

# Obsah

Úvod .....	21
<b>Kapitola 1</b>	
<b>Strava a čas jídla .....</b>	<b>23</b>
1. Jak dlouho byste měla kojit? .....	23
2. Odstavení dítěte .....	24
3. Přejít z lahve na dětský hrneček .....	25
4. <i>Uspořádejte malý „čajový obřad“</i> .....	26
5. <i>Místo dudlíku brčko</i> .....	27
6. Pevná strava .....	27
7. Vyvážená strava .....	28
8. Návrh jídelníčku .....	29
9. „Jednohubky“ pro batole .....	30
10. Jak si užít „jednohubky“ .....	31
11. <i>Namáčíme preclíky</i> .....	31
12. Změny ve stravovacích návycích .....	32
13. <i>Omezte sladké nápoje</i> .....	33
14. Alergie na potraviny .....	33
15. <i>Příprava na narozeninovou oslavu</i> .....	35
16. <i>Dráždění střev</i> .....	35
17. Výběr správných jídelních stoliček pro vaše dítě .....	36
18. <i>Praktický chránič podlahy</i> .....	37
19. Jak správně jíst .....	37
20. Jak se chovat u stolu .....	38

21.	Učíme se používat příbor . . . . .	39
22.	<i>Malý zlepšovák</i> . . . . .	41
23.	Jídlo může být zábava . . . . .	41
24.	<i>Vlastnoručně vybarvený talíř</i> . . . . .	42
25.	<i>Veselé příšerky</i> . . . . .	43
26.	Jednoduché hry během jídla . . . . .	43
27.	Děti v kuchyni . . . . .	44
28.	<i>Oblíbené recepty</i> . . . . .	45
29.	<i>Společné vaření je zábava</i> . . . . .	45
30.	Jak si poradit s dítětem, které špatně jí . . . . .	46
31.	Několik nápadů, jak zvykat batole na nové chutě . . . . .	47
32.	<i>Vyrobte si vlastní ovocný nanuk</i> . . . . .	48
33.	O potravinách si vyprávějte a čtete . . . . .	49
34.	<i>Stejně jídlo pro všechny členy rodiny</i> . . . . .	49
35.	Všechno jste již zkusili, vaše dítě však stále málo jí . . . . .	50
36.	<i>Příliš vybíravá princezna</i> . . . . .	51
37.	<i>Dítě dobrovolně nehladoví</i> . . . . .	51
38.	<i>Zkoušejte to stále znova</i> . . . . .	51
39.	<i>Dítě netrestejte</i> . . . . .	52
40.	Návštěva restaurace . . . . .	52
41.	<i>Vybírejte restaurace, kde se dlouho nečeká</i> . . . . .	54

## Kapitola 2

<b>Osobní hygiena</b> . . . . .	<b>55</b>
42. Čas na koupání . . . . .	55
43. Hračky vhodné do vany . . . . .	56
44. <i>Oblíbené stříkácí pistole</i> . . . . .	57

45. <i>Také se trápíte s dlouhými vlasy? Nechte dceru ostříhat</i> .....	58
46. Koupání je chvíle vhodná na hraní .....	58
47. <i>Maňásek z žínky</i> .....	59
48. <i>Samolepky do vody</i> .....	60
49. <i>Kadeřnický salon ve vaně</i> .....	60
50. Zpíváme si ve vaně .....	60
51. Hry vhodné do vany .....	61
52. Když se dítě nechce koupat .....	62
53. Zubní hygiena .....	63
54. Čištění zubů může být zábava .....	64
55. <i>Čištění zubů je důležité</i> .....	65
56. <i>Při čištění se střídáme</i> .....	65
57. Zásady správného čištění zubů .....	66
58. <i>Čistíme si zuby do rytmu hudby</i> .....	67

### Kapitola 3

<b>Spánek</b> .....	<b>68</b>
59. Zásady pro dobré usínání .....	68
60. <i>Hvězdičky za odměnu</i> .....	70
61. Společné spaní batolete a rodičů v manželské posteli .....	70
62. <i>Naše oblíbené společné spaní</i> .....	71
63. Přejít z dětské postýlky na velkou postel ..	72
64. <i>Stěhování do nové postele</i> .....	73
65. Pohádky na dobrou noc .....	74
66. <i>Nekonečný příběh</i> .....	75
67. <i>Veselé usínání</i> .....	76
68. Nekonečné uspávání .....	76

69.	Jak udržet batole v posteli . . . . .	77
70.	Noční probouzení . . . . .	78
71.	Bojujeme se strašidly a nočními můrami . . . . .	79
72.	<i>Kontrola strašidel</i> . . . . .	81
73.	<i>Pohádka o strašidlech</i> . . . . .	81
74.	Ranní ptáčata . . . . .	81
75.	<i>Ranní hraní v posteli</i> . . . . .	83
76.	<i>Střídáme se ve vstávání</i> . . . . .	84
77.	<i>Ranní pohádky v televizi</i> . . . . .	84
78.	<i>Ranní čtení komiksů</i> . . . . .	85
79.	Odpolední spánek . . . . .	85
80.	<i>Kolébání a zpívání</i> . . . . .	87

#### Kapitola 4

<b>Zdraví</b> . . . . .	<b>88</b>	
81.	Očkovací kalendář . . . . .	88
82.	Kdy volat lékaře . . . . .	90
83.	Volání první pomoci . . . . .	91
84.	Měření teploty . . . . .	92
85.	Horečka: Jak postupovat . . . . .	93
86.	<i>Reakce na vysokou horečku</i> . . . . .	93
87.	Bolest zubů . . . . .	94
88.	<i>Oblíbené nanuky</i> . . . . .	95
89.	Časté rýmy . . . . .	95
90.	<i>Problém s dudlíky</i> . . . . .	96
91.	Domácí léčba . . . . .	96
92.	<i>Zázračné náplasti</i> . . . . .	98
93.	<i>Chladicí zvířátko</i> . . . . .	99
94.	Než přijde lékař . . . . .	99

95.	Průběh lékařské prohlídky . . . . .	100
96.	<i>Po návštěvě lékaře může následovat odměna</i> . . . . .	102
97.	Preventivní prohlídky . . . . .	102
98.	Jak dobře zvládnout návštěvu dětského lékaře . . . . .	105
99.	Strach z návštěvy lékaře . . . . .	106
100.	Podávání léků: Lék není bonbon! . . . . .	107
101.	Jak zvládnout podávání léků . . . . .	108
102.	<i>Dobře „ukrytá“ medicína</i> . . . . .	110

## Kapitola 5

<b>Chození na záchod</b> . . . . .	<b>111</b>	
103.	Kdy začít s chozením na nočník . . . . .	111
104.	Známky, že vaše dítě ještě není „připravené“ . . . . .	112
105.	Když se učíme chodit na záchod, povídejme si . . . . .	113
106.	„Typy“ záchodů . . . . .	114
107.	Oblečení vhodné pro období přechodu na nočník . . . . .	115
108.	Věci, které dítěti pomáhají, když se učí chodit na nočník . . . . .	117
109.	Pro učení si vyberte vhodný čas . . . . .	118
110.	První kroky . . . . .	119
111.	<i>Jak začít s chozením na nočník</i> . . . . .	120
112.	<i>Ukažte dítěti, jak na to</i> . . . . .	121
113.	Jak pokračovat v „tréninku“ . . . . .	121
114.	Základní pravidla při chození na záchod . . .	122
115.	Hrátky s genitáliemi . . . . .	124

116.	Problémy s chozením na záchod . . . . .	125
117.	Vážnější problémy s chozením na záchod . .	126
118.	<i>Zadržování stolice . . . . .</i>	127
119.	<i>Zkus to, i když se ti nechce . . . . .</i>	128
120.	Přechod na velký záchod . . . . .	128
121.	Jak vydržet v suchu celou noc . . . . .	129

## Kapitola 6

<b>Bezpečnost . . . . .</b>	<b>131</b>	
122.	Základy první pomoci . . . . .	131
123.	Důležitá telefonní čísla . . . . .	131
124.	Pozor na jedy . . . . .	132
125.	Jak zabránit dávení . . . . .	134
126.	Potraviny, které mohou způsobit dávení . . .	134
127.	Předměty, které mohou způsobit dávení . . .	135
128.	Jak postupovat, pokud se dítě dáví . . . . .	136
129.	Domácí lékárnička . . . . .	137
130.	Léčení drobných poranění . . . . .	139
131.	<i>Reagujte přiměřeně . . . . .</i>	140
132.	<i>Léčíme panenku . . . . .</i>	141
133.	Jak předcházet nehodám a zraněním . . . . .	141
134.	<i>Oblíbená hra skabelkou . . . . .</i>	142
135.	<i>Upozorněte všechny, kterým dítě svěřujete na hlídání, na možná rizika . . . . .</i>	142
136.	Jak svému dítěti zajistit bezpečí . . . . .	143
137.	<i>Jak lézt do výšek opatrně . . . . .</i>	144
138.	<i>Horká káva . . . . .</i>	145
139.	Ztracené dítě . . . . .	145

40.	Jak zajistit domácnost, aby dítěti hrozilo co nejméně nebezpečí . . . . .	147
41.	<i>Návštěva u přátel</i> . . . . .	148
42.	<i>Jak poučit paní na hlídání</i> . . . . .	148
43.	Jak zajistit bezpečnost dítěte v kuchyni . . . . .	149
44.	<i>Nebezpečné tekutiny</i> . . . . .	150
45.	Jak zajistit bezpečnost dítěte v koupelně . . . . .	150
46.	Jak zajistit bezpečnost dítěte v dětském pokoji . . . . .	152

## Kapitola 7

<b>Chování</b> . . . . .	<b>154</b>	
147.	Základní pravidla, co se smí a co ne . . . . .	154
148.	Výchovné přístupy . . . . .	155
149.	Učení a vedení . . . . .	156
150.	<i>Stále vysvětľujte</i> . . . . .	158
151.	<i>Žávod s budíkem</i> . . . . .	158
152.	Vytvářejte dítěti pozitivní prostředí . . . . .	159
153.	Věci, o kterých se nediskutuje . . . . .	160
154.	<i>Respekt</i> . . . . .	161
155.	Žádné bití . . . . .	161
156.	Zákaz kousání a bití . . . . .	162
157.	<i>Mluvením proti bití a kousání</i> . . . . .	164
158.	Kňourání . . . . .	164
159.	<i>Prevence a rozptýlení</i> . . . . .	166
160.	Jak se vypořádat s obdobím vzdoru . . . . .	166
161.	Všímejte si dobrého chování . . . . .	167
162.	Dávejte dítěti čas na uklidnění . . . . .	168

<b>Hra a učení</b> .....	<b>171</b>
163. Jak se vyvíjí hra .....	171
164. Kamarádi pro společné hraní .....	172
165. <i>Lepší jsou krátké návštěvy</i> .....	174
166. Rozvíjíme fantazii a tvořivost .....	175
167. <i>Omezte množství dárků</i> .....	176
168. <i>Oblíbené krabice</i> .....	176
169. Senzomotorická hra .....	177
170. Snaha o dokonalost .....	178
171. Pohybové hry .....	180
172. Máme rádi zvířata .....	181
173. Dramatizace .....	182
174. Hra na doktora .....	183
175. Hra na strašidla .....	183
176. Hra na schovávanou .....	184
177. Třídění a uspořádávání .....	185
178. Hrajeme si všemi smysly .....	187
179. Hry vhodné pro celkový rozvoj dítěte .....	188
180. Osvědčené hračky .....	189
181. Běžné předměty, které lze použít na hraní ..	190
182. Maňásci .....	191
183. <i>Hra s maňásky</i> .....	193
184. <i>„Prstíkoví“ maňásci</i> .....	193
185. Domácí karneval .....	194
186. <i>Domácí karneval</i> .....	195
187. Dohlížejte na bezpečnost hraček .....	195
188. <i>Nejlepší „hračka“</i> .....	196



## Kapitola 9

### Hraní a bezpečnost venku ..... 197

189. Hra venku .....	197
190. Venku je stále co objevovat .....	199
191. Zábavné činnosti venku .....	199
192. Zábavné procházky .....	200
193. Na procházku v pohodě .....	201
194. Bezpečnost při hraní venku .....	201
195. Procházky s kočárkem .....	202
196. Pozor na bezpečnost! .....	202
197. Příliš mnoho slunce .....	203
198. Bodavý hmyz .....	205
199. Nebezpečí, která hrozí na zahradě .....	206
200. Bezpečnost v blízkosti zahradního bazénu .....	208

## Kapitola 10

### Rozvoj hrubé motoriky ..... 210

201. První krůčky .....	210
202. Začátky někdy bolí .....	212
203. Dívej se, jak hezky chodím .....	213
204. První botičky .....	214
205. Vyrážíme na nákup bot .....	216
206. Krásné botičky .....	216
207. Rozvoj hrubé motoriky .....	216
208. Zatančujte si .....	218
209. Běhání a skákání .....	220
210. Hrajeme si s míčem .....	221

211. Hry rozvíjející hrubou motoriku .....	222
212. Rozvoj pohybových dovedností .....	223

## Kapitola 11

<b>Rozvoj jemné motoriky .....</b>	<b>225</b>
213. Výtvarné schopnosti .....	225
214. Základní pravidla pro výtvarnou činnost ...	227
215. Přehled výtvarných materiálů .....	228
216. <i>Jedna velká krabice</i> .....	229
217. <i>Kouzelné kapsy</i> .....	229
218. <i>Správné držení tužky</i> .....	230
219. Vhodné výtvarné činnosti .....	230
220. <i>Podle vlastní fantazie</i> .....	232
221. <i>Vyrob si vlastní samolepky</i> .....	232
222. Modelovací hmoty .....	233
223. Příprava na psaní .....	234
224. Ruce a prsty .....	236
225. Už se umím obléci .....	238
226. <i>Oblékáme se podle říkanky</i> .....	239
227. <i>Módní přehlídka</i> .....	240
228. Vázání tkaniček u bot (metoda „zaječí uši“) .....	240
229. <i>Suchý zip versus tkaničky</i> .....	242

## Kapitola 12

<b>Rozvoj rozumových schopností .....</b>	<b>243</b>
230. Rozumové schopnosti .....	243
231. <i>Zkus to vymyslet</i> .....	245

232. Čtení obohacuje .....	246
233. Nové smyslové zážitky .....	246
234. Učíme se barvy .....	247
235. Schopnost řešit problémy .....	248
236. Jděte příkladem .....	250
237. Paměťové hry .....	250
238. Učíme se poznávat tvary .....	251
239. Počítání a čísla .....	253
240. Matematické dovednosti .....	254
241. Hry zaměřené na třídění .....	256
242. Společenské hry .....	257
243. Skládačky a řešení různých problémů .....	257
244. Stejně a různé předměty .....	259
245. Televizní programy pro děti .....	259
246. Nadměrné sledování televize a hraní počítačových her .....	261
247. Televize se rozbila .....	263
248. Zábava s počítačem .....	263

### Kapitola 13

<b>Jazykové dovednosti .....</b>	<b>264</b>
249. První slova .....	264
250. První slova v dvojjazykové rodině .....	266
251. Jak mluví dvojčata .....	267
252. Společná mluva .....	269
253. Další rozvoj řeči .....	269
254. Mluvte s dítětem jako s rovnocenným partnerem .....	271
255. Jak se vypořádat se sprostými slovy .....	271
256. Slovní hříčky a rýmy .....	273

257.	Potíže se sluchem . . . . .	274
258.	Jak předcházet problémům při osvojování jazyka . . . . .	275
259.	Hry s prstíky pro mladší batolata . . . . .	277
260.	Hry s prstíky pro starší batolata . . . . .	278
261.	Příprava na čtení . . . . .	280
262.	<i>Nahrané pohádky</i> . . . . .	282
263.	<i>Čtení na dobrou noc</i> . . . . .	282

## Kapitola 14

<b>Psychický vývoj . . . . .</b>	<b>283</b>	
264.	Budování sebeuvědomění a sebeúcty . . . . .	283
265.	Jak u dítěte zvyšovat sebeúctu . . . . .	285
266.	<i>Na hodinu králem</i> . . . . .	286
267.	Budování důvěry . . . . .	286
268.	<i>Sliby se mají plnit</i> . . . . .	288
269.	<i>Nesplněný slib</i> . . . . .	288
270.	Rozdílné chování dané pohlavím . . . . .	288
271.	Sourozenecké pořadí . . . . .	290
272.	<i>Prostřední dítě</i> . . . . .	292
273.	Jedináček . . . . .	292
274.	Já sám/sama . . . . .	293
275.	<i>Já sám</i> . . . . .	294
276.	<i>Vyzkoušej si to</i> . . . . .	295
277.	Posilování samostatnosti . . . . .	296
278.	<i>Dnes rozhoduji já</i> . . . . .	297
279.	Dejte dítěti čas při zvykání na nové podněty . .	297
280.	Všechno nejlepší k narozeninám! . . . . .	299
281.	Vyrob si knížku o sobě . . . . .	301

## Kapitola 15

### **Citový a sociální rozvoj** ..... 303

282. Radost, zlost i hrdost	303
283. Čas na zasmání	304
284. Jak reagovat na emoce	304
285. Méďa mazlík	306
286. Proč se batolata snadno rozruší	307
287. Vyjadřování zlosti	308
288. Jak uvolnit emoce	310
289. Jak porozumět záchvatům vzteku	310
290. Jak postupovat při záchvatu vzteku	312
291. Jak překonávat strach	313
292. Strach z neznámých osob	314
293. Smíšené pocity: Sourozenecká rivalita	316
294. Společná odpoledne bez miminka	318
295. Vedeme dítě k empatii	319
296. Jak rozvíjet sociální dovednosti	320
297. Učíme se říkat „dobrý den“ a „na shledanou“	322
298. Postupné seznamování	322
299. Materská škola	323
300. Zajistěte dostatečný kontakt s dětmi	324
301. Hračka jako pomocník	324

## Kapitola 16

### **Hlídaní dětí** ..... 325

302. Pracovat doma, nebo mimo domov?	325
303. Návrat do zaměstnání	326
304. Zvažte všechny výhody i nevýhody	326

305.	<i>Vyplatí se chodit do práce?</i>	328
306.	Hlídaní dětí	328
307.	<i>Dítě je starost obou rodičů</i>	329
308.	Zjistěte si co nejvíce informací	330
309.	Jak vybrat spolehlivou paní nebo slečnu na hlídání	331
310.	<i>Hodná paní na hlídání, spokojené dítě</i>	333
311.	Pohovor s budoucí paní nebo slečnou na hlídání	333
312.	Jak najít vhodnou paní nebo slečnu na občasné hlídání	335
313.	<i>S paní nebo slečnou na hlídání se vždy dobře seznámte</i>	337
314.	<i>Odchod neprotahujte</i>	337
315.	Jak zmírnit strach z odloučení	338
316.	Vztah mezi rodičem a paní na hlídání	339
317.	<i>Oblíbená paní na hlídání</i>	340
318.	Rozdělte si povinnosti spojené s péčí o dítě se svým partnerem	341
319.	Když měníte paní na hlídání	342
320.	<i>Dítěti vše vysvětlíte</i>	344

## Kapitola 17

<b>Cestování</b>	<b>345</b>	
321.	Autosedačky pro batolata	345
322.	Zábava v autě	347
323.	Zásoba hraček	348
324.	Zábavné cestování	349
325.	<i>Hledej podle obrázků</i>	349

326.	Cestování letadlem . . . . .	350
327.	Čekání před odletem . . . . .	351
328.	Stanování s batoletem . . . . .	352
329.	Výlet s batoletem stojí za námahu . . . . .	353
330.	Přespávání v penzionech nebo hotelech . . . . .	354
331.	Hrajeme si s maňásky . . . . .	355
332.	Cestování do zahraničí . . . . .	355
333.	Překonávání časových pásem . . . . .	356