

STODOLÁČIK



Stodoláčikov internetový časopis

Jeseň 2013

OBSAH: Okienko pre rodičov

Zdravé stravovanie

Šikovné jazýčky

Čo si spolu vyrobíme, vyfarbíme



1. Najdôležitejšie je vydržať

Prvým veľmi dôležitým a snád' aj základným pravidlom pri prevýchove našich ratolestí je vytrvalosť. Potrebné je ukázať dieťaťu kto je tu „pánom“ a tu pomôže len vytrvalosť

nesmiete sa podvoliť kriku či plaču dieťa a ustúpiť inak príde na to čo na Vás platí a nepríjemného trucovania sa nezbavíte. Zapamätajte si že ani korčuľovať sa nenaučíte na prvý pokus, ale ak sa nevzdáte postupne to bude ľahšie a ľahšie. Vaša ratolesť postupne pochopí, že svojim vynucovaním u Vás neuspeje a zaiste s trucovaním prestane.

2. Zabudnite na krik

Ak Vaša ratolesť má práve obdobie vzdoru, určite sa nezaobíde bez hádzania sa o zem či rozbíjania hračiek. V každom prípade zabudnite na krik. Krikom nič nevyriešite, len to o to zhoršíte. Keď mu jednoducho niečo nedáte chce Vás potrestať a zároveň si tým vynútiť to čo mu už raz bolo zakázané. A tu nastupuje rada číslo jeden. Určite sa nevzdajte a nepodvoľte sa plaču Vášho dieťaťatka. Jednoducho vydržte.

Pokiaľ je dieťa bezradné a vidí, že na Vás plač nezaberá začne ubližovať samo sebe hádzať sa o zem búchať si hlavičku...prípadne rozbíjať či hádzať o zem hračky. V tomto prípade dieťaťatku vysvetlíte, že si ubližuje samo a hlavička, ručička..ho bude neskôr bolieť .Ak začne zo zlosti rozbíjať hračky vysvetlite mu, že ak si hračky zničí nebude sa mať s čím hrať. Prípadne ak začne rozlievať čaj či rozhadzovať veci, dajte mu do ruky handru a ukážte mu, že si to za sebou musí aj poupratovať taktiež to platí pri hračkách. Keď budete vytrvalí dieťa pochopí, že musí za svoje činy nieť zodpovednosť a s trucovaním prestane.

3. Rozprávať sa je dôležité

Komunikácia s dieťaťom je veľmi dôležitá. Hovorte s ním čo najviac. Pokúste sa mu vysvetliť, prečo nemôže mať všetko čo chce. Ak dieťa si od Vás niečo pýta a Vašou odpoveďou je rózne „nie“ tendenciou dieťaťa je reagovať vzdorom. Počúvajte Vaše dieťa a snažte sa porozumieť tomu čo sa Vám snaží povedať. Vysvetlíte čo môže a prečo a čo zase nemôže a prečo.

4. Zaslúžená pochvala

Väčšou radosťou ako čokoládka, či nová hračka pre dieťa je pochvala. Ak Vaše dieťa urobí pokrok a namiesto vzdoru pokojne prijme Váš zákaz, pochváľte ho. Pochvalou ho motivujete k tomu aby to robilo častejšie. Zapamätajte si deti sú radi a chcú byť chválené.

Zdravé stravovanie...

Špenátová roláda

Ingrediencie

1 Balíček	mrazený špenát
120 Gram	polohruba moka
6 Kus	Vajce
1 Čajová lyžička	Olej
1 Čajová lyžička	Maslo
100 Gram	hydiová šunka
1 Balíček	tavený syr
1 Kus	Cibuľa
Trocha	Soli
1 Strúčik	Cesnaku

Inštrukcie

Špenát najskôr rozmrazíme, pridáme polohrubú múku, prelisovaný cesnak, 3 žĺtka, maslo, olej a soľ. V osobitnej nádobe si zo zvyšných troch bielkov vyšľaháme tuhý sneh, ktorý nakoniec vmiešame do špenátovej hmoty. Cesto vlejeme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme na 150 °C po dobu 10-15 minút. Po upečení položíme na cesto navlhčenú utierku, stočíme a necháme odpočívať zopár minút. Následne cesto odrolujeme a naspäť zrolujeme už bez utierky a necháme vychladnúť.

Pripravíme si náplň. 3 vajíčka uvaríme natvrdo, potom nakrájame na jemno, primiešame tavený syr a nadrobno nakrájanú hydinovú šunku a cibuľu. Roládu odrolujeme, natrieme pripravenou náplňou a znovu zrolujeme. Opatrne zabalíme do alobalu a necháme v chladničke stuhnúť



Šikovní jazýčky...

PANI JESEŇ

Už prišla jeseň nádherná,
teší sa každý z nás,
žltá a hnedá, červená,
farbí svet zas a zas.

Šarkan už lieta v oblakoch,
vidí tú nádheru,
listy zo stromov padajú,
vytvoria perinu.

Jeseň prišla, farbí nám svet, to je krása,
Janko, Jožko, Mat'ko, Lenka,
pozerá sa.
Listy nám padajú,



šarkany zas lietajú,
tešíme sa.

Príroda je umelkyňa, každý z nás vie,
na červeno, žltu, hnedo,
maľovať vie.
Prefarbí nám celý kraj,
šikovná je veru vraj,
pani Jeseň.



Mama Dorke hrušku dala. - Nechcem takú, to je malá.

Daj mi mama druhú hned', ja chcem hrušku ako svet!

Mama vraví :- Nechaj teda, nech ti hrušky muchy zjedia.

Na stolíku leží hruška. Na tej hruške sedí muška.

Bzučí si tá malá muška: - To je ale veľká hruška!

Celkom iste väčšej niet, to je hruška ako svet.

Lebo pre maličké mušky veľké sú všetky hrušky.

Veľkým Dorkám ale, sú však hrušky malé.

TRNKY

Vrabček na krík -štrnky ,brnky - Heš, sme trpké!- kričiac trnky.



- Osladí nás mráz na zimu, potom príde k nám na hostinu.

LIESKOVEC

-Prosím, prosím, -chlapček tleska, - dáš lieskovec, milá lieska?

Lieskovec jak očko kuká: - Chytro, ber ma do klobúka.

ŠIŠKY

Jedľové, borové, smrekové šišky nosila veverička do svojej chyžky,
kým spadol posledný list.- Budem môcť do jari jadierka hrýzť!

Repka

♪ Zasadil som repu, do mojej záhrady,
teraz von ju ťahám, ver nie bez námahy.

Júúúj ved' je veľká ako dom.

Héééj - rup, héééj - rup, pod' ty repa von !

Babička milá, či máš sily dost' ?

Nemôžem tú repu premôcť, pod' mi na pomoc.

Pomôžem ti, prečo nie, spolu repu ťahajme,

Júúúj ved' je veľká

Vnučka naša milá, či máš sily dost' ?

Nemôžeme repu premôcť, pod' nám na pomoc.



Pomôžem vám, prečo nie, spolu repu t'ahajme,

Júúúj ved' je veľká

Psíček náš milý či máš sily dost' ?

Nemôžeme repu premôcť, pod' nám na pomoc.

Pomôžem vám, prečo nie, spolu repu t'ahajme,

Júúúj ved' je veľká

Mačička milá, či máš sily dost' ?

Nemôžeme repu premôcť, pod' nám na pomoc.

Pomôžem vám, prečo nie, spolu repu t'ahajme,

Júúúj ved' je veľká

Myšička milá, či máš sily dost' ?

Nemôžeme repu premôcť, pod' nám na pomoc.

Pomôžem vám, prečo nie, spolu repu t'ahajme,

Júúúj ved' je veľká ako dom.

Héééj - rup, héééj - rup . Už je repa VON.





