



## Milí rodičia, zamestnanci a čitatelia Jasličkára,

predstavujeme vám druhé vydanie občasníka Jasličkár 2026. Nájdete v ňom informácie o aktivitách, ktoré sme si pre vaše deti počas tohto obdobia pripravili. V článku, ktorý vám prinášame sa budeme venovať téme hyperaktivita u detí. Ponúkneme Vám praktické tipy a rady ako si poradiť v náročných situáciách u týchto detí.

## Rozdiel medzi živým dieťaťom a hyperaktívnym dieťaťom

Hyperaktivita u detí je vysoko žiadaná téma, pretože rodičia často váhajú, či ide o prirodzene živé dieťa, alebo o prejav ADHD (poruchy pozornosti s hyperaktivitou). Z odborného hľadiska je kľúčové rozlíšiť biologickú poruchu od výchovných výziev.

- 1. Živé dieťa** - má veľa energie, ale dokáže sa sústrediť na aktivitu, ktorá ho baví (stavebnica, rozprávka). V pokojnom prostredí sa dokáže upokojiť.
- 2. Hyperaktívne dieťa (dieťa s ADHD)** - nedokáže ovládať svoje impulzy ani pri činnostiach, ktoré ho bavia. Hyperaktivita sa prejavuje neustále – doma, v škole, v kine aj v spánku.

## Hlavné prejavy hyperaktivity (ADHD)

- **Motorický nepokoj** - dieťa neustále behá, skáče, vrtí sa na stoličke, klope rukami alebo nohami.
- **Impulzivita** - skáče do reči, nedokáže počkať, kým naňho príde rad, koná rýchlejšie, než premýšľa (má častejšie úrazy).
- **Porucha pozornosti** - nedokáže udržať pozornosť pri úlohách, robí chyby z nepozornosti, zabúda a stráca veci.
- **Emočná labilita** - rýchle striedanie nálad, nízka frustračná tolerancia, okamžitý výbuch hnevu pri neúspechu.



## Praktické rady pre rodičov hyperaktívnych detí v domácom prostredí

1. **Štruktúra dňa** - presný harmonogram (vstávanie, jedlo, úlohy, spánok). Rutina im dodáva pocit bezpečia.
2. **Krátke a jasné pokyny** - nedávajte viac príkazov naraz. Namiesto „Uprac si izbu, umy si zuby a obleč sa,“ povedzte iba: „Umy si zuby.“ Až po splnení zadajte ďalší krok.
3. **Očný kontakt** - pri zadávaní úlohy sa k dieťaťu zohnite, dotknite sa jeho ramena a uistite sa, že vás vníma. Požiadajte ho, aby pokyn zopakoval: „Čo máš teraz urobiť?“.
4. **Zameranie sa na silné stránky** - tieto deti počúvajú denne množstvo kritiky. Vedome vyhládavajte momenty, kedy urobili niečo dobre a okamžite ich pochváľte.
5. **Povolený pohyb** - hyperaktívne deti potrebujú pohyb na to, aby im fungoval mozog. Nechajte ho pri činnosti stáť, sedieť na fit lopte, alebo stláčať protistresovú loptičku.
6. **Používajte vizuálny časovač** - nastavte kuchynskú minútku alebo presýpacie hodiny na 10 minút. Dieťa presne vidí, kedy príde koniec aktivity.

## Kedy je potrebná odborná pomoc?

1. **Vek nad 4 - 5 rokov** - pred týmto vekom je diagnostika nepresná, nakoľko nervová sústava sa vyvíja.
  - keď prejavy nepozornosti, impulzivnosti a nepokoja trvajú nepretržite viac ako 6 mesiacov a výrazne narúšajú každodenné fungovanie dieťaťa v kolektíve rovesníkov.

## Ako reagovať na nevhodné správanie

- **Okamžitá spätná väzba** - hyperaktívne deti žijú v prítomnosti. Pochvala alebo trest po dvoch hodinách strácajú zmysel. Reagujte do niekoľkých sekúnd.
- **Trestajte logicky, nie emocionálne** - ak dieťa hádže hračku, vezmite mu ju. Nekričte a nezakazujte mu kvôli tomu večernú rozprávku (to spolu nesúvisí).
- **Pochvala za snahu, nie za výsledok** - namiesto „Si šikovný,“ povedzte: „Videla som, že si vydržal sedieť celých 5 minút, skvelá práca.“
- **Zmena pozornosti** - keď vidíte, že začína byť agresívne alebo predráždené, okamžite zmeňte činnosť a dajte mu fyzickú úlohu (napr. „Pod' mi pomôcť odniesť tento ťažký nákup“).



- **Nemenná rutina** - vstávanie, jedlo, hra a spánok musia prebiehať každý deň v rovnakom čase (aj cez víkendy). Predvídateľnosť znižuje ich úzkosť a napätie.
- **Rituály** - tieto deti neznášajú náhle zmeny činnosti. Upozorňujte vopred: „O 10 minút končíme hru,“ „O 5 minút odchádzame,“ „Už len 1 minúta.“
- **Vybitie energie** - beh, plávanie, bicykel alebo trampolína sú nevyhnutnosťou. Unavené telo znamená pokojnejšiu myseľ. Pozor však na predráždenie tesne pred spaním.

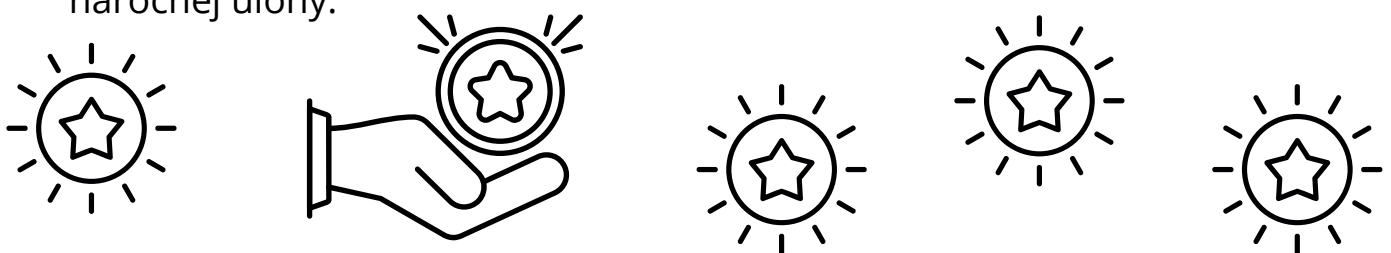
Pri hyperaktívnych deťoch si rodičia často myslia, že dieťa treba pred spaním „uštváť“ divokým behaním alebo skákaním. To je však najčastejšia chyba. Intenzívny fyzický pohyb tesne pred spaním zaplaví telo kortizolom a adrenalinom, čo nervovú sústavu hyperaktívneho dieťaťa ešte viac vybudí a zaspávanie sa predĺži o hodiny. Cieľom večerných aktivít nie je dieťa fyzicky vyčerpať, **ale unaviť jeho zmysly, uvoľniť svalové napätie a spomaliť mozgové vlny.**

- **Prekážková dráha v pomalom tempe** - dieťa nebehá, ale musí preliezať pohovku, plaziť sa pod stolom alebo prenášať ťažké vankúše z miesta na miesto. Pomalý silový pohyb unavuje svaly efektívnejšie ako beh.
- **Ťahavé a tlačivé hry** - spoločné tlačenie steny (kto má väčšiu silu), preťahovanie sa lanom (alebo uterákom) v sede na zemi.
- **Zvieracia chôdza** - súťažte v tom, kto prejde obývačku pomaly, ako korytnačka, ako medveď po štyroch.

## Odmeňovanie hyperaktívneho dieťaťa

Pri výbere odmien pre hyperaktívne dieťa musíte pamätať na to, že ich mozog potrebuje okamžitú motiváciu. Dlhodobé ciele (napr. ak budeš celý týždeň poslúchať, cez víkend pôjdeme do zoo) pre ne nefungujú, pretože nedokážu tak dlho odložiť uspokojenie.

1. Systém odmien funguje najlepšie v dvoch úrovniach: okamžité malé odmeny a **bodový systém**. Slúžia na rýchle ocenenie hneď po splnení náročnej úlohy.

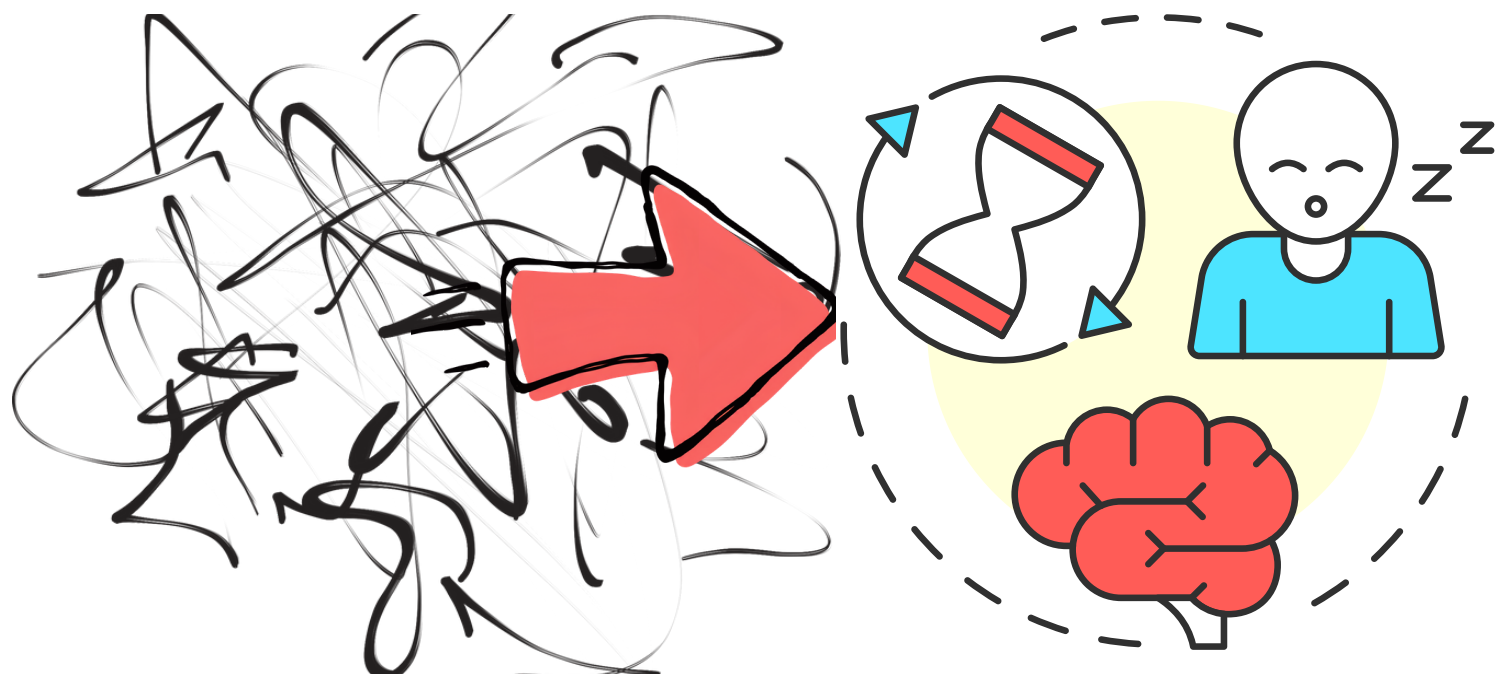


- **Drobnosti z „krabice prekvapení“:** Krabica s lacnými drobnosťami (tetovačky, bublifuk, nálepka, balíček kariet). Dieťa si z nej môže po splnení ťažkej úlohy naslepo niečo vytiahnuť.
- **Zdravá drobnosť:** Kúsok obľúbeného ovocia, oriešky alebo malá chrumkavá odmena (vyhýbajte sa čistému cukru, ktorý môže hyperaktivitu ešte zvýšiť).

2. **Žetónový systém** - ak chcete dieťa motivovať k pravidelným činnostiam (napr. ranné obliekanie alebo umývanie zúbkov), zbierajte žetóny (gombíky, sklenené guľôčky do pohára, hviezdičky na magnetickú tabuľu).

- **Pravidlo rýchlej meny** - žetón musí dieťa dostať **ihneď** po splnení aktivity.
- **Cenník odmien** - spoločne s dieťaťom vopred dohodnite, čo si za žetóny môže kúpiť. Príklad: 3 žetóny = rozprávka pred spaním, 5 žetónov = postavenie bunkra s ockom, 10 žetónov = návšteva trampolínového centra.
- **Nikdy žetóny neberte späť** - ak dieťa urobí niečo zlé, netrestajte ho odobrátím už zarobených bodov. Stratilo by motiváciu. Radšej nedostane ďalší žetón.
- **Buďte konkrétni** - povedzte presne, za čo odmena je. Namiesto „Tu máš nálepku, že si bol dobrý,“ povedzte: „Táto nálepka je za to, že si si sám odložil topánky.“

Pre tieto deti je najväčšou odmenou pozornosť rodiča a spoločný čas. Možnosť zostať na ihrisku o 10 minút dlhšie alebo 10 minút navyše pred spaním. Odmeňujte snahu, nie dokonalosť, ak si dieťa upratovalo izbu a urobilo to napoly, ale naozaj sa snažilo a vydržalo pri tom, odmeňte ho. Ak by ste čakali na dokonalý výsledok, dieťa to vzdá.



# Stretnutie s odborníčkou na tému: Senzorická integrácia

V príjemnom prostredí Rozprávkových jasličiek sa uskutočnilo stretnutie s Mgr. Evou Mrenicovou z Centra včasnej intervencie Banská Bystrica na tému Senzorická integrácia. Rodičia mali rôzne otázky, na ktoré im odborníčka ochotne odpovedala a nechýbali ani príklady z praxe a bežného rodinného života.





# Oslava MDD

Oslava MDD detí v Rozprávkových jasličkách je veľká udalosť s pestrým programom aktivít počas celého dopoludnia, hudbou a dobrou náladou.





# Návšteva policajtov

Policajné auto a sirény sú pre malých jasličkárov skvelým zážitkom a možnosťou sadnúť si do policajného vozidla a na chvíľu vyskúšať zapnúť skutočný maják. Policajti deťom priniesli malé darččky a reflexné prvky, ktorým sa veľmi potešili.



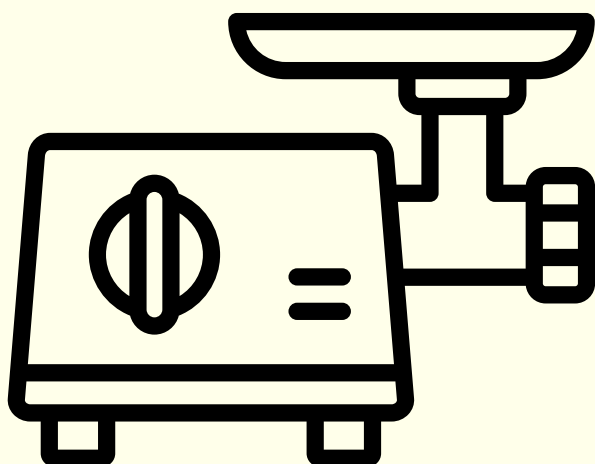
# Mama, tato olympiáda...

V 16. ročníku športového podujatia nechýbali ani tento rok športové disciplíny, tvorivé dielne a aktivity zamerané na trpezlivosť a súťaživosť medzi deťmi a rodičmi. Na konci podujatia bolo vyhlásenie víťazov. Každé dieťa dostalo medailu a sladký darček.



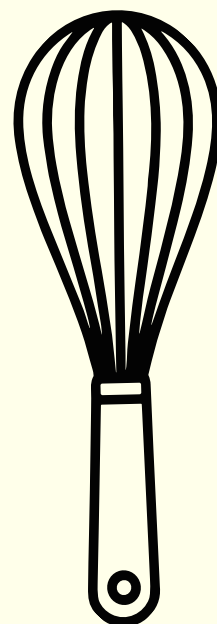
## OBLÚBENÝ RECEPT NAŠICH JASLIČKÁROV

### Kuracia nátierka



#### Suroviny:

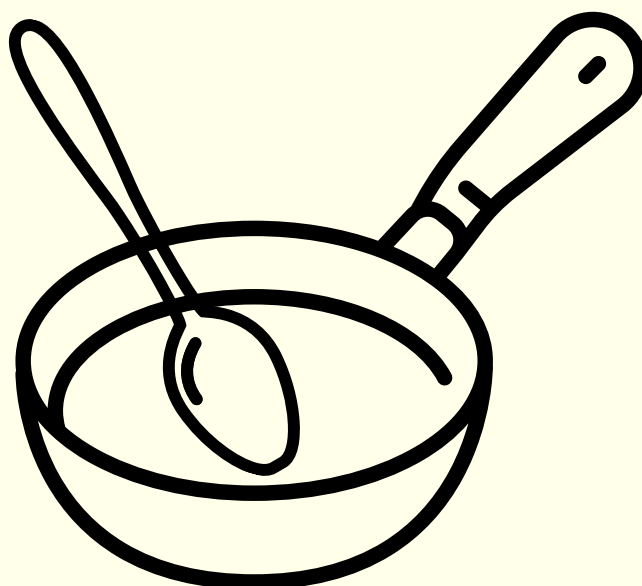
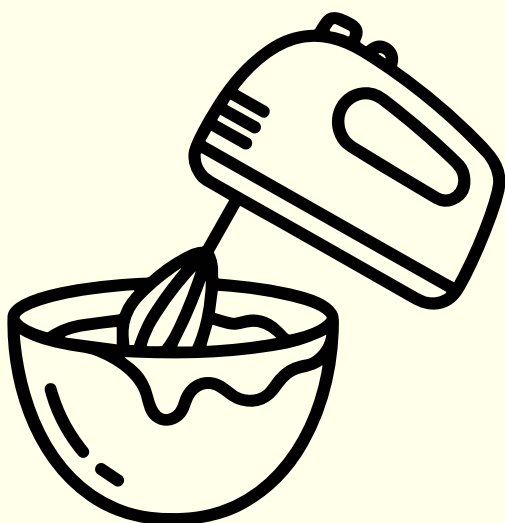
- kuracie prsia
- maslo
- cibulka
- soľ
- horčica plnotučná



#### Postup:

Kuracie prsia umyjeme a udusíme na oleji a pokrájanej cibulke. Po udusení pomelieme. Maslo, štipka soli, lyžica horčice a pomleté mäsom vyšľaháme do peny.

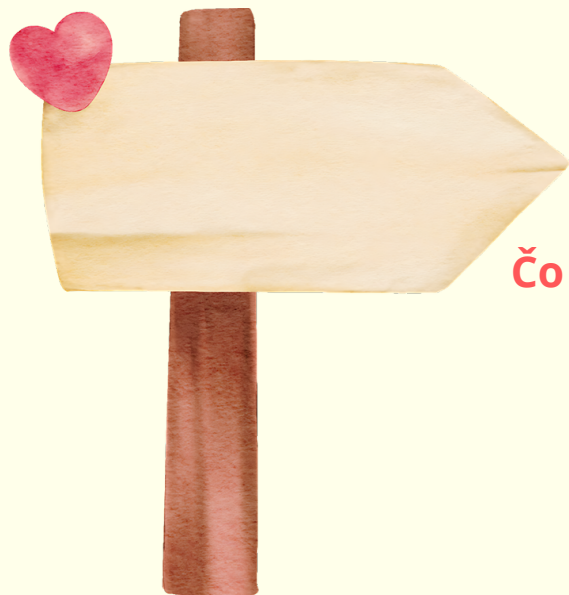
Dobrá chuť 😊





## Výroky našich detí

- „Máš rád, keď sa učíš nové veci?“, pýta sa Zuzka malého Mareka.  
„Áno“.  
„A čo sa ti najviac páči učiť?“, znovu sa pýta Zuzka.  
„Ako odomknúť mamin telefón!“
- „Pomáhaš rodičom s domácimi prácami?  
Áno, poviem im, čo vynechali.“
- Koho máš radšej mamičku, či ocka?  
„Môjho frajera.“



## Informačné okienko

Čo pripravujeme na september - december 2026

- Víťanie nových jasličkárov
- Divadielko
- Ovocný deň
- Vykrajovanie tekvic
- Zdobenie stromčeka
- Písanie listu Ježiškovi
- Vianočné posedenie



## Milí naši čitatelia,

dostali ste sa na poslednú stranu občasníka - JASLIČKÁR, dúfame, že sa vám páčil. Budeme veľmi radi, keď nám napíšete svoje názory, podnety, postrehy:

- **e-mail [jasle.snp@banskabystrica.sk](mailto:jasle.snp@banskabystrica.sk)**

alebo nám ich osobne odovzdáte osobne či pošlete poštou na adresu:

- **Rozprávkové jasličky, Tr. SNP 1763/15, 97401 Banská Bystrica**

Tešíme sa na vás v ďalšom čísle občasníka JASLIČKÁR kolektív zamestnancov Rozprávkových jasličiek.

Občasník JASLIČKÁR

Redakčná rada: kolektív zamestnancov Rozprávkových jasličiek

Vydavateľ: Rozprávkové jasličky, Trieda SNP 1763/15 974 01 Banská Bystrica

Mesto Banská Bystrica, Odbor sociálnych vecí

Koordinátor Mgr. M. Halabuková, vedúca Rozprávkových jasličiek  
[jasle.snp@banskabystrica.sk](mailto:jasle.snp@banskabystrica.sk)

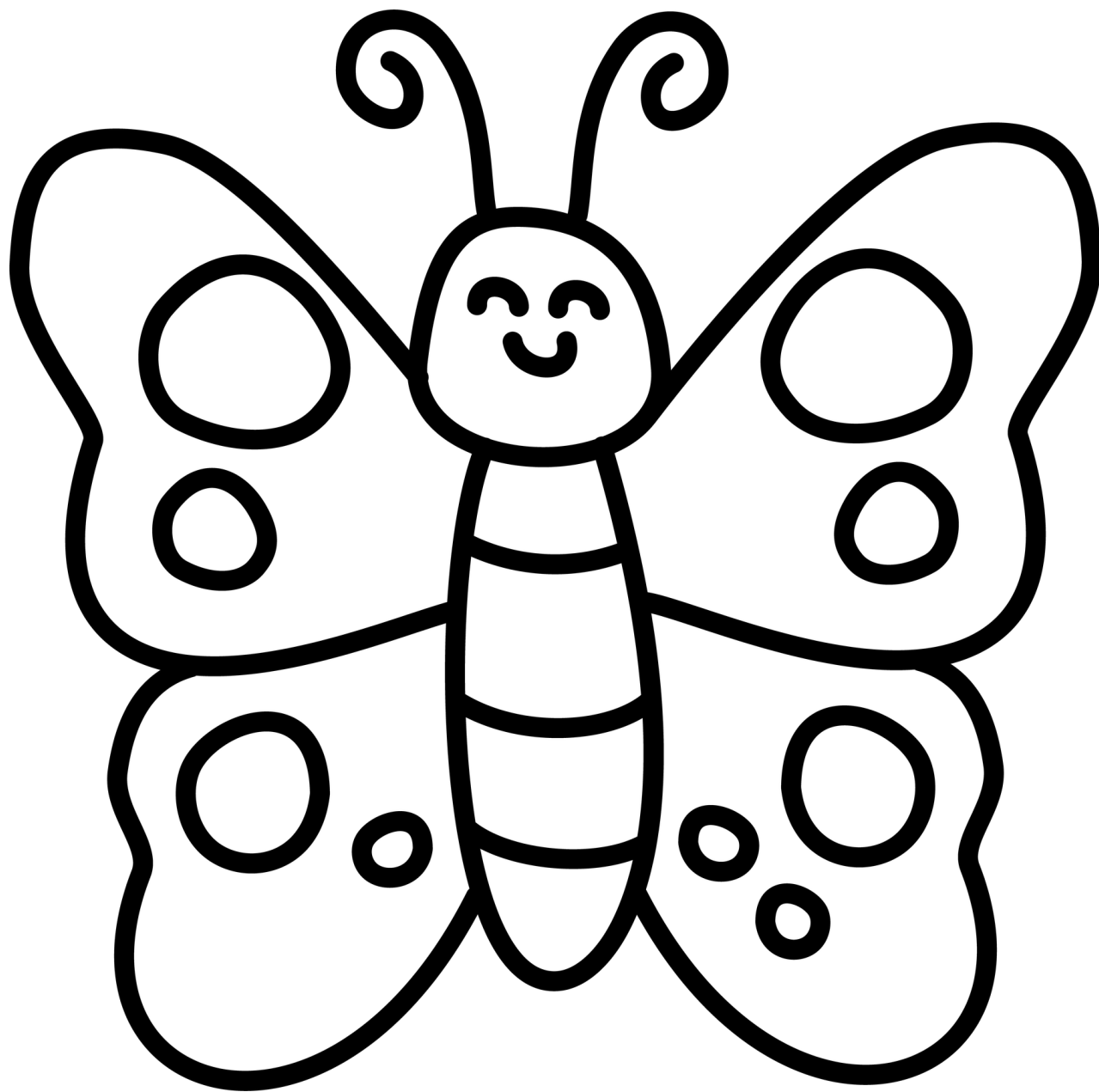
+421 48 414 19 40, + 421 945 550 601

[www.banskabystrica.sk](http://www.banskabystrica.sk)

Neprešlo jazykovou korektúrou



# Obrázok pre našich jasličkárov



.....

MENO A PRIEZVISKO

Vyfarbi, prines a vyzdob našu nástenku v Rozprávkových jasličkách