

OBSAH

TĚLESNÝ A PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ

PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ	2–3
TABULKA PSYCHOMOTORICKÉHO VÝVOJE	3

TĚLESNÝ VÝVOJ	4–5
TABULKA RŮSTOVÉHO VÝVOJE	5

PRVNÍ KRŮČKY	6–7
OPORA	6
CHODÍ SAMO	6
NOVÁ PERSPEKTIVA	7
POKUD JEŠTĚ LEZE	7
POZOR NA...	7
Schody	

BOTY	8–9
BOTIČKY PRO LEZENÍ	8
PRAKTICKÉ RADY	8
Zouvání botiček není snadné	
IDEÁLNÍ BOTY	9
SPORTOVNÍ OBUV	9

OD SLOV K VĚTÁM	10–11
POZNÁVÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA	11
<i>Identita</i>	11
DÍTĚ SI „POVÍDÁ“	11
CHÁPÁNÍ	11

ZUBY	12–13
ČIŠTĚNÍ ZUBŮ	12
ČASOVÝ SLED PŘI PROŘEZÁVÁNÍ ZUBŮ	12
SLADKOSTI A ZUBY	13
KOUSÁNÍ	13

LÉKAŘ ODPOVÍDÁ	14
NEZAPOMEŇTE	14



SCHOPNOSTI A CHOVÁNÍ

POVAHA A OSOBNOST	16–17
STANOVENÍ HRANIC	17
NE, NE A NE!	17

ČILEJŠÍ A OBRATNĚJŠÍ	18–19
TŘÍKOLKY A KOLOBĚŽKY	18
OBLÉKÁNÍ A SVLÉKÁNÍ	19

ZRUČNOST	20–21
PÍSEK A VODA	20
ZKOUMÁME A STAVÍME	21
LEPÍME A KRESLÍME	21

ZPÍVÁME, VYPRÁVÍME A HRAJEME SI	22–23
PÍSNÍČKY A GESTA	22
PRVNÍ TÓNY	22
BYLA JEDNOU JEDNA... POHÁDKA	23
VÁŠEŇ PRO ZVÍŘATA	23

PŘEDSTAVIVOST	24–25
NAPODOBOVÁNÍ DOSPĚLÝCH	24
HRAČKY JSOU ŽIVÉ	25
NENÍ TŘEBA ČEKAT NA KARNEVAL	25
POZOR NA...	
Hry a sexuální role	25



HRY S OSTATNÍMI DĚTMI	26–27
NOVÍ KAMARÁDI	26
DĚTSKÉ ROZMARY A HÁDKY	27
PRAKTICKÉ RADY	27
Hry s míčem	
VAŘÍME A NAKUPUJEME	27

LÉKAŘ ODPOVÍDÁ	28
NEZAPOMEŇTE	28

SPRÁVNÉ NÁVYKY

SPRÁVNÉ NÁVYKY JE TŘEBA PĚSTOVAT	30–31
KAŽDÁ VĚC MÁ SVÉ MÍSTO	31
PÉČE O SEBE SAMA	31
DĚLIT SE S OSTATNÍMI A RESPEKTOVAT JE	31

RYTMUS SPÁNKU	32–33
Z POSTÝLKY DO POSTELE	32
POZOR NA...	32
Nesprávné návyky	
při usínání	
JE ČAS JÍT SPÁT	33
PRAKTICKÉ RADY	33
Světlo a dveře	
ODPOLEDNÍ SPÁNEK	33

SVĚRACÍ SVALY	34–35
JAK A KDY PŘESTAT POUŽÍVAT	
PLENY	34
KONTROLA V NOCI	35
PRAKTICKÉ RADY	35
Dětská prkénka	

HYGIENA	36–37
Z VANIČKY DO VANY	36
MÝT SI RUCE	36
DÍTĚ SE KOUPE SAMO	37
POZOR...	37
Nenechávejte dítě v koupelně samotné	
STŘÍHÁNÍ NEHTŮ	37



STRAVA SE MĚNÍ	38–39
MLÉKO	38
NOVÉ CHUTĚ	38
HARMONOGRAM	39
POZOR NA...	39
Sladkosti	
JÍST V KLIDU	39

JÍ SAMOSTATNĚ	40–41
LŽÍCE A VIDLIČKA	40
OD LÁHVE K HRNEČKU	40
JAK SPRÁVNĚ SEDĚT U STOLU	41
UČÍ SE KOUSAT	41
SPRÁVNÉ A CHYBNÉ NÁVYKY PŘI STOLOVÁNÍ	41

RESPEKT K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ	42–43
KVĚTINY A ROSTLINY	42
ZVÍŘATA: ZVĚDAVOST	
A STRACH	43
POZOR NA...	43
Plýtvání vodou	
V PARKU	43

LÉKAŘ ODPOVÍDÁ	44
NEZAPOMEŇTE	44