

KVĚTEN 2025



Čarodějnické odpoledne

VYBÍRÁME Z OBSAHU

Sensory play

V hlavní roli: Mrkev

Dílničky nejen pro kluky: Korkové dekorace

Jak hovořit s dětmi o konci života

Psychické obtíže po porodu

Chov slepic aneb Slepíčí život

Duchovní program

„Kde kvetou květiny, tam kvete i naděje.“

Lady Bird Johnson

SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci,

květen je měsícem, kdy se naše okolí proměňuje v pestrobarevnou paletu barev a mladé svěží zeleně. My jej můžeme pozorovat a zkoumat všemi smysly.

Ochutnávat, poslouchat, rozhlížet se, očíhávat a ohmatávat v přírodě vše zajímavé.

Rodí se mnoho mláďat, např. srnčata, selata divokých prasat a ptáčata. Dny se začínají prodlužovat, ale i po setmění je stále co pozorovat. Na obloze je možné spatřit některé planety - ráno Jupiter a Mars, večer Venuši a Saturn.

V tomto období můžeme sbírat nejrůznější druhy rostlin s jedlými květy a také jarní léčivky. Ochutnat můžeme třeba fialky, medvědí česnek, z pampelišek si vyrobit „med“, z bezu limonádu. Květen je také sezona chřestu, rozkvétají lípy, bez černý i hlohy a vzduch krásně voní.

Příroda je plná různých zvuků. Všude slyšíme hlavně ptačí zpěv a různé druhy hmyzu.

A co o květnu říkají pranostiky?

- Chladno a večerní mlhy v máji, hojnost ovoce a sena dají.
- Studený máj, ve stodole ráj.

Tak uvidíme, jak to letos s úrodou i počasím v máji dopadne.

Jana Koutníková

MALÉ OHLÉDNUTÍ

Srí Lanka, země čajových lístků

Ve **středu 2. dubna 2025** jsem se s mamkou zúčastnila přednášky, na které jsme se pomocí fotek a videí od milé přednášející přenesli až na ostrov Srí Lanka.

Dozvěděli jsme se mnoho zajímavého o životě na tomto ostrově. To, jaké je zde počasí, jak tu lidé žijí a jak cestují. Navštívili jsme trhy s ovocem i rezervace na záchranu slonů a želv. Také jsme měli možnost osobně si prohlédnout různé vstupenky z jednotlivých památek, a dokonce jsme viděli i měnu, kterou se zde platí. Poté jsme se vydali do čajové továrny a rovněž do královské botanické zahrady.

Na závěr našeho virtuálního výletu jsme se vypravili na horskou túru, kde jsme obdivovali úchvatnou lví skálu.

Kateřina Karbanová

Za inspirativní přednášku děkujeme naší průvodkyni Mgr. Štěpánce Potočkové.

V hlavní roli: Špenát

Dubnové kulinářské setkání, původně plánované na čtvrtek 3. dubna, se z organizačních důvodů a se svolením všech přihlášených přesunulo na **pátek 11. dubna 2025**. Tentokrát jsme pod vedením Lucie Podhrázké Duškové objevovali rozmanité chutě špenátu.

Pro někoho je velikou delikatesou, kterou miluje, někdo jej zkrátka nemusí. My jsme si u společné tabule moc pochutnali.

První položkou zeleného menu byla špenátová polévka podávaná s bramborem. Poté jsme si vychutnali výbornou špenátovou roládu a slaný quiche. K černé kávě nechyběla sladká tečka v podobě skvělého mechového dortu.

V květnu se už moc těšíme na barvy a vůně mrkve.

Jana Koutníková

Děkujeme všem, kteří se na realizaci tohoto setkání podíleli.

Z každého setkání najdete v Lístkách jeden recept. Tentokrát si s námi pojdte připravit
M E C H O V Ý D O R T

Těsto:

5 vajec

150 g listového špenátu

200 g cukru

1 vanilkový cukr

130 ml olivového nebo kokosového oleje

2 lžičky citronové šťávy

350 g hladké mouky

3 lžičky prášku do pečiva

1/2 lžičky soli

Krém:

250 g mascarpone

1,5 lžičky vanilkového extraktu

500 ml smetany ke šlehání

4 lžíce moučkového cukru

Na dokončení:

ovoce (jahody, maliny, borůvky)

Příprava těsta:

Nejprve si připravte zelenou směs do korpusu. Do hlubokého mixéru přidejte čerstvý špenát a olej, který společně promixujte na vyšší otáčky, aby vznikla hladká tekutina. Do mísy vyklepněte vejce, nasypete oba cukry a šlehejte několik minut do pěny, aby směs

zesvětlala. K vejcím přidejte umixovaný špenát, mouku, sůl, kypřicí prášek, citronovou šťávu a umíchejte hladké těsto. Korpus nalijte do formy vyložené pečicím papírem a pečte v troubě předehřáté na 165 °C asi 40 minut. Dort je hotový, když špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá. Vychladlý korpus rozdělte na čtyři části (tři stejné a jednu menší), z nichž tu jednu rozdrobte na malé drobečky, které budou sloužit na dozdobení povrchu dortu.

Příprava krému:

Na krém ušlehejte smetanu společně s cukrem na tuhou šlehačku a potom do ní postupně zašlehejte mascarpone a vanilkový extrakt. Krém rozdělte na tři části a dvěma z nich naplňte dort a nechte zatuhnout alespoň 2 hodiny v lednici.

Dozdobení dortu:

Potom zbylým krémem pomažte vršek a boky dortu a posypte připravenými drobečky. Vrch dortu ještě dodekorujte čerstvým ovocem, přidat můžete i jiné "lesní" dekorace. Dort ještě nechte zatuhnout alespoň 1 hodinu před podáváním.

Postní duchovní obnova

se neuskutečnila. Náhradou Vám přinášíme tento text. Nechte se inspirovat slovy rozjímání.

Jak postupovat při rozjímání (zjednodušeno dle sv. Ignáce z Loyoly)

- **Příprava:** ztiším se, myslím na to, že se setkám s Pánem. Zvolím polohu, která mi víc pomáhá se modlit.
- **Postavím se do Boží přítomnosti:** soustředím se na to, že jsem před Bohem a udělám znamení kříže.
- **Přípravná modlitba.** Prosím Otce, Syna i Ducha sv. o milost, aby všechny moje myšlenky, jednání a skutky směřovaly jen k jeho službě a chvále.
- **Představím si místo,** kde se odehrává událost, o níž mám rozjímat, osoby, o nichž je řeč.
- **Prosím Pána** o to, co si přeji. Prosba se řídí podle předložené látky. Např. je-li rozjímání o utrpení, tak prosit o bolest s trpícím Kristem...
- **Medituji scénu:** Následují body k rozjímání. Snažím se číst text a dívat se na scénu, vnitřní představivostí pozorovat situaci, detaily. Tedy vidět postavy, místo, prostředí... naslouchat, co kdo říká a jak to říká, vnímat i tón hlasu, jak kdo reaguje. A zakoušet situaci vnitřně – být u toho. Důležité je prožít, zakusit tu situaci, kterou rozjímám. Mohu také dle předložené scény zapojit i ostatní smysly – čich a chuť. Mohu také rozmlouvat s někým z těch lidí, prosit je. A prosit Boha, aby mi dal poznat, kde jsem v té situaci. Když mě něco osloví – zastavit se u toho a přemýšlet, nebo s tím jen tak chvíli zůstat. Když to slovo vyvolává odpor, přemýšlet a prosit o poznání proč. Zastavím se tam, kde nacházím pokoj, inspiraci, útěchu...Vždy nejprve medituji o

něčem obecně, až nakonec o sobě. Nejprve ve vztahu k lidem, kteří tam jsou a nakonec k sobě.

- **Rozmluva:** Mám se postavit před Krista a hovořit s ním o rozjímaném a přitom prosit o to, co cítím jako důležité pro mě. Nakonec se pomodlím Otčenáš.

V rozjímaní se učíme přijímat Slovo, přežvýkat je a asimilovat se zapojením obrazotvornosti, paměti, fantazie, rozumu a vůle. Nejde o žádný duchovní výkon, kdy ze sebe něco musím vyplodit. Bůh dává své slovo a tím slovem jsem nejprve naplněna. Otevírám se mu, nechávám ho působit, aby aktivovalo mou odpověď. Není to kroužení kolem sebe. Rozjímaním se připodobňujeme tomu, komu nasloucháme, On nás přetváří zevnitř. Někdy při rozjímaní dojdou ke konkrétnímu praktickému rozhodnutí, jindy jen setrvám s novou pravdou a toužím, žádám nebo děkuji, klaním se...

Magdalena Chudíková

Bazárek jarního a letního dětského oblečení, obuvi, hraček, knížek

Statistika:	
Prodávalo:	23 lidí
Počet položek:	581
Prodáno položek:	213
tj. z celkového množství	36,7 %
Prodáno za:	11.055,00 Kč
Výtěžek:	
manipulační poplatky	1.162,00 Kč
15 % z tržby pro KMC (zaokrouhleno)	1.660,00 Kč
inzerce	15,00 Kč
dobrovolný příspěvek + prodej věcí věnovaných pro KRC	1.000,00 Kč
Celkem:	3.837,00 Kč

Statistika:

Prodávalo:	23 lidí
Počet položek:	581
Prodáno položek:	213
tj. z celkového množství	36,7 %
Prodáno za:	11.055,00 Kč

Výtěžek:

manipulační poplatky	1.162,00 Kč
15 % z tržby pro KMC (zaokrouhleno)	1.660,00 Kč
inzerce	15,00 Kč
dobrovolný příspěvek + prodej věcí věnovaných pro KRC	1.000,00 Kč
Celkem:	3.837,00 Kč

Zorganizovaly: Jana Koutníková, Ludmila Valešová

Spolupracovaly: Iva Vojkůvková, Kateřina Bláhová, Eva Šestáková, Anna Vojáčková, Marie Sejkorová, Alena Zezulková, Magdalena Valešová, Charlota Pácalová, Zuzana a Kateřina Karbanovy, Květoslava Hápová, Martina Plichtová, Irena Michelfietová, Lenka Zobačová, Anna Molnárová, Alice Tkadlecová a Květa Hápová.

Naše poděkování patří také prodejcům, kteří v rámci a/nebo po bazárku darovali oblečení k prodeji ve prospěch KRC či na charitu, a též Janu Vernerovi za montáž i demontáž těžkého stojanu na větší kusy oblečení. Zaměstnancům školní družiny a školní jídelny CZŠ Hradec Králové patří náš dík za zajištění náhradních prostor pro provoz DK Klubíčko. Velké ocenění za zvládnutí mimořádné situace zaslouží i lektorky Klubíčka Marie Sejkorová a Radka Hübnerová.

Velikonoční rodinná dílna

Na **Květnou neděli, 13. dubna 2025**, jsme se s mamkou a sestrou vydaly na velikonoční tvoření.

Byl tu pestrý výběr aktivit. Začaly jsme malováním vyfouknutých vajíček. Vajíčka se zdobila pomocí rozehřátého barevného vosku. Poté jsme si vyzkoušely dozdobit svíčku, která bude sloužit jako paškál. Pomocí vykrajovátek jsme vytvořily různé tvary z voskových plátů, které jsme na svíčku nalepily. Mohly jsme si zasadit afrikány a díky dalším jarním drobným dekoracím tak vytvořit jarní květinové aranžmá. Na dveře jsme si vyrobily ozdobné vajíčko zdobené velikonočními přízdobami. Někteří z účastníků se pustili i do pletení velkých pomlázek z proutí.

Na dílně panovala příjemná atmosféra a celé tvoření jsem si moc užila.

Emma Podhrázká

KRC Sedmikráska také děkuje všem, kteří přispěli ke zdárnému průběhu celého odpoledne:

- lektorkám Haně Košťálové, Marii Sejkorové, Ludmile Valešové a Janě Koutníkové
- „pletařům“ pomlázek Josefu Melicharovi, Danielu Jezberovi, Janu Čápovi, Jiřímu Vojáčkovi a Petru Sejkorovi
- pekačkám a cukráčkám Alici Tkadlecové, Haně Košťálové, Ludmile Valešové a Marii Sejkorové za přípravu chutného domácího občerstvení
- Marii Sejkorové, za zapisování příchozích a přípravu aktivit pro nejmenší
- Kateřině Karbanové za hlídání nejmenších dětí v herně
- organizátorce a koordinátorce dílny Janě Koutníkové a její „pravé ruce“ a fotografce Ludmile Valešové
- a všem, kteří pomohli s úklidem prostor po akci.

Ovládni svůj život!

Ve **středu 23. dubna 2025** jsme se v odpoledních hodinách sešli v KRC Sedmikráska na přednášce věnované mentálnímu koučinku, kterou vedla Mgr. et Bc. Ladislava Pozdílková.

Účast byla hojná. Na začátku přednášky jsme si vysvětlili, jaký je rozdíl mezi psychologem a koučem. Také jsme se dozvěděli, jak kouč pracuje a jak máme komunikovat své potřeby k lidem v našem okolí. K tomu jsme využili ukázkou komunikační techniky mezi koučem a klientem. Během přednášky jsme měli možnost k jednotlivým bodům říct vlastní názory a diskutovat. A vzhledem k podnětnému tématu zde každý vyjádřil určitý názor na danou problematiku.

Po přednášce jsme odcházeli plni nových dojmů a znalostí.

Zuzana Karbanová

Za představení světa koučinku paní lektorce moc děkujeme.

Koncert CZUŠ dětem

Letošní koncert CZUŠ ve **čtvrtek 24. dubna 2025** se opět vydařil.

Paní učitelky nás spolu s dětmi vzaly na výlet do pohádky. Potkali jsme vodníka, vílu, princezny i Harryho Pottera. Poslechli jsme si písničky z pohádek i jiné skladby. Děti se seznámily s houslemi, kytarami, flétnami i klávesami. Na závěr jsme se naučili písničku o muzikantech.

Děkujeme za krásný kulturní zážitek a těšíme se na další vystoupení malých muzikantů.

Marie Sejkorová

Naše poděkování jmenovitě patří:

- zástupkyni ředitele pro CZUŠ, Mgr. Kateřině Prokešové, která koncert zorganizovala
- Mgr. Petře Zajíčkové, která celý koncert provázela slovem
- Mgr. Janě Hronovské za doprovod na klávesy
- Mgr. Olze Trčkové za hudební doprovod nejen na rytmické nástroje
- všem dalším vyučujícím Přípravné hudební výchovy a hudebních oborů, kteří se podíleli přípravou svých žáků nebo doprovodem na toto vystoupení
- malým i větším hudebníkům za čas, který věnovali nácviku na vystoupení
- Ludmile Valešové za zprostředkování této již tradiční akce
- Janě a Marii Koutníkovým za zajištění odměn účinkujícím a organizátorům

Čarodějnické odpoledne

Čarodějnické odpoledne v **neděli 27. dubna 2025** bylo skvělé. Děti si zde plnily zábavné úkoly na stanovištích. Na jednom stanovišti se dělal sliz, na druhém se házely čarokytky do obruče a létalo se na koštěti a na jiném malé čarodějnice a čarodějové hádali podle čichu, o jakou bylinu se jedná či vařili lektvar. Dokonce přijeli i králíčky a skákali přes překážky. Za splnění všech úkolů byli účastníci odměněni nejen čokoládičkou v podobě čarodějnice, ale také vyškrabávacím obrázkem a papírovou mini knížkou. Na konci odpoledne si mohli malí i velcí opéct klobásu, vuřt, párek nebo chleba. Bylo fajn, že k dispozici byly tácky, opékací pruty, hořčice i kečup.

Martin Tkadlec

Poděkování:

- Akci zorganizovaly Iva Vojkůvková, Jana Koutníková a Ludmila Valešová.
- Na startu všechny s úsměvem vítala Marie Sejkorová.
- Ukázkou králíčího hopu předvedla Anna Bernadetta Vojkůvková se svými 7 ušáky, k ruce jí byla Iva Vojkůvková.
- Magický sliz s dětmi vyráběli Anna a Eduard Jirkovští.
- Ostatní tradiční čarodějnická stanoviště obsluhovali Alice a Martin Tkadlecovi, Jana a Maruška Koutníkovy, Zuzana a Kateřina Karbanovy, Emma Berenika Vojkůvková, Magdalena Bakešová, Alena Čížková, Alžběta Valešová a Tamara Víšková.
- O ohniště pečoval Petr Sejkora.
- Fotodokumentaci pořídila Ludmila Valešová.
- Zapůjčení zahrady Biskupského gymnázia umožnili Mgr. Jiří Vojáček a Ing. František Lopour.

CO SE CHYSTÁ

V této rubrice přinášíme jen stručné pozvánky na akce v daném měsíci. Více podrobností najdete v programové příloze, která je součástí tištěné verze těchto Lístků. Elektronicky ji dostáváte zpravidla s předstihem. Nezapomeňte, že na všechny akce je třeba se hlásit přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Sensory play

Ve **úterý 13. května 2025** si s **Bc. Magdalenou Valešovou** budeme hrát a zapojíme při tom všechny smysly.

V hlavní roli: Mrkev

Ve **čtvrtek 15. května 2025** budeme s **Mgr. Lucií Podhrázkou Duškovou** objevovat rozmanité chutě a podoby oblíbené zeleniny.

Dílničky nejen pro kluky: Korkové dekorace

V **sobotu 17. května 2025** si v rámci cyklu tvoření vyrobíme s **Petrem Sejkorou, DiS.** korkovou nástěnku nebo obrázek.

Den pro rodinu

V **neděli 18. května 2025** se koná v **Žižkových sadech** tradiční akce pro rodiny, kde nebude chybět ani stánek KRC Sedmikráska.

Jak hovořit s dětmi o konci života

Ve **středu 21. května 2025** si budeme s **Bc. Vladimírou Šimkovou, poradkyní pro pozůstalé z organizace Dítě v srdci, z.s.** povídat o smrti jako součásti našeho života.

Psychické obtíže po porodu aneb S čím se potýkají maminky na mateřské dovolené

Ve **čtvrtek 22. května 2025** si na besedě s **psycholožkou Mgr. et Mgr. Zuzanou Klimšovou** budeme povídat o mateřství a změnách, které přináší.

Chov slepic aneb Slepíčí život

Ve **středu 28. května 2025** si na besedě s **Ing. Vladimírou Dohnalovou, nadšenou chovatelkou,** budeme povídat o chovu slepic.

Duchovní program

Ve **čtvrtek 29. května 2025** si budeme s **lektorkou nedělní katecheze Mgr. Marií Sejkorovou** povídat o **Panně Marii.**

KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

KRC Sedmikráska nabízí všem zájemcům neformální i organizovaná setkávání. Je to dobrovolná platforma vhodná ke sdílení zkušeností a osvědčených postupů ve výchově, vzdělávání nebo při řešení problémů v rodinách.

Klub rodičů se specifickými potřebami:

pondělí **11.00 – 13.30** hodin

Klub rodičů kojenců a batolat:

úterý **10.00 – 12.00** hodin, středa **11.00 – 12.00** hodin, čtvrtek **10.00 - 12.00** hodin

Klub rodičů předškolních a školních dětí:

středa **12.00 – 13.00 hodin a 16.00 – 18.00 hodin** (2x měsíčně)

Klub prarodičů a seniorů:

pondělí **12.30 – 13.30 hodin**, středa **16.00 – 18.00 hodin** (2x měsíčně), pátek **10.00 – 11.30 hodin**

Tato aktivita je součástí projektu Sedmikráska rodině podpořeného z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV.

PORADNY KRC SEDMIKRÁSKA

Nevíte si rady? Ocitli jste se ve složité situaci? Máte finanční problémy? Naše poradny stále fungují a jejich poradci jsou připraveni vám zodpovědět vaše dotazy.

- Právní poradna Mgr. Petry Kotáskové Šenkýřové
- Finanční poradna Ing. Jany Ludmily Lídlové
- Poradna Mgr. Ludmily Valešové pro rodiny se specifickými potřebami
- Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové
- Poradna dudy Mgr. Lucie Podhrázké Duškové
- Poradna koučky Mgr. Evy Zikmundové

Pouze po předchozím objednání. Kontaktujte nás:

E-mail: sedmikraskahk@volny.cz

Mobil (pouze SMS): 775 989 270

INFORMACE, PROSBY, VÝZVY

Zápis do MŠ Mateřídouška

Církevní souškolí vás v **pondělí 5. května 2025 od 15.00 hodin** srdečně zve na Zápis dětí do své MŠ. Více na: <https://www.cmshk.cz/co-je-noveho/zapis-deti-do-nasi-ms>.

Členství a členský příspěvek

Chcete získávat pravidelně informace o dění, čerpat členské výhody, ale mít také možnost podílet se na chodu KRC Sedmikráska? Neváhejte a hlase se u provozní či předsedkyně, které s Vámi vyplní kartu členky a také souhlas se zpracováním osobních údajů. Formulář je ke stažení na našem webu nebo ho můžete osobně vyplnit v KRC. Následně, prosím, uhradte na účet členský příspěvek, jehož výše je 400 Kč (Standardní členství) nebo 800 Kč (Členství Plus). Členský příspěvek uhradte výhradně bankovním převodem. Bankovní spojení: Komerční banka, a.s., číslo účtu: 43-3453310267/0100. Dle toho se odvíjejí další platby (pobytné, vstupné na přednášky atd., ceník je k dispozici na webu a v centru).

Platby na účet

Úhradu větších částek (členské příspěvky, kurzovné, DK Klubíčko, dovolená) provádějte výhradně převodem na účet. Pokyny k platbám jsou uvedeny na přihláškách nebo vám je rádi sdělíme osobně či mailem. Číslo účtu u **Komerční banky je 43-3453310267/0100.**

Rezervační systém

Na naše programy se hlase přes rezervační systém na webu: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Akce se budou konat při přihlášení minimálně 4 účastníků.

Vstupné na přednášky

Ve školním roce 2024/2025 je stanoveno základní vstupné na středeční odpolední a čtvrteční dopolední přednášky na 100 Kč (nečlen/ka). Při Standardním členství činí vstupné 80,- Kč a při Členství Plus pak 60 Kč. Slevu také poskytujeme oproti předložení vhodného průkazu studentům do 26 let a seniorům nad 65 let, ti zaplatí 50 Kč. V ceně je pobytne, hlídání dětí, drobné občerstvení a přispíváte samozřejmě také na odměnu pro lektora.

Permanentka na některé pravidelné aktivity

Na **Rehabilitační cvičení, Fitness, Pilates, Zpívánky, Malovánky, Cvičeníčko a Kavárničku** je možné si zakoupit **permanentku 10 vstupů + 1 zdarma**. Cena 500 Kč nečlen/ka, resp. 300 Kč člen/ka. Úhrada nejpozději den před první lekcí na účet KRC Sedmikráska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

PODĚKOVÁNÍ

- Iva Vojkůvková nám darovala čaje na podporu pitného režimu.
- Hana Jehličková přinesla zbytky látek a vln, které použijeme při našich výtvarných aktivitách.
- Marie Sejkorová nám věnovala plyšáky, které využijeme jako odměny na karneval.

Všem dárcům ze srdce děkujeme.

ZAUJALO NÁS

11 praktických tipů, jak rozvíjet emoční inteligenci u předškoláků:

1. Podporujte samostatnost

Při oblékání, stolování nebo uklízení hraček nechte dítě, aby co nejvíce úkolů zvládalo samo. Postupně ho zapojujte do chodu domácnosti a nechte na něm některé úkoly úměrné jeho věku. Podpořte tak jeho sebedůvěru a odpovědnost.

2. Zahrňte děti do rozhodování

Pokud je to možné, zapojujte děti do každodenních rozhodnutí, která mají vliv na jejich život.

3. Podporujte vyjádření emocí prostřednictvím kreativity

Učte děti pojmenovat, jak se cítí a povzbuzujte je ke kreslení, malování nebo jiné kreativní činnosti, která může pomoci dětem vyjádřit a vizualizovat své emoce. Vyzkoušejte například [pracovní listy](#).

4. Zaveďte pravidelný čas pro relaxaci

Děti potřebují čas na kvalitní odpočinek a uvolnění. Zahrňte do jejich dne prostor na poslouchání hudby, relaxaci, mindfulness nebo dechová cvičení.

5. Vyzkoušejte edukační hry

Udělejte z učení zábavu, vyzkoušejte filmy, videa, deskové hry, plakáty nebo obrázkové karty.

6. Povídejte si o příbězích a emocích postav

Při čtení pohádek se zaměřte na pocity postav. Například u pohádky o Popelce si povídejte: „Jak myslíš, že se Popelka cítila, když na ní byly sestry zlé?“ nebo „Co bys dělal/a na jejím místě?“

7. Nacvičujte s dětmi pozitivní vnitřní dialog

Pomozte dětem rozvíjet pozitivní sebepojetí tím, že je naučíte vnímat své silné stránky. Vyzkoušet můžete i pozitivní afirmace.

8. Nechte děti řešit problémy

Podporujte děti v tom, aby se nebály vyzkoušet různé způsoby řešení problémů. Můžete s nimi procházet každodenní situace a ptát se, co by mohlo pomoci vyřešit nějaký problém, a pak společně diskutovat, jak se rozhodnout.

9. Ukažte dětem bezpečné způsoby, jak vyjádřit emoce

Intenzivní prožívání emocí je u dětí běžné, ukažte dětem, jak mít své emoce pod kontrolou. Třeba když mají vztek. Můžete si např. vytvořit koberec k vydupání zlosti. Efektivní cestou pro nácvik seberegulace jsou i karty [\(Ú\)klid v hlavě pro MŠ](#).

10. Zapojte tělo – pohyb pomáhá regulovat emoce

Pohyb může pomoci dítěti zbavit se napětí, zklidnit se nebo získat energii. Když vidíte, že dítě prožívá silnou emoci, nabídněte mu možnost, jak ji vyjádřit pohybem. Užitečné jsou i senzomotorické pomůcky při stresu nebo napětí.

11. Vyberte knihy pro děti zaměřené na emoce a wellbeing

Společné čtení nabízí skvělou příležitost, jak s dětmi mluvit o tom, co cítí, a ukázat jim, že všechny emoce jsou v pořádku a důležité.

Oziewicz, T. (2021). **Co dělají pocity?** Host

Oziewicz, T. (2024). **Co dělají pocity v noci?** Host

Stará, E. (2019). Milda a Milda: **Jakou barvu má radost?** Mladá fronta

Landmann, B. (2021). **Mapy mých pocitů.** Portál.

Stará E., Starý M., Draberová J., **Kniha pocitů.** Pasparta

Diepmann, R. (2022) **Já a moje pocity.** Pasparta

Selingerová, L. (2025) **Je mi skvěle.** Pikola

Z výzkumů víme, že děti, u nichž v předškolním období docházelo k systematickému osobnostnímu rozvoji, práci s emocemi a sociálními dovednostmi, zvládají lépe studijní nároky a dosahují lepších studijních výsledků v dalším vzdělávání. Lépe umí nakládat s emocemi a jsou ochotné spolupracovat. Rozvoj socio-emočního učení má také pozitivní vliv na důvěru ve vlastní schopnosti a na pocit bezpečí a sounáležitosti ve školním prostředí. Pokud potřebujete více inspirace nebo konkrétní nástroje, jak na to, nahlédněte do [metodiky socio-emočního učení pro MŠ: Poznáváme sebe a druhé.](#)

Zdroj:

<https://www.societyforall.cz/chystate-se-na-zapis-nebo-dokonce-premyslite-o-odkladu-p-omoci-muze-socio-emocni-uceni>

ČERVEN 2025

Cesta pohádkovým lesem

V hlavní roli: Jahody

Sensory play

Výlet s poutí

Sirupy a šťávy

Zahradní slavnost

Předprázdninové posezení

Kontakt: Mgr. Ludmila Valešová

Adresa: KRC Sedmíkráska, zapsaný spolek, Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC Sedmíkráska (v otevírací době)

Mobil: 775 989 270, Mgr. Ludmila Valešová

E-mail: sedmikraskahk@volny.cz

Web: <https://www.sedmikraskahk.cz/>

FB: www.facebook.com/sedmikraskahk

IG: [sedmikraskahradeckralove](https://www.instagram.com/sedmikraskahradeckralove)

Lístky Sedmíkrásky

Měsíčník (nejen) pro maminky a tatínky na rodičovské dovolené a jejich děti,
ale i pro přátele a návštěvníky KRC Sedmíkráska

Vydáno v Hradci Králové, dne: 30. 4. 2025

Uzávěrka příštího čísla: 20. 5. 2025

Vydavatel: KRC Sedmíkráska, z. s

IČ: 69838275

Číslo účtu: KB 43-3453310267/0100

Zapsáno do evidence periodického tisku: MK ČR E 14953

Sestavila: Dita Balcarová

Jazyková spolupráce: Mgr. Jana Koutníková

Faktické korektury: Mgr. Iva Vojkůvková