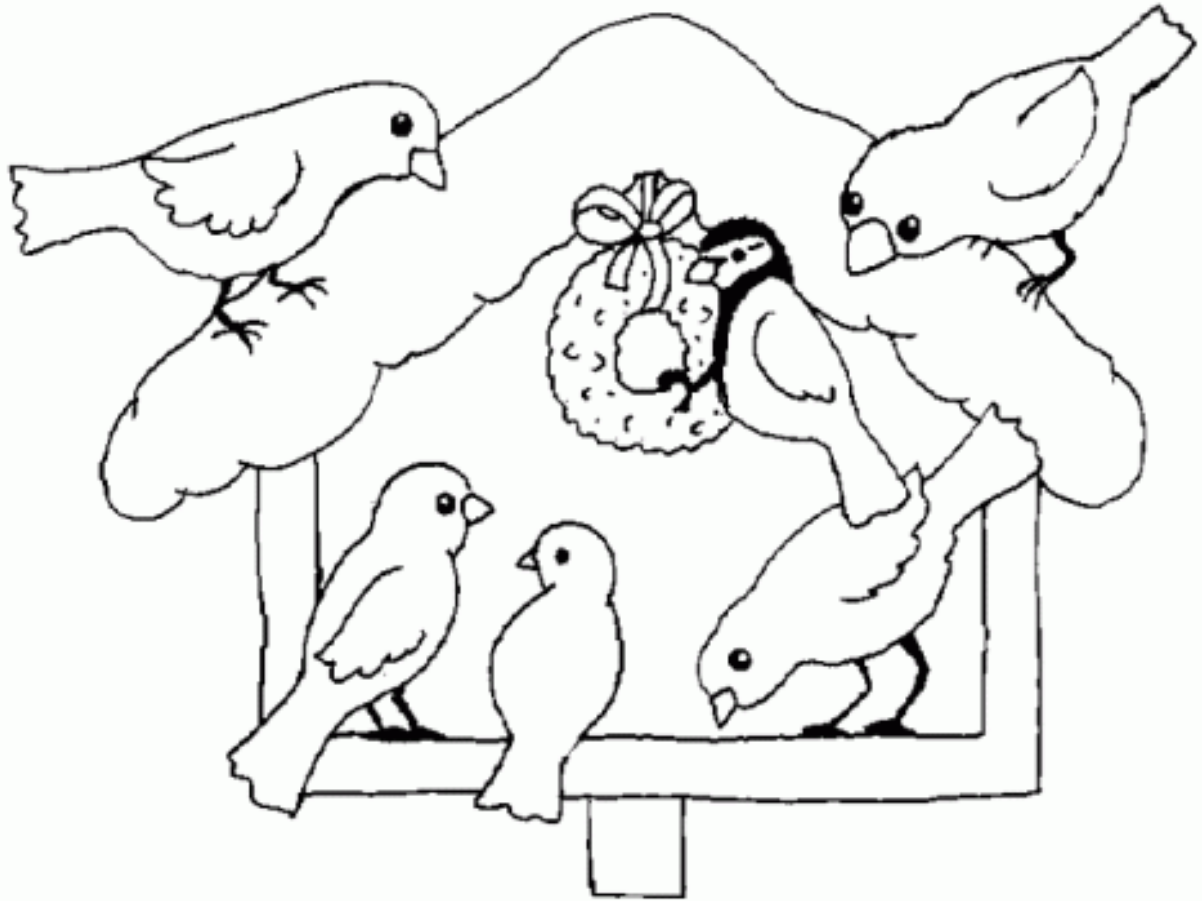
Vianoce sa už blížia a preto neváhajte a ozdobte si okná rôznymi peknými a jednoduchými vystrihovačkami z papiera. Predlohu si vytlačte na kancelársky papier a malými nožničkami opatrne vystrihnite obrázok. Vystrihovanie takýchto obrázkov na okno je pre malé deti príliš zložité, je to robota skôr pre rodičov.



Vyrobte si jednoduchý a pekný adventný kalendár a spríjemnite si tak čas čakania do Vianoc. Deti budú nadšené a určite stojí za to vidieť ich rozžiarené očka, keď zistia, ako blízko sú Vianoce. Tak neváhajte a pustite sa do práce :)

Adventný kalendár je vyrobený z obyčajného papierového taniera, na ktorý do stredu nalepíte obrázok s vianočným stromčekom a kraje taniera nastrihnete a napíšete čísla od 1 po 24. Hotový adventný kalendár si môžete buď zavesiť na stenu alebo magnetkami prichytiť na chladničku. Každý deň si potom jedno číslo buď prečiarknete, zamaľujete alebo odstrihnete a budete tak mať neustále na očiach, koľko dní ešte ostáva do Štedrého dňa.







Kotanec.wsn.cz