

Materské centrá

občasník Únie materských centier | www.materskecentra.sk | ročník XIX. | č. 1 | Apríl 2024



únia
materských
centier



Oslávte s nami deň matiek
Milá pre mamu

11. mája 2024

Nad podujatím prevzala záštitu prezidentka
Slovenskej republiky pani Zuzana Čaputová



Aj ja môžem zmeniť svet k lepšiemu



únia
materských
centier

Opäť sa vám prihovárame s ďalším číslom časopisu.

Prelistujte si a pozrite, čím žije svet materských a rodinných centier, aké zaujímavé aktivity pripravujú naprieč Slovenskom. Všetko sú to občianske združenia, ktoré každý rok bojujú o svoje miesto, pozornosť, financie a veria, že raz príde čas, kedy energia dobrovoľníkov bude ocenená aj reálnou podporou miest a obcí.



Jar prišla tento rok rýchlejšie, slnko hrialo už v marci, orgovány nás tiež potešili svojou krásou a vôňou o čosi skôr. Potešme sa aj my navzájom.

Už dvadsiaty rok žijeme v máji Míľou pre mamu. Oslavu Dňa matiek organizujú mamy pre mamy a ich celé rodiny.

Oslávte tento deň spolu s nami. Príďte, prejdite jednu míľu, zabavte sa a povzbudte všetkých dobrovoľníkov, ktorých na nej stretnete.

Vaše ďakujem je pre nás najväčšou a často jedinou odmenou.

Soňa Holíková



■ Posilnenie budovania komunity ■ vo verejných obývačkách, ■ našich centrách

Od septembra 2023 sa v sieti Únie materských centier venujeme aj projektu „Konsolidácia budovania komunity vo verejných obývačkách“, financovanému z programu Erasmus+. Cieľom tejto iniciatívy je posilniť ducha komunity a rozvíjať vzdelávanie dospelých v samosprávnych miestnych priestoroch. Projekt, ktorý potrvá 19 mesiacov od septembra 2023, je zameraný na široké sprístupnenie vedomostí o „verejných obývačkách“ Materských a rodinných centier, zlepšenie kvality vzdelávania dospelých ponúkaných v týchto priestoroch a zabezpečenie trvalo udržateľného riadenia takýchto centier pre komunitu.

Špecifické ciele projektu sú: analyzovať mechanizmus komunitného organizovania vo „verejných obývačkách“, zhodnotiť a zlepšovať kvalitu vzdelávania v deviatich kľúčových dimenziách a rozvíjať metódy, ktoré uľahčia prenos organizačných znalostí budúcim komunitným lídrom.

Naším cieľom je, mať na konci projektu komplexnú analýzu dynamiky „verejných obývačiek“, súbor hodnotených a vylepšených vzdelávacích nástrojov a stratégií na udržanie kontinuity týchto verejných priestorov v komunite. Okrem toho predpokladáme posilnenú spoluprácu a networking medzi zúčastnenými organizáciami – GWIA(Grassroots Womens International Academy) + NEST! – Holandsko, MINE (Mother International Network for Empowerment) – Nemecko, 'Mother Nature – Maďarsko, Síť pro rodinu – Česko

Každá organizácia prináša do projektu svoje jedinečné odborné znalosti a odhodlanie, čím sa zabezpečuje rôznorodý a bohatý príspevok k spoločným cieľom.

Stretnutia na Slovensku boli rozdelené na 4 časti. V Decembri 2023 sme sa stretli v RC Prešporkovo v Bratislave. Programom nás sprevádzali Marieke Van Geldermalsen z Holandska a Andrea Laux z Nemecka. Spoločne sme sa zoznámili s deviatimi dimenziami, spoznali projekt bližšie, zadefinovali pozíciu Únie materských centier v projekte, predplánovali ďalšie okruhy tém, s ktorými sme sa zaoberali v ďalších slovenských centrách. Pracovné témy pre Slovensko – ÚMC sú dimenzie „Komunita“ a „Jedlo a pitie“. Venovali sme sa aj témam APR, materským centrá, otvorenému priestoru, sieti, zdieľaniu, zastrešení, komunikácii – všetko za pomoci intuitívnych nástrojov pre prácu v kolektívoch.

V januári 2024 sme začali šnúru návštev materských a rodinných centier v Banskej Bystrici. Nosná téma boli spomínané ÚMC a jej prislúchajúce dimenzie – témy, ale aj dimenzia Priestor. Zároveň v Bystrici prebiehali aktivity zamerané na tému „Ako zatriktívniť aktivity v MC Mamina a získať tak viac návštevníkov“. Počas rozhovorov v MC Mamine a pomocou aplikovania metód pre prácu v kolektíve, či v otvorenom priestore sme si sprítomnili mnohé situácie v materských centrách, niektoré aj navonok neviditeľné, iné zase praktické a zabehnuté. Podarilo sa nám zostaviť radu otázok,



ktoré pomáhajú v nastolených situáciách ukázať cestu, kadiaľ sa život centier chce/môže uberať. Veľkou témou boli aj Aktivačné pracovníčky a financovanie chodu Materských centier.

Návštevy centier pokračovali v Martine – RC Wings a KC Synergia Martin. Pri neformálnom stretnutí v Komunitku sme spoznali lídrov troch organizácií, ktorí po vypuknutí vojny na Ukrajine spojili sily a založili Komunitné centrum pre pomoc Ukrajincom, neskôr s názvom Synergia Martin. Spoločne sme sa pripravovali na stretnutie na ďalší deň – Okružle stoly s predstaviteľmi z MÚ Martin. Prišlo 5 poslancov a viceprimátor a viedla sa plodná diskusia o tom, ako majú mestá pomáhať tretiemu sektoru a čo môžu urobiť v Martine pre RC Wings a Synergiu. Zaujímavé pre nich boli intuitívne nástroje s ktorými v centrách pracujeme. Vďaka tomu boli horúcou témou opäť priestory a financovanie chodu centra, ale i ostatná možná spolupráca.

Po úspešných Coaching tours po Slovensku zostali líderky programu v MC Nezábudka Žilina a pricestovali aj zástupky

ne ostatných partnerských krajín. Pracovné stretnutie bolo zhrnutím zažitých tém a zároveň spracovanie dvoch dimenzií (Komunita – Miesto, kde žijeme a Jedlo a pitie – Strava a nápoje) a ich príprava na ďalšie použitie. Zároveň sa viedla debata o dobrovoľníctve a jeho manažmente, o úlohe „hostiteľky“ v Materskom/ Rodinnom centre, o otvorenom priestore pre všetkých, o vyplňaní medzier chýbajúcich aktivít v komunite, o možných konfliktoch a ako ich riešiť, o kultúre stravovania a o potrebe stravovania sa v centrách, o rôznych ne/možnostiach vzhľadom na Úrad Hygieny, o kvalitnom bezpečnom priestore, ktorý ponúkame a samozrejme o nutnosti stabilizácie financovania materských a rodinných centier. Navštívili sme Denné centrum pre rodiny s malými deťmi Solinky, založené a financované Mestom Žilina so zamestnankyňou na plný úväzok – našou Jankou Práznskovou. Počas stretnutia v Žiline sme hľadali aj možnosti nadstavby tohto projektu a zároveň sa ukázali aj dobré témy na ďalšie projekty.

Projekt pokračuje zoomovými stretnutiami, na ktorých spracovávame ďalšie dimenzie a v apríli nasleduje ďalšie stretnutie naživo v Maďarsku – na programe sú dimenzie Participácia a Starostlivosť o seba.



**Spolufinancovaný
Európskou úniou**

**Katarína Jarinová a Katarína Scott,
koordinátorky projektu
Projekt je financovaný z programu
Erasmus+**



Materské centrum Blšky Velké Zálužie



Naše materské centrum oslávilo na jeseň 2023 už 20 rokov, počas ktorých vytvára pre detičky a ich rodičov priateľské prostredie, kde sa môžu socializovať, hrať, učiť, vytvárať nové priateľstvá a zažiť krásne zážitky.

Vďaka obci máme priestory, kde máme krásnu herničku a plne vybavenú kuchynku. Taktiež máme učebňu, kde organizujeme rôzne krúžky. Deťom sa veľmi páči Obratníček, kde sa učia fyzickej zručnosti a trénujú jemnú a hrubú motoriku. Prebieha aj krúžok anglického jazyka a v spolupráci s Obecnou knižnicou každý týždeň čítame s detičkami.

Tiež usporadúvame rôzne podujatia. Haloweensky a Fašiangový karneval, vianočné a veľkonočné fotenie pre rodiny, zúčastnili sme sa na obecných vianočných trhoch, detičky prišiel potešiť Mikuláš, zorganizovali sme hľadanie veľkonočných vajčiek a navštívilo nás Divadielko Svetielko z Nítry so svojim bábkovým predstavením. Dvakrát do roka organizujeme Blškársku burzu. V apríli nás čakajú dve prednášky s odborníkmi. Jedna na tému zdravia rodiny a v druhej nám pani zubárka ukáže ako správne čistiť a starať sa o zúbky.

V januári sme vstúpili do projektu UČENIE PRE ŽIVOT 2 v spolupráci s Úniou materských centier, kde sa s rodinami stretávame pri tvorbení na výtvarnom krúžku. Pomáhame detičkám, ktoré nechodia do škôlky, potrebujú sa socializovať a ich rodičia si nemôžu dovoliť platiť krúžky. Zároveň učíme rodičov, ako komunikovať so svojimi ratolesťami a podporovať ich v osobnom raste.

V máji budeme organizovať Míľu pre mamu, ktorú v novom zložení pripravujeme prvýkrát. Je to pre nás výzva, ale veľmi sa na to tešíme.

V lete chystáme letné tábory pre deti, aby sme pomohli pracujúcim rodičom počas prázdnin a detičkám dopriali kopec nových zážitkov.

Tešíme sa na každú spoločnú chvíľu strávenú v našom centre.

Vaše Blšky





Náš prvý rok Bubbli

Je to už rok, čo sme otvorili brány rodinám, presnejšie 19. 3. 2023. Naše rodinné centrum Bubbli sa nachádza v obci Kalná nad Hronom, ktorá nás od začiatku podporuje s veľkým srdcom.

Aj keď sme nové centrum, rodiny s deťmi nás s radosťou navštevujú. Získavame si aj srdcia dobrovoľníkov, najmä mamičiek, ktoré pomáhajú zabezpečovať prevádzku centra a spoločne vytvárame rôznorodý program pre deti aj dospelých.

Spoločným trávením voľného času vznikajú nové priateľstvá, rodičia a deti sa vzájomne bližšie spoznávajú, podporujú, rozvíjajú a ani o tom nevedia, ale spoločne menia svet k lepšiemu.

Program vytvárame ako tím, spoločne, kde každý jednotlivец prináša pre centrum niečo iné, nové – či ide o typ krúžkov, prednášok, voľnočasových aktivít, či inej pomoci. Momentálne u nás prebieha aj program Učenie pre život, kde je líderkou tohto programu Janka Vlčková, zakladateľkou rodinného centra Bubbli.

Čo aktuálne robíme?

Sme súčasťou programu Učenie pre život, kde pomáhame desiatim znevýhodneným rodinám. Hravou formou učíme rozvíjať schopnosti, zručnosti a vedomosti detí.

Krúžok Bubblika realizujeme už od začiatku fungovania. Ide o hudobno-pohybový krúžok zameraný na rozvoj, kde robíme nasledovné aktivity – spoločný tanec, spev a básničky, hranie na hudobných nástrojoch so spevom, hry so senzorickým padákom, stimulácia nôžok na ich správny vývoj, hry na rozvoj hrubej motoriky – bosodráha, hry na rozvoj a vzdelávanie a iné. Našou súčasťou sú aj kurzy angličtiny pre deti, Funny English.

Nová krv mamičiek naozaj prináša aj nové skvelé veci. Jednou z nich je náš nový senzorický krúžok SenzaBoom – zmyslohranie, ktorý si získal priazeň aj zo širšieho okolia. Deti radi skúmajú svoj svet prostredníctvom svojich zmyslov. Senzorické hranie, ktoré stimuluje všetky zmysly dieťaťa – buduje kognitívne schopnosti a ovplyvňuje, ako naše deti spoznávajú svoj svet. Pomáha aj pri rozvo-



ji socialno-emočnej stránky a uvoľňovať ich stres a napätie. Čo môžu deti na hodine robiť? Žmýkať, presýpať, točiť, špliechať, búchať, ponárať, naberať, triať, púšťať, natierať, hádzať, striekať a prelievať – deti najradšej skúmajú svoj svet a pre ich rozvoj je najdôležitejšie ich neobmedzovať. A to sa im snažíme sprístupniť na našich hodinách.

Používame rôznorodé pomôcky a materiály zaujímavé svojou štruktúrou, farbou alebo vôňou. Najčastejšie jedlé farbené materiály (ryža, cestoviny, cícer, soľ), voda, vodné perly, sliz, plastelína, pena, želatína a mnoho iných. Mnohé používané materiály máme priamo z prírody ako napr. paličky, piesok, kamienky, listy. Hodina ubehne vždy neskutočne rýchlo, deti nechávajú hrať sa na jednotlivých stanovištiach ako oni chcú. Do hry im nezasahujeme a nechávame im úplne voľné ruky aby mohli rozvíjať svoju fantáziu. Na každej hodine nás vždy prekvapia, tým čo dokážu tými hlávkami vymyslieť. Ich najobľúbenejšie sú vždy stanoviská s vodou, slizom a presýpaním rôznych materiálov.

Deti sa k nám tešia na každú hodinu a odchádzajú od nás vždy špinavé ale zato šťastné, čo je pre nás najdôležitejšie. Predsa to robíme všetko aj tak len kvôli nim

Našou najnovšou aktivitou, ktorú realizujeme je Adaptačný program pre deti. V tomto programe pomáhame deťom rozvíjať ich sa-



mostatnosť a umožniť im stretávanie sa s rovesníkmi. Chceme umožniť rodičovi a jeho dieťaťu zvykať si na odlúčenie, ktoré ich bude v budúcnosti čakať. Realizujeme aj rôzne spoločenské a kultúrne akcie a podujatia, ako napríklad Deň detí, Karneval, Halloween, Mikuláš, či rôzne divadielka. Zúčastňujeme sa aj na obecných podujatiach, kde tvoríme program pre deti.



Nájdete nás:

• na Hlavnej ulici

977/14 v Galante

0908 718 049

0907 360 256

• FB: RC Bambulkovo

www.rcbambulkovo.sk

učte sa,
rozvíjajte sa

pozývame Vás do jedinečnej herničky,
kde sa budete cítiť ako doma



skáče,
behajte,
trénujte

vytvárajte,
malujte,
oslavujte

Rodinné centrum Bambulkovo Galanta

Pre detičky ponúkame bezpečné a motivačné prostredie, kde sa môžu do sýtosti vyšantiť, nájsť si nových kamarátov, zažiť kopec zábavy a priučiť sa množstvu nových vecí. Súčasné priestory tvoria štyri miestnosti – jedna je „kuchyňa“ vybavená mikrovlnkou, stolom, stoličkami, druhá miestnosť „herňa“ je vybavená sedačkami, kde je množstvo hračiek pripravené práve pre naše ratolesť, tretia miestnosť „telocvičňa“ štvrtá miestnosť „montessori- tvorivá miestnosť“. Je tu miestnosť „kancelária“, v ktorej pracujeme my. Mamičky si tu dôjdu na svoje. Okrem nových priateľstiev tu nájdú veľa informá-

cií či už zo skúseností iných mamičiek, ale hlavne z odborných prednášok, ktoré naše centrum pravidelne organizuje. V prípade väčších akcií nám škola poskytuje väčšiu spoločenskú miestnosť, takže sa nás tam zmestí naozaj veľa.

Zapojili sme sa do programu Učenie pre život www.ucenieprezivot.sk, ktorý zastrešuje poisťovňa Generali v spolupráci s Úniou materských centier a je financovaný z Národného Fondu poisťovne Generali pri Nadácii Pontis.



V Ráčiku to žije

Rodinné centrum Ráčik sídli v Bratislave na Peknej ceste. Už 20 rokov je útočiskom pre rodiny s deťmi, ponúka pestrú paletu kurzov, workshopov, seminárov aj lekcii pre deti s rodičmi či bez nich aj pre rodičov samotných.

V Ráčiku sa spieva, tancuje, tvorí aj cvičí. A veľa sa tu rozpráva. Či už v rámci skupinových posedení s psychologičkou, len tak v herničke a kuchynke, kým sa deti zabávajú, počas krúžkov aj podporných skupín dojčenia a nosenia. V Ráčiku to žije. A mimo neho tiež. Aj vďaka spolupráci s členskou organizáciou Stará jedáleň, ktorá sídli len o niekoľko desiatok metrov ďalej. Alebo na rôznych akciách, ktorých býva počas roka niekoľko.

V apríli, keď to počasie dovolí, sa vždy Račania rozložia so svojim tovarom na tradičnom ráčikovskom Susedskom blšáku. Chodí sem veľa detských predajcov, ktorí sa rozhodli dať niektorým svojim hračkám zbohom a za zarobené peniažky si tu možno vyhladiť ďalšiu peknú vec do svojej izby. Učia sa pritom základom finančnej gramotnosti a uvedomia si tu hodnotu peňazí.

Tento mesiac nezabúdame ani na Deň Zeme, ktorý s rodinami oslávime tvorivým spôsobom a opäť sa pokúsime niečo o zodpovednosti voči našej planéte naučiť deti aj rodičov. Vieme, že dôležití sú práve tí najmenší, ktorých treba najmenej učiť. Len im stačí ukázať, ako... V Ráčiku sa veľmi uchytili aj batoláriá určené práve pre najmenších divákov od 7 mesiacov, ktorí sa tak zoznamujú s divadelným umením. Pre odvážnejších veľkáčov

sme napríklad v Starej jedálni zorganizovali už 2. ročník Noci s Andersenom.

Našími pravidelnými akciami sú už tradične veľkonočné podujatia spojené s pestrým tvorivým programom (tento rok to bolo opäť práve v Starej jedálni). V novembri 2024 nás čaká už 17. ročník najväčšieho „ráčikovského“ podujatia – Lampiónového sprievodu, na ktorom sa zúčastňuje približne 500 ľudí. A medzi naše stálice patrí aj Športový deň na začiatku jesene, ktorý zblížuje, motivuje, nabáda deti športovať, niečo sa naučiť a získať milé odmeny.

V Ráčiku sa tím členiek a dobrovoľníčok usiluje každý mesiac vytvoriť program zaujímavý pre široké publikum. Myslíme pritom už na tých najmenších a na akcie s radosťou pozývame rodičov s deťmi od 18 mesiacov. Hernička je otvorená denne počas pracovného týždňa doobeda aj poobede. Našou milou raritou je Bábätkovo, kedy je hernička vyhradená len pre najmenšie deti od narodenia do 18 mesiacov.

Ráčiku sa darí výborne. Nepochybne aj vďaka štatutárkam, ktoré sem priviali noví vietor, mnohým veciam dali systém a podarilo sa im vytvoriť poriadok aj vo veciach, ktoré sa zdali byť už navždy nenapraviteľne chaotické. O to viac vždy mrzí, keď sa pri organizácii nejakej akcie stretávajú s tým, že sa na výpomoc nik neprihlási. Ono to totiž nie je samozrejmé, že fungujeme a sme na očiach. Rača je pomerne veľká mestská časť a stále o nás nevie mnoho mamičiek, ktoré možno práve túžia nájsť príjemný bezpečný priestor pre seba a svoju rodinu. Veľa sa toho zmenilo a mení sa to stále. A my stále chceme byť tu a fungovať, lebo nás to baví, naplňa a svojim spôsobom tiež mení. Verím, že k lepšiemu.

Lucia Timková, RC Ráčik – Bratislava





Život v Materskom centre Srdiečko

S novým rokom do nášho centra privialo aj novú vlnu elánu, či už vo forme staronových alebo úplne nových aktivít.

Opäť sa rozbehli stretnutia Nosiacich rodičov, kurz Mama Tance, Podporná skupina dojčenia a úplne nová Podporná skupina dojčenia pre ženy, ktoré dojčia deti staršie ako 1 rok.

Stretnutia Nosiacich rodičov bývajú každú nepárnu stredu od 10:00. Týmito stretnutiami sprevádzajú naše členky Monika Kramárová a Lucia Odalošová. Počas týchto stretnutí je možné nechať si nastaviť správne nosič, naučiť sa uväzovať šatku, porozprávať sa, zdieľať s ostatnými ženami, či mužmi svoje skúsenosti (keďže k nám chodia aj partneri, ktorí nosia svoje deti), nájsť podporu a pomoc. Práve správne nastavenie nosiča, či uväzovanie šatky je kľúčové pre pohodové nosenie a spokojnosť dieťaťa a rodiča. Rodičia majú často strach, že dieťaťku nosením ublížia. Je preto dôležité im vysvetliť ako a v čom nosiť správne a ergonomicky. V materskom centre tiež funguje Nosičská knižnica, v ktorej je možné si požičať šatku, či nosič za poplatok. Je to výborná možnosť, ako si na určité obdobie vyskúšať, čo komu najlepšie sadne. Rodičia túto možnosť využívajú a my sa snažíme nosičskú knižnicu dopĺňať o zia-

dané kúsky, aby bolo z čoho vyberať. Knižnica funguje v čase Nosiacich stretnutí, vtedy im nosič aj správne nastavíme a taktiež ukážeme, ako dieťaťku naviazať do šatky. Tento rok po dlhšej odmlke plánujeme opäť osláviť v našom centre Európsky týždeň nosenia. Veríme, že bude mať úspech a rozhodne je na čo sa tešiť.

Ďalšou aktivitou, ktorá je úplnou novinkou sú Podporné skupiny dojčenia pre ženy, ktoré dojčia deti staršie ako 1 rok. Stretnutia bývajú každý párnny štvrtok od 10:00, vedie ich naša členka Monika Kramárová, laktičná poradkyňa MAMILA, o. z. Pre ženy je toto bezpečný priestor, kde môžu rozprávať o tom, ako sa cítia, čo sa u nich aktuálne deje. Rozprávame sa o tom, ako prebieha dojčenie starších detí a ženy medzi sebou zdieľajú skúsenosti z bežného života s deťmi.

Pri nosení ešte zostaneme a veľmi sa tešíme, že sa opäť rozbehol kurz Mama Tance, ktoré vedie skúsená tanečnica Alexandra Gušťaříková. Ženy s deťmi v nosičoch, či šatkách spoločne trávia čas tancovaním. Základom každej hodiny je rozcvička a následne spoločný tanec v rytme hudby. Deti a aj ich mami si to veľmi užívajú. Vek dieťaťka tu nerozhoduje, deti sa môžu aj hrať mimo nosiča, či šatky.

Monika Kramárová, MC Srdiečko, Trenčín

Ako som zistila, že deti na spektre sa ťažšie učia skákať



Príbližne každého pol roka beží po facebooku výzva na skopírovanie určitého textu do svojho statusu, aby ste ukázali, aká ste tolerantná žena, hrdá mama či manželka, priateľka Zeme a tak ďalej. Naposledy ma zacielil taký, ktorý hovoril o tom, že deti so špeciálnymi potrebami nie sú divné deti a že podporujem inkluzívnu spoločnosť. A ja som si ho skopírovala v domnienke, že mu rozumiem a naozaj túto myšlienku zdieľam. Až v Pastierikovi som sa naučila, čo inklúzia skutočne znamená.

K dobrovoľníckej činnosti v Materskom centre v Košiciach som sa dostala náhodou, cez moju mamu, ktorá tu začala pôsobiť ako trénerka a potrebovala pripraviť pre svoju aktivitu plagát. Dnes vytváram pre centrum takmer všetok grafický obsah, spravujem web aj sociálne siete a moje dve deti sa tu stali pravidelnými návštevníkmi.

Za vyše pol roka tejto intenzívnej spolupráce som mala možnosť spoznať množstvo skvelých ľudí. Manažérku Lucku, čo opustila svoju rokmi budovanú kariéru, aby sa mohla centru venovať naplno. Terapeutku Zuzku, ktorá si urobila množstvo kurzov a certifikácií s cieľom zabezpečiť svojej autistickej dcérke plnohodnotný život, a svojimi znalosťami teraz pomáha mnohým deťom aj dospelým prostredníctvom terapií. Alebo špeciálnu pedagogičku Helenku, vedúcu našej Školôčky Hmm pre deti s poruchou autistic-

kého spektra, čo sa malým predškôlkárom venuje naplno aj napriek tomu, že popri tom uspáva v nosiči svoju malú dcérku. A najmä veľa výnimočných detí, ktoré každý deň bojujú o svoje miesto v spoločnosti.

Ich príbehy som najprv zbierala len kvôli obsahu na web. Až po čase som zistila, ako veľmi ma ovplyvnili – ako som si začala všimáť prejavy u detí „na spektre“ na ulici, ako som sa naučila o tejto téme rozprávať, o koľko inak vnímam radosť rodičov, keď sa ich drobcomi podarí urobiť pokrok na terapii. Napríklad zvládnuť takú jednoduchú vec, ako poskočiť. Vedeli ste, že pre deti s poruchou autistického spektra môže byť skákanie obyčajne veľmi náročné a naučiť sa ho vyžaduje obrovské úsilie a hodiny cvičení? Ja si na to spomeniem vždy, keď moja zdravá 2-ročná dcérka Karolína šťastne poskočí do rytmu pesničky.

Učia sa navzájom sa rešpektovať

A keď už píšem o deťoch, zmenu vidím aj v nich. Školôčka, adaptačný program pre zdravé deti, kde Karolína chodí, sa totiž koná v rovnakom čase, ako Školôčka Hmm. V jednej herni sa teda spoločne, pod starostlivým dozorom a v bezpečnom prostredí, hrajú všetky deti. Učia sa navzájom sa rešpektovať, vnímať inakosť ako niečo prirodzené, reagovať na to, že každý máme odlišné hranice a je potrebné ich dodržiavať, a že všetci prejavujeme radosť, smútok či strach svojim vlastným jedinečným spôsobom, ktorý nikdy nie je zlý či nesprávny.

Okrem Školôčiek prebiehajú v Pastierikovi aj desiatky ďalších aktivít, kde sa takto miešajú zdravé deti s tými ešte o čosi výnimočnejšími. A či spolu tancujú v Detstvom folklórnom súbore Perlička, hrabú sa v hline, ryži či piesku na každomesačných senzorických hrách alebo trénujú motoriku na cvičeniach Hravé nožičky, vždy je to plné pozitívnych emócií, smiechu a radosti.

Takto má podľa mňa vyzeraf inklúzia. Nemala by to byť len skopírovaná fráza, ale schopnosť prispôbiť svoje správanie, okolie či aktivity tak, aby sa pri vás cítili dobre všetci – tí zdraví i tí špeciálni.

Rodičia sa neboja prísť s deťmi do kolektívu

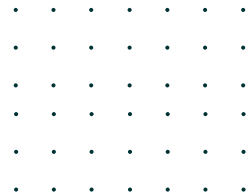
Teším sa, keď vidím, ako sa počet návštev detičiek na spektre autizmu v našom centre zvyšuje. Že rodičia sa už neboja prísť s nimi do kolektívu a dovoliť im smiať sa príliš nahlas. A ešte viac ma teší, aký záujem je o terapiu, pretože rodičia sú ochotní urobiť čokoľvek, aby boli ich deti šťastnejšie, samostatnejšie a mohli si život užívať plnými dúškami.

A my sa snažíme našu ponuku neustále rozširovať tak, aby sme im mohli na tejto ceste pomáhať čo najviac – či už je to v novej hyperbarickej komore, stále obľúbenej SNOEZELEN multisenzorickej miestnosti, sále plnej mäkkých kociek či farebnej herni plnej edukatívnych hračiek.

Štatistiky sú neúprosné – počet ľudí s diagnózou „porucha autistického spektra“ každý rok narastá. Nikto nevie, či je to pokročilejším vekom mám pri pôrode, zvyšujúcim sa stresom všade okolo alebo len lepšími diagnostickými nástrojmi. Jedno je však isté – iba vďaka inklúzii sa nám podarí spoločne vybudovať budúcnosť, v ktorej budú šťastné naozaj všetky (dnes ešte len) deti.

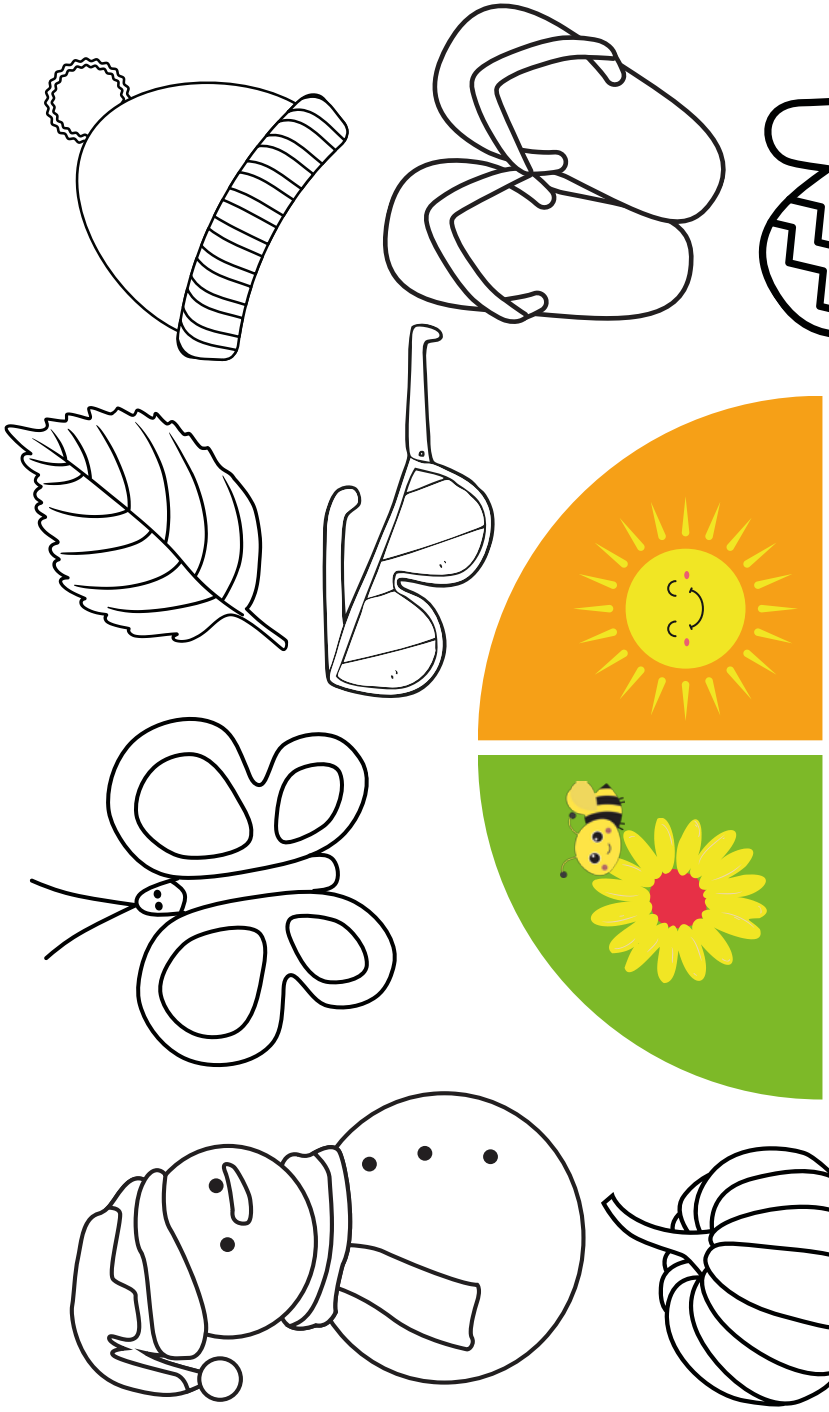


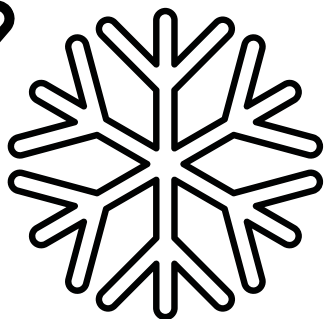
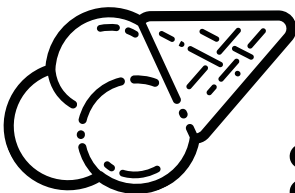
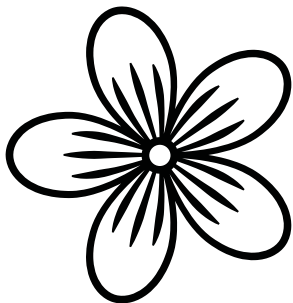
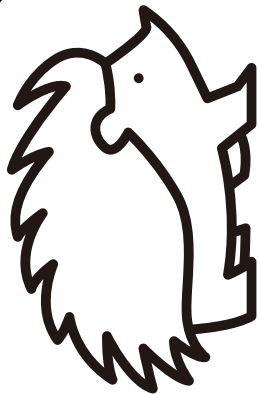
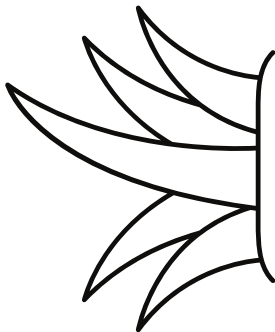
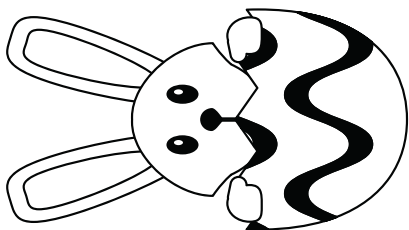
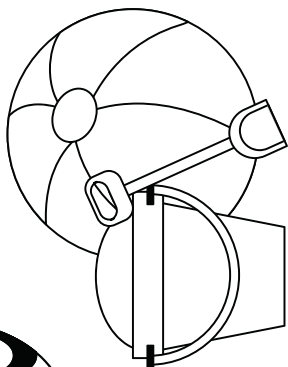
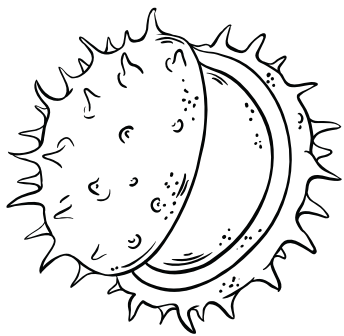
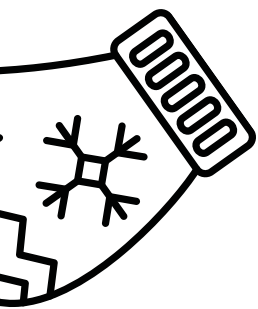
*Veronika Čuchtová
Materské centrum Pastierik
Tomášikova 35
Košice- Sever*



MAĽOVANIE PODĽA OBDOBIA

Vyfarbi obrázok tou farbou, ktorá je priradená k danému ročnému obdobiu.







Ryan, otec na plný úväzok

Ryan pravidelne navštevuje Prešporkovo so svojimi dvoma deťmi, Dorianom (4) a Ariou (2). Z práce na plný úväzok sa stal otcom na plný úväzok. Chceli sme zistiť, aký je život otca na otcovskej dovolenke.

Čo je na otcovskej dovolenke najťažšie?

Plač, mrňkanie a fňukanie, a potom sa samotná starostlivosť o deti. Tá dokáže byť náročná, vždy niečo chcú a vždy to chcú práve v tomto momente. Keď konečne položíte jedlo na stôl, zababrujú sa a potrebu-

jú sa prezliecť, alebo jeden chce tú istú hračku ako ma druhý a začne kričať, zatiaľ čo druhý sa pošmykne na neporiadku rozsypanom na podlahe, ktorý ste akosi stále nestihli upratať. Úroveň detského mrčania vás môže totálne zaplaviť, najmä keď sa to týka takých malých, bezvýznamných vecí. Mojmím trikom vo všeobecnosti je, neriešiť to, ak sú v bezpečí, pravdepodobne len vydávajú zvuky, aby upriamili pozornosť, ktorej naozaj dostávajú dostatok. Problémy jednoducho riešite ako prichádzajú tak, aby ste ich opäť dostali späť šťastného módu. Ďalšia vec je, že nemáte veľa voľného času, ale taký je život s malými deťmi a ako čas plynie, a oni sa stávajú nezávislejšími, začínam byť schopný robiť viac vecí, ktoré robiť chcem.

Čo je najlepšie na otcovskej dovolenke?

Menia sa tak rýchlo, začínate tým, že im meníte plienky a krájate jedlo na malinké kúsočky, a prídete k tomu, že sa už sami obliekajú a rozoberáte s nimi lovecké štyly krokodílov. Nepamätám si veľa jednotlivých dní, keď som chodil do práce, ale pamätám si, ako som ich brával do lesa, kde sme hľadali hmyz, ryby a žaby, stavali oheň, grilovali klobásky. Budujete si vzťah so svojím dieťaťom taký, na ktorom staviate do budúcnosti. Isteže, jedného dňa budú tínedžeri a príliš cool pre otca, ale vždy budem mať spomienky na dobrodružné ihriská, bábkové predstavenia a usmievavé tváre. Je trochu smutné, že nemôžu byť malé navždy a nemôžeme sa vždy hrať na slnku, ale práve otcovská dovolenka vám dáva tie chvíle, ktoré si môžete vziať so sebou.

Ako by si opísal túto skúsenosť?

Ten zážitok byť s mojimi deťmi je fantastický, ale nie bez vzostupov a pádov. Keď som začínal, myslel som si, že to bude náročné. Boli zvyknutí mať svoju mamu nablízku každý deň a teraz bola preč v práci. Obával som sa, že nebudem robiť takú dobrú prácu ako ona a či dokážem zabezpečiť, aby boli deti šťastné a v bezpečí. Prvý týždeň bol

ťažký, bol som zaneprázdnený dokončováním práce a písaním odovzdávacej dokumentácie v mojej práci, a zrazu som mal úplne iný život s plnou zodpovednosťou za ročné a trojročné dieťa. Netrvá však dlho, kým sa do toho dostanete a deti sa dostatočne rýchlo prispôbia zmenám. Jedna tak veľa a zdá, že sú stále hladní. Príde k tomu, že nosíte množstvo nůdzového občerstvenia v každom vrecku a taške, s extra špeciálnymi úplatkáorskými dobrotami, ktoré používam ako záchranný mechanizmus. Ako slávne povedal Napoleon, ktorého socha stojí na bratislavskom Hlavnom námestí: „Armáda pochoduje žalúdkom“. Pri tom množstve jedla, ktoré nosím, mám pocit, že som sa stal celým cateringovým oddelením, a s radosťou oznamujem, že tým, že som udržal moje deti šťastné, zničili oveľa menej Bratislavy ako Napoleon v roku 1809.

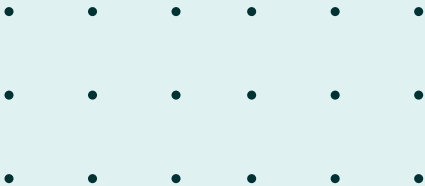
Ako s nimi tráviš voľný čas?

Bratislava je fantastická pre deti, najmä v teplejších mesiacoch sú vždy nejaké akcie a aktivity pre najmenších. Zvyčajne som na stránke sdetmi.com hľadal veci, ktoré by som mohol robiť nasledujúci deň. Boli sme

na vernisážach záhrad, cirkusových vystúpeniach, ekologických prechádzkach, bábovkových predstaveniach a preskúmali sme každý park a les v tejto oblasti.

Návšteva rodinných centier, ako je Prešporkovo, pomáha vytvoriť rutinu a získať skupinu priateľov pre vaše deti a pre vás, pretože rozprávať sa len s deťmi celý deň dokáže byť celkom osamelé.

Existujú určité výhody byť mužom, ktorý je fyzicky schopný niesť obe deti a tlačiť aj kočík. Deti sú skvelé cvičenie hornej časti tela, len nejezte všetky snacky. Nemyslím si, že muži cítia až taký veľký tlak byť „dobrou matkou“, sú tam menšie očakávania, a tak môžete pokračovať v starostlivosti o svoje deti a aj sa bavíť. Ľudia boli ku mne veľmi milí, keď videli ako sa niekedy márne snažím, ale aj keď nie, otec starajúci sa o deti je niečo nezvyčajné. Bratislavčania sú skutočne dobrí, dobrosrdeční ľudia.



S kolkými oteckami, ktorí sú na otcovskej dovolenke si sa stretol?

Nemám žiadnych priateľov, ktorí sú na otcovskej dovolenke, ale stretol som sa s niekoľkými oteckami v Prešporkove.

Odkedy a prečo ste začali chodiť do RC Prešporkovo?

Do Prešporkova som prišiel pred viac ako rokom, snažil som sa nájsť zábavné veci, ktoré by som mohol robiť s deťmi, aby som im zmysluplne vyplnil dni. Pomaly som sa viac a viac zapájal do rodinného centra, pracoval som s tínedžermi na detských divadelných inscenáciách. Z toho sa vymyslel „Book Club“, kde každý mesiac robím divadelné predstavenie v angličtine pre deti, s hrou na gitare, spevom a inými aktivitami. Je naozaj zábavné byť kreatívny a môžem do príprav zapojiť aj svoje deti.

Chýba ti práca? Ak áno, čo ti najviac chýba?

Predtým, ako som bol otcom na plný úväzok, som pracoval ako webdeveloper / správca systémov, kódoval a spravoval IT infraštruktúru pre miestnu webstránku slovenského nábytku. Táto práca sa mi naozaj páčila a boli tam skvelí ľudia. Chýba mi používanie mozgu na detailnejšie úlohy, ktoré si vyžadujú premýšľanie a vytrvalosť. Chýba mi aj sociálny aspekt chodenia do kancelárie a rozhovorov s dospelými. Čaká to na mňa, keď sa otcovská dovolenka skončí, takže teraz si maximálne užívam zmenu tempa.

Ako dlho si na rodičovskej dovolenke?

Momentálne jeden rok, skončí sa to však skôr, ako by som chcel, lebo deti rastú a sú pripravené na školu a škôlku.

Ako ste si doma rozdelili domáce práce? Aké sú tvoje úlohy?

Nie som ranný typ, takže sa snažím, čo sa mi často nedarí, zostať v posteli čo najdlhšie, ale keď moja partnerka ide do práce, je čas prevziať kontrolu a postarať sa o deti.

Udržiavam dom uprataný, upratujem po raňajkách, pustím práčku predtým, ako oblečiem deti, keď ideme von. Keď sa vrátíme, vyvesím bielizeň a urobím večeru predtým, ako sa moja partnerka vráti domov, čo môže byť v niektoré večery dosť neskoro. Keď sa vráti, často sa ona hrá s deťmi, zatiaľ čo ja sa spracem po večeri. Po celom dni hrania sa s deťmi celkom rád robím nejaké nudné upratovanie. Snažím sa, aby bolo všetko upratané predtým, ako všetci ideme čítať rozprávky pred spaním, takže keď deti konečne spia, nie je čo robiť a pred spaním máme aspoň hodinu voľno. Cez víkend bežne nevarím a upratovanie je rozdelené podľa toho, kto má voľný čas.

Čo variš pre svoju rodinu?

Nie som najlepší kuchár, ale našťastie deti majú vo všeobecnosti rady jednoduché jedlá. Snažím sa miešať slovenské a anglické jedlá. Zo slovenských Dorian miluje pirohy, ktoré však sú z mrazničky, pretože som ich raz robil ručne a rozhodol som sa, že stačí. Bryndzové halušky sú však u nás doma bežné jedlo, kde idem od začiatku – ošúpem zemiaky, nastrúham a zmiešam s múkou. Vždy som chcel urobiť kapustnicu, pretože je to moja obľúbená polievka, ale nikdy som nemal dosť odvahy to vyskúšať. Keď ide o jedlo v anglickom štýle rád robím „Toad in a hole“ (klobásky v cestíčku) s omáčkou a restovanou kapustou. Rád robím pečené mäso so zeleninou, pretože je to jednoduché, keď všetko ide do rúry a nastavíte časovač. Tiež som konečne vycibril prípravu domácej pizze, ktorá je ideálnym jedlom zobrať kamkoľvek na druhý deň, keďže sa dá jesť aj studená a deti to milujú.

Chýba deťom mama?

Áno, chýba, pravidelne som v určitých chvíľach ten nesprávny rodič a plačú za svojou mamou. Avšak netrvá dlho, kým ich opäť rozveselím. Chýbam im tiež, takže je to pomerne vyrovnané.

*Ďakujem za rozhovor.
Lenka Černáková*

Zaujímavý pokus:

VAJCE VO FĽAŠI

Budeme potrebovať:

- 1 ks fľaša (najlepšie sklenená fľaša od mlieka)
- 1 ks pásik novinového papiera
- 1 ks vajce
- Zápalky, zapalaovač

V predstavách sa nám môže zdať, že počas silného vetra budeme za stromom chránení. V skutočnosti to nie je pravda, ale to si už dokážeme v tomto experimente.

Postup:

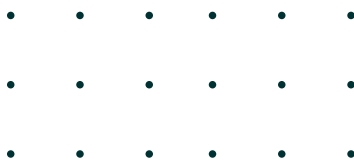
Vezmite pripravenú sklenenú fľašu od mlieka a postavte ju na stôl. Zapáľte pásik papiera a hodte ho do sklenenej fľaše. Počkajte, kým sa riadne rozhorí a na otvor fľaše rýchle položte vajce. A teraz sledujte, čo sa začne diať. Vajíčko sa pomaly posúva hrdlom do fľaše.

Ak nám vajíčko nepadlo na dno fľaše a je stále neporušené, dokážeme ho dokonca dostať opäť von z fľaše. Stačí otočiť fľašu a zospodu silno fúknuť a počkať.

Čo sa v skutočnosti stalo?

Malý oheň vo fľaši spôsobí, že sa vzduch vo fľaši zohreje, roztiahne a z fľaši uniká. Ak na otvor fľaše položíte vajíčko, tak fľašu vzduchotesne uzatvoríte. Tým spôsobíte, že tlak vzduchu vo fľaši je nižší ako je tlak vzduchu vonku. V konečnom dôsledku to môžeme chápať tak, že vajíčko je takto vtlačané a horúcim vzduchom do fľaši vsávané. A práve ťažší vzduch nad vajíčkom, tlačí vajíčko do fľaše.

A ak fúknete do fľaše zospodu, tak sa vajíčko na chvíľku nadvihne, do vnútra fľaše vnikne vzduch a vytvorí sa nám



tam pretlak. Vajíčko následne otvor uzavrie a nadmerný tlak nám vajíčko opäť vytlačá von z fľaše.

Pojem tlak sa vzťahuje na silu pôsobiacu na určitý povrch. Čím je sila väčšia a plocha je menšia, tým väčší je náš tlak.

Peter Reiter





Chvíle, ktoré ovplyvnia životy

V Prešporkove sa tešíme viacerým dlhodobým spoluprácam, osobne nám je blízka práve tá s INEX-om. Aj tým, že celé Prešporkovo je založené na dobrovoľníckej práci, sme si hodnotovo blízko a vieme, že keď naše deti vidia od malička dobrovoľnícku pomoc rodičov Prešporkova ako niečo prirodzené, aj oni sa neskôr radi zapoja do dobrovoľníckych projektov.

Prečo práve INEX a čím je pre nás výnimočný? Historicky, medzinárodné dobrovoľnícke tábory vznikli práve po skončení prvej svetovej vojny, ako odpoveď na nepriateľstvo medzi krajinami, kedy dobrovoľníci z rôznych krajín pomáhali znovu vybudovať vojnu zničenú dedinku na francúzsko-ne-

meckých hraniciach. Práve toto bol konkrétny spôsob ako vyjadriť solidaritu a spoločne začať tvoriť nové, hodnotné aktivity.

V tejto myšlienke pomoci INEX-áci naďalej pokračujú a aj v súčasnosti organizujú aktivity, kde dobrovoľníci opravujú historické pamiatky, pripravujú program pre deti, ľudí so

znevýhodnením, seniorov, pomáhajú organizovať festivaly, či sa venujú rôznym environmentálne zameraným projektom.

Tento rok plánujeme v Prešporkove realizovať 5. ročník medzinárodného dobrovoľníckeho tábora, kde sa dobrovoľníci spolu s deťmi Prešporkova, prenású do dôb, kedy si ľudia vďaka remeslám a poľnohospodárstvu vedeli zabezpečiť svoje potreby. Tým sa nám podarí zrealizovať tábor, ktorý bude spojený s našimi ľudovými tradíciami a obohatený o tie, ktoré si prinesú zahraniční dobrovoľníci. Aj vďaka svojmu zariadeniu tu zanechajú svoju dobrovoľnícku stopu ako medzi nami v Prešporkove, tak aj medzi sebou a sami v sebe.

Sme preto veľmi radi, že môžeme myšlienku medzinárodného dobrovoľníctva skrz Inex sprostredkovať aj mladým Prešporkáčom, aby mohli osobnostne rásť prostredníctvom medzinárodného dobrovoľníctva, spoznať nové kultúry, vytvoríť si nové priateľstvá z celého sveta, zlepšiť si jazykové schopnosti, kompetencie, získať nevšedné zážitky a skúsenosti. Môžu sa ďalej zapojiť do školení lídrov multikultúrnych skupín a aj tak byť prínosom pre svoje okolie.

Preto neváhajte aj vy, pozrite si ponuky kam sa môžu slovenskí dobrovoľníci prihlásiť na medzinárodné dobrovoľnícke tábory na Slovensku a v zahraničí. Vybrať si môžu z táborov v Nemecku, Taliansku, Španielsku, Francúzsku, na Islande, či zo vzdialenejších krajín ako Japonsko, Srí Lanka, Thajsko a ďalších. Nájdú ich na www.inex.sk.

Barbara Krištofiková, RC Prešporkovo





Majú knihy v dnešnej spoločnosti stále svoje miesto?

Viac ako polovica detí do 1,5 roka s rodičmi vôbec nečíta. Moderná doba knihám priniesla silného súpera v podobe mobilov, tabletov či online hier. No vôňa, šuchot listov a dotyk strán je vnem, ktorý žiadna plochá obrazovka dieťaťu nedá.

Počas prvých piatich rokov života dieťaťa sa formujú tie najdôležitejšie schopnosti – sociálne zručnosti, empatia a poznanie rozdielu medzi dobrom a zlom. Čím viac slov používajú rodičia v kontakte so svojím dieťaťom do 8. mesiaca veku, tým väčšia je jeho slovná zásoba v troch rokoch. A okrem obohatenia slovnej zásoby, knihy prispievajú aj k rozvoju gramatiky, porozumenia textu a možno budete prekvapení, i matematických zručností.

Vidia vás čítať?

Deti nás pozorujú a vnímajú naše postoje a emócie. Ak vidia rodiča s knihou v ruke, prirodzene budú po nej siahť aj oni. Je to jednoduché, stačí, že vďaka vám nadobudne pocit, že je čítane prirodzenou súčasťou života a nie stratou času. Venujte čítaniu kníh aspoň 20 minút denne.

Vyberáte vhodné knihy?

Na obľúbenosť čítania má veľký vplyv správne zvolená literatúra. Ak je knižka pre dieťa „ťažká“ alebo ho naopak nudí, tak stráca záujem. Siahajte po tituloch s ohľadom na jeho mentálny a nie fyzický vek, a s prihliadnutím na záujmy a oblasti, ktoré ho bavia.

Vďaka vhodne zvolenej rozprávkovej, básničkovej či faktickej knižke, deti dokážeme motivovať, odovzdať im dôležité posolstvá a formovať ich hodnoty a postoje.

Máte neposedné dieťa?

Žijeme instantnú a hektickú dobu. Deti sú často presýtené podnetmi, ktoré ich zaujmú len na veľmi krátky čas. Žiadna plochá obrazovka im však nesprostredkuje toľko vzácných vnemov ako kniha. Pravidelným čítaním od útleho veku podporujeme aj detskú trpezlivosť. Žiadna hra či televízor, nenahradí dieťaťu prítomnosť a pozornosť rodiča. Nedajte si vziať možnosť ovplyvniť to, akým smerom sa neskôr naše dieťa vyberie.

Zabávate sa pri čítaní?

Dieťa by sa malo na chvíľe s knihou tešiť. Vy užívajte interakciu, meňte hlas, intonáciu, ukazujte si obrázky, kreslite, rozprávajte sa o príbehu. Nechajte knihy sprevádzať deti do sveta fantázie, ktorý ukrývajú.

Spravte z návštevy knižkupectva či knižnice rituál

Objednávať knihy online alebo chodíte do knižkupectva? Navštevujete verejné knižnice? Máte svoju domácu knižnú poličku,

ktorá nie je iba lapač prachu? Obklopte deti knihami, a to aj bez investovania množstva peňazí. Verejné knižnice ponúkajú pestrú paletu skvostov, ktoré si môžete doma pravidelne obmieňať. A ak sa rozhodnete obohatiť svoju domácu zbierku, vďaka návšteve knižkupectva, kde si viete knihu prelistovať, nešliapnete s výberom vedľa.

Iba ty a ja

Čítanie sa môže stať výnimočnou chvíľkou počas dňa, či pred spaním, kedy spomalíte a vychutnáte si prítomnosť, vzájomnú blízkosť a lásku. Len ťažko by sme našli lepší spôsob na budovanie dôvery. A to oceníte najmä v puberte.

Autor: Mária Baláž

Zdroj foto: Canva

Aké ďalšie benefity má čítanie kníh?

1. Rozšírenie všeobecného prehľadu a lepšia schopnosť učiť sa nové veci.
2. Rozvoj myslenia, predstavivosti a fantázie.
3. Podpora sebadomia a schopnosti robiť prvé rozhodnutia.

Zaujímavosť: Dieťa má väčší benefit z čítania, ak mu číta otec.





ZÁZRAČNÝ DOMČEK: knih pre malých hrdinov

Všetko v našom živote je raz prvýkrát. A s tým súvisí aj obava a strach z nového a nepoznaného. To, čo je pre nás dospelých často už banalitou, je pre naše deti obrovskou výzvou a vykročením do neznáma. Majú z toho obavy a vhodná motivácia a vysvetlenie im cestu za poznaním veľmi uľahčí.

A práve preto vznikla kniha Zázračný domček – miesto plné bezpečia, pochopenia a istoty.

Dvanásť básničiek z pera Márie Baláž doplnených krásnymi obrázkami, priblížia dieťaťku zážitky a situácie, ktoré sú v jeho živote nové, a na prvé počutie či pomyslenie sa ich možno obáva. Vďaka básničkám, sa môžete spoločne s dieťaťkom naučiť zvládať ranné vstávanie, večerné uspávanie, prechod do vlastnej izbičky, príchod súroden-

ca či nástup do škôlky. Tak isto ho namotivujete, ako zdravo jesť, zbaviť sa plienky, čistiť si zúbky a zdvorilo sa správať. Knižka učí dieťa vnímať aj našu jedinečnosť a riešiť detské výzvy, ako sú strach či hádky.

Zázračný domček odporúčajú mnohé mamičky, autori kníh a aj odborníci z oblasti pedagogiky a psychológie. Kratšia – rytmická, básničková forma a nevšedné ilustrácie si získajú i deti, ktoré nie sú fanúšikmi čítania, či nevydržia pri dlhých textoch. Trblietavý lak na titulke a žiarivé farby ilustrácií, zaujmú nielen detského ale aj dospelého čitateľa.

Foto: Lubie Sutton

Zázračný domček

- pomáha deťom od 2 do 4 rokov zvládnuť emočne náročné situácie,
- podnecuje rôzne zmysly, pre lepšie zapamätanie,
- kladie dôraz na pocit bezpečia – kniha má oblé rohy a chrbát, básne rovnakú štruktúru,
- veľké písmo umožní samostatné čítanie starších detí,
- špeciálna tlač a papier zaručujú zachovanie vysokej kvality nádherných ilustrácií od Lucy Bumpkinovej,
- obrázky konkrétne znázorňujú obsah básničky a uľahčujú deťom prechod od pocitu strachu z neznámej situácie, ku prijatiu a radosti z novej skúsenosti,
- básničky sú písané univerzálne pre dievčatá a chlapcov,
- súčasťou je aj priestor na kreatívne tvorenie.



Receptár pre maminy so zmyslom pre humor



Ahoj! To, že držíš túto knihu v ruke znamená, že si MAMA. Alebo sa ňou len chystáš stať. Alebo si sa s takýmto exemplárom ženy už niekedy stretol/la. Byť mamou je úžasné. Keď som sa po prvom šesťhodinovom pôrode, mesiaci nespánia, krvácania a plkania pozrela na môjho vytúženého synčeka, povedala som si: „To by som dala aj štyrikrát.“ Zostali sme pri dvoch.

Ja rada hovorím a tiež verím, že to tak je, že život je otázka priorit. Pre mňa je život o voľbe, nie o náhodnom posúvaní sa do vzduchoprázdna.

To ale neznamená, že môžeme všetko ovládať a riadiť. Napríklad také dieťa. Jeho rast, to čo má rado, na čo má alergiu, alebo čo v živote dosiahne. Moje ambície v tomto nemajú žiadnu váhu.

Neoplyvním ani to, kedy ochorie. Kolko

si pospí. Kolko bude jesť. Ani kedy vstane....

MAMA musí všetko, ale nemusí nič! Kým je dieťa v suchu, v teple a najedené, (čo je prioritou každej mamy), nemusí robiť nič. Je predsa na „dovolenke.“ Väčšinou, podotýkam, ani nemôže, lebo je taká vyčerpaná.

Ale jesť sa musí. No a práve s tým najedením môže byť niekedy problém. Hlavne, keď sa nám, ale veľmi, nechce. Po prebdení noci, potom, čo sme spali v polohe „len nespahnúť z postele“ (pretože sa mi drobček zababušil do periny). Sme rady, keď z tej postele vôbec vstaneme. A presne pre takéto príležitosti je táto kniha určená.

Nájdete v nej recepty, ako sa najesť a ne-zblázniť sa. Pričom nakrmíte aj svojho drobca.

Prajem vám pohodové čítanie.

*S láskou, Mamina Katka,
Stonožkine slniečka v Senici*

ZEMIAKOVÉ ŠŪĽANCE

OD LUKÁŠKA



obr.1

SUROVINY:

500g uvarených zemiakov v šupke

200g polohrubej múky

1 kus vajce M

štipka soli

**Posyp: mletý mak, opražená strúhan-
ka, práškový cukor**

Maslo (roztopené) na poliatie

POSTUP:

**Šúľance pripravil Lukáško Dubovec
zo Žiliny.**

**Z ingrediencií zmiešame cesto. Na
pomúčenej doske si vypracujeme
valček, z ktorého ukrajujeme rovna-
ké kúsky – pozri obrázok 1. Vo vria-
cej vode uvaríme šúľančeky a keď
vyplávajú na povrch môžeme vybe-
rať – obrázok 2. Polejeme masielkom
a posypeme posýpkou – obrázok 3.**

Dobrá chuť



obr.2



obr.3



Abý sme
neostali
mami



Abý sme
neostali
mami



Abý sme
neostali
mami

Učenie pre život

Venujte svoje **2% z daní** na program
Učenie pre život, darujete tak deťom
zo znevýhodnených rodín šancu na lepší život.



únia
materských
centier



The
Human
Safety
Net

Oslávte s nami Deň matiek

Milá pre mamu

11. mája 2024



Banská Bystrica - MC Mamina

Banská Štiavnica - MC Bakomi

Bratislava - RC Dlháčik

Bratislava - RC Prešporkovo,

Hriňová - MC Mravček

Košice - MC Pastierik

Levice - RC Medulienka

Močenok - obec

Poprad - MC Bambino

Prešov - RC Emerka

Rohožník - MC Kvietok

Senec - RC Senecké slniečko

Senica - MC Stonožkine slniečka

Sliac - MKS

Šala - MC Mamy mamám

Trenčianske Teplice - RC Ovečka

Trenčín - MC Srdiečko

Veľké Zálužie - MC Blšky

Vráble - MC Chrobáčik

Zubrohlava - RC Drobček

Žilina - MC Nezábudka

Žitavany - ZŠ J.V.Šimka

MIMO SLOVENSKA:

ČR Píerov - Duha Klub Rodinka

Írsko Slovenské Centrum Obláčik



únia
materských
centier