

Školkoviny

Informační bulletin
Mateřské školy Košťálov

MOTTO:

**„Náš zítřek je
v dětech.“**

Podzimní vydání
2019

E-mail: materskaskola@kostalov.cz
www.ms.kostalov.cz
telefon: 481 689 235



Vážení rodiče,

Předkládáme Vám k nahlédnutí náš „školní časopis“ – **PODZIMNÍ VYDÁNÍ**, časopis, který je určen Vám rodičům, dětem a všem dobrým lidem.

Věnujte nám trochu času a dovoluňte nám, abychom Vás seznámili s tématy, které Vás mohou zajímat.

Dnes jsme pro Vás připravili:

- ✓ Provoz školy
- ✓ Z našeho školkového života
- ✓ Informace pro rodiče (Školní řád. Co do školky nepatří. Další důležitosti.)
- ✓ Chcete být dobrý rodič? Co nesmíte dětem říkat....
- ✓ Jak na imunitu dětí
- ✓ Stránka pro děti

Provozní doba a režim dne:

6:30 - 9:00	příchod dětí , volná hra, TV - chvilka
9:00 - 9:10	svačina, hlavní program: didakticky řízená činnost
10:00 - 11:45	pobyt venku převážně spontánně řízená činnost směřovaná k pohybovým a manipulačním dovednostem
12:00 - 12:15	oběd
12:15 - 13:00	odvádění dětí - pohádka
13:00 - 14:00	odpočinek, relaxace
14:00 - 14:30	vstávání, hygiena, svačina
14:30 - 16:00	odpolední program a odchod dětí domů

MŠ III třídy:

- I. třída** – učitelky - Michala Řihová, Anna Barochová
- II. třída** – učitelka – Jiřina Crhová
- III. třída** – ředitelka Jana Krpatová, učitelka – Lenka Havlová

školní asistent MŠ – Hana Zapadlová

Z našeho školkového života:

Začátek školního roku...

I. třída

Celé září probíhala adaptace dětí na školku, odloučení od rodičů, zvykání na personál školky, na režim dne. Během dne se dozvídáme zábavnou formou spoustu nových věcí. Povídali jsme si o podzimu a jeho charakteristických rysech, vyzdobili jsme si naši třídu, aby nám tady spolu bylo hezky. Děti jsou velmi aktivní a s radostí se učí novým věcem. Naším cílem je učit děti formou prožitku tak, aby získávaly nové vědomosti, znalosti a poznatky co nejpřirozenější cestou.



II. třída

Seznamujeme se s novým prostředím, naše třída navazuje na III. třídu a je v bývalých prostorách OÚ. Poznáváme dobře pravidla v naší školce, učíme se jak se správně mezi dětmi a v MŠ chovat. Rádi tvoříme a vyrábíme, stříháme i lepíme, ale nejvíce se těšíme na své kamarády a hru s nimi.

III. třída

Po prázdninách jsme se opět sešli se „staronovými“ kamarády. Prázdniny utekly jako vždy a my jsme si je připomněli na obrázcích „Cestujeme letem světem...“ Podzim jsme si užili různými aktivitami – s přírodninami – vyrobili jsme skřítku „Podzimníčka“, sovičky. Při pobytu venku hojně využíváme zahradu, ale také lesopark – edukativní hry. Předškoláci se účastní předplaveckého výcviku.



Společná odpoledne...

Všichni jsme si užili odpoledne společně s rodiči „**Kukuříčné odpoledne**“. Takto strávená odpoledne se staly v naší školce tradicí. Po celé zahradě a v okolí školy byla stanoviště plně využívána. Velkou odměnou pro všechny byly dobroty, které připravily maminky. Tímto bychom chtěli poděkovat všem, kteří se podíleli na rozmanitém „občerstvení“ ☺

Na 14. 11. připravujeme „Uspávání broučků“ - kdy jdeme společněs rodiči „uspávat“ broučky do lesa. Před tímto dnem si povídáme s dětmi o lese a životě v něm – rostlinách, stromech, zvířatech, prohlížíme si encyklopedie naučné knihy. Učíme se básničky a písničky k danému tématu, čteme si knihy.. Učíme se, jak se správně chovat v lese, jelikož tam jdeme na návštěvu, jak pečovat o přírodu a naše životní prostředí...A vemte si na cestu lampion ☺

Logoprevence ve školce

V tomto školním roce bude probíhat logoprevence pro děti ze II. a III. třídy jednou za 6 týdnů společně s rodiči. Pravidelně 1x týdně individuální procvičování.

Kolektivní logopedická cvičení provádíme se všemi dětmi – variabilní začlenění - preventivně během dne.

Individuální logopedickou péči věnujeme všem předškolákům s nesprávnou výslovností a dětem starším 4 let s vícečetnými vadami. Do pracovního sešitu zaznamenáváme metodický návod pro rodiče a příklady cvičení s dětmi.

Sběr papíru a PET lahví

Další tradiční aktivitou v naší školce se stal sběr starého papíru a PET lahví. Sbírá téměř „celý Košťálov 😊

Školní řád

/zkrácená verze – celý Školní řád na nástěnkách v šatnách/

Školní řád upravuje podrobnosti k výkonu práv a povinností zákonných zástupců dětí v Mateřské škole Košťálov a podrobnosti o pravidlech vzájemných vztahů s pracovníky školy.

Základní cíle mateřské školy při zabezpečování předškolní výchovy a vzdělávání (viz § 33 Školského zákona)

Mateřská škola v rámci předškolní výchovy a vzdělávání

- podporuje rozvoj osobnosti dítěte předškolního věku,
- podílí se na jeho zdravém citovém, rozumovém a tělesném rozvoji,
- podílí se na osvojování základních pravidel chování dítětem,
- podporuje získávání základních životních hodnot a mezilidských vztahů dítěte,
- vytváří základní předpoklady pro pokračování ve vzdělávání,
- napomáhá vyrovnávat nerovnosti vývoje dětí před jejich vstupem do základního vzdělávání,
- poskytuje speciální pedagogickou péči dětem se speciálními vzdělávacími potřebami,
- vytváří podmínky pro rozvoj nadaných dětí.

Organizace provozu mateřské školy

I. Příjímání řízení

Zápis dětí do mateřské školy na následující školní rok probíhá v květnu v tom kalendářním roce, ve kterém následující školní rok začíná. Děti mohou být do mateřské školy přijímány i v průběhu školního roku.

Dítě do mateřské školy přijímá na základě žádosti rodičů ředitelka mateřské školy. Přihlášku dítěte do MŠ si rodiče mohou vyzvednout v mateřské škole. Po ukončení zápisu obdrží rodiče rozhodnutí o přijetí dítěte do MŠ.

Mateřská škola může přijmout pouze dítě, které se podrobilo stanoveným pravidelným očkováním, má doklad, že je proti nákaze imunní nebo se nemůže očkování podrobit pro trvalou kontraindikaci.

Do jednoho měsíce po obdržení rozhodnutí o přijetí se rodiče dostaví do mateřské školy, vyzvednou si k vyplnění Evidenční list dítěte, informace o provozu mateřské školy a domluví si průběh adaptace a konkrétní nástupní termín dítěte do mateřské školy.

II. PLATBY V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Úplata za školní stravování dětí

Výše stravného je stanovena ve stravovacím řádu mateřské školy.

Způsob platby

Úplata za stravování dítěte v mateřské je platba, která je pro rodiče povinná a je nedílnou součástí rozpočtu mateřské školy. Opakované neuhrazení těchto plateb v mateřské škole je považováno za závažné porušení provozu mateřské školy a v konečném důsledku může být důvodem pro ukončení docházky dítěte do mateřské školy (zákon 561/2004 Sb., školský zákon, § 35, odst. 1 d).

III. EVIDENCE DÍTĚTE

Při nástupu dítěte do MŠ předají rodiče třídní učitelce Evidenční list dítěte, ve kterém bude vyplněno: jméno a příjmení dítěte, rodné číslo, státní občanství a místo trvalého pobytu, dále jméno a příjmení zákonného zástupce, místo trvalého pobytu a adresa pro doručování písemností a telefonické spojení.

Zdravotní stav dítěte a potvrzení o pravidelném očkování doplní do Evidenčního listu dětský lékař, a to před nástupem dítěte do mateřské školy.

Rodiče nahlásí v mateřské škole každou změnu ve výše uvedených údajích (zejména místo trvalého pobytu a telefon).

Informace o dětech jsou důsledně využívány pouze pro vnitřní potřebu školy – GDPR – ochrana osobních údajů.



IV. PROVOZ MATEŘSKÉ ŠKOLY

Provoz mateřské školy je od 6,30 do 16,00 hodin.

Děti obvykle přicházejí do mateřské školy do 8. hod., jinak po dohodě s třídní učitelkou podle aktuální potřeby rodičů.

Zabezpečení budovy – uzamčení během dne.

Rodiče omlouvají děti na tentýž den nejpozději do 7,00 hod., a to telefonicky nebo sms. Na následující dny se děti omlouvají kdykoli v průběhu dne, osobně, telefonicky nebo e-mailem.

Rodiče předávají k řádné docházce do MŠ dítě zdravé, tudíž plní svou odpovědnost k dalším dětem tzn. že je nevystavují újmě na zdraví, přenosná nemoc je za hranici péče mateřské školy. Vyskytne-li se u dítěte infekční onemocnění, rodiče tuto skutečnost neprodleně ohlásí mateřské škole.

Podávání běžných léků v MŠ není pracovní náplní pedagogů, léky podáme pouze v případě ohrožení života – epileptický záchvat a to pouze na písemnou žádost rodičů.

Při příznacích onemocnění dítěte v době pobytu v MŠ (teplota, zvracení, bolesti břicha) jsou rodiče telefonicky informováni a vyzváni k zajištění další zdravotní péče o dítě.

Učitelka má právo požadovat od rodičů dítěte lékařské potvrzení o ukončení nemoci dítěte a souhlas lékaře s jeho návratem do kolektivu dětí.

Učitelky odpovídají za děti od doby, kdy dítě převezmou od rodičů nebo jimi pověřených zástupců až do doby, kdy je opět rodičům nebo zástupcům předají.

Pokud se rodiče nechají zastupovat, sdělí tuto informaci na předepsaném formuláři vedení MŠ.

Všechny děti v mateřské škole jsou pojištěny proti úrazům a nehodám v době pobytu dítěte v MŠ a při akcích MŠ organizovaných.

Informace o připravovaných akcích v MŠ jsou vždy včas oznamovány na nástěnkách v šatnách dětí. Doporučujeme rodičům pravidelně sledovat nástěnky.

Provoz mateřské školy bývá přerušen v měsíci červenci a srpnu, zpravidla 5 týdnů, v prosinci na jeden týden – vánoční svátky. Omezení nebo přerušování provozu oznámí ředitelka školy zákonnému zástupci dítěte nejméně 2 měsíce předem. Další uzavření provozu může nastat ve výjimečných případech (provoz MŠ nepřerušeno minimálně pro 3 děti obou zaměstnaných rodičů).

Předškolní vzdělávání zabezpečuje uspokojování přirozených potřeb dítěte.

Rozvoj jeho osobnosti probíhá ve spolupráci rodiny a předškolního zařízení.

Co by mělo dítě umět před nástupem do MŠ:

- . Navazovat kontakty s vrstevníky
- . **Řešit případné problémy v kontaktu - nevztekát se, neubližovat, ale požádat dospělého o pomoc při řešení**
- . Navazovat kontakty i s jinými dospělými, než jsou rodiče a prarodiče
- . **Požádat, poděkovat, pozdravit**
- . Vyjádřit slovně své potřeby
- . **Znát své jméno a příjmení, případně jména rodičů a sourozenců**
- . Identifikovat vlastní osobu podle pohlaví (dívka x chlapec)
- . **Umět si natáhnout kalhoty, punčocháče, triko, mikinu...**
- . Označit, co patří dopředu, dozadu
- . **Učit dítě, v jakém pořadí si má jednotlivé kusy obléci**
- . Obout si boty, před obouváním si je před sebou srovnat, jak patří.
- . **Skládat si oblečení, uklízet ho na určené místo**
- . Zapínat knoflík
- . **Dojít si samostatně a včas na záchod /pleny do MŠ nepatří/**
- . Samostatně se umýt, utřít si ruce do ručníku, pouštět a zavírat vodu
- . **Samostatně smrkat vždy, když je to třeba**
- . Zakrývat si ústa a nos při kýchnutí a kašlání
- . **Mýt si ruce před jídlem, po jídle také pusou**
- . Správně držet lžičku, starší děti příbor
- . **Jíst samostatně, bez krmení, čistě**
- . Neodbíhat od jídla, nerozptylovat se



Co do školky nepatří?

- . **žvýkačky, bonbony a jiné sladkosti**
- . **řetízky, prstýnky, cennosti**
- . **ostré předměty**
- . **zvířata**

Abychom předešli ztrátě či poškození vlastní hračky, prosíme rodiče, aby dětem povolili pouze plyšáka nebo knížku.

Další důležitosti:

! **Kola, koloběžky, odrážedla** apod. nepatří do šatny, ale na vyhrazená místa v areálu školy – STOJAN.

! **Při vstupu** do třídy používejte prosím návleky nebo se zouvejte.

! **Omluvy dětí** se hlásí **do 7.00h**, po té je dítě automaticky přihlášeno k celodennímu stravování.

! **Nevodíte do školky** nemocné ani nachlazené děti, které šíří bacily na ostatní.

Kam se obrátit s připomínkami a dotazy?

- . na pedagogické pracovnice ve svých třídách
- . dle potřeby na ředitelku školy

Informace pro rodiče

- ❖ Rodiče mají možnost volně vstupovat do všech prostor MŠ, kde se pohybují děti.
- ❖ Rodiče mají možnost přivádět a odvádět dítě dle svých potřeb.
- ❖ Rodiče mají možnost si s dítětem pohrát ve třídě.
- ❖ MŠ je uzavřena o vánočních prázdninách a 5 týdnů o letních prázdninách.



Bližší informace k jednotlivým akcím a provozu školy jsou na nástěnkách v šatnách a na informačních tabulích.

K zamyšlení a pousmání **„Školková rýma“**

„Školkovou rýmu“ vyvolává zákeřný skřítek Nudlovous, který se ukrývá pouze v prostorách mateřské školy a barví průhledné alergické rýmy dětí na odstín žluté, nebo zelené. Po opuštění budovy kouzlo zázračným způsobem odeznívá a projevuje se naplno až po vstupu do budovy mateřské školy následující den. V domácím prostředí se dítěti zpravidla uleví a neprojevují se žádné příznaky. Takto zotavené dítě zvládne další den v zamořeném území, neohrožuje ostatní ani samo sebe.

Pár dní ve školce a už je zase nemocné? Poradíme vám, jak podpořit imunitu
/časopis Maminka/

Nemocné dítě? Imunita se učí

„Běžná nemocnost není nic nebezpečného nebo špatného,“ říká dětský alergolog a imunolog Jaromír Paukert. „Děti procházejí fází, kdy se s řadou patogenů setkávají poprvé a tento kontakt je komplikovanější a nastartování imunitní odpovědi trochu déle trvá. Tělo si ale vše pamatuje a další infekce ve starším věku už proběhne v podstatně kratší době a méně komplikovaně, nemocnost později klesá.“

Kolik nemocí je „norma“?

„Ve věku kolem tří let a především s nástupem do kolektivu je za normu považováno i osm nekomplikovaných infekcí horních dýchacích cest ročně,“ vysvětluje Jaromír Paukert. „Měly by za pár dní ustoupit u podpůrné symptomatické léčby, tedy odsáváním rýmy nebo smrkáním, podáním kapek proti kašli, lékem na teplotu.“ Typická kombinace rýma-kašel-teplota by vás tedy ani opakovaně neměla vyvést z míry. A když už jsou při prokázané bakteriální infekci potřeba antibiotika a spolehlivě zaberou během klasické kúry na pět až sedm dní, stále se s vaším dítětem žádné drama neodehrává. „Zbystřit je však třeba u infekcí dolních cest dýchacích, zápalů plic nebo recidivujících zánětů středouší,“ dodává odborník.

Zaměřte se na to, co moc nestojí

V době vyšší nemocnosti svých dětí jsem se jako netrpělivá matka, která na každý neduh hledá lék, stala odborníkem na všechny možné „zázračné“ preparáty. Než začnete řešit, čím můžete svému dítěti pomoci, aby pořádkem neleželo v posteli s horečkou, zaměřte se na „obyčejné věci“, které občas opomíjíme.

1. Naučte je smrkat a nepřehánějte to s kapkami

Jako si dítě před nástupem do školky umí umýt ruce a nepotřebuje plenku, mělo by se kamarádit i s kapesníkem.

„Opatrně by rodiče měli používat i volně prodejně nosní kapky,“ varuje Jaromír Paukert. „Jejich dlouhodobým používáním se stahují cévy, sliznice se nedokrvuje a dojde k jejímu odumření. Pak se hojí mnohem hůř a déle a dochází k výrazným otokům.“ Kapky proto používejte jen v nutných případech a jen pár dní.

2. Vyplachujte nosík

Vincentka nebo mořská voda si už v domácích lékárnkách našly své místo a k očištění nosní sliznice jsou skvělými pomocníky. Výrazný efekt má ale i použití speciální konvičky pro výplach nosu a neděste se, že dítě nebude spolupracovat, existují i lahvičky pro mladší ročníky.

Především v době většího náporu nemocí se vyplatí používat je denně i jako prevenci,“ doporučuje Jaromír Paukert. „Z výplachu nosu solným roztokem se dá udělat rituál podobně jako z čištění zubů a rodiče bývají až u vytržení, jaký efekt to přinese.“

3. Nezanedbejte rekonvalescenci

Lehko se to říká, ale kdo nemá hlídaci babičku a komu zaměstnavatel nehodlá akceptovat stálé volno kvůli ošetřování člena rodiny, ví o tom své. Pokud ovšem máte podmínky pro to, aby se vaše dítě zotavilo po nemoci doma, určitě mu to dopřejte. „Důsledná rekonvalescence je základ,“ říká Jaromír Paukert.

„Některé typy virů umí výrazně poškodit epitel dýchacích cest, ten se pak hojí celé týdny a po tuto dobu pak sliznice neplní dobře svou obrannou funkci bariéry proti průniku cizích organismů. Zacarovaný kruh infekcí pak na sebe nenechá dlouho čekat.“ Nevracejte tedy dítě hned po nemoci do školky, i když se těší na kamarády.

Raději mu věnujte pár dní klidnějších činností a po těžších infekcích typu zápal plic pak počítejte i s několika týdny, po které by se mělo dítě zotavovat.

4. Doplněte „děčko“

Ze záplavy multivitaminů, které lékárny nabízejí, se zaměřte na vitamin D. Ten se běžně vytváří v kůži díky slunečnímu záření. Toho je přes zimu pochopitelně minimum, a když přidáme fakt, že spousta dětí má denně zájmový kroužek, na který ho převezete autem, a běhání venku je tak třeba jen záležitostí víkendů, jste jasnými kandidáty na pomoc „děčka“. „Městský styl života a přehnaná ochrana krémy i během letních měsíců má za následek, že se v kůži přirozenou cestou nevytvoří dostatek tohoto vitamínu, který je ale potřebný i pro správné fungování obranyschopnosti,“ dodává lékař.

5. Dbejte na pestrou stravu

Tolikrát zmiňované téma, které má své místo i v otázce imunity dětí. Ruku na srdce: Má vaše dítě pět porcí čerstvého ovoce a čerstvé zeleniny denně? Jí mléčné výrobky, luštěniny a celozrnné pečivo?

To vše obsahuje cenné vitaminy, které pak nemusíte složité doplňovat koupěnými přípravky. Imunitu podporují třeba kysané mléčné výrobky jako acidofilní mléka nebo kefiry, nechte děti občas mlsat i oříšky a semínka jako zdroj omega-3 mastných kyselin.

6. Protáhněte je venku a nechte je vyspat

Jak jednoduché a prosté, přitom často opomíjené způsoby, jak posílit tělo proti náporu nemocí. Pobyt a zejména pohyb na čerstvém vzduchu způsobuje prokrvení dýchacích cest, sliznic očí a uší, a tím zvyšuje jejich odolnost. A bez spánku se proti infekcím taky nehnete z místa.

Dokud tedy dítě ochotně spí po obědě, dopřejte mu spánek i za cenu toho, že nebude chodit na nějaký oblíbený kroužek. K domácím opatřením náleží i dostatečné větrání a nepřetápění. „Apeluji i na nekouření před dětmi především doma,“ varuje Jaromír Paukert. „Kouření se sliznicemi dýchacích cest doslova ‚zamete‘, infekce dětí z kuřáckých rodin jsou častější a vyžadují razantní léčbu

Pomocníci z lékárny

Možností je spousta, volně prodejné preparáty patří mezi potravinové doplňky a co funguje jednomu, nemusí se osvědčit jinde. Nezbyvá tedy nic jiného, než vyzkoušet a trpělivě čekat. Jaké máte možnosti?

Vitamin C: 100 mg vitaminu C denně můžete v zimních měsících poskytnout dětem jako prevenci, v době počátku nemoci je možné dávku zvýšit. Je rozpustný ve vodě a co tělo nespotřebuje, bez problému vyloučí.

Glukany: Výtažky z hub, které pomáhají s prevencí před onemocněním, mezi maminkami jsou poslední dobou velmi oblíbené.

Aloe: Už tisíce let používaný gel ze středu listů známé rostliny, populární je i pro své zkrášlovací účinky.

Kolostrum: Obsahuje protilátky účinné proti bakteriím, virům a plísním, nevýhodou je vysoká cena, která spousta rodičů odradí.

Laktobacily: Ničí viry, plísňe a kvasinky ve střevě, kde je zároveň nejvíce imunitních buněk, určitě je zařaďte při léčbě antibiotiky.

Bakteriální lyzáty: Preparáty určené k nespecifické podpoře obranyschopnosti, používají se při vyšší nemocnosti a raději je konzultujte s pediatrem dítěte.

Více na: <https://www.maminka.cz/clanek/par-dni-ve-skolce-a-uz-je-zase-nemocne-poradime-vam-jak-podporit-imunitu>



Jak naučit dítě smrkat? Vezměte si na pomoc brčko nebo bublifuk

Tereza Víchová, časopis Maminka

Jak naučit dítě smrkat

Vysmrkej se! To je věta, která patří suverénně k nejčastěji pronášeným sdělením směrem k dětem. Někdo se naučí smrkat jen tak mimochodem, pro jiného je to nepřekonatelný problém a existují i děti, které z různých důvodů smrkat nechtějí, ať už jim v tom brání cokoli, nebo se jednoduše zaprou.

Správná technika je totiž od určitého věku zásadní.

Proč smrkáme

„Smrkání slouží k vyčištění nosní dutiny, kdy aktivní proud vzduchu jde proti pohybu řasinkového epitelu, který směřuje od nosních dírek do nosohltanu a polykacích cest. Ke smrkání nás nutí pocit plného nosu a zvýšená sekrece ze sliznic,“ vysvětluje otorinolaryngolog Jan Metzl.

Podobně jako se dítě musí naučit jíst lžičkou nebo používat záchod, tak i smrkání většinou vyžaduje trénink.

Kdy umí dítě smrkat?

„Učit se smrkat mohou děti od doby, kdy v ruce udrží kapesník, vždy se dá použít forma hry,“ doporučuje lékař.

„Pokud už činnost manuálně i rozumově zvládnou, cvičte i správné dýchání.“ Spousta dětí totiž dýchá ústy, takže už nácvik správného dýchání nosem je pro ně zásadní. Nejlépe se děti naučí dýchat nosem, přiberete-li na pomoc foukací hračky. Užitečným tipem je také sklenice plná vody a brčko.

„Dítě nadechuje nosem, a ne ústy, a nepije současně vodu,“ popisuje doktor Metzl. „Pak vyfoukne a hlasité bublání vody je obvykle vděčná zábava, kterou dítě rádo opakuje.“ Dbejte také na stlačení druhé nosní dírky, jediným správným smrkáním je totiž vyprázdnění obou nosních otvorů zvlášť.

Tipy, jak naučit dítě smrkat

- Smrkejte společně, děti svoje rodiče rády napodobují.
- Hrajte si na slona a zkuste troubit tak jako on.
- Nechte dítě foukat nosem do zrcátka, aby se zamlžilo.
- Při koupání mu dejte do vany bublifuk nebo brčko.
- Do dlaně si dejte peříčko nebo malou papírovou kuličku a nechte dítě, ať ji sfoukne nosem.
- Hrajte si na králíčka nebo ježka a učte děti funět.

Co když dítěti nejde smrkat?

Situace, že smrkat jednoduše nejde, ale může nastat hned z několika důvodů, které bychom měli nejdříve vyloučit. „Základním předpokladem smrkání je volná nosní dutina. Bránit mu může třeba vybočená nosní přepážka, ztluštělá sliznice nosních skořep, nosní polypy nebo tolik diskutovaná nosní mandle,“ uvádí příčiny neúspěchů lékař.

„Další zvláštností u dětí je riziko možného cizího tělesa v nose. Poznáme je podle jednostranné hnisavé sekrece nebo zápachu z nosu.“

Co když dítě nechce smrkat?

Pokud máte doma malého odpůrce smrkání, který kapesník odmítá už z principu tak, jako se to děje mamince ze začátku článku, bude cesta k čistému nosu asi trnitá. Nevzdávejte to a zkuste ještě další věc: nosní sprchy či laváže.

V lékárně nebo na internetu se dají sehnat speciální konvičky nebo lahvičky, které se naplní solným roztokem a po několika malých neúspěších se jimi naučíte proplachovat nosní dutinu.

„Nosní laváže u nás nemají moc tradici, důležité je se u nich naučit správnému použití. Nos se s jejich pomocí vyčistí, solný výplach jej jednoduše donutí,“ popisuje odborník.

„Velké využití mají u takzvané suché rýmy, posilují sliznici při nosním krvácení. Hodí se i pro všechny, kteří trpí tvorbou přischlých krust. Laváže totiž brání praskání nosní sliznice zvlhčením.“

O zánětu středního ucha už byla řeč, z nesmrkání ale plynou i další nepříjemnosti. Nejčastěji jde o zánět tvořící se ve vedlejších dutinách nosních.

„Dětem s hlenovitou rýmou pak hrozí šíření zánětu z dutiny do očnice,“ varuje doktor Metzl. „To je spojeno s bolestivostí na postižené straně obličeje, objeví se vysoká teplota, otok a zarudnutí. K léčbě je nutná hospitalizace a podávání antibiotik.“ Než si „užít“ třeba toto, raději rychle kupte bublifuk a brčko, ratolesti strčte do ruky kapesník a hrajte si třeba na slona. Do budoucna se to vyplatí.

Odborná spolupráce: MUDr. Jan Metzl Více na: <https://www.maminka.cz/clanek/na-smrkani-musite-jit-chytre>



Chcete být dobrý rodič? Co nesmíte dětem říkat....

Děti se vždy nechovají tak, jak by podle nás, dospělých, měly. Menší konflikty nebo výměny názorů jsou součástí snad každé domácnosti. Když se k tomu přidá nervozita, únava a stres, mohou padnout slova, která na dlouho křehkou dětskou duši raní.

Život s dětmi je všechno možné, jen ne nuda. Dostáváme se s nimi do pestrých situací, zažíváme tak chvíle radosti, štěstí a spokojenosti a nevyměnili bychom je za nic na světě. Přijdou ale chvíle, kdy to zajiskří. Slova dovedou velmi ublížit. Obzvláště děti je vnímají velmi citlivě. A čemu se raději vyhnout?

„TO SE TI NIKDY NEPOVEDE!“

Věta obsahuje 2 negativa. Nikdy a nepovede. Dítě nebude mít motivaci zlepšit se a napravit chybu. Zkuste ho raději povzbudit a říct mu: „**Vždyť příště to bude lepší, určitě se ti to podaří.**“ Tím dítě nastartujete, a co je důležité – bude věřit svým silám.

„TEĎ NE, NEMÁM ČAS!“

Každý den svádíte jistě i vy boj s časem. Nic nestiháte a pořád někam spěcháte. A děti umí přesně vystihnout ten „správný okamžik“, kdy se začnou na něco ptát nebo chtít. Měli byste se snažit najít si pro ně malou **chvilku** a věnovat se jejich „**důležitým věcem**“, které prostě nepočkají. Dítěti to dává pocit, že je pro vás důležité, a zároveň jistotu, že ho neodbudete.

„ZEPTEJ SE TÁTY/MÁMY“

Jedná se o tradiční slovní ping-pong, kdy se jeden rodič zbavuje odpovědnosti za rozhodnutí. Jde o způsob, jak odsunout problém bez toho, abyste ho řešili. Nejlepším příkladem pro děti je ovšem ten, kdo na sebe zodpovědnost přijme a udělá rozhodnutí, i kdyby bylo kdovíjak nepříznivé.

„ŘÍKALA JSEM TI PŘECE, ŽE TO TAKHLE DOPADNE!“

Dítě často své rodiče neposlechne, udělá si věc po svém, a myslí si, že se rozhodlo správně. Pokud se splete, stává se zranitelnějším, protože jste ho na to přece upozorňovali. V duchu se jistě samo sebe ptá, proč to udělalo tak a tak, když vy jste mu radili jinak. Nejlépe se člověk poučí z vlastních chyb. A dítě na to přijde velmi brzy.

DÍTĚ S NIKÝM NEPOROVNÁVEJTE.

„Podívej se na Janičku, jak hezky píše. Copak tak nemůžeš psát i ty?“ „Jsi líný jako tvůj táta!“ „Proč nemůžeš být šikovný jako tvůj bratr?“

Znáte to? Možná důvěrně... Porovnáváme sourozence, bratrance, sestřence, kamarády svých dětí, vnuky, vnučky... Psychologové téměř jednohlasně tvrdí, že porovnávání není správné.

Místo toho, abychom dítě motivovali, porovnáváním z něj děláme soupeře. Je to vlastně i určitý způsob ponižování a dětem to ubližuje. Neustálé porovnávání ze strany rodičů je pro děti nemotivující. Vytváří to v nich živnou půdu pro žárlivost, závist....

CHVÁLY NENÍ NIKDY DOST !“

Kritizovat, zakazovat a poučovat je snadné, ale téměř nikam to nevede. Zkuste to jinak – potomky chvalte, jak jen to jde. Děti, které mají o sobě kladné mínění, se chovají lépe než ty, které si myslí, že nic neumí. Psychologové tvrdí, že když se budete snažit poskytnout dětem informaci, na základě které se začnou samy vnímat pozitivně, posílíte tím jejich sebevědomí a zároveň si s nimi vytváříme pěkný vztah.

NEZRAŇUJTE!

I v těch nejkritičtějších momentech se věci dají říct různým způsobem. Snažte se proto své děti slovně nezraňovat, mluvte s nimi spíše jako s rovnocennými partnery. Když místo příkazu vyslovíte prosbu nebo radu, dosáhnete mnohem víc a máte větší šanci na úspěch.

Ztichla louka, vítr fouká,



strašák v zeli smutně kouká.
Se záplatou ve svetru
poletuje ve větru.
Hejno brouků na palouku
schovalo se do klobouku.
Ze strašáka mají strach,
bojí se ho, achich, ach. (P.Honsnejman)

