



únia
materských
centier

materské centrá

občasník Únie materských centier www.materskecentra.sk ročník XVI. č. 2 Október 2019 ISSN 1338-3531



Aby sny neostali snami



Prvých šesť rokov v živote dieťaťa je kľúčových, vtedy sa naša osobnosť formuje, vtedy sa často rozhoduje, čo v živote dosiahneme a kým budeme.

Bezplatný 5-mesačný program Učenie pre život pomáha znevýhodneným rodinám správne rozvíjať osobnosť detí vo veku 0 – 6 rokov, aby ich sny nemuseli ostať len snami.

Viac informácií získate vo svojom materskom centre.



Pomáhame deťom zo znevýhodnených rodín v lepšom štarte do života.



O symbolickom dni v roku, odkedy ženy v Európskej únii začínajú pracovať „zadarmo“

Nie, to nie je rozprávka. Ženy zarábajú v hrubom v priemere o 239 € mesačne menej ako muži. Slovenský muž zarobí za hodinu 7,17 €, zatiaľ čo žena 5,88 € za hodinu.

Únia materských centier podporuje prácu žien, ich schopnosti a prirodzené sebavedomie a aj vyrovnané podmienky pre zosúladovanie pracovného a rodinného života. Sú to práve ženy ktoré sú častejšie zamestnané na kratšie pracovné úväzky, čo predznamenáva aj menší plat, nižšie odvody a nižší dôchodok. Po spoločnom sociálnom zabezpečení manželov voláme roky márne. Práve žena je tá, ktorá vykonáva omnoho viac neplatennej práce. Preto je aj naša činnosť zameraná na osvetu, na zvýšenie informovanosti o predchádzaní všetkých foriem rodovej nerovnosti, hľadanie dôvodov a riešení tejto skutočnosti.

Vďaka podpore Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR realizujeme stretnutia so zástupkyňami materských/rodinných centier v každom kraji, aby sme informovali a naštartovali verejný diskurz o rozdielnom odmeňovaní mužov a žien. Plánujeme pracovať na osвете a facilitovaní rôznych stretnutí v oblasti obhajoby ženských práv a inšpirovať aktívne subjekty k využitiu projektov orientovaných na podporu práce žien s malými deťmi a zároveň zvýšiť záujem o materské centrá, ktoré budú môcť poskytovať ďalšie služby pre ženy.

Soňa Holíková

Obsah

Medzinárodný deň materských centier	4
Aby sny nezostali snami	9
Pepco Pohoda	10
Ku komunitnej práci treba slobodu mysle a dôveru	12
Sčítaná jeseň	14
Dobrovoľníctvo	15
Žena, kozmetika, podnikanie	16
Slovensko a UNESCO	18
Podte s deťmi do knižnice	20
Svetlo	22
Ďatľové guľičky	25
Nepečená traseň torta	26

Toto číslo časopisu vyšlo vďaka podpore Magistrátu hlavného mesta SR Bratislavy.



Časopis MATERSKÉ CENTRÁ, ISSN 1338-3531 • náklad 500 ks • vydáva Únia materských centier, o.z., www.materskecentra.sk, www.facebook.sk/uniamaterskychcentier, Odborárske námestie 3, 811 07 • Registrovaný na MV SR - EV 2952/09 • IČO: 30847508 Cena výtlačku: zadarmo • občasník • inzercia a email redakcie: umc@materskecentra.sk • šéfredaktorka: Soňa Holíková • Tlač a grafická úprava: REPROservis Liptovský Mikuláš



Medzinárodný deň materských centier

Únia materských centier už tradične pripravuje pre svojich členov a členky víkendový pobyt v rekreačnom stredisku GO Kľačno. Je to odmena a vďaka za ich dlhoročnú prácu v materských a rodinných centrách. Za ich obetavosť a energiu, ktorú venujú iným ženám – mamám, ale aj mužom – oteckom, deťom a celým rodinám. Celoročne pre ne pripravujú vzdelávacie programy, herne, spoločenské akcie, výlety. Preto sme sa rozhodli pripraviť pre tieto aktívne ženy a ich rodiny pobyt.

Materské centrá navštevujú denne stovky rodín s deťmi. Radi by sme vás pozvali spolu s nami v materských a rodinných centrách osláviť Medzinárodný deň materských centier v rôznych lokalitách Slovenska počas otvorených dverí rôznymi aktivitami.

Na Slovensku svoje dvere otvárajú:

MC Sovička v Sečovciach, MC Žabka v Starej Turej, MC Vánok v Malackách, MC Anjelikovo v Bánovciach nad Bebravou, MC Včielka v Považskej Bystrici, MC Dupajda v Nižnej na Orave, MC Nezábudka v Žiline, MC Zornička v Liptovskom Mikuláši, MC Srdiečko v Trenčíne, MC Levík v Žiline, MC Malíček v Humennom, MC Slniečko v Prievidzi, RC Bambul'kovo v Galante, MC Blšky vo Veľkom Záluží, RC Daisy v Rovinke, MC Medulienka v Leviciach a RC Dlháček Bratislava.

Únia materských centier už tradične organizuje víkendový pobyt RS Kľačno tentokrát zameraný na sebaopoznávanie, arteterapiu ako aj relax v prírode s team-buildingovými aktivitami.

Soňa Holíková



Medzinárodný deň materských centier - Slovensko a svet

Krásny sviatok, tento Medzinárodný deň materských centier. 10.10. sa každý rok oslavuje naša, mnohokrát nedocenená, práca a pomoc pre rodiny. Dobrovoľníctvo v materských centrách, vďaka ktorému sa rodiny s malými deťmi môžu vydať za bezpečným priestorom, programom podľa svojich predstáv, zážitkovými aktivitami, informálnym učením sa (zdieľaním), či neformálnym vzdelávaním, divadielkami, krúžkami, herňami, táborami, prednáškami, poradenstvami, projektami, školeniami, receptármi...socializovať sa. Dobrovoľníctvo je výsada, ktorou materské a rodinné centrá disponujú, vďaka nemu obohacujú rodiny s deťmi a často supľujú štát.

10.10. na chvíľu zabudneme na starosti tradične v Kľačane spolu s našimi rodinami.

Takto pekne to my na Slovensku máme. No i v zahraničí zotrúva dobrovoľníctvo ako morálna hodnota ľudstva. V závislosti od krajiny, domácej legislatívy, chudoby obyvateľstva, či iných vplyvov sa i zahranič-

né materské centrá pasujú s najrôznejšími polienkami pod nohami, ba i veľkými balíkmi problémov. No 10.10. každý rok spolu jednoducho oslavujeme.

Renate Stein z Argentíny nám napísala, že Materské centrum **Centro de Madres v Argentíne** oslávi tento sviatok výstavou fotiek z aktivít a práce v centre. Výstavu zrealizujú prvýkrát spoločne s materským centrom **Poing**, neďaleko Mníchova a to hneď dvakrát. 19.10.2019 v Poing a 12.10.2019 v Sao Paulo. Výstava bude odrážať ich prácu v centre, ktorá priamo nadväzuje na vplyvy spoločenského diania v krajine. V centre pomáhajú najmä ženám a deťom – získavať vzdelanie, zručnosti a postavenie v krajine, v živote...





Materské centrum **Centar Za Majke „PLAMEN“ Zavidovići** v Bosne podľa slov **Senady Omerović Džankić** už 19 rokov bojuje s mnohými bytostnými, legislatívnymi, či „povojnovými“ problémami v krajine, napriek tomu pomáhajú mnohým chudobným rodinám s deťmi, ženám

pri hľadaní práce, organizujú maškarné bály, tanečné festivaly, pravidelne na jeseň vo veľkom varia „zimný šalát (ajvar), ktorý predávajú a výťažkom z predaja zase finančne pomáhajú ženám, ktoré ho varili... 10.10.2019 sa stretnú priamo v materskom centre a pripravia oslavu s pohostením pre ženy s deťmi..



Rodinné centrum **ELKI Bruneck** v Severnom Tirolsku (ITA) sa teší nádherným priestorom so záhradou priamo v centre mesta. Tak sa hrdó vyjadrili **Waltraud Ehrharter** s kolegynou **Brigitte Falk**. O programe a chode centra nám napísala **Sara Wolfsburger** - 11 mesiacov v roku je každý v centre vítaný a môže vo vnútorných priestoroch, alebo v záhrade tráviť čas hrami, plaveckými, záchranárskymi,

remeselníckymi a inými kurzami, hudobným programom či v skupinách pre deti, rodičov a starých rodičov s cieľným programom. Dvakrát v týždni môžu návštevníci Rodinného centra ELKI navštíviť na prvom poschodí Tauschmarkt – výmenný trh so Second Hand vecami pre deti do 15 rokov. 10.10.2019 sa tiež stretnú v záhrade a budú kávičkovať, koláčikovať, zabávať sa – jednoducho oslavovať.



Abý sny nezostali snami

keď malá bude chodiť od septembra do škôlky. Ten môj platí tak, že raz mi pošle, potom zasa nepošle. Pomohli mi napísať papiere na súd, tak sa to už rieši, ale neviem kedy to bude. On vlastne ani nemá, pije... veď viete.

Len intuitívne sme cítili, že ak zamierime pozornosť na deti zo znevýhodneného prostredia, do ich vzdelávania skôr, než nastúpia medzi deti, ktoré naopak žijú v prostredí plnom podnetov a lásky, bude to v ich prospech.

Koniec koncov – také projekty už vo svete vznikli: napríklad v roku 1962 v štátne Michigan odštartovali prvý program predškolskej výchovy pre deti z černošských komunít. Nič zvláštne, len sa dobrovoľníci venovali 128 deťom 2,5 hodiny týždenne – malý priestor, plný podnetov – a poskytovali sociálnu a psychologickú pomoc aj ich rodičom. Jednoducho boli s nimi. Keď sa v priebehu ďalších 50 rokov vedci z Yale priebežne pýtali „aký je ďalší život“ detí z týchto komunít, ostali prekvapení. Tak malý zásah spôsobil, že sa niečo stalo: v tejto skupine bola podstatne nižšia kriminalita, ľudia, ktorí programom prešli, mali vyššie príjmy a mali v dospelosti stabilnejšie, zdravšie, rodiny.

Niekedy sú to naozaj momenty, ktoré dokážu zmeniť osudy.

Pozerajte sa s nami na príbehy ľudí – žien a ich detí, ktoré sú v našom projekte ABY SNY NEOSTALI SNAMI.

U nás to bolo stále. Prišiel opitý a bil ma. Deti nie, len mňa. A ja som sa nemala na koho obrátiť. Mám len otca, ale on je vlastne taký istý. Raz ma tak zbil, že ma nechali v nemocnici. By ste sa pozerali, mala som rozbitú hlavu, všade som mala krv. Vtedy mi pani sociálna povedala, že mi vezmú deti, ak to pôjde takto ďalej. Tak som išla do krízového centra, a tam mi začali pomáhať.

Jedna pani ma prihlásila do Modrého z neba. A oni mi pomohli tak, že mi zaplatili nájom na celý rok – tak to teraz zvládame. Čo ušetrim, to si odložím, teraz by som mala začať aj robiť,

Rok som bola tam v centre, teraz som tri mesiace už sama. Ja som vyučená kuchárka, tak si idem hľadať robotu do škôlok, aby som nerobila na smeny. Doteraz som nemala kde dať malú, mala plienky, tak ju nechceli. A jasle tu stoja aj štyristo eur, to by som chodila do roboty, nezarobím viac ako päťsto, päťsto dvadsať, to sa neoplatí. Škôlku budem platiť tridsať – štyridsať, to sa bude dať, to nám bude lepšie.

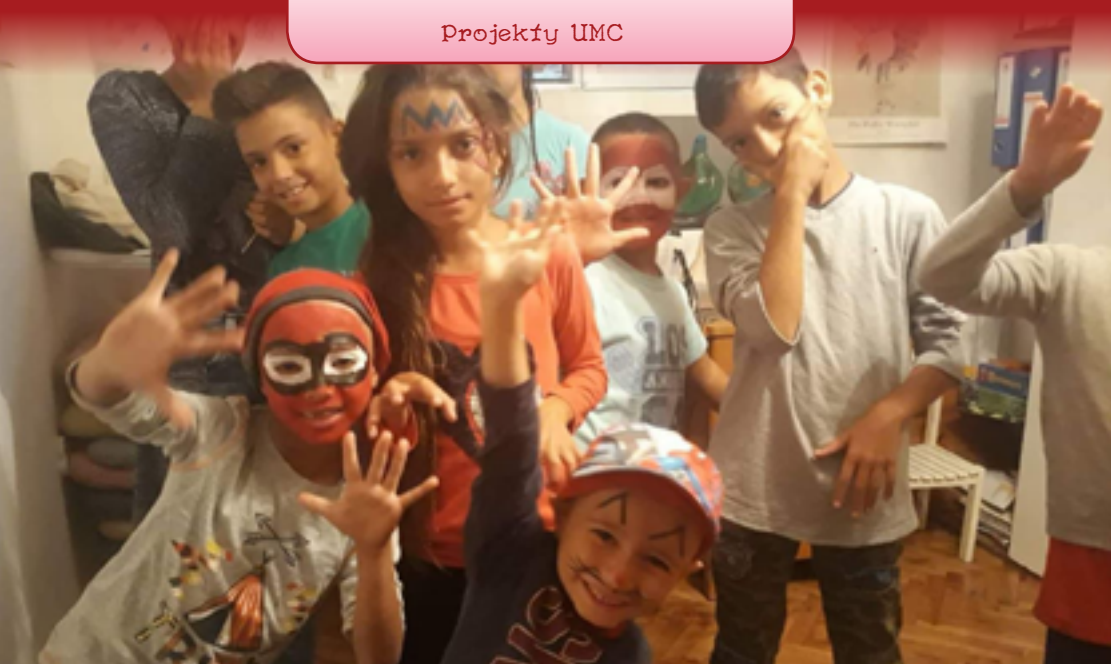
Neviem, čo bude. Syn je chorý, čakáme na operáciu, lieči sa. To je dosť peňazí, lebo musí aj lepšie jesť, ja by som varila lacnejšie, keby toto nebolo. Stále si odkladám peniaze, lebo neviem, čo bude. Vždy, keď kúpim niečo lacnejšie, tak odložím – aj jedno dve eurá, to sa nazbiera... Len stále nič je. Aj som si hovorila, že niekto má všetko a niekto ako ja zasa iba trápenie.

Tuto je mi dobre s pani Katkou. Aj to vidím, ako sa malá krásne prehrá, tak to je paráda. Hrá sa aj s ostatnými deťmi, nikto tu nezazera. A pani Katka sa so mnou rozpráva. My sme nikdy neboli na dovolenke, je to drahé. V Kľačane sme si veľmi oddýchlí, deti sa tešili na ZOO, jaj, malá tak výskala! Ja som si tu uvedomila, ako je nám s deťmi dobre aj doma, ja to vydržím, kvôli deťom všetko vydržím.

Určite budem do materského centra ďalej chodiť, keď bude môcť. Malá sa prehrá, ja si môžem s pani Katkou vyriešiť veci, ona mi dobre poradí. Ja by som sama neprišla na také veci, ako ona učí deti, ja neviem nič o vesmíre, ani o rastlinách. Ale je to zaujímavé, aj knižky nám poradí, aké si máme pozrieť.

(Pozn.: mená a detaily príbehov sme zmenili tak, aby nemohli byť zneužití, to podstatné však ostalo zachované)

PhDr. Ida Želinská



Aj **Jelena Brkič** z Materského centra **Aurora Mine** v Srbsku bude spolu s kolegyňami a rodinami oslavovať spoločný sviatok. V ich materskom centre sa venujú najmä rómskym rodinám, okrem zábavných aktivít pracujú s deťmi na vylepšení prospechu v školách, pomáhajú deťom s učivom. Matkám sa venujú v oblasti výchovy a organizujú poradenstvá, kde majú rodiny dostatok priestoru naberať po-

trebné vedomostí, tipy, rady a skúsenosti. Sviatok materských centier oslávia 10.10. spoločnou zábavou priamo v Aurora Mine, kde každý prispeje čím môže – občerstvením, nápojmi, koláčmi... Deti budú svojim mamám čítať a spievať.



Tak, tak... Oslavuje sa všade. Toto boli malé ochutnávky zo štyroch krajín sveta. Prajem všetkým centrá a aktívnym ľuďom v nich príjemný, zážitkový MDMC 2019.

*Katarína Jarinová, štatutárna zástupkyňa MC Nezábudka
Zástupkyňa Slovenska v Medzinárodnej sieti Materských centier*





Pepco pomáha materským centrá

Únia materských centier sa Vďaka spoločnosti Pepco stala súčasťou festivalu Pohoda 2019. Prostredníctvom workshopov na princípe Montessori techniky sa malí návštevníci a ich rodičia mohli naučiť rozvíjať zručnosti a vedomosti.

Montessori pedagogika je ucelený systém pre výchovu a vzdelávanie detí. Vďaka tomuto zaujímavému učeniu má dieťa radosť z objavovania nového, posilňuje sa jeho sebavedomie a osobná spokojnosť. Deti sa vďaka Montessori učia slobodne sa rozhodovať medzi jednotlivými akti-

vitami, porozumieť svojim potrebám, sústrediť sa a nájsť svoj vnútorný pokoj a harmóniu. Zástupkyne Únie materských centier – **Katarína Jarinová** z MC Nezábudka, Žilina, **Vlasta Tvrdoňová** z MC Srdiečko, Trenčín a **Janka Sýkorová** z MC Slniečko, Prievidza predstavili túto metódu na workshopoch na festivale Pohoda 2019 s prírodnou a ekologickou tematikou - **Prečo si máme chrániť svoju galaxiu?, S Vlastou v lese, Tvoríme recyklované.** „Tešíme sa, že vďaka PEP-
CO sa môžeme zapojiť do tohto úžasného podujatia a predstaviť tak aj činnosť materských centier. Na workshopoch predstavíme prácu s deťmi, počas ktorej zároveň vzdelávame rodičov tak, aby vedeli, prečo sa hrať doma s deťmi a rozumeli významu hry pri vzdelávaní a výchove svojich ratolestí,“ hovorí Soňa Holíková, riaditeľka Únie materských centier.



Hlavnými témami zaujímavých aktivít budú **vesmír, les a recyklácia**. Workshopy s ekologickou tematikou pre najmenších prebiehali dvakrát denne. Samozrejmosťou bola príjemná, rodinná atmosféra.

Sieť obchodov PEP-
CO je na Slovensku známa najmä predajom oblečenia pre deti a hračiek. Ponuku ďalej dopĺňa vyhladávaný sortiment produktov pre domácnosť a bývanie, školské potreby i móda pre dospelých. Spoločnosť vznikla v roku 1999 v Poľsku. Do roku 2004 otvorila prvých 14 predajní. O necelú dekádu neskôr expandovala aj na slovenský trh. Aktuálne má na Slovensku, spolu s novootvorenou predajňou v Prievidzi, sto predajní. Okrem Slovenska a Českej republiky spoločnosť pôsobí v Poľsku, Maďarsku, Rumunsku, Chorvátsku, Slovinsku, Estónsku, Litve, Lotyšsku a tiež v Bulharsku. Viac informácií na: www.pepco.sk

Vďaka finančnej aj nefinančnej pomoci Pepco si mohli skrášliť priestory aj vybrané materské a rodinné centrá.

Soňa Holíková



Ku komunitnej práci treba slobodu mysle a dôveru

Robiť komunitnú prácu je ako písať pesničku. Nikdy neviete či z nej bude hit. Našu prácu tiež robíme s cieľom urobiť „dieru do sveta“. Že sa naše nápady a vízie pretavia do života, že naša myšlienka chytí za srdce viac ľudí, že spoločne dosiahneme zmenu v nás aj v našom okolí, že to nebudú oni a budeme to my a spolu.

☺ Ako vznikli MC?

Myšlienka materských centier vznikla ako výskum sociológov v Nemecku, ktorí chceli urobiť „pokus“. Čo s matkami urobí taká public living room – zdieľaná, verejná obývačka. A zistili, že sa po skončení projektu, matky odmietli vzdať takéhoto priestoru. Cítili sa v ňom dobre.

☺ Práca s komunitou

Práca s komunitou je veľmi široký pojem – môžeme si najprv zadať, čo je to komunita.

„Je skupina jednotlivcov, ktorí majú spoločné záujmy alebo žijú v spoločnej lokalite. Ak však hovoríme o spoločných záujmoch, lokalita je z tohto pohľadu irelevantná. Môžeme teda hovoriť o tom, že komunitu tvorí spoločenstvo ľudí so spoločnými hodnotami, záujmami, kultúrou, jazykom alebo špecifickými problémami, resp. životnými podmienkami. Komunita má svoju atmosféru, svoje spôsoby komunikácie, svoju hranicu, ktorá môže byť viac či menej priepustná voči okoliu.“

V komunitnej práci predovšetkým vychádzame z potenciálu ľudí túžiacich po zmene. Nie, takýchto ľudí nenájdeme v stovkách stáť v rade pred vašimi dverami. Sú to vzácní ľudia, ktorým sa snažíme napomôcť v aktivizovaní sa v riešení problémov.

☺ Čo potrebujeme ku komunitnej práci?

Zmocňovanie. Participáciu. Slobodu.

A ja dodávam dobré vzťahy, ochotu pracovať na sebe a mať zmysel pre humor.

Únia materských centier musí byť aspoň pol kroka pred svojimi členmi, aby ich inšpirovala, motivovala a zároveň pripravila vzdelávaním alebo zdieľaním dobrej praxe, aby ich zmocnila (posilnila) pre spoločné napĺňanie vízií.

Zároveň rešpektujeme profesionálne hranice, a preto aktivity, projekty si stanovujeme spoločne rôznymi technikami, napr. dotazníkovým prieskumom, ale predovšetkým na stretnutiach brainstormingom, swot analýzou a pod. Cieľom je posilniť členky v kompetenciách, aby sa cítili istejšie pri samotnej realizácii. Spoločné nadšenie = spoločná realizácia = spoločné ciele.

Základom pre vytváranie komunity sú:

- Vytváranie priestoru pre podporu spoločnej diskusie o záujmoch, predstavách všetkých strán.
- Spoločná identifikácia problémov a aktívne hľadanie riešení.
- Spoločné stretnutia, ktorých cieľom je nielen presnejšia identifikácia problémov, ale aj posilňovanie pocitu spolupatričnosti a spoluúčasti na smerovaní organizácie, t.j. participácia.
- Spoločné stretnutia, ktorými sa stávame priateľmi (teambuildingy a pod.)
- Dôvera.
- Spoločná práca prináša spoločne dobrý pocit (a zážitky), napr. príprava konferencií, táborov, časopisu až po upratovanie kancelárie.
- Nedržať sa zaužívaných postupov a hľadať nové – oslobodiť svoje mysle.
- Práca s mocou (dilema narábania s mocou ako aj pocity bezmocnosti, zamieňanie pocitov pomoci za moc).
- Byť odvážny ísť do veľkých vecí.

Snahou Únie materských centier je podporiť činnosť materských centier, poskytovať im poradenstvo a priestor na zdieľanie, programových aktivít a zároveň koordinovať veľké podujatia - Míľa pre mamu, v Bratislave na Kuchajde a Medzinárodný deň materských centier ako Deň otvorených dverí pre malých i veľkých obyvateľov Mesta Bratislavy a okolia. Aktivity jednotlivých centier sú rôzne, avšak všetky sú založené na dobrovoľníctve, na pomoci iným, na komunitnom živote a vzájomnej podpore.

Komunitná práca počíta so schopnými ľuďmi, na ktorých je možné preniesť časť zodpovednosti. My, UMC, sme si vedomé kvalít našich členiek i toho, že bez nich by to bolo omnoho ťažšie, takmer nemožné. Zároveň vieme, že takých ľudí je ako šafránu. Nadšencov, ktorí chcú pracovať aj odovzdávať svoje schopnosti, vedomosti, čas a často aj vlastné financie pre zlepšenia života komunity rodičov. Byť dobrým rodičom nás nik neučil. Sme jediné organizácie svojho druhu, ktorým zlepšujeme rodičovské zručnosti naprieč všetkými sociálnymi vrstvami. Byť dobrým rodičom chcete byť či máte dostatok finančných prostriedkov alebo nie.

Soňa Holíková

*Sme apolitickí a demokratickí .
A toho základom je rovnosť všetkých a snaha pomoci všetkým, čo to potrebujú.*

*My robíme osvetu a tvoríme komunitu, tým že robíme.
Nie sme len centrum, my žijeme, riešime, hľadáme...*

MATOUŠEK, O. Slovník sociální práce.
Praha: Portál 2003.

Materské centrum Sovička, Sečovce „Sčítaná jeseň už v novej herničke“

Spomienky na hravé, zábavné a hlavne teplé leto, ktoré sme prežili sa nám môžu vynoriť napríklad aj pri chladnejších jeseňných dňoch....a rovno napríklad pri teplom čaji alebo káve s dobrou knihou v ruke, áno, áno poväčšine s detským džavotom v pozadí alebo aj v popredí :)

Takže keby sme si mi ten čajík v Sovičke zaliali, hneď by sme si spomenuli na naše aktívne leto v záhrade, kde sme fungovali celé letné prázdniny, či už voľnou hrou, výletom ku koníkom, divadielkami v záhrade a našim milovaným „Prečítaným letom“ spojeným s montessori aktivitami. Taktiež by sme si spomenuli ako sme sa vďaka Únii materských centier v spolupráci s Pepco Slovensko mohli zapojiť do súťaže a neskôr sa ocitnúť vo víťaznej päťke a prerobiť a zútlulniť našu Sovičkovu herničku.

Čítanie nás motivovalo natoľko, že sme sa rozhodli priamo v centre založiť „Detskú knižnicu“, ktorá bude slúžiť rodičom aj deťom, aby mali knihy a čítanie prístupnejšie, dozvedeli sa viac informácií, viac tipov a odporúčaní. Kničky sme rozdělili do štyroch kategórií na tri detské podľa veku a jednu dospelácku. Každá kategória je farebne označená a podľa nej aj všetky knihy v danej kategórii. Rodičom aj deťom sme chceli takto uľahčiť výber a zorientovanie sa. Aby to všetko bolo prehľadné zvolili sme typ montessori knižných poličiek. Aby si deti uvedomovali vzťah a požičiavanie knižiek, tak preukazy sme urobili na meno dieťaťa a rodič bude len jeho sprievodcom. Každý mesiac pripravíme pre našich malých čitateľov besiedku, na ktorej ich vždy vtiahneme do deja peknej detskej knižky a prepôjme to s aktivitami na danú tému. Rady sa inšpirujeme aj na knižných blogoch, čítame portál „čítajme si spolu“ a počúvame aj odporúčania pre nás veľkej celoslovenskej knižnej „GURU“ – Viktórie Marcinovej.

Všetkým prajeme krásnu sčítanú jeseň a úžasnú oslavu dňa MC.

Tím MC Sovička



Dobrovoľníctvo v materskom centre

Dobrovoľníčkou v materskom centre som sa stala následne po tomto, čo som sa presťahovala z Trnavy do Starej Turej v roku 2014. Vtedy ešte bezdetná, som hľadala miesto, kde by som sa realizovala. Ako nová v mestečku som chcela spoznať nových ľudí a venovať sa svojim záľubám. Typ, kde by som sa mohla pozrieť, som dostala od partnera.

Najprv som do materského centra začala chodiť na jogu, a potom som sa ponúkla, že viem vypomôcť aj pri iných aktivitách. Som človek, čo rád niečo organizuje, pripravuje a úspešne realizuje. A materské centrum je miesto, kde máte na to dostatok priestoru.

Zamestnala som sa ako vychovávateľka v škole a človek by povedal, že vďaka tejto práci budem detí presýtená. Opak bol pravdou a aj počas zamestnania som kúsok voľného času venovala materskému centru.

Ešte pred narodením dcéry som sa začala zaujímať o Montessori pedagogiku. Dcéru vychovávame montessori prístupom a materské centrum mi poskytlo priestor, aby som mohla viesť montessori herničku, vďaka ktorej ma to začalo ešte viac baviť. Mala a mám chuť sa ďalej

v tomto smere rozvíjať, zdokonaľovať a vzdelávať. Herničku viem už vyše troch rokov a popri tom som začala tohto roku robiť prednášky s besedou na tému „Montessori doma“.

Dobrovoľníctvo pre mňa znamená robiť niečo dobrovoľne pre ľudí, miestnu komunitu - mamy, deti a rodinu. Podporiť a spájať miestnu komunitu, robiť pre ich dobro, potešenie, prinášať príležitosti na efektívne využitie voľného času. To všetko bez nároku odmeny, či špeciálne uznania. Ale na druhej strane dobrovoľník, teda ja, pociťujem vnútorné uspokojenie, dobrý pocit a zadostučinenie, že sa v našom meste niečo deje, ľuďom robíme radosť a poskytujeme potrebné služby.

Dobrovoľníctvo v materskom centre sa nedá, podľa mňa, robiť povrchné, občas do toho treba vložiť viac úsilia, dušu, dobre si organizovať čas a odovzdať zo svojho voľna. A v neposlednom rade kolektív musí ťahať za jeden koniec a vedieť sa zosúladiť.

Takže, ak to mám zhrnúť, za tie roky som neolutovala „prácu“ v materskom centre. Je to „dobrá škola“ pre život, mnohému som sa naučila. Dobrovoľne zostávam dobrovoľníkom aj naďalej.

Evka MC Žabka Stará Turá

Podpora dojčenia v Materskom centre Mamina

Pred časom som sa stala členkou Materského centra Mamina v Banskej Bystrici. Veľmi si vážim, na aké dobrovoľníčky som tu natrafila. Sú to ženy, ktoré majú veľa dobrých nápadov, schopností a zručností, ktoré dokážu odovzdať iným, ale tiež ochotu sa učiť a púšťať do nových projektov.

Ja som svoju energiu a potrebu realizovať sa aj počas refazovej materskej dovolenky vložila do podpory dojčenia, a preto som začala v materskom centre organizovať kurz prípravy na dojčenie. Podľa štatistík má až 92% matiek

problém s dojčením už v nemocnici, preto považujem za veľmi podstatné, aby mali matky ešte pred pôrodom dostatočné a hlavne vedecky overené informácie a postupy, ktoré môžu aplikovať už počas pôrodu a v období tesne po ňom, ktoré je pre úspešné dojčenie kritické, vedomosti a zručnosti, ktoré im pomôžu, aby bol štart dojčenia čo najlepší a ak sa objaví komplikácia, aby ich vedeli rozpoznať, včas riešiť a hľadať adekvátnu pomoc. Pre podporu dlhodobého dojčenia organizujeme raz mesačne aj podporné skupiny dojčenia. Ide o stretnutia matiek a ich detí s laktáčnou poradkyňou, kedy podrobne rozoberáme rôzne témy týkajúce sa dojčenia, zdieľame problémy, radosti a starosti spojené s dojčením a rodičovstvom ako takým.

Mária Bohunčáková

Žena, kozmetika, podnikanie

Práve sa pozerám na návrh nášho budúceho domu, teda on je aj prítomný, no starý a rozpadnutý. Ten dom je našim pokladom a naša záhrada? Tak to je slnečný raj celého štiavnického sveta.

3,5 roka dozadu sa môj manžel rozhodol, stať sa otcom. Jeho rozhodnutie bolo vo veľkom ovplyvnené aj týmto kúskom zeme na ktorom stojí starý dom. Neviem teda či to takto majú iba muži alebo aj ženy. No Ja ako žena, budúca matka som nemala tú potrebu najprv vlastniť majetok či statok a až potom odrodiť. Jednoducho som sa rozhodla, že už som pripravená sprevádzať dieťa životom. A predsa až teraz tu v ďalšom našom podnájme som prišla na to, že ten náš "statok" je pojítkom celej rodiny. Každý však vie, že bez práce nie sú koláče a bez "koláčov" nie je dom. Takto nejako začala moja práca na materskej dovolenke.

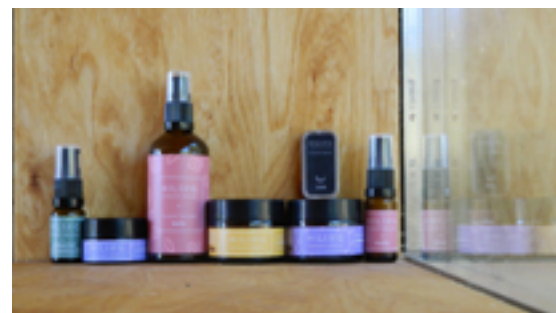
Liečivé mastičky, bylinky, oleje, maslá a vosky lemovali môj život v Banskej Štiavnici. Mala som pocit, že tu sa všetko dá. Že môžem byť opatrovatelkou, lektorkou, pracovať pre udržateľný rozvoj vidieka, no aj umývať riady v reštaurácii. A to všetko

s nadšením pretože popri tom vyrábam kozmetiku. Idylka veľká ako svet a ešte k tomu aj voňavá. V tom čase som si povedala, že prvé dieťa porodím keď budem mať 25 rokov, hneď potom ako dokončím waldorfské vzdelávanie pre prvé sedemročné dieťaťa. Tri roky som síce odštudovala, no seminárku som dodnes neodovzdala (o tom potom). Išlo mi však o to aby som pochopila ako na tomto svete fungujeme, a ako darovať dieťaťu zdravú dušu v zdra-



vom tele. Vratka Hromislava som porodila tri dni pred 25 rokom života, narodil sa na Hromnice za poslednej snehovej búrky. „Hromislav! to sme tu ešte nemali, vravela sestrička”.

Pôrod bol pre mňa transformáciou, skrze všetky emócie. Vnímanie sveta sa zmenilo od základov. A možno práve toto potrebovala moja kozmetika. Nový začiatok.



A ako sa dá práca zvládnuť pri dieťati? No veru ťažko, ak nemáte moc ochotného manžela a po blízku rodinu, ktorá vám pomôže. Ja som však vedela, že ak ma má kozmetika uživiť po ukončení materskej, musím konať už teraz. Vratko bol ešte malý a všetko to bolo také emocionálne. Bolo potrebné nájsť rovnováhu medzi prácou ktorá mi dáva energiu a dieťaťom,

ktoré mi ukazujú šťastie. Pracovala som počas obedného spánku a hneď večer ako malý zaspal som riešila marketing. Áno, sem tam som bola nervózna, unavená a asi aj trošku mimo matka. Počas dňa som to však Vratkovi vynahrádzala čerstvým vzduchom a krásnou prírodou.

Vedela som, že keď sa chcem živiť tým čo ma baví potrebujem vymyslieť niečo výnimočné. A keďže uspávania vedia byť niekedy zdĺhavé, mozog mal čas premýšľať a vymýšľať. Vždy som chcela vyrábať dekoratívnu kozmetiku, ktorá je v súlade s prírodou a ženou. A tak som sa začala po večeroch venovať vymýšľaniu farebných receptov. Vďaka ženám, ktoré ma podporili v crowdfundingovej kampani mohla začať certifikácia. Ono ale všetky tieto procesy trvajú dlho, o to viac keď na ne nemáte čas lebo sa venujete dieťaťu, ktoré je naozajstný živý. No vďaka Vratkovi som sa naučila svet vnímať inak, príroda sa mi stala ešte bližšou a život vzácnejším. Viem, že rozhodnutie začať pracovať s malým dieťaťom nebolo najrozumnejšie, som však vďačná za tú skúsenosť, aby som mohla porozumieť mojej mamke a aj ostatným matkám, ktoré museli nechať milované dieťa v jaslách a nastúpiť do roboty. Ja mám to veľké šťastie, že som mohla kedykoľvek zobrať Vratka do nosiča a ísť spoznávať svet a to všetko s požehnaním manžela. My sme si to vlastne celé užili.

Janka Mazáková



Slovensko a UNESCO

Koncom apríla 1945 vojaci ruskej Červenej armády zaútočili na fašistický Berlín. O pár dní na to spáchal Adolf Hitler samovraždu. Tým pomaly, ale isto končila šesť rokov trvajúca 2. svetová vojna.

Na opačnom konci sveta, v San Franciscu, sa v tom istom čase stretli diplomati najvyspelejších štátov sveta na konferencii.

Čechov a Slovákov tam zastupoval syn zosnulého prezidenta, 59-ročný Ján Garigue Masaryk.

Tiež syn národovca S. H. Vajanského, 61-ročný Vladimír Svetožár Hurban a ďalší desiaty páni a tri dámy.

Cieľom účastníkov konferencie bolo zabrániť ďalšej svetovej vojne. Po 62 dňoch rokovaní podpísali dohodu, nazvanú Charta. Slováci V. S. Hurban, Ján Papánek a Ivan Krno sa o pár mesiacov na to podieľali aj na založení Organizácie Spojených národov.

V rámci nej vytvorili organizáciu Spojené národy pre vzdelávanie, vedu a kultúru. Po anglicky United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. V skratke UNESCO.



Pri vzniku UNESCO boli zo 17 štátov aj zástupcovia z Československa.

Už dva mesiace po oficiálnom skončení 2. svetovej vojny (2.9.1945) sa zástupcovia UNESCO dohodli ako budú posudzovať a chrániť kultúrne a prírodné lokality.

Definitívny Zoznam svetového dedičstva UNESCO však začal platiť až od roku 1975. Aktuálne je v ňom zapísaných 1121 lokalít zo 167 štátov. Z nich 14 je v Čechách, 10 v Rakúsku, 8 v Maďarsku, 7 na Ukrajine a 16 v Poľsku.

Z týchto krajín je rozlohou aj počtom obyvateľov najmenej Slovensko a pritom má zapísaných až 7 lokalít.



Vlkolínec bol medzi prvými, modrotlač zatiaľ posledná na Zozname UNESCO.

Slovenské unikáty zapísané v Zozname svetového dedičstva

• kultúrne

Banská Štiavnica a technické pamiatky okolia (1993),

Spišský hrad a pamiatky okolia (1993) a Levoča (2009),

Rezervácia ľudovej architektúry Vlkolínec (1993),

Historické jadro mesta Bardejov (2000),

Drevené chrámy v slovenskej časti Karpatkého oblúka (2008).

• nehmotné slovenské unikáty

Fujara/ nástroj a jeho hudba (2008),

Terchovská muzika (2013),

Gajdošská kultúra (2015),

Bábkarstvo na

Slovensku a v Čechách (2016),

Horehronský viachlasný spev (2017),

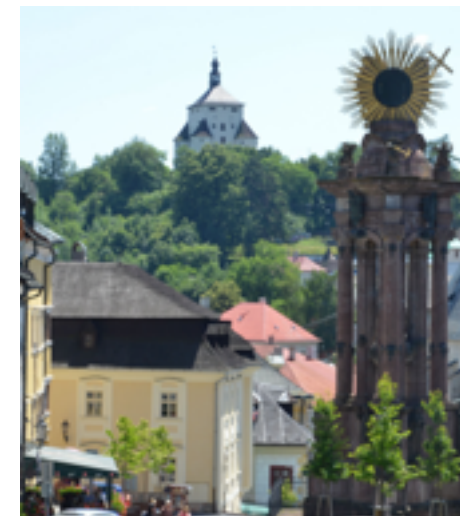
Modrotlač (2018).

• prírodné:

Šesť jaskýň v Slovenskom a Aggtelekskom krase (1995, 2000)

Karpatské bukové pralesy (2007)

Slovensko má ďalších 6 kultúrnych, 5 prírodných a 1 prírodno-kultúrnu pamiatku medzi kandidátmi na nápis do Zoznamu svetového dedičstva UNESCO. Posudzuje sa nominácia pamiatok Veľkej Moravy.



Aké miesta na Slovensku, zapísané v Zozname svetového dedičstva UNESCO ste navštívili s deťmi?

Je na nás, či pamiatky necháme zničiť alebo ich budeme chrániť.

V Zozname svetového dedičstva UNESCO máme na Slovensku až 7 zápisov zásluhou konkrétnych ľudí.

Tých, ktorí tieto pamiatky chránia a ktorí boli schopní spracovať dokumentáciu k zápisu do Zoznamu svetového dedičstva UNESCO.

Každý z nich mal mamu a otca, ktorí ich vychovali v úcte k tomu, čo nám zanechali naši predkovia. K tomu kedysi viedli svojich synov aj T. G. Masaryk a S. H. Vajanský.

K hodnotám ako sú ochrana prírodných a historických pamiatok máme rovnako možnosť vychovávať naše dcéry a synov dnes aj my.

Je však dobré ísť tam, kde sú. Dozvedieť sa o nich čo najviac a spoznať ich príbeh. Lebo len to, čo poznáme, to, k čomu si vytvoríme citový vzťah, len to chceme chrániť pre našich potomkov.

foto: archív KK a @slovenskarodina

text: Mgr. Katarína Králiková,

sprievodkyňa dejinami a blogerka |

www.katarinakralikova.sk

Podte s deťmi do knižnice a hľadajte knižky s ilustráciami Miloša Koptáka



Je dobré naučiť deti čítať. Ale rovnako dobré je aj naučiť ich pozeráť sa na obrázky v knižkách a hľadať s nimi spôsoby „ako“ boli vytvorené. Skúsiť ich inšpirovať v tom, aby sami začali tvoriť: pastelkami, fixkami, kriedami...

Začnime napríklad s knižkami Miloša Koptáka.

Poznáte ich?

No jasné, asi nie – jeho meno býva často napísané malými písmenami niekde v tiráži a my sme si ešte nezvykli hľadať knižku podľa ilustrátora, ale skúsme to.

Objavovať obrázky je rovnako vzrušujúce ako čítať.

Jeho ilustrácie sa pred vami budú rozvíjať od tých nežných, tlmených prírodných

scenérií slovenských povestí, cez doslova karnevalové sprievody farieb afrických a gréckych príbehov až po drsne kolorované pitoreskné postavičky dotvárajúce kuchárske knihy, či smiešne príbehy.

Takmer každá jeho kniha je iná: zakryjete meno a máte pocit, že to nekreslil jeden, ale niekoľko autorov. Až keď si vydýchnete, až keď pripustíte, že dielo bude vždy presahovať to, čo o ňom dokážeme napísať, až potom vám dôjde, ako tie desiatky ilustrácií vznikli: (len) tak, že sa ich autor (len) nedokázal opakovať.

Tvorí tak, akoby sa hral: vášnivú adrenalínovú hru, v ktorej preskakuje z tvaru na tvar, z príbehu vyberá nečakané detaily a doslova volá čitateľa, láka ho k tomu, aby ho príbeh začal baviť. Aby sa pri ňom cítil dobre, aby ho rozosmial, aby mu v hlave ostal vtíp.

Vlastne vedie dialóg s príbehom. Keď ilustruje, správa sa ako priateľ, s ktorým točíte staré, stokrát počuté historicky a on k nim pridá tú povestnú bodku, čerešničku, po ktorej vás znova rozosmejú. **Prečítate príbeh, ale pozriete na obrázok a viete, že si ho môžete predstavovať ďalej, že sa neskončil, že sa stále deje.**



Skúste sa s deťmi o obrázkoch rozprávať. Skúste ich nimi inšpirovať k vlastnej tvorbe. Dajte im papier a pastelky. Uvidíte, čo všetko nečakané môžu povedať a nakresliť. Tá inšpirácia, stojí za to!

Peter Ševčovič – Adam a Šišibus
Jana Bodnárová – Moja prvá galéria
Jozef Pavlovič – Zábavné oriešky pre bystré hlavičky
Ján Podmanický – Kysucké povesti

Anton Marec – Spišské povesti
Eduard Petiška – Grécke mýty
Ján Uličiansky – Kocúr na kolieskových korčuliach
Ján Uličiansky – Malá princezná
Pavol Dobšínsky – Moje najmilšie rozprávky
Daniel Pastirčák – Slovo pred slovom
Daniel Hevier – Škola po škole

Ida Želinská

SVETLO

- ČO JE SVETLO?
- ČARUJEME SO SVETLOM A ZRKADLOM.

ČO JE SVETLO?

Svetlo je náš každodenný sprievodca dňom. Ráno sa so slniečkom objaví, a večer so zapadajúcim slniečkom sa stráca. V noci slniečko nahrádzajú pouličné lampy, sviečky a rôzne iné svietidlá. Telesá, v ktorých svetlo vzniká, sa nazývajú zdroje svetla. Vďaka svetlu vidíme nielen predmety, ale vidíme dokonca farby. Vďaka svetlu sa na oblohe dokáže vytvoriť aj dúha. Dokonca sa so svetlom dá hrať a pomocou neho môžete vytvoriť rôzne ilúzie.

Otázka deti: Dokázate mi vymenovať ešte iné predmety alebo zariadenia, ktoré svetlo vyrábajú?

Teraz už vieme odkiaľ svetlo pochádza. Ale čo vlastne svetlo je? Ako funguje?

Svetlo je elektromagnetické žiarenie, ktoré môžeme vidieť voľným okom. Môžete si ho predstaviť ako vlnenie. Toto vlnenie sa šíri priamočiario. A preto, keď narazí na predmet, tak nemá ako ďalej pokračovať a za predmetom, vďaka tomu, vznikne tieň.

ČARUJEME SO SVETLOM

HRA S TIEŇMI

Deti teraz zastríme žalúzie, vypneme svetlo a zapneme baterku. Zahráme sa s tieňmi na vlka motýľa alebo netopiera. Namierte zapnutú baterku alebo lampu na stenu a dajte pred ňu svoje ruky. Podľa predlohy obr.č.1 skúste vytvoriť čo najviac zvieratiek. Tak ako vám to ide?



Obr.1 Predloha tieňohry

ZABÁVAME SA SO ZRKADLOM

Odraz a lom svetla – ak dopadá svetlo na rozhraní dvoch optických prostredí (o rôznych indexoch lomu), potom sa čiastočne odráža a čiastočne prechádza z jedného prostredia do druhého. Tento jav nazývame odraz a lom svetla.

Ale čo to v bežnom živote deti znamená? Ako príklad si zoberieme zrkadlo a sklo.

Od zrkadla sa nám svetlo odrazí, a vďaka tomu vidíme náš vlastný obraz. A sklo? Sklom je priehľadné, a preto sa svetlo od neho málinko odrazí, a väčšia časť svetla sklom prejde. Preto cez sklo môžeme vidieť na jeho druhú stranu.

Otázka deti: Poznáte ešte predmety, od ktorých sa svetlo odráža, a predmety ktorými svetlo môže prejsť?

Teraz sa poďme pozrieť ako odraz svetla funguje v praxi:

Pokus č.1 – Rozmnožme si predmety.

Čo budeme potrebovať?

2 ks zrkadiel a predmet (hrnček, minca)

Postup:

Zoberieme si dve zrkadlá a postavíme ich do uhlu 90 ° tak, aby sa ich hrany navzájom dotýkali. Do stredu medzi zrkadlami postavíme náš predmet. Čo sa deti stalo? Z jedného hrnčeka máme zrazu štyri rovnaké hrnčeky.

Otázka deti: Dali by sa tieto štyri hrnčeky použiť napríklad na čaj? Keď nie, tak prečo?

Vysvetlenie: Pri odraze svetla platí fyzikálny zákon: „Uhol dopadu svetla na povrch telesa sa rovná uhlu odrazu od povrchu telesa.“ V tomto prípade sa svetlo odrazilo štyrikrát, a preto je aj hrnček zobrazený štvormo.



Pokus č.2 – Nekonečné zrkadlo

Čo budeme potrebovať?

2 ks zrkadiel a predmet (hrnček, minca)

Postup:

Zoberieme si zrkadlá a postavíme ich oproti sebe. Medzi tieto dve zrkadlá položíme náš predmet. Čo deti vidíte teraz? Určite vidíte nekonečne veľa hrnčekov.

Vysvetlenie: V tomto prípade sa svetlo odráža samo od seba, a vytvára tak uzavretú nekonečnú slučku obrazov.

**Pokus č.3 Trik s klobúkom**

Čo budeme potrebovať?

Zrkadlo na dverách skrine a klobúk.

Postup: Odtiahnite skriňu so zrkadlom umiestneným na dverách do vzdialenosti asi 30 cm od múru. Nasaďte si klobúk a postavte sa za skriňu tak, aby z vás bolo vidno presnú polovicu. Potom skrytou rukou klobúk nadvihnute. Deti ako je možné, že klobúk sa hýbe celkom sám.



Vysvetlenie: Deti stojace oproti majú dojem, že ťa vidia celého. V skutočnosti je druhá tvoja polovica tela skrytá za skriňou so zrkadlom. A ruku, ktorú nevidíme dvíha náš klobúk. Za to všetko môže zase zrkadlo a odraz svetla od neho. Táto ilúzia vzniká preto, lebo svetlo, ktoré vniká do oka z prvej polovice tela po odraze od zrkadla, vniká do neho fyzikálne presne tak isto, ako keby vnikalo z druhej polovice tela umiestnenej za zrkadlom.

*Príjemné objavovanie sveta želá
Peter Reiter*

Ďatlové guľičky

Dávka na cca 15 guľičiek

- ♦7 datlí
- ♦1šálka mandlí
- ♦1/2 šálky kešu
- ♦1pl sezamu
- ♦1pl ľanu
- ♦1pl kokosového oleja
- ♦Môže sa pridať 1/2 čl škorice

Všetko rozmixovať tvarovať guľky a poprípade obaliť.

Do receptu sa môže pridať všetko na čo máte chuť.



Nepečená, trasená torta

- ♦ Maslové sušienky
- ♦ Mandle alebo orechy
- ♦ Maslo
- ♦ Šľahačka
- ♦ Stučovač
- ♦ Puding bez varenia (podľa chuti kokosový, čokoládový, vanilkový)
- ♦ Čerstvé alebo mrazené ovocie
- ♦ Tvaroh

Maslové sušienky pomixujte s mandľami alebo vlašskými orechmi a s roztopeným maslom. Cesto vtláčte do formy. Šľahačku, stučovač, puding bez varenia, ovocie a tvaroh - vytraste v nádobe alebo vyšľahajte mixérom.

Nalejte plnku do formy na cesto a ozdobte podľa vlastnej fantázie.

Janka Bačinská, MC Nezábudka, Žilina



VODA ČISTÁ DO POSLEDNEJ KVAPKY Z PRAMEŇA V JASEŇOVE



Mimoriadne čistá Zlatá studňa dosahuje kvalitu dojčenskej vody, je optimálne mineralizovaná, má nízky obsah sodíka a je ideálna na každodenné pitie pre celú rodinu. Od najväčších po najmenších. Viac na www.zlatastudna.sk

**Zlatá
studňa**
PRAMEŇ Z JASEŇOVA



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



únia
materských
centier

Poradenské centrum Ženy ženám

Kód projektu v ITMS2014+ : 312041T175

Dopytovo orientovaný projekt

Obdobie realizácie
hlavných aktivít projektu:
9/ 2019 - 12/ 2020

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje