



Celoroční hra „NÁPADY PRO ŠKOLÁČKY“

3. část

Venku je trošku pošmurno a Andulka se začíná nudit. Ví, že je tu další měsíc, prosinec. Prosinec je totiž kouzelný měsíc od začátku do konce. V prosinci se pořád něco děje, každý den je blíž ke Štědrému dni. Prosinec je plný očekávání, tajemství a překvapení. A najednou Andulce vůbec nevádí, že je venku tma a nevládné počasí. Dnes odpoledne přijde za Andulkou její kamarádka Lucka a budou péct perníčky. Maminka připravila těsto a když bylo dostatečně odpočaté, nastala ta nejkrásnější, nejbáječnější, nejsenzačnější a nejzábavnější práce, totiž vykrajování perníčků. Děvčátka vykrajovala rybičky, ovečky, Mikuláše i čerta, anděla, kometu, srdíčka, čtyřlístky a mnoho dalšího. Maminka hlídala troubu a holčičky se těšily, až upečené perníčky ochutnají.

Vzácnou chvílí, kdy se narodil Ježíšek, si v čase Vánoc připomínají lidé na celém světě a příběh, který se k narození Ježíška váže, je tento: **Dívka Maria čeká dítě a žije se svým ochráncem Josefem na severu Izraele ve městě Nazaretě. Na příkaz římského císaře se musejí proti vlastním plánům vydat ke sčítání lidu do města Betléma na opačném konci země, odkud pocházel Josefův rod, aby mohli být zapsáni do seznamů. Vydali se tedy na cestu přes kopce. Jeli na oslici.**

Do Betléma dorazili teprve večer a hledali si nocleh. Ale Josef byl chudý a ulice přelidněné. „Jděte pryč,“ odháněli je všude, „Betlém je už plný příchozích z okolních vrchů a údolí, co se sem přišli zapsat.“ Pohlédli na unavenou Marii, která ztěžka seděla na oslici. „Hni sebou“, pobízeli ji a posílali pryč. Nastala noc. Josef přehodil přes Marii svůj plášť a vedl ji ulicí. Kráčeli pěšky, neboť i oslice již ztrácela síly, až přišli k hostinci. V každém okně se svítilo a uvnitř bylo plno lidí, kteří jedli a popíjeli. Na dvoře stáli koně, velbloudi a osli a přežvykovali seno. Josef zaklepal. „Nemám už ani jedno volné místo!“ křikl na ně hostinský a mávnutím ruky je odehnal. Když hostinský uviděl, že Marie čeká dítě, řekl, že si mohou ustlat ve chlévě. A tak si Marie ustlala v příjemně vonícím seně a tam vedle telátka a oslíka porodila syna. Dala mu jméno Ježíš. Pastýři, kteří střežili i v noci na pahorcích kolem Betléma svá stáda, měli vidění o této události a přišli se jako první poklonit Božímu synu, který se podle dávného slibu stal člověkem. V jesličkách spatřili spící děťátko, poklekli před ním a klaněli se mu. Potom vyšli ven a lidem v Betlémě vyprávěli, co se stalo, a všichni žasli.

Když si Andulka poslechne vánoční příběh, pochopí, že zpěv koled, nazdobený a rozsvícený stromeček, dárečky a slavnostní vánoční stůl vytváří z těchto dní neopakovatelný a výjimečný svátek, na který se těší všichni. Děti i dospělí.

Je nutné ještě dodat, že první, krásně tajemnou předehrou Vánoc je **advent neboli doba přípravy na Štědrý den, období očekávání.**

Vánoce a Advent symbolizují naději a víru v příchod slunce, světla, tepla a nového života. Narodil se Ježíšek a nastává také zimní slunovrat, sluníčko bude zacházet později, dny se začnou prodlužovat.

HRY A TVOŘIVÉ NÁMĚTY

A tady je recept na SVÍČEN ze slané těsta:



Co budeme potřebovat:

- slané těsto, které vyrobíme z 300 g jemné soli, 300 g hladké mouky, čajová lžička oleje a asi 200 ml vody (vodu přiléváme postupně), vše smícháme v míse a zpracujeme; formičku na vykrajování vánočního cukroví ve tvaru hvězdičky, tenké menší svíčky, pečicí papír na plech, váleček na nudle.
- jedno těsto je asi pro 2-3 děti
- pečeme 20 minut při 180 °C

Z vypracovaného slané těsta vyválíme plát o síle asi 8 mm a formičkou vykrajujeme hvězdičky. Vykrájené hvězdičky přeneseme na plech s pečicím papírem a svíčkou vytlačíme do středu hvězdiček otvor (nesmíme zapomenout!), do kterého po upečení svíčku postavíme. Svíčky můžeme ponechat v přírodní barvě a přelakovat nebo je nabarvit temperovými barvami či postříkat zlatou barvou ve spreji.

PODKOVIČKY PRO ŠTĚSTÍ

Co budeme potřebovat:

- čtvrtku nebo tvrdý karton, zlatý staniol (lze i stříbrný), stuhu, větvičku, sušené květy

Ze čtvrtky či tvrdého kartonu vystříháme tvar podkovy a polepíme jej zlatým staniolem. Ozdobíme stuhou, větvičkou, sušenými květy. Ze zadní strany připevníme očko na zavěšení.

HÁDANKY A OTÁZKY PRO CHYTRÉ DĚTI:



Sám nohy nemá, každého však prožene. Co je to? (_ _ _ _)

Co roste kořenem vzhůru? (_ _ _ _ _ _ _)

Která voda je tak tvrdá, že se o ni můžeš uhodit? (_ _ _)

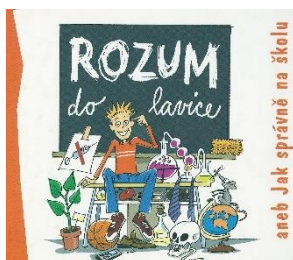
- Jaký je v zimě den a jaká noc?
- Víš, na které straně vašeho domu vychází slunce a na které zapadá?
- Co bys chtěl/a najít pod stromečkem?
- Kdo u vás zdobí stromeček a jak?
- Jaké zvyky a obyčeje na Štědrý den dodržujete?
- Umíš si sám vyrobit nějakou hračku? Napiš jakou a popiš postup její výroby.



HRA PRO DĚTI: HOPSINKY

Tato hra je podobná jako třeba „Štronzo“. Hraje se během jiných běžných činností. Kdykoli někdo pronese nahlas nebo jenom pošeptá druhému „kouzelné“ slovo HOPSINKY, musí druhý hned povyskočit tak, aby se na okamžik nedotýkal ani jednou nohou země. Pokyn se dává většinou ve chvíli, kdy to druhý nejméně čeká





ROZUM DO LAVICE ANEB JAK SPRÁVNĚ NA ŠKOLU

– něco málo pro naše starší spolužáky

NEPROPADEJTE PANICE



Určitě znáte ty nepříjemné, někdy téměř nesnesitelné pocity, které leckoho provázejí v takových hrůzných situacích, jako např. když je nečekaně ohlášena písemná práce z matematiky, anebo čeká-li vás vstup do nového, neznámého prostředí. Někdo takové situace snáší snáze, jiný hůř, podobně jako třeba návštěvu zubaře či vosí bodnutí. Podle svého založení, které je nám z velké části vrozené, se dělíme na různé typy osobností, od naprostých klid'asů až po nevyléčitelné trémisty. Prvním krokem k úspěchu je uvědomit si, že je to zcela přirozený jev a navíc – i na překonání trémy existuje několik pomůcek a rad. **Hlavně nepropadejte panice!**

TRÉMA a někdy i **PANIKA** jsou přirozenou reakcí na **stres**. Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď něčím nebo někým ohrožován, anebo se ohrožen cítí, a přitom má obavu (leckdy mylnou), že se nedokáže dostatečně bránit.

Naše odolnost vůči stresu bývá odlišná, a někdy je trocha stresování dokonce k užítku, protože právě ve stresových situacích dokážeme zmobilizovat pozornosti a pekelně se soustředit. Nezapomeňte však, že **čím více si dělá člověk starostí, tím více ztrácí kontrolu nad myšlenkami**. Tréma se dostavuje většinou právě ve chvíli, kdy nám na tom, jak působíme, nejvíc záleží, a to je logické. O to důležitější je učit se ji překonávat.

Podobnou metodu uplatnil i učitel obrany proti černé magii, profesor Lupin ve Škole čar a kouzel v Bradavicích. Harryho Pottera a jeho spolužáky učil, jak zneškodnit bubáka – strašidlo, které na sebe bere podobu toho, co nás nejvíc děsí. Kouzlo, které bubáka zapudí, je jednoduché: musíte bubáka donutit, aby vzal na sebe podobu něčeho, co vás pobaví!

Myslete na to, že pokud překonáte prvních pět vteřin, tréma vás určitě přejde.

Přemýšlejte! Z čeho máte vlastně trému, co vás stresuje, čeho se bojíte? Ano, jsou to vaše představy o sobě samém, nenechte je, aby ovládly vaši mysl. Místo: „...určitě se ztrapním...“ si opakujte: „...těším se, jak zapůsobím...“. Do poslední chvíle se snažte **odpoutat pozornost** od toho, co vás čeká.

Uvolněte se, užitečná jsou dechová cvičení-pohodlně se usad'te, pomalu dýchejte, než vypustíte z plic všechny vzduch, počítejte do čtyř, dejte si krátkou přestávku (asi 2 vteřiny), poté se dlouze nadechněte, počítejte přitom znovu do čtyř.

- **V žádném případě nepoužívejte žádné uklidňující prostředky, léky, nebo snad dokonce alkohol či jiné omamné látky!!!**
- **Nešetřete úsměvem! Zakabonění mrzouti jsou všem protivní na první pohled a úsměv má kouzelnou moc, zlepšit náladu i vám samotným.**

Jestliže vás čeká veřejné vystoupení nebo třeba právě první den v nové škole, je důležitá volba vhodného oblečení. Oblékněte se tak, abyste se především cítili dobře.