

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Úvod | 21 |
| | |
| Kapitola 1 | |
| Strava a čas jídla | 23 |
| 1. Jak dlouho byste měla kojit? | 23 |
| 2. Odstavení dítěte | 24 |
| 3. Přechod 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 čtěte | 49 |
| 34. | <i>Stejné 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

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

| | |
|--|----|
| 45. <i>Také se trápíte s dlouhými vlasy? Nechte dceru</i> <i>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 | 68 |
| Spánek | 68 |
| 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. <i>Nekonečné uspávání</i> | 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>Strídáme 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

| | | |
|-------------------------|--|----|
| Zdraví | 88 | |
| 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

Chození na záchod 111

| | | |
|------|--|-----|
| 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

Bezpečnost

131

| | | |
|------|--|-----|
| 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 s kabelkou</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>Žak lézt do výšek opatrně</i> | 144 |
| 138. | <i>Horká káva</i> | 145 |
| 139. | Ztracené dítě | 145 |

| | | |
|------|--|-----|
| 140. | Jak zajistit domácnost, aby dítěti hrozilo co nejméně nebezpečí | 147 |
| 141. | <i>Návštěva u přátel</i> | 148 |
| 142. | <i>Jak poučit paní na hlídání</i> | 148 |
| 143. | Jak zajistit bezpečnost dítěte v kuchyni | 149 |
| 144. | <i>Nebezpečné tekutiny</i> | 150 |
| 145. | Jak zajistit bezpečnost dítěte v koupelně . . . | 150 |
| 146. | Jak zajistit bezpečnost dítěte v dětském pokoji | 152 |

Kapitola 7

Chování 154

| | | |
|------|---|-----|
| 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>Závod 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 |

Kapitola 8

Hra a učení 171

- 163. Jak se vyvíjí hra 171
- 164. Kamarádi pro společné hraní 172
- 165. *Lepší jsou krátké návštěvy* 174
- 166. Rozvíjíme fantazii a tvořivost 175
- 167. *Omezte množství dárků* 176
- 168. *Oblíbené krabice* 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. *Hra s maňásky* 193
- 184. *„Prstíkoví“ maňásci* 193
- 185. Domácí karneval 194
- 186. *Domácí karneval* 195
- 187. Dohlížejte na bezpečnost hraček 195
- 188. *Nejlepší „hračka“* 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. Zatancujte 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

Rozvoj jemné motoriky 225

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

Kapitola 12

Rozvoj rozumových schopností 243

230. Rozumové schopnosti 243
 231. *Zkus to vymyslet* 245

| | | |
|------|---|-----|
| 232. | <i>Čtení obohacuje</i> | 246 |
| 233. | <i>Nové smyslové zážitky</i> | 246 |
| 234. | Učíme se barvy | 247 |
| 235. | Schopnost řešit problémy | 248 |
| 236. | <i>Jděte příkladem</i> | 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. | Stejné a různé předměty | 259 |
| 245. | Televizní programy pro děti | 259 |
| 246. | Nadměrné sledování televize a hraní počítačových her | 261 |
| 247. | <i>Televize se rozbila</i> | 263 |
| 248. | <i>Zábava s počítačem</i> | 263 |

Kapitola 13

Jazykové dovednosti

| | | |
|------|--|-----|
| 249. | První slova | 264 |
| 250. | První slova v dvojjazykové rodině | 266 |
| 251. | Jak mluví dvojčata | 267 |
| 252. | <i>Společná mluva</i> | 269 |
| 253. | Další rozvoj řeči | 269 |
| 254. | <i>Mluvte s dítětem jako s rovnocenným partnerem</i> | 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

| | | |
|------------------------------|---|-----|
| Psychický vývoj | 283 | |
| 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. Mateřská 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 seznamte</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

Cestování 345

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

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