


Kedves szülők és gyermekek!

Szeretnénk egy kis segítséget nyújtani a napjaitok megtervezéséhez. ☺

A gyermekek számára egyik legfontosabb tényező a napi kiszámíthatóság, amitől nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak lesznek. Biztonságba érzi magát a kisgyermek, ha tudja, a reggeli után játék, levegőzés, mozgás következik, az ebéd után pedig jöhet a pihenés, és ismét játék, mozgás, alvás.

Amíg nem jártok bölcsődébe, fontosnak tartjuk az otthoni, egészséges táplálkozást és mozgást egyaránt.

☺ Ehhez kívánunk segítséget nyújtani a következő hetekben rendszeresen. ☺

	<b>Segítség az otthoni napirendhez</b>
7,00-8,00	Mosakodás, öltözködés, reggeli. A kézmosás fontosságát és alaposságát tudjuk megalapozni mi szülők a közösen eltöltött napokban.
8,00-8,30	Reggeli elkészítése akár közösen. Gyermekünk és magunk is szívesebben fogyasztjuk a színesebb, dekoratívabb ételeket. Szendvicseinket bátran dekorálhatjuk színes zöldségekkel. Nagyobb gyermekünk maguk díszíthetik ki őket. 
8,30-9,30	Családi házban megoldható az udvaron eltöltött idő. Anyával vagy apával kettesben vagy netán testvérrel. Nagyon jó futkározni, motorozni, lepkét, bogarakat nézegetni, főleg ha anya mesél is eközben. Megnézhetitek a lepkék bogarak nagyságát,( kicsi vagy nagy) gyakorolhatjátok a színeket is. 😊 Ha nincs kertés ház, lehet erkély vagy szélesre tárt ablak is. 😊
9,30-9,40	Tízórai elfogyasztása. Közösen válasszunk ki egy szép sárgarépat. Beszélgessünk róla. Nézzük meg a színét, szagoljuk, tapogassuk, mossuk, és együk meg. 😊
9,40-11,30	Babázás, autózás, főzőcskézés, és minden, amit szeret a gyermek. Az ebéd elkészítésében is segídezhet.
11,30-12,00	A családdal a közös ebéd elfogyasztása
12,00-12,15	Ebéd végeztével tisztálkodás, fogápolás, készülődés a pihenésre.
12,15-14,45	Alvás. Elalvás előtt anya vagy apa akár mesét is olvashat.
14,45-15,00	Ébredés, pelenka csere, WC használat, kézmosás, fésülködés.
15,00-15,30	A szépen megterített asztalnál jól esik megenni az uzsonnát ami, lehet gyümölcscsel kevert joghurt és hozzá egy kifli. 😊
15,30-18,00	Az időjárástól és a lehetőségektől függően játéktevékenység a szobában vagy az udvaron, teraszon. Babázás, autózás, főzőcskézés, és minden, amit a gyermek szeret.
18,00-18,30	Alapos kézmosás, készülődés a vacsorához. A közös vacsora elfogyasztása.
18,30-19,00	Fürdés, tisztálkodás, fogápolás.
19,00-20,00	Készülődés a lefekvéshez. Anya vagy apa mesél elalvás előtt.

**Hasznos tippek a kézmosáshoz:** Hagyjuk, hogy a gyermekünk kiválassza a saját törölközőjét, szappanát.

Mondjuk el a verset addig, amíg mossa a kezét, így ha abbahagyjuk az verset, tudja, hogy tiszta a keze.



**Tóth Marianna:**

**Szappanozó**

Jobb tenyerem, bal tenyerem,  
Egymás után felemelem,  
Itt a vízcsap, ott a szappan,  
Ezt a vírust, el ne kapjam!  
Kicsi Palkó, gyere velem,  
Mindkét kezed tiszta legyen,  
Ujjainkat szappanozzuk,  
Eztán mindig együtt mossuk!  
Ez a szabály nem is rémes,  
Így leszel csak egészséges,  
Addig kell a kezed mosnod,  
Amíg ezt a verset mondod!

**Tízórai elfogyasztása során beszélgethetünk, a közelgő húsvétról, a nyúlról.**

Nyúl a fülét hegyezi (nyuszi fület mutatunk a kezünkkel)

Nagy bajuszát pödöri (pödörjük a bajuszt)

Répát eszik: ropp - ropp-ropp.. (mintha ennénk a répát)

Nagyot ugrik: hopp – hopp –hopp! (nagyot ugrunk)

## Akár mindennap hasznos és célszerű lehet a lábtorna

### Mi kell hozzá?

Tépkedjünk papírdarabokat (gyermekünk, örömmel fog segíteni ebben).

Pici zoknikat is készíthetünk elő (minden háztartásban megtalálható a páratlan zokni, de szívesen válogat párat a gyermek a neki tetsző mintával)

### Lábujj torna menete

Vegyük le zokninkat mi magunkról és gyermekeinkről is. Ülünk le a szőnyegre a gyermekünk mellé.

- 1. gyakorlat lábujjnyújtás:** Lábunkat fel, ezután talpukat tegyük le a földre, tartsuk egy pár másodpercig, majd nyújtsuk ki ismét a képen látható módon.



- 2. gyakorlat lábkörzés:** Körözzünk lábunkkal balról jobbra majd jobbról balra egy percen keresztül

- 3. gyakorlat lábujjnyújtás:** Lábunkat ismét emeljük fel, ezután talpukat tegyük le a földre, tartsuk egy pár másodpercig, majd nyújtsuk ki ismét a képen látható módon.



- 4. gyakorlat: papírdarabok felemelése lábujjakkal:** Rakjuk az előre odakészített papírdarabokat a lábunk közelébe és próbáljuk meg felemelni lábujjaink segítségével



**5. gyakorlat: lábujjkontroll:** Feküdjünk le, talpukat emeljük fel, majd feszítsük szét lábujjainkat amennyire lehetséges. Egyesével próbáljuk lábujjainkat mozgatni

**6. gyakorlat: Zokni keresés és felemelés:** Szórjuk szét a zoknikat a szőnyegen, ezután próbáljuk meg lábujjainkkal felemelni (érdekessé és mulatságossá tehetjük, ha ugyanazt a zoknit szeretnénk felemelni).



**7. gyakorlat lábkörzés:** Körözzünk ismét lábunkkal balról jobbra majd jobbról balra egy percen keresztül.

**8. gyakorlat lábujjnyújtás:** Lábunkat ismét felemeljük, ezután talpukat tegyük le a földre, tartsuk egy pár másodpercig, majd nyújtsuk ki ismét a képen látható módon.



Nem kell elkeseredni, ha nem sikerülnek tökéletesen a feladatok a gyakorlásra és szórakozásra fektessük a hangsúlyt.

Kellemes időtöltést kívánok hozzá!

## Ebéd

### Recept: Zabpelyhes palacsinta 4 fő részére



- ☀ 20 dkg zabpehelyliszt
- ☀ 3 db M-es tojás
- ☀ 0.5 dl tej (lehet kókusztej is)
- ☀ Szódavíz vagy csapvíz, annyi, hogy palacsinta tészta állagú legyen.
- ☀ Oliva olaj a sütéshez.
- ☀ só
- ☀ gyümölccsel díszíthetitek közösen.

Rakd a lisztet egy tálba, üsd bele a tojásokat. Tegyéél bele egy csipet sót, majd öntsd bele a tejet. Keverd simára, ezután tégy bele annyi szódavizet vagy vizet, hogy palacsinta tészta állagú legyen. Kevés olajon süsd.

Tipp: kb. 15 percet várhatsz vele szobahőmérsékleten sütés előtt, úgy könnyebben süthető.

Jó étvágyat!

*(saját kipróbált recept)*



**Esti mese**  
**Alekszej Tolsztoj: A répa**

Az apóka ültetett egy répát, és így biztatgatta: - Nőj, nőj, répa, növekedjél, gyökérke, jó édesre, szép kövérre, óriási nagyra!

Meg is nőtt a répa, jó édes lett, szép kövér lett, óriási nagy lett.

Ment az apóka, hogy kihúzza. Húzta-húzta, tépte-cibálta, ráncigálta, de hiába – nem mozdult a répa.

Hívta az apóka az anyókat. Anyóka húzta apókat, apóka húzta a répát - húzták-húzták, ráncigálták, de hiába – nem mozdult a répa.

Hívta az anyóka az unokáját. Unoka húzta anyókat, anyóka húzta apókat, apóka húzta a répát - húzták-húzták, ráncigálták, de hiába – nem mozdult a répa.

Hívta az unoka a kutyát, Bogárkát. Bogárka húzta unokát, unoka húzta anyókat, anyóka húzta apókat, apóka húzta a répát - húzták-húzták, ráncigálták, de hiába nem mozdult a répa.

Hívta Bogárka a tarka macskát. Macska húzta Bogárkát, Bogárka húzta unokát, unoka húzta anyókat, anyóka húzta apókat, apóka húzta a répát - húzták-húzták, ráncigálták, de hiába – nem mozdult a répa.

Hívta a macska az egérkét. Egérke húzta a macskát, macska húzta Bogárkát, Bogárka húzta unokát, unoka húzta anyókat, anyóka húzta apókat, apóka húzta a répát - húzták-húzták, jót rántottak rajta – erre aztán engedett a répa, kifordult a földből.

*(Rab Zsuzsa fordítása)*

Szép álmokat, jó éjszakát! ☺

