

# Vitamínek

2. MŠ  
VELKÉ OPATOVICE



Ročník: XII.  
Školní rok: 2013/14  
Číslo: 2.  
Prosinec 2013

## Náš malý kalendář...

*Prosinec 2013:*

3. 12. Flétna

5. 12. Vánoční plavání

5.12. Mikulášská  
nadílka v COOP



6. 12. Zdobíme vánoční stromečky

11.12. Vánočníček – Jahůdky, Oříšci

12.12. Vánočníček – Borůvky, Jablíčka

12.12. Vybíráme úplatu (školné)

17.12. Pod vánoční stromeček...

vystoupení dětí v Paprsku

17. 12. Šikulka

18. 12. Setkání s dětmi z prvních tříd -

1. A 1.B ZŠ v MŠ

19.12. Vánoční koncert ZUŠ –  
koledování v MŠ

**20.12. Šípková Růženka - divadlo**  
**23.12. Provoz MŠ uzavřen .**



*23. 12 .2013 do 3. 1. 2014 – MŠ uzavřena. Těšíme se na setkání v MŠ od pondělí 6. 1. 2014.*

## OZDOBME SI SPOLEČNĚ VÁNOČNÍ STROMEČEK ...



**Stromeček na nás čeká u hlavního vchodu. Vytvořte, přineste a pověste si svoji vánoční ozdobu . 😊**

**Ve třídách si opět jako jiné roky nazdobíme stromečky z lesa – dar MÚ Velké Opatovice.**

## CO NÁS ZAJÍMÁ ...

### Doporučení WHO 2013 – akční plán proti civilizačním chorobám

**Školy podporující zdraví vycházejí ve své činnosti také ze zpráv WHO.**

WHO je Světová zdravotnická organizace, je koordinační autoritou v mezinárodním veřejném zdraví. Centrálu má v Ženevě ve Švýcarsku. WHO byla založena Spojenými národy 7. dubna 1948.

WHO publikovala na svých webových stránkách akční celosvětový plán proti civilizačním chorobám na léta 2013 – 2020. Mezi stanovené cíle plánu (v hodnotách relativního snížení) patří např. **10% snížení fyzické nečinnosti, 30% snížení konzumace soli, 30% snížení kouření u osob nad 15 let.**

Zajištění těchto cílů bude vycházet z priorit pro jednotlivé světadíly, regiony i státy. V Evropě, i když s určitými rozdíly, je dostupnost medicíny a medikace na dobré úrovni. **Problémem ekonomicky rozvinutých zemí je naopak fyzická nečinnost, nárůst diabetu a obezity, vysoká konzumace soli nebo nevhodné složení tuku.** Podle WHO jsou za rozvoj civilizačních onemocnění zodpovědné hlavně 4 živiny:

**nasycené mastné kyseliny, trans mastné kyseliny, sodík, cukr.**

Akční plán WHO předkládá inspirativní výčet činností, které mohou **pomoci zlepšit** některé klíčové ukazatele:

- **podpora výhradního kojení do 6 měsíců**,  
*pokračující kojení do dvou let i více*  
*s odpovídajícím příkrmováním*

- **snížení obsahu soli v potravinách**

- **snížení obsahu přidaného cukru**  
v potravinách a nealkoholických nápojích

- **snížení velkých porcí**  
- přijímání opatření k zpřístupnění **zdravějších potravin** ve všech veřejných institucích  
včetně škol, dalších vzdělávacích institucích

- **vést** kampaně a další iniciativy s cílem  
informovat spotřebitele a **povzbuzovat jej**  
**směrem ke správným stravovacím návykům**

- **vytvořit prostředí zaměřené na zdraví**  
**a správnou výživu ve školách**



Čerpáno ze Zpravodaje pro školní stravování  
Výživa a potraviny č.6/2013

## PERLIČKY Z NAŠÍ ŠKOLIČKY



Rozhovor mezi děvčaty:

„Víš to, že Maruška je těhotná?“

„Už ne, už porodila.“

„Já mám takovou sílu, že přeperu své  
rodiče.“

(odposlechnuto u Jablíček)

## ŘÍKEJTE SI S VITAMÍNEM...

**Mikuláši, Mikuláši**

Mikuláši, Mikuláši,  
copak mi dáš z nadílky,  
zažeň čerty, co mě straší,  
já mám radši andílky.

Stačí kousek čokolády,  
hračka nebo ovoce,  
já nezlobím, na mou  
duši, těším se na Vánoce.



## Byli jsme v Jezírku



Splnili jsme si přání. Již loni jsme chtěli s dětmi zajet do Brna na Lipku, do střediska enviromentální výchovy (výchova a vzdělávání ve vztahu k životnímu prostředí). Zájem veřejnosti je však tak veliký, že i přes včasnou snahu se nám nepodařilo zajistit volný termín.

Protože se však nevzdáváme, v objednacím den jsme byli vytrvalí a tentokrát se na nás usmálo štěstí. Měli jsme obavu, jaké bude asi 20.11.2013 počasí, nebude-li snad už silnice pokryta náledím a sněhem.

Počasí je v poslední době nevyzpytatelné, tak ani kdyby byla možná jiná volba termínu, nemusí být úspěch zaručen. Přesto jsme nevyužili možnosti odmítnout návštěvu z důvodu nesjízdnosti cest.

A tak jsme do Brna přece jen jeli. Vše vyšlo podle plánu, přivstali jsme si a již v 7 hodin vyjžděli od MŠ, naše pozvání přijaly také děti z 1.MŠ.

Jezírko je vzdělávací zařízení v oblasti Brno Soběšice směrem na Útěchov.

Cesta nám příjemně ubíhala, ani jsme se nenadáli a byli jsme před vstupní branou do

areálu. Zde nás již mile přivítali zaměstnanci střediska. Vestibul kruhového tvaru nám nabídl pohled na kořenový systém stromu a také dostatek prostoru k odložení bund a obuvi. Průvodcem nám byl černý kocour Lucifer, ten nás celou dobu bedlivě pozoroval a nakonec i vyprovázel.



Poté jsme byli pozváni k přivítání a společnému seznámení. Večerníčkový motiv

programu nás tedy začal provázet celým dopolednem. Rozlišovali jsme názvy Večerníčků podle ukázek hudby – dařilo se nám, poté jsme si vylosovali představitele večerníčků a rozdělili jsme se na tři méně četné skupinky. Ty poté plnily úkoly - rozlišovaly druhy stromů, stavěly z modelů les, doplňovali ho o přírodniny, zvířata. V celé dřevěné budově bylo nespočet exponátů hmyzu, zvířat, přírodnin. Děti mohly všemi smysly vnímat přírodu. Hodně nás zaujal 16 ti metrový model mraveniště, který jsme mohli prolézat s vnitřními instalacemi kolonií mravenců.

Skvělá byla i vycházka lesem, našli jsem srnčí shoz, zvládli jsme i nástrahy obří pavučiny. Tříhodinový program jsme přerušovali jen minimálně – na svačinky a malý oddech.

O půl dvanácté již na nás čekal opět náš přistavený autobus. V celém areálu jsme byli sami, tak jsme si den obzvláště užili.

Cesta zpět nám nabízela více světla k pozorování, tak nás zaujaly hlavně zorané lány polí. Po cestě jsme se naučili básně *Posílám ti draku* o osmi verších, jak skvěle se nám hodil traktor, který ještě oral pole. Pak již komíny a naše Velké Opatovice. Sláva výletu.

V MŠ nás čekal později na čas vařený oběd, již dopoledne jsme si pochutnali na karamelových croasantech a banánech.

Byl to výlet za poznáním, vedl nás k obdivu přírody, uvědomění si potřeby chránit a rozumně využívat. Potvrdilo se,

že za tak kvalitní pořad se vyplatilo investovat 180,- Kč vstupné na dopoledne a jízdné. Ve třídách všichni prohlížíme fotky na PC.

Věříme, že to byl první z mnoha možných dalších výletů na Jezírko – Lipku.



<http://www.lipka.cz/jezirko?idm=23>

## HÁDANKY SE ZVÍŘÁTKY

Maličké zvířátko,  
zrzavý kožíšek,  
spořádá zakrátko  
lískový oříšek.

Vznešeně si vykračuje,  
vějířem se ovívá,  
nad jiné se povyšuje  
a je pyšný protiva.

Po obloze pluje,  
na louce si skáče,  
trká, vyhazuje,  
má vlněný fráček.

Umí stříhat ušima  
a má tvrdou palici.  
Jeho jméno slušívá  
nejzadnější lavici.

*Správné odpovědi vhod'te do 15.12. do boxu na  
okně spodní terasy u hlavního vchodu.*



**Přejeme všem klidné svátky vánoční, pevné  
zdraví a rodinné štěstí v roce 2014**

**děti a zaměstnanci 2. MŠ**

Za redakci : Martina Ševčíková a Blanka Langerová

## VÁNOČNÍ OMALOVÁNKA

