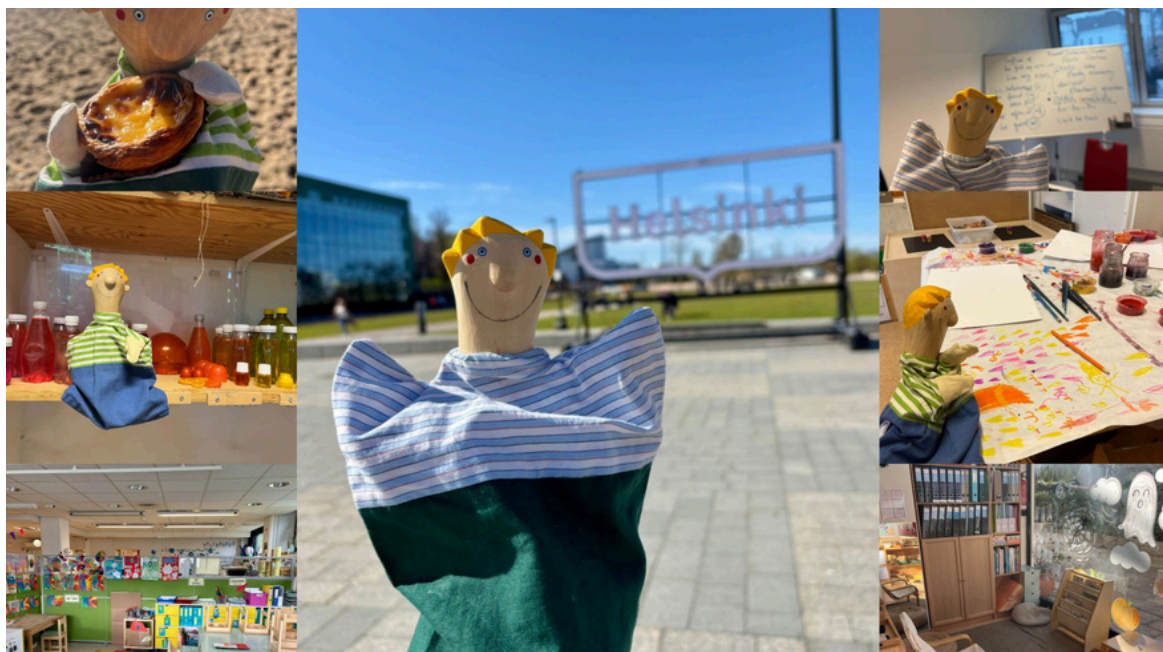


Edíkovy noviny

Vinohrady

Libuš

Hloubětín



Shrnutí projektu INSPIRACÍ K INOVACI (Erasmus+)

Projekt Erasmus+ „Inspirací k inovaci“ probíhal od září 2024 do února 2026 a stal se pro náš pedagogický tým významnou příležitostí k profesnímu rozvoji i mezinárodní spolupráci. Projekt byl realizován v našich školkách v Hloubětíně a v Libuši.

Během projektu jsme uskutečnily celkem **15 týdenních mobilit - 13 pracovních stínování v zahraničních mateřských školách a 2 jazykové kurzy**. Navštívily jsme Island, Rakousko, Španělsko, Portugalsko, Slovensko, Irsko, Kypr, Dánsko, Norsko a Finsko. Každý výjezd byl zaměřen na pozorování každodenní pedagogické praxe, sdílení zkušeností s místními pedagogy a hledání inspirace pro naši práci.

Cílem mobilit bylo především lépe porozumět různým vzdělávacím systémům v oblasti předškolního vzdělávání. Zaměřovaly jsme se například na přípravu dětí na vstup do základní školy, způsoby sledování a hodnocení jejich vývoje, organizaci vzdělávacího prostředí nebo využívání moderních technologií v pedagogické praxi. Inspirací byly také přístupy Montessori pedagogiky, kooperativní učení, práce s heterogenní skupinou dětí i podpora dětí s odlišným mateřským jazykem. Velkou pozornost jsme věnovaly také environmentální výchově, venkovnímu učení, zdravému životnímu stylu a možnostem zapojení přírody do vzdělávání.

Výjezdy zároveň ukázaly zajímavé rozdíly mezi státy severní a jižní Evropy. V severských zemích je patrný silný důraz na samostatnost dětí, jejich psychickou odolnost, práci s emocemi a častý pobyt venku. Naopak v jižních státech je výrazně podporována kreativita, rozvoj dovedností a školní připravenost již v raném věku. Získané zkušenosti jsme začaly postupně přenášet do praxe v naší mateřské škole. Jedním z konkrétních výstupů projektu je vznik mindfulness center ve třídách, která podporují práci s emocemi a zklidnění dětí. Inspirací bylo také budování vnitřních i venkovních hracích center, větší důraz na podporu dětské samostatnosti a cílený rozvoj emoční inteligence.

Důležitým podnětem bylo také využívání přírodnin a jednoduchých materiálů ve hře, které podporují dětskou kreativitu. V mnoha navštívených školkách jsme zároveň zažily minimalistické prostředí s menším množstvím hraček, které vede děti k hlubšímu soustředění a delšímu ponoření do volné hry.

Velmi cenné bylo také sdílení zkušeností s kolegy ze zahraničí. I naše přítomnost byla v hostujících školkách vnímána jako přínosná a projekt tak přispěl k oboustranné inspiraci i rozvoji mezinárodní spolupráce.

Edíkova dobrodružství v dubnu

Praha 2

Projektový den - Hladová housenka	2.4.
Návštěva Stanice přírodovědců	8.4.
Výlet do ZOO Zájezd	16.4.
Návštěva knihovny	21.4.
SWAP Event pro děti a rodiče	22.4.
Program v knihovně	24.4.
Čarodějnický den ve školce	30.4.

Každé úterý plavání
Každá středa - návštěva Čtecího dědečka



Praha 4



Divadlo Rok ve školce - Strašidla se bojí měsíce	2.4.
Den zdraví - Projektový den s Emočním kuřítkem (Žlutá třída)	7.4.
Alzheimer Home (Zelená třída)	7.4.
Pohádková noc	10.4.
Canisterapie	15.4.
Beach volejbal	23.4.
Projektový den - Malí zahradníci	29.4.

Každý čtvrtek - návštěva Čtecí babičky

Praha 9

Modrá třída

Projektový den oblíbené pohádky	7.4.
Andílci v kožíšku	17.4.
Den Země	22.4.
Projektový den knihy	23.4.
Výlet do knihovny	24.4.
Divadlo Hedarium	29.4.
Čarodějnice - akce s rodiči	29.4.
Spolek Darwin	30.4.

Žlutá třída

Projektový den oblíbené pohádky	7.4.
Výlet do knihovny	10.4.
Andílci v kožíšku	16.4.
Den Země	22.4.
Projektový den knihy	23.4.
Divadlo Hedarium	29.4.
Čarodějnice - akce s rodiči	29.4.
Spolek Darwin	30.4.

Červená třída

Projektový den oblíbené pohádky	7.4.
Andílci v kožíšku	16.4.
Den Země	22.4.
Projektový den knihy	23.4.
Divadlo Hedarium	29.4.
Čarodějnice - akce s rodiči	29.4.
Spolek Darwin	30.4.

Oranžová a Zelená třída

Projektový den oblíbené pohádky	7.4.
Andílci v kožíšku	17.4.
Den Země	22.4.
Projektový den knihy	23.4.
Divadlo Hedarium	29.4.
Čarodějnice - akce s rodiči	29.4.
Spolek Darwin	30.4.

Každé úterý dopoledne - plavání
Pohádková noc 10. 4.

Edíkovým letem světem

Kroužek Akvarelů na Praze 4

V březnu se na Praze 4 konal kurz malby akvarelem. Děti měly možnost si ve 4 lekcích hravou formou vyzkoušet, jak se barvy rozpíjejí, míchají a jak se s nimi dá kouzlit na papíře. Nejprve se seznamovaly s kouzlem akvarelu, pozorovaly, jak se barvy rozplývají a kombinují a objevovaly nové barevné kombinace. Postupně se učily pokládat základní vrstvy, přidávat kontrasty a jemné tvary, a v závěrečné lekci se soustředily na drobné detaily, které dodaly obrázkům život a osobitost. Na konci kurzu si každé dítě odneslo domů své vlastní barevné dílo, plné fantazie a radosti z tvoření. Malí umělci si užili každou lekci a jejich nadšení a kreativita nás všechny moc potěšily.



Divadélko Rok ve školce

S radostí spolupracujeme s tvůrčím divadélkem Rok ve školce, které přináší do mateřských škol hravá a živá představení pro děti. Za projektem stojí dvojice pedagogů a divadelníků, kteří propojují pohyb, humor i tvoření a vytvářejí skutečný zážitek. Děti se aktivně zapojují do příběhu, rozhodují o tom, co se bude dít dál, a často se pohybují přímo v ději. Například v interaktivní hře Dobrodružství Hrabalky a Hryzalky se společně s dvěma myškami vydávají na cestu lesem a samy pomáhají rozhodovat, jaké dobrodružství je čeká. Nebo jejich pohádka o Marjance, kterou každou noc navštěvují strašidla, hravou a zábavnou formou ukazuje dětem, že emoce jako strach, vztek či smutek jsou přirozenou součástí života a můžeme se s nimi naučit zacházet.



„Čarodějnice“ na Praze 9

Milí rodiče, srdečně Vás zveme na čarodějnické odpoledne na naší školní zahradě, které se uskuteční **30. dubna od 16.00 hodin**.

Přijďte s námi společně oslavit tradiční pálení čarodějnic, které k jaru neodmyslitelně patří! Pro děti bude připravena čarodějnická stezka se stanovišti, na kterých budou plnit zábavné úkoly. Malé čarodějnice a čarodějové si vyzkouší svou šikovnost, odvahu a za splněné úkoly je bude čekat zasloužená odměna. Jako tradičně pro Vás bude připraveno drobné občerstvení a chybět samozřejmě nebude ani opekání buřtíků na ohni.

Těšíme se na společně strávený čas - děti mají vždy velkou radost, když mohou své rodiče provést připravenými aktivitami a sdílet s nimi nadšení z her i úkolů. Těšíme se na Vás!



Jak s dětmi mluvit o jídle a proč je to důležité?

„Neodejdeš od stolu, dokud to nesníš!“ Věta, kterou možná slyšeli mnozí z nás. Třeba si ještě vybavíte pocit beznaděje a rozhořčení, který se ve vás v tu chvíli nakupil. Cítili jste na hrudi a v krku obrovský balvan, sklopili jste oči a s nechutí strčili do pusy další sousto. A rodič se pravděpodobně jen snažil, aby jeho úsilí na přípravě pokrmu nepřišlo vniveč. Sám v tu chvíli zažíval velkou frustraci z celé situace.

Atmosféra u stolu hraje pro dítě klíčovou roli v rozvoji (ne)zdravého vztahu k jídlu, budování důvěry mezi rodičem a dítětem a v neposlední řadě v utváření budoucích stravovacích návyků.

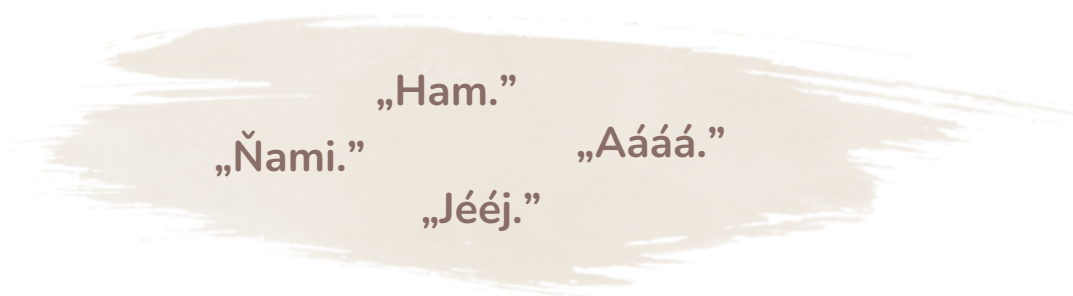
Pro děti neslouží stravování jen k nasycení, ale učí se stolování, seznamují se s různými texturami jídla, poznávají nové chutě a vůně, učí se vnímat pocit hladu a sytosti a respektovat samotné jídlo i úsilí věnované k jeho přípravě.

Do atmosféry u stolování se často promítá konkrétní styl výchovy rodiče. Jako nejvýhodnější styl výchovy směrem ke stravování se jeví autoritativní styl, který dítěti naslouchá, ale zároveň jasně stanovuje hranice a pravidla. I u stolu.

To, jaký životní styl bude vaše dítě v budoucnosti preferovat, je ovlivněno samozřejmě dalšími faktory. Mezi ty nejvýraznější patří temperament dítěte. Proto neexistuje jeden univerzální návod, který by zaručil vybudování perfektních stravovacích návyků. Můžeme se ale pokusit přiblížit alespoň základní principy komunikace o jídle, které se jeví jako nejužitečnější. Rozhovory během společného stolování mají důležitou kulturní i sociální rovinu.

Jak jde čas...

Velice prospěšné je rozvíjet konverzaci a komunikační dovednosti během společného stolování či přípravy jídla. Konverzace by měla vždy odpovídat současnému věku dítěte. Čím starší děti, tím více s nimi můžeme hovořit o tom, co nám jídlo dává, proč ho jíst, co přesně obsahuje. Na úplném začátku, ale dětem postačí pouhá citoslovce.



Tak nějak vypadal zřejmě váš slovník během prvních příkrmů. Ač můžeme na děti mluvit i složitěji, nejvíce uspějeme s citoslovci za doprovodu grimas.

Jak s dětmi mluvit o jídle a proč je to důležité?

Po prvním roce dítěte už můžeme používat u jídla krátké věty a pro děti začíná být důležitá symbolika. U společného stolování můžeme poukázat na tvary potravin, které přirovnáme ke známým věcem nebo můžeme o jídle vyprávět příběhy:

„To rajče je kulaté jako míč. Kutulů.“
„Tahle těstovinka vypadá jako kytička.“
„Tuhle zelenou polévku mám moc ráda. Je v ní brokolice.“

Pro děti je zatím velmi abstraktní chápat příčinu a následek.

Například: „Pokud nesníš masíčko, nebudeš mít sílu,“ je pro ně neuchopitelné. Lze už ovšem začít trénovat velmi jednoduchý dialog, kdy začneme klást otázky, na které může dítě odpovídat „ano“ či „ne“. Trénink konverzace můžeme ještě více rozvíjet okolo třetího roku. Pozornost je vhodné věnovat popisu vlastností potravin a podpořit představivost dítěte:

„Ta mrkev je oranžová a hodně křupe, poslouvej.“
„Ochutnala jsem jablíčko a má sladkou chuť. Chceš ho ochutnat?“
„Brokolice vypadá jako malý stromek pro dinosaura.“

A jak děti rostou, tak je můžeme ještě více motivovat k zapojení se do rozhovoru, aby samy popsaly, jak jim jídlo chutná, zda je sypké nebo křupavé nebo jakou má barvu. V předškolním věku už se u dětí pomalu začíná rozvíjet logické myšlení a můžeme postupně zapojovat konkrétní příklady toho, co pro nás potraviny v tělíčku dělají.

„Mléko ti pomůže mít silné kosti.“
„Každá potravina v našem těle dělá něco jiného. Z některých naše tělíčko staví svaly, jiné ti dávají energii na skákání a běhání.“
„Zelená zelenina pomáhá našemu tělu bojovat s bacily.“
„V ovoci jsou vitamíny.“

A s rostoucím věkem a zvědavostí dětí už můžeme zapojovat více a více informací a postupně tak budovat povědomí o vyvážené stravě a její důležitosti pro naše zdraví. Na co zaměřujeme při povídání o jídle pozornost? Na popis toho, co se nachází na talíři místo hodnocení kolik toho dítě snědlo nebo by mělo sníst. Většinou stačí jednoduché věty jako:

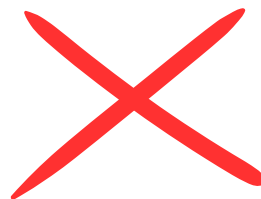
„Chutnalo ti?“
„Máš ještě hlad?“

Jak s dětmi mluvit o jídle a proč je to důležité?

Jít příkladem

Komunikace s dětmi v průběhu let se sice liší, ale co zůstává neměnné? Respekt k dítěti, radost a klidná atmosféra. Určitě mnohem lépe budeme budovat pozitivní vztah dítěte k jídlu, pokud se nám, dospělým, také bude dařit u stolování vynechávat negativní fráze typu:

„Fuj, to bych nejedl.“
„To je spíš pro králíky ne?“



To pak nejednoho přejde k jídlu chuť.

Děti poměrně do pozdního věku nechápu sarkasmus a ironii. Pokud nás tedy uslyší říkat věty jako: „Cukr je jed“, tak můžou tuto větu brát naprosto vážně a děsit se toho, proč Jonášková maminka mu dává ke svačině jed?

To, jak nás děti slyší mluvit o jídlu, je důležité. Už jsme si vysvětlili **JAK** s dětmi o jídlu mluvit, ale **PROČ** s nimi takto mluvit?

Malé děti jsou na svém úplném počátku budování si stravovacích návyků. Teprve objevují všechny chutě a stolování pro ně může být často náročné. Právě proto je tolik důležité, aby u stolu nezažívaly stresové situace. Pokud je jejich malé tělíčko ve stresu, tak apetit klesá, ztrácí chuť objevovat a vyhýbá se dalšímu styku s jídlu. To, že jídlo mohou odmítnout, říkat na něj „blé“ nebo „fuj“ se děje občas každému rodiči. Ač je situace náročná, je možné na ni reagovat dvěma způsoby:

„Jaký blé? Vždyť je to dobrý! Tak to ti příště zase něco uvařím, když jsi takový!“
nebo

„Nemáš na to teď chuť, to se může stát.“

První způsob se snaží vzbudit vinu nebo popřít aktuální emoce dítěte. Druhý způsob respektuje volbu dítěte a jednoduše popisuje situaci. U starších dětí můžeme vysvětlit, že je v pořádku, pokud jim jídlo nechutná, ale o jídlu se u stolu budeme vyjadřovat hezky. Jídlo a potraviny by neměly sloužit k vyvíjení nátlaku, vydírání či utěšování nevhodných emocí.

Ovšem nikdo z nás není dokonalý a je naprosto přirozené, že občas zazní věty, které nejsou jako z učebnice psychologie. Pak samozřejmě záleží na tom, které reakce převažují.

Jak s dětmi mluvit o jídle a proč je to důležité?

„Když to sníš, dostaneš bonbónek.”

Sladkosti a různé dobrůtky jsou skupiny potravin, které se často používají právě k výše zmíněnému odměňování či utěšování. Alespoň krátce si vysvětlíme, proč není vhodné je tímto způsobem (zne)užívat. Věťami:



„Když to sníš, dostaneš lízátko.”

„Kdo si po sobě ustele postýlku, dostane bonbónek.”

„Jestli to nedojíš, tak ti ten zákusek, co máme po obědku, sním.”

„Neplakej, pojď si dát zmrzlinku.”

„Za vysvědčení si zajdeme do cukrárny.”

V podstatě dítěti říkáme, že sladkosti jsou odměna, jsou něco víc než běžné jídlo. Pokud od malička budeme tento návyk v odměňování sladkostmi budovat, může být u citlivějších jedinců tento mechanismus využíván i v dospělosti.

Na smutek či za odměnu - následuje dobrota.

Ale ani dobroty by v jídelníčku neměly být tabu, protože děti se s nimi přirozeně za svůj život setkají. Místo odměňování je tedy na místě o nich komunikovat jako o dezertech, kterých máme v jídelníčku jen malinko. V pozdějším věku můžeme vysvětlovat, že nám dávají rychlou energii a jsou vhodné například při sportu.

Závěrem

Jak tedy s dětmi mluvit o jídle?

Pravdivě, s respektem a s ohledem na jejich věk, se zaměřením na to hezké a pozitivní, co nám stravování přináší. Jídlem nestrašit a neodměňovat, protože v nich nechceme tyto návyky budovat. A proč na tom záleží? Protože stejně tak, jako vy si užíváte pohodovou atmosféru při večeři v restauraci si i děti zaslouží pohodovou atmosféru u rodinného stolu, kde mohou v bezpečí objevovat barevný a zábavný svět výživy.

Autor článku: Alena Boukalová, nutriční terapeutka
