

**SMOLÍČEK**

**ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI**



**Slovo úvodem – tentokrát všem Maminkám.**

Nedávno jsem se zúčastnila grilování pro zhruba pět set turistů; bylo to ve Skalistých horách. Naproti mně seděla čtyřčlenná rodina z Alabamy: tatínek, maminka a dvě dívky ve věku osm a deset let. Vzájemně jsme se představili a pak jsme zapředli přátelský hovor typu „Znáte toho a toho?“ a „Čím se zabýváte?“ **V jedné chvíli se kdosi Marie otázal, co „dělá“. Sklopila oči a tiše řekla: „Já jsem jen matka. Nechodím do zaměstnání.“** Okamžitě jsem zpozorněla. V hlavě se mi rozsvítilo červené světlo a rozezněla se siréna.

**Jakže? „Jen“ matka?**

Ujišťovala jsem Marii, že má to **nejdůležitější povolání v celém vesmíru. Z chaosu má vytvářet řád, má zajišťovat fyzické, emocionální a duchovní blaho svých dvou holčiček, má zajišťovat kontinuitu rodiny v rychle se měnícím světě, má utvářet osobnosti, které budou přínosem pro budoucnost obce a národa.** Měla jsem pocit, že během našeho rozhovoru se Marie přece jenom trochu napřímila. Domnívám se, že slova „jen“ a „matka“ už nikdy v téže větě nepoužije.

**Jaký má matka vlastně popis práce? Je manželkou, matkou, přítelkyní, udržuje domácnost, zvelebují byt či dům, je pradelnou, kuchařkou, servírkou, řidičkou, natěračkou, tapetářkou, švadlenou, zdravotní sestrou, poradkyní ve věcech vedení, manažerkou pro vnitřní záležitosti, rozpočtářkou, agentkou cestovní kanceláře, sekretářkou, kazatelkou, učitelkou, mentorkou, duchovní poradkyní, poradkyní pro zdravou výživu, knihovnicí, módní návrhářkou, detektivem, roztleskávačkou, manikérkou, pedikérkou, zahradní návrhářkou, kadeřnicí, psycholožkou, instalátérem, programátorkou, automechaničkou, rozhodčím a nákupčím darů pro obě větve rodiny.**

**Patrně nedostává plat, ale ostatní výhody jsou nedocenitelné: objímání, polibky, nesčetné projevy lásky. Ačkoli matka může své role střídat rychleji než klobouky, její děti mohou mít jistotu, že její láska je neměnná. Svě děti neúnavně podporujeme a nic nemůže otrást naším rozhodnutím být majákem rodiny. Maminka je nejen pevným bodem rodiny; pro své děti je i orientačním světlem. Má-li tuto roli splnit, musí být přítomná a přístupná – zkrátka musí být k dispozici. Něco takového se neobejde bez obětí.**

**Moje sousedka Patty si uvědomila, že takovým orientačním světlem pro své děti není, ale měla odvahu ke změně.** Když mně bylo osmadvacet a učila jsem se křížkový steh, učila se Patty rovněž svého druhu křížkové stehy – jako jedna z nejlepších lékařek, které pracovaly na chirurgické pohotovosti. Slyšela jsem jinou lékařku říci: „Kdybych se probudila na operačním sále a uviděla obličej Patty Thomasové a její pilné ruce, klidně bych zase usnula s vědomím, že nemohu být v lepších rukou.“

Thomasovým se první dva synové narodili v době, kdy Patty ještě studovala medicínu. Další dvě děti přišly na svět, když už pracovala na plný úvazek v největší nemocnici v Charlotte. Když začaly obě starší děti chodit na základní školu, Patty prožívala zvláštní věci. **Bůh zahájil určitou operaci v jejím nitru. Když Pattyin nejstarší syn nastupoval do druhé třídy, uvědomila si, že ho vlastně moc nezná. Nebyla s ním, když zvládl některé klíčové okamžiky, když řekl první slůvka nebo udělal první krůčky. Hošík vlastně znal lépe babičku než maminku. A když v lůně ucítila pohyby pátého potomka, rozhodla se, že už pro své děti nechce být cizím člověkem.** Udělala radikální řez: **Opustila své zaměstnání. Odložila chirurgické nástroje a začala se seznamovat s legem, skládačkami a stavebnicemi pro děti.**

## OKÉNKO PRO RODIČE

**Učila se nazpaměť hlavní města států, pročítala s dětmi slabikář a dívala se jim do očí. Převzala pochodeň od své matky a stala se orientačním světlem pro své děti.** Nyní Patty dělá více, než je sešívání lidí na operačním sále. **Sešívá srdce, ošetřuje odřená kolena a slíbává slzičky. Vychovává nyní již sedm dětí, aby se staly generací, která miluje Ježíše a získává pro něj svět. Patty rovněž pracuje na svém doktorátu z mateřství.** Stejně jako jiné matky v domácnosti i ona **zakouší, že pracovní doba je dlouhá a plat nízký. Nicméně odměny jsou nevyčísitelné.** Kdybyste se Patty zeptali, **oč přišla, když přestala chodit do zaměstnání, odpověděla by: „O velmi málo.“ Být lékařkou neposkytuje tolik radosti jako být člověkem, který má největší vliv na děti a jenž jim na jejich životní cestě ukazuje správný směr.**

Má matka byla nejkrásnější ženou, jakou jsem kdy spatřil... Za vše, čím jsem, dlužím své matce... Svůj životní úspěch přičítám morálnímu, intelektuálnímu a fyzickému vzdělání, kterého se mi od ní dostalo. (George Washington)

Budu-li dům udržovat bez poskvrny a bez smítka prachu,  
budou-li všechny košile naškrobené a všechny ponožky zářivě bílé,  
ale nebudu své rodině dávat lásku, budu pouhou ženou v domácnosti.

Budu-li vařit zdravá jídla, připravovat chutné svačiny a chystat  
lahůdkové večere na nádherně prostřených stolech,  
ale nebudu své rodině dávat lásku, budu jen kuchařkou.

Ušiji-li nádherné záclony, bude-li naše povlečení ladit s tapetami,  
ale nebudu-li dávat lásku lidem, kteří v takovém domě bydlí,  
budu jen návrhářkou interiérů.

Láska odkládá prachovku,  
aby objala dítě.

Láska poplácává po zádech,  
políbí poškrábané kolínko, zaváže poraněný loket.

Láska vybarvuje omalovánky, čte pohádky,  
hraje na kovboje a Indiány, naslouchá nekonečným příběhům.

Láska je trpělivá a laskavá,  
přestože je unavená.

Láska nezávidí sousedům dítě, které nikdy nezlobí,  
a nepyšní se, pokud zrovna nezlobí naše dítě.

Láska na děti nekřičí a netluče je, ale kázní s  
rozhovou.

Vař, uklízej a miluj.  
Největší z toho je ale láska.

**Zdroj:** Sharon Jaynesová - Být dobrou mámou



### Sociální karta

**Skarta**, kterou pro ministerstvo práce a sociálních věcí vyrábí Česká spořitelna a na niž se bude nově vyplácet velká část sociálních dávek, **se začne vydávat už od července. Kdo si ji na Úřadě práce nevyzvedne, k dávkám se nedostane.**

Měla zabránit tomu, aby lidé závislí na dávkách utráceli peníze za cigarety, alkohol, nebo automaty. Ale prakticky se nic nezmění, protože už nyní úřady práce namísto hotovosti vydávají lidem poukázky na jídlo.

**Kartu však budou muset mít úplně všichni** – příjemci rodičovských příspěvků, dávek v nezaměstnanosti, dávek pro osoby v hmotné nouzi, pro osoby zdravotně postižené či příspěvku na péči. **Bez jejího vyzvednutí se k penězům nedostanou.** Příjemce nárok na dávku neztratí, jen se sám připraví o možnost jejího čerpání.

Očekávané internetové bankovníctví ke kartě nebude, převody půjde ovládat jen z bankomatu, nebo z úřadu práce. Lidé si budou moci také zažádat, aby jim úředníci poslali peníze na bankovní účet. Zda budou muset tisíce lidí možnost čerpat dávky přes složenku, nemá ministerstvo dosud jasno. Rozhodnuto by mělo být v nejbližších dnech. Ministerstvo si přeje, aby šlo o výjimečné případy, například když někdo dávku potřebuje okamžitě. Podle České spořitelny však ve smlouvě jasně stojí, že se složenkami se nepočítá.

„Zneužívači“ si nebudou moci peníze vybrat z bankomatu a platit kartou v barech, hernách, či prodejnách tabáku. Alkohol a tabák však půjde pořídit z sKarty v supermarketu – co dotyčný koupil, se zatím nebude dát odhalit. Úřady rozdají v létě až 10 tisíc karet denně, do konce roku ji obdrží zhruba 900 tisíc lidí.

MF dnes se pokusila zodpovědět nejdůležitější otázky týkající se jejího fungování.

#### **1.Kdy se začne sKarta vydávat a kdy na ni přijdou dávky?**

Začne se vydávat v červenci, první dávky na ni budou chodit od srpna. Jako první ji dostanou ti, kdo získají nárok na dávku nově. Ti, kteří už nějakou dávku berou, budou postupně doporučeným dopisem vyzváni k jejímu vyzvednutí na úřadu práce.

#### **2.Kdo bude muset sKartu mít povinně?**

Každý, kdo někdy stát požádá o dávku: sociálně slabí, nezaměstnaní, rodiče nezaopatřených dětí, zdravotně postižení. sKarta se **netýká jen důchodů, nemocenské a mateřské. Karta bude platit 4 roky.**

#### **3.Co když kartu ztratím a zloděj vybere peníze z mého účtu?**

Pokud zloděj použije správný PIN, klient České spořitelny nedostane nic. Klient nese odpovědnost, protože nezajistil bezpečné uschování PIN, uvedla Česká spořitelna.

#### **4.Proč mají mít kartu všichni a ne jen ti, kdo by mohli dávku použít třeba na automaty?**

Na oficiálním webu ke kartě [www.skontakt.cz](http://www.skontakt.cz) stojí: Její pomocí se bude občan prokazovat při vyřizování agendy na úřadech práce. Zároveň nahradí papírové průkazky osob se zdravotním postižením. MPSV si do toho slibuje úspory v řádech stamilionů korun – v distribuci dávek a díky lepší kontrolovatelnosti.

### **5. Půjde peníze ovládat přes internet?**

Ne. Na internetu po přihlášení na stránce [www.skontakt.cz](http://www.skontakt.cz) se pouze dovíte zůstatek na účtu a transakční historii. Pokud chcete zadávat platební příkazy, musíte k bankomatu, nebo na úřad práce. Nepomůžou vám ani na pobočce České spořitelny. S kartou nepůjde platit na internetu ani v zahraničí.

### **6. Kolik budu za kartu platit?**

Zdarma bude vydání karty, vedení účtu, platba u obchodníka a dobítí kreditu na mobil z bankomatu. Na každou dávku bude měsíčně zdarma jeden výběr z bankomatu České spořitelny, nebo bankovní převod. Každý další výběr nebo převod bude za 6 Kč. Výběr z bankomatu cizí banky bude zpoplatněn dle jejího tarifu. Nová karta stojí 250Kč, poslán nového PIN 100Kč.

### **7. Jak bude zajištěno, aby se dávky nezneužívaly?**

Zneužití dávek, které identifikuje úředník, si budou moci vybrat všechny peníze v hotovosti (dnes například dostávají poukázky místo peněz). Jídlo si tak například budou muset koupit v obchodě přímo z karty. Že si koupili rum, nebo cigarety, však nikdo nepozná. Bary, prodejny alkoholu či tabáku, videoherny či sázkové kanceláře nebudou moci na svých platebních terminálech skarty přijímat.

### **8. O kartu nestojím, přeji si dávky dostávat stejně jako dosud – tedy složenkou nebo na svůj účet. Půjde to?**

Ne. Kdo kartu nepřebere, nebude dávky moci čerpat. Bude ji muset přinejmenším mít doma v šuplíku a na úřadě práce si můžete zadat trvalý příkaz, aby se peníze do 24 hodin poté, co dorazí na skartový účet, přeposlaly na běžný účet.



**Origami velryba**

Origami (neboli papírové skládačky) jsou velmi nenáročné na materiál, protože si **vystačíte jen s barevnými papíry, nůžkami, pastelkami** a sem tam se bude hodit i lepidlo. Zkuste si vyrobit své oblíbené zvířátko. **Začínáme s velrybou.** Origami je **jednoduchá zábava i pro menší děti.**

**Potřebujeme:**

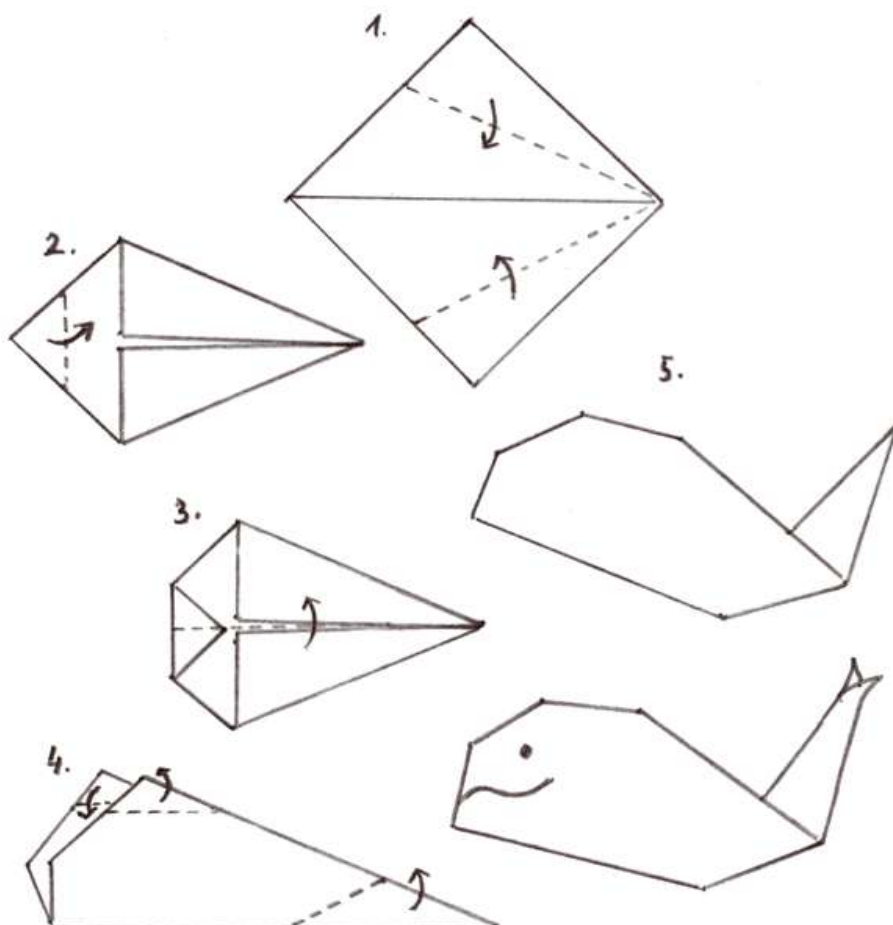
Modrý nebo šedý papír

Černý fix či pastelku

Nůžky

**Postup:**

1. Nejprve musíme z obdélníkového papíru získat čtverec. To uděláme tak, že vezmeme libovolný roh papíru a přehneme ho k protější straně tak, aby se hrany papíru kryly. Když máme čtverec, přehneme ho po diagonále na dvě poloviny. Tím získáme rýsku, ke které budeme ohýbat dva protější rohy. Tak získáme tvar podobný kornoutu.
2. Nyní horní špičku tohoto kornoutu ohneme dolů.
3. V dalším kroku přehneme celý tento kornout na dvě půlky podle původní rýsky.
4. Už se blížíme ke konci, ale ještě nám chybí pár maličkostí. Papír si položíme nejdelší rovnou stranou ke stolu a přehneme dovnitř horní špičky obou půlek papíru. Už nám chybí jen ocas, který dostaneme tak, že dlouhou špičku papíru přehneme směrem nahoru (obě poloviny zároveň).
5. Nakonec stačí jen domalovat oči a pusku a velryba je hotová.

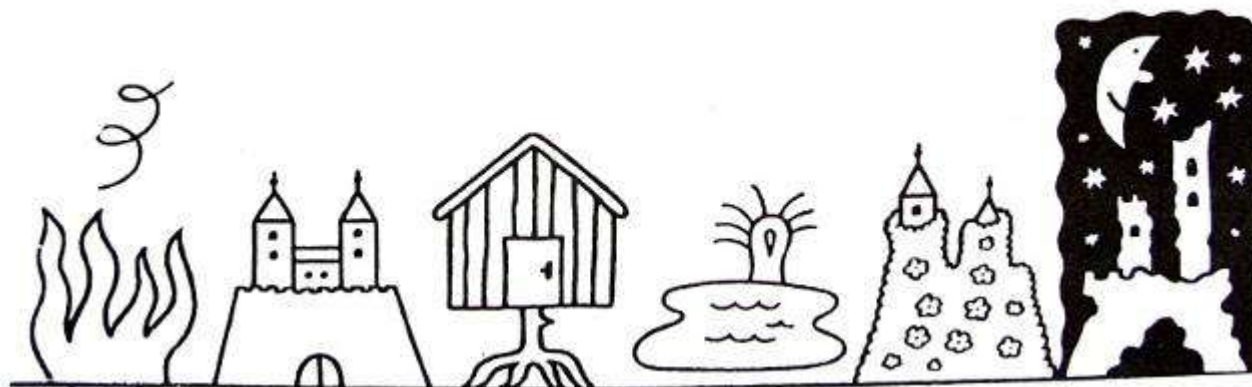
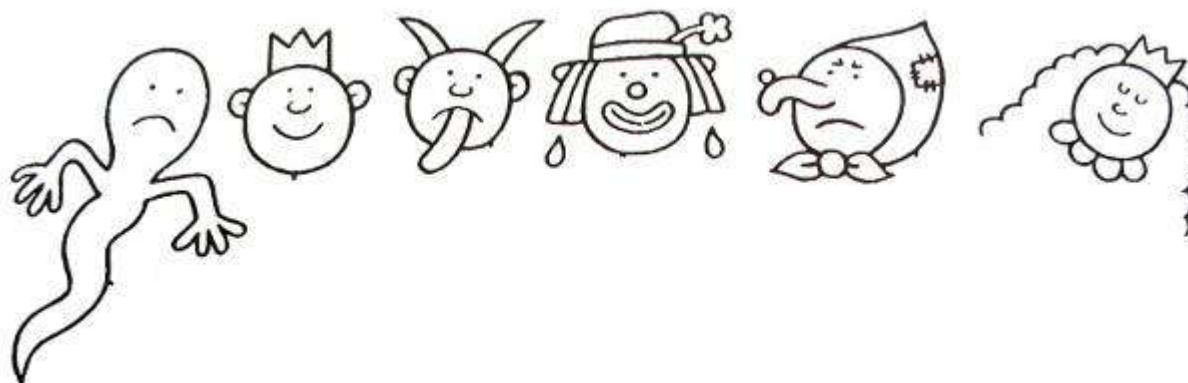


# OKÉNKO PRO DĚTI A RODIČE

Takhle se povedla ta naše ☺.



Přiřadte pohádkové postavičky k jejich domečkům.





### Proč se dítě vzteká?

Dítě se mění každým dnem nejen fyzicky, ale také psychicky. Při přechodu z batolícího věku si začíná uvědomovat samo sebe, své potřeby a začíná více vnímat lidi ve svém okolí. **Začíná tedy prosazovat svou individualitu a testuje, jak může dosáhnout toho, čeho chce - ať už se jedná o zájem rodičů a nebo o nějaký předmět, který se mu líbí.**

První záchvat vzteku obvykle přichází zcela nečekaně a překvapí nejen rodiče, ale také samo dítě. To je obvykle vyděšené, pláče a vlastně ani neví, co se zrovna stalo. Je to způsobeno tím, že jeho nervová soustava není ještě vyvážená a není schopná zvládnout nával takových emocí. **V některých případech mohou být záchvaty emocí tak silné, že se dítě zapomene nadechnout a začne modrat nebo ztrácet vědomí.** Tomuto stavu se říká Afektivní respirační záchvat.

### Zkouška pro rodiče

Toto období je pro rodiče psychicky velmi náročné, protože se musí vypořádat nejen s řvoucím potomkem... Zároveň je to také začátek neustálého hledání způsobů, jak svého potomka uklidnit, nejlépe v co nejkratším čase. A to bývá v mnoha případech velmi složité! Navíc decibely, které dítě při záchvatu vydává, nejsou lidskému sluchu dvakrát příjemné (zejména pokud zdroj těchto „zvuků“ máte hned vedle sebe) a navíc dokáží upoutat pozornost širokého okolí. A pozornost okolí rodičům takového „řvouna“ na psychice rozhodně nepřidá.

### Jak zvládnout záchvaty u dítěte?

**Univerzální návod na to, jak zvládnout záchvaty u dětí bohužel neexistuje.** Každé dítě i každý jeho záchvat je individuální a je potřeba na něj reagovat rozdílně. **V některých případech pomůže, pokud dítě vezmete na ruce a uklidníte jej, v některých případech zase tento úkon dítě povzbudí ještě k většímu kraválu.** I když byste v některých případech svého potomka raději „přetrhli“, zkuste se **vyvarovat fyzickým trestům.** Při záchvatech vzteku nejsou tyto tresty moc účinné. **Vyvarujte se také automatickému ignorování jeho záchvatů - může dojít k opomenutí nějaké bolesti nebo začínající nemoci, případně v dítěti vyvolat pocit nedostatku pozornosti, což může vést ke komplexům v budoucnu.**

I když neexistuje univerzální návod, jak dítě zklidnit, pomoci mohou **následující rady:**

**Dítě by nemělo svým záchvatem vzteku ničeho dosáhnout.**

**Zabraňte dítěti, aby zranilo sebe, někoho jiného a nebo něco rozbilo.**

**Nesnažte se během záchvatu dítěti něco vysvětlovat a nebo jej kárat.**

**Pomoci může také odvedení pozornosti na jinou věc, než kvůli které se vzteká.**

Některé děti **neustále vyžadují pozornost okolí, které se snaží docílit právě záchvatem.** V takovém případě je dítě **vhodné ignorovat a dělat, že Vás to nezajímá.**

Někdy pomůže, pokud **dítě odvedeme do jiné místnosti (případně kouta), kde ho necháme „vyvztekat“.**



### **Jak se s dětmi domluvit bez křiku?**

Řekněte dítěti včas, že se něco bude dít. Dejte mu chvilku na hraní. Čas jasně definujte - za pět minut, až postavíš věž, oblékneš pannu.

Dávají pěkný film, ale ty musíš zítra vstávat do školy. Já ti ho nahraji na víkend.

Je na nule a ty chceš jít jen v tričku do školy? Můžeš, ale nastyďneš, budeš ležet, dohánět školu, nepojedeš s námi na hory. Kvůli tobě doma přece nezůstaneme.

Chceš si nabarvit vlasy na zeleno? Mně se to nelíbí, ale můžeš si je obarvit o prázdninách.

Taky mě nebaví uklízet, ale někdy je to třeba. Když si pomůžeme, budeme to mít rychleji a pak můžeme jít do kina.

Ani já si nemůžu dělat, co chci. Taky musím poslouchat svého šéfa, nemůžu jezdit autem vlevo...

O některých věcech se nediskutuje - třeba že dítě musí do školy.

Zdroj: [http://ona.idnes.cz/deti.aspx?c=A080414\\_102059\\_ona\\_deti\\_ves](http://ona.idnes.cz/deti.aspx?c=A080414_102059_ona_deti_ves)



### První pomoc u dětí

Milí rodiče, doufám, že žádnou z těchto rad nebudete nikdy potřebovat a že vaše dětičky budou zdravé a bez úrazů. Pokud by se ale přece jen něco přihodilo, měly byste vědět, jak postupovat při poskytnutí první pomoci.

#### 1. Zástava dýchání a krevního oběhu

Jde o velmi závažný stav, který dítě ohrožuje na životě a jakákoliv prodleva v poskytnutí první pomoci vede k jeho poškození nebo úmrtí. Nejčastější příčinou zástavy dýchání a krevního oběhu jsou infekce, syndrom náhlého úmrtí, úrazy nebo otravy. Ve většině případů dochází u dětí nejprve k zástavě dýchání, pak až k zástavě oběhu.

#### Co se děje s dítětem:

nedýchá

je bledé nebo namodralé

nereaguje na bolestivé podněty

tep na velkých tepnách není hmatatelný

Při zjištění uvedených příznaků je nezbytné poskytnout okamžitou pomoc (poskytnout umělé dýchání po dobu 1 minuty) a potom přivolat pomoc lékaře.

#### Jak postupovat?

##### Uvolnit dýchací cesty:

upravit polohu hlavy

novorozenci a kojenci: mírný záklon hlavy (podložit ramena)

děti 1 – 8 let: záklon hlavy (pokud nejde o mozkolebeční poranění)

děti nad 8 let: záklon hlavy (pokud nejde o mozkolebeční poranění)

##### otevřeme ústa dítěte a přehlédneme

**dutinu ústní** (jednu ruku položit na čelo, druhou uchopit za dolní čelist a otevřít dutinu ústní).

**Zjistíme, zda je zapadlý jazyk. Pokud ano, uchopíme ho dvěma prsty a povytáhneme ho.** Máme-li podezření na vdechnutí cizího tělesa, pokusíme se uvolnit dýchací cesty (například předkloněním dítěte a údery hranou dlaně mezi lopatky). Jsou-li dýchací cesty volné, zahájíme umělé dýchání.



#### Umělé dýchání

u novorozenců a kojenců přikládáme svá ústa na otevřenou dutinu ústní a nos zároveň u dětí a dospělých provádíme dýchání z úst do úst při současném uzavření nosu postiženého palcem a ukazovákem jedné ruky dýchání zahajujeme dvěma počátečními vdechy. Pokud se neobjeví vlastní dýchání, pokračujeme v umělém dýchání

U novorozenců je frekvence dýchání 30/minutu

U kojenců a dětí do 8 let je frekvence dýchání 20/minutu

U dětí nad 8 let je frekvence dýchání 12-15/minutu

Novorozencům a kojencům vdechujeme pouze obsah svých úst. Ostatním dětem vdechujeme takový objem, aby pohyby hrudníku byly dostatečné, tzn. 2,0-2,5 cm. U dětí nad 8 let musí být umělý vdech dostatečně dlouhý, alespoň 1 sekundu.

## Nepřímá srdeční masáž

Tep zjišťujeme na pažní tepně, kterou vyhmatáme na vnitřní straně paže. Pokud zjistíme, že jde o zástavu srdeční, zahajujeme nepřímou srdeční masáž.

**Novorozenci a kojenci:** provádíme dvěma prsty, které přiložíme 1-1,5cm pod spojnici prsních bradavek. **Hloubka stisku je asi 2cm. Frekvence stlačování je 120/minutu u novorozence, 100/minutu u kojence. Poměr stlačení a vdechů je 3:1 u novorozenců a 5:1 u kojenců.**

**Děti od 1 do 8 let:** provádíme dlaní jedné ruky, kterou přiložíme na dolní polovinu hrudní kosti. Hloubka stisku je asi 2,5 cm, frekvence stlačování je 100/minutu. Poměr stlačení a vdechů je 5:1.

**Děti nad 8 let:** postupujeme podobně jako u předchozí věkové kategorie, ale na hřbet své ruky přiložíme i druhou dlaň (stejný postup jako u dospělých). Ruce máme v loketních kloubech napjaté. Hloubka stlačení je asi 2,5 cm, frekvence je 100/minutu. Poměr stlačení a vdechů je 15:2.

**Neodkladnou resuscitaci provádíme až do obnovení životních funkcí nebo do příjezdu lékaře.**



## 2. Horečka

Normální tělesná teplota změřená v **podpažní jamce se pohybuje kolem 36,5 °C**. Pokud se **měří v konečníku nebo zvukovodu, je o 0,5°C vyšší**. Je-li **teplota vyšší než 38,5°C, mluvíme o horečce**. Horečka provází celou řadu chorob.

**Lékaře je nutné vyhledat zvláště v případě, pokud zjistíme:**

horečku u dítěte pod 2 měsíce věku

horečka u dítěte nad 40°C

že dítě má horečku a nelze ho vzbudit

že dítě má horečku a nelze mu v klidu předklonit hlavu

že dítě má horečku a objevuje se tečkovité krvácení do kůže

že dítě má horečku, sliní a nemůže polykat

že dítě má horečku a na první pohled vypadá velmi nemocně

## Léčba

Dítěti s horečkou vždy zajistíme **klid na lůžku, zvýšený dohled a nabízíme mu dostatek tekutin**.

Podáváme mu léky. Na prvním místě podáváme **paracetamol (Paralen, Panadol)** v dávce 12-15mg/kg(dávku (**ne u novorozenců**)). Dávku můžeme **opakovat podle teploty nejdříve za 4-6 hodin, nepřekračujeme denní dávku 50-60mg/kg/den**.

**U kojenců a batolat dáváme přednost čípku**, u batolat a předškolních dětí, pokud nezvrací, sirupové formě, **u školních dětí tabletám**.

**Fyzikální ochlazování** (zábaly, omývání, sprchování) provádíme, pokud má dítě **horečku mezi 39-40°C. Zábaly i voda musí být vlažné** nikoli ledové. **Zásadně je neprovádíme u dítěte, které má chladné končetiny**.

### 3. Křeče

Křeče jsou závažný příznak objevující se při celé řadě chorob.

**Křeče jsou opakované, různě rychlé, rytmické pohyby končetin nebo obličejového svalstva.** Tyto pohyby mohou být vystřídány naopak krátkodobým napětím celého těla bez jakýchkoliv pohybů. **Často jsou provázeny poruchou vědomí, tzn. že dítě nereaguje na jakýkoliv podnět, může upadnout a přivodit se zranění. Při křečích může dojít k pomočení, pokálení i zástavě dýchání.** Při křečích je nutné **zajistit důležité životní funkce (dýchání, oběh) a dbát na to, aby dítě nevdechlo zvratky. Je nezbytné okamžitě přivolat lékaře.** Pokud jde o opakované křeče, řídíme se doporučením ošetřujícího lékaře.

### 4. Úrazy

Při úrazech provázených krvácením provádíme jeho zastavení. **Žilní krvácení zastavíme přiložením obvazu. U tepenného krvácení, které se projevuje rytmickým vystřikováním krve z rány, je nezbytné ránu zakrýt a přiložit tlakový obvaz na postižené místo. V obou případech je nutné přivolat lékaře.**

Při krvácení z nosu ponecháme dítě s předkloněnou hlavou (hlavu nesmíme zaklánět, aby nedošlo k vdechnutí krve). **Do nosního průchodu vložíme tampón z buničiny a palcem a ukazovákem nos pevně stiskneme. Po 3 minutách je možné tampón opatrně vyjmout. Pokud krvácení pokračuje, tampón znovu zavedeme a vyhledáme lékaře.**

Při zlomeninách končetin **přikládáme dlahu přesahující kloub nad a pod poraněním.** Tam, kde je **podezření na poranění páteře, přenášíme dítě jen na tvrdé celotělové podložce.** Je nezbytné **znehybnit krční páteř a zamezit pohybům hlavy.**

### 5. Popáleninový úraz

Nejčastěji dochází k opaření (čaj, káva, polévka). **Každá popálenina, která je větší než trojnásobek plochy dětské dlaně, je závažná.**

**Ihned po úrazu zastavíme působení tepla, odstraníme nasáklý oděv. Popálené plochy chráníme proti znečištění přiložením čisté bavlněné látky (kapesník, plena). Přikládáme obklady z bavlněné látky namáčené ve vodě.** Ideální je, pokud voda má **teplotu tajícího ledu. Chladíme hlavně popálený obličej, nohy, ruce, hýždě a genitál. Velké plochy jako trup a celé končetiny nechladíme.**

**Zásadně na popálené plochy nedáváme masti, zásypy ani jiné laické prostředky jako např. vaječné bílky nebo ocet!!! Puchýře nepropichujeme.**

Co nejrychleji **přivoláme lékaře** nebo dítě **dopravíme do zdravotnického zařízení.**

### 6. Otravy

U malých dětí dochází k otravám náhodně, u větších dětí často již v sebevražedném úmyslu.

**Otravu mohou způsobit léky, chemické látky (čistící prostředky, rozpouštědla, vonné oleje), drogy, některé rostliny a houby, plyny nebo i závadné potraviny.**

**Na otravu pomýšlíme vždy, pokud:**

**najdeme u většího kojence nebo batolete rozsypané léky**

**zjistíme u dítěte zápach z dutiny ústní po chemické látce a stejná látka je v jeho dosahu**

**zjistíme náhlou změnu v chování dítěte (nápadná spavost, křeče)**

Tam, kde máme i jen podezření na otravu, **vyhledáme lékaře.** Do té doby musíme **pečlivě sledovat důležité životní funkce (dýchání, oběh).**

## OKÉNKO PRO RODIČE

**Zajistíme látku podezřelou z otravy. Pokud dítě zvracelo, vložíme část zvratků do nádoby a odešleme společně s dítětem do nemocnice. Po požití např. benzínu, nafty, minerálních olejů, lampičkových olejů, petroleje apod. Zásadně nevyvoláváme zvracení.**

**Důležitá telefonní čísla při přivolání pomoci.**

**Jak si je zapamatuji?**

**Hasiči 150** - na konci je 0, jako rybník.

**Policie 158** - na konci je 8, jako pouta

**Záchranná služba 155** - na konci 5, jako vozíček.

**Zavoláme-li na některé číslo, měli bychom říci své:**

Jméno,

Příjmení

Svoje tel. číslo, aby se mohli dovolat zpět

Co se přihodilo

Kde se nacházíme (např. adresa, silnice, u vody, v lese atd.)

Kolik je zraněných

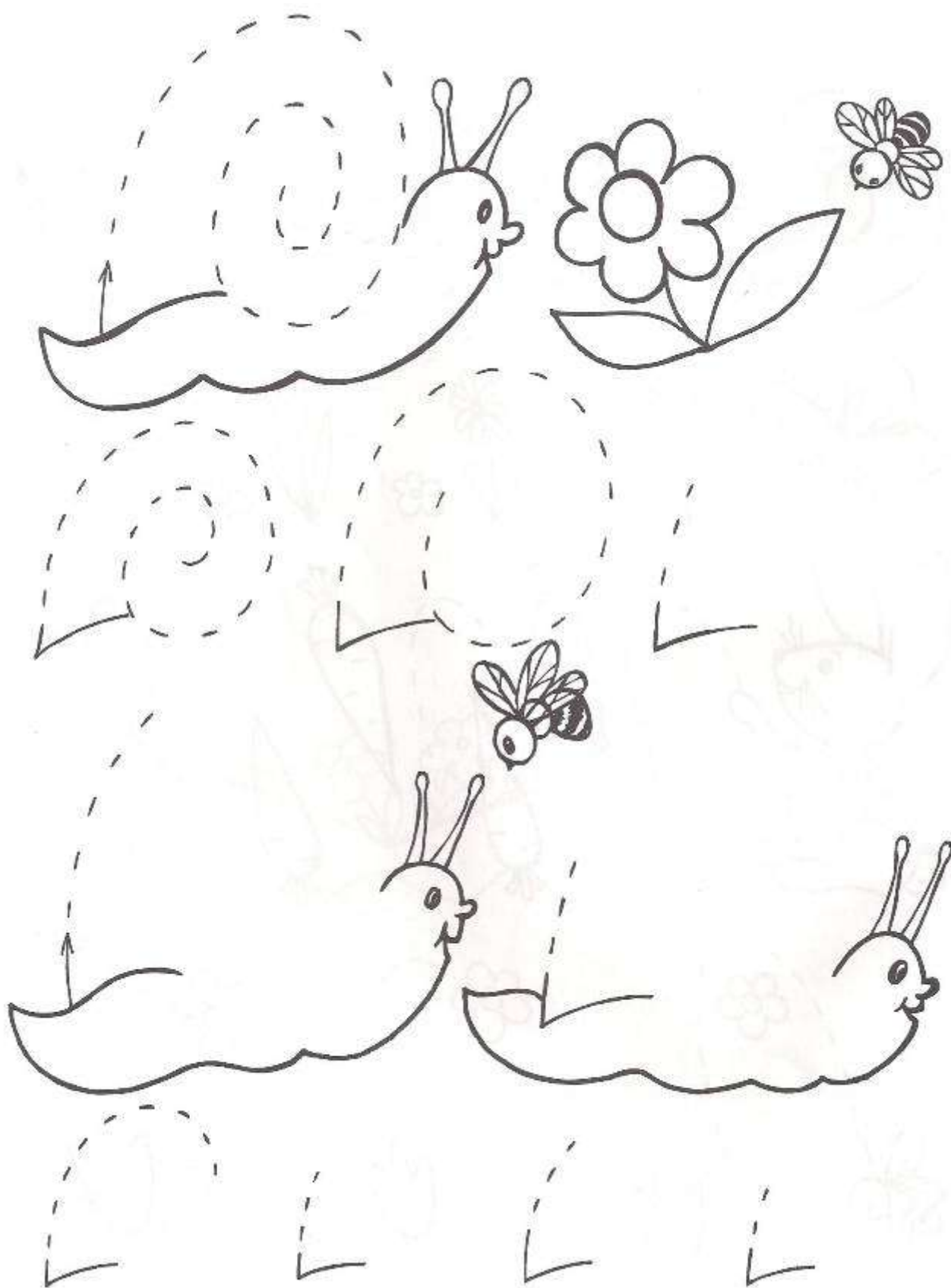
**O poskytnutí pomoci se musí pokusit každý, jak nejlépe umí a dle svých možností.**

Zdroj: <http://maminky.eu/nabidka/prvni-pomoc-u-deti/240>





**Dodělejte šnekům jejich domečky – nácvik spirály zvládnou všichni předškoláci.**



**Jak na dětské příkrmy.**

**Nemléčnou stravu ve formě tzv. příkrmů nepodáváme dětem mladším čtyř měsíců. U dětí plně kojených začínáme s příkrmy až od šestého měsíce věku, u dětí uměle živěných od čtvrtého měsíce věku. Obecně platí, že každá nová potravinu se zavádí alespoň tři dny po malých porcích, aby se mohla vyloučit případná alergie.**

**1. měsíc příkrmu**

- během jednoho měsíce je možno postupně zařadit **zeleninové či maso-zeleninové příkrmy** (a to v poledne-oběd, nejdříve je možné dávat půlku dávky mléka, aby se dítě trochu zasytilo a potom příkrm a pokud už příkrm odmítalo, nabídnout ještě zbytek mléka), nejprve mrkvové a postupně přidávat brambor, brokolici, cuketu atd.

- začíná se **jednosložkovým zeleninovým příkrmem, který se podává vždy nejméně tři dny po malých dávkách, aby se zjistilo, zda na tento druh potravinu není miminko alergické**

- **přírodní ovocné šťávy se doporučují podávat až v průběhu pátého nebo šestého měsíce**

- **snášeli zeleninové pyré dobře, je možno nahradit polední mléčnou dávku zeleninovou polévkou** občas obohacenou bílým masem (králíčí, drůbeží, krůtí)

- zeleninové šťávy (mrkvová)

**Doporučená zelenina pro kojence od 4., 5. měsíce:**

Mrkev	Miříkovité
Pastinák	
Fenykl	
(Celer)	
Červená řepa	Merlíkovité (lépe kupovat v přesnídávce)
Špenát	
Květák	Brukvovité (nadýmají - dávejte v menším množství)
Brokolice	
Kedluben	
Cuketa	Tykvovité (ve stravě by neměly dominovat)
Okurka	
Tykev	
Černý kořen	Hvězdicovité
(Polníček, Kozlíček)	Kozlíkovité
Chřest	Liliovité



**Pro kojence nevhodné druhy zeleniny:**

cibule, česnek, pórek (lze přidat v malém množství k jiné zelenině), zelí, kapusta, hrách, čočka, lilek, fazole, sojové boby, arašídy, paprika

**2. měsíc příkrmu**

- v průběhu dalšího měsíce se jako samostatná porce přidává ovocné pyré např.(jablko, banán.....) (je vhodné nahradit dopolední mléčné krmení-postupně), které je případně možno smíchat s neslazeným jogurtem - jen bílý (ochucovat ho sama přidavkem ovoce). Doporučuji jogurt bílý - Kunínský a Jemný od Danone (v kulatém kelínku, ne ten slazený v hranatém), co obsahují pouze mléko a kultury. Tučnost má 3%. Kojenecké přesnídávky, které mají výhodu v tom, že se nemusí skladovat v lednici, proto jsou velmi vhodné při cestování, na letních procházkách apod., ovocné šťávy (maliny, třešně, hrušky, broskve)

Doporučené druhy ovoce	Méně vhodné druhy ovoce
Jablka, hrušky, kdoule Broskve, švestky, blumy, třešně Maliny Borůvky Hroznové víno (Jahody) (Meruňky)	Citrusové plody (pouze po lžičkách) Banány (občas, v malém množství) Rybíz Tropické ovoce

**3. měsíc příkrmu**

-rýžová kaše (nebo kukuřičná) jako samostatné večerní jídlo (je nutno být na pozoru, neboť kaše, či jiná jídla, která obsahují lepek - v běžně užívaných cereáliích, mouce, pšenice, žita, ječmene, by **neměla být podána dětem mladším šesti měsíců**)

-postupujícím věkem - **od 6. až 7. měsíce postupně přidáváme k zelenině obiloviny** (proso, rýže, ječmen, oves, pšenice a kukuřice-pouze kukuřičná krupice, celé zrno je těžce stravitelné); na začátku pouze jednu až dvě lžičky vařené celozrnné mouky, krupice nebo rozmělněných celozrnných těstovin. Právě tak můžeme použít rozmočený knäckebrot nebo suchar.

**4. měsíc příkrmu**

**-od ukončeného 7. měsíce - bílé maso 2-3 x týdně**, většinou se bez dalších tekutin neobejde

-květák, hrášek, brokolice, meruňka, malina, broskev, pohanka, jáhly, kukuřice

**ke konci 8. měsíce - je možno měnit kvalitu stravy a dítě může vedle rozmixovaných jídel postupně dostávat jemně rozmačkanou stravu** (zařazují se kousky do stravy nebo se již nemixuje zcela do hladka)

**-petržel, čínské zelí (v omezené míře)-od 8. měsíce obsahuje potrava již větší podíl obilovin** - pro přílohu z obilovin je vhodná **pšeničná nebo kukuřičná krupice** (Polenta), jáhly, celozrnná ječná nebo pšeničná mouka, ovesná kaše. Právě tak můžeme použít **všechny druhy obilných vloček**. Ty předem necháme po nějakou dobu ve vodě (asi 2 hod.) a poté je krátce povaříme, takže vznikne slizovitá kaše. Obdobně můžeme jako přílohu k zeleninové

## OKÉNKO PRO RODIČE

kaši použít v tomto věku již namočený knäckebröt nebo suchar. **Od 8. až 9. měsíce můžeme dítěti k rannímu mléku nabídnout chléb, právě tak k večeři.**

### od 9. měsíce

---

- **sýry, žervé - omezeně, tavené nejsou vhodné**

- **od 9. měsíce a později se učí používat hrníček s hubičkou**  
- produkty s obsahem lepku - obilninové kaše, piškoty, pečivo, atd

### 11. měsíc

---

- **citrusové plody a jahody** ( pozor na alergické reakce-nic se nestane, když tyto potraviny zavedeme miminku až v roce)

### Dále...

---

- **po 1 roce - kakao, med, krupicová kaše**

- **po 2 letech - ryba, kravské mléko** (někdy se doporučuje až po 3 letech), **tvrdý sýr**

- **celozrnné pečivo je do 2. let nevhodné**

- **do 3. let - jen speciální mléka**

**Nápoje** - kojenecká voda, přírodní ovocné šťávy ředěné kojeneckou vodou, přírodní džusy

**Bílé maso** - zdroj bílkovin, železa, mastných kyselin

**Zelenina** - **převážně vařenou**, obsahuje minerály, vitamíny a vlákninu

**Ovoce** - jablka, hrušky, banány, švestky, meruňky, broskve.

**Mléčné výrobky** - bílý jogurt, **od 9. měsíce sýr žervé**

**Vejce** - **bílek až od jednoho roku dítěte**

**Máslo ano** - **obyčejné nebo pomazánkové**

### NE:

**Ovocné kompoty nejsou vhodné, protože prošly tepelnou úpravou**

**Vyhnut se koření, kečupu, hořčici, umělým sladidlům, sladkostem a přislažovaným potravinám**

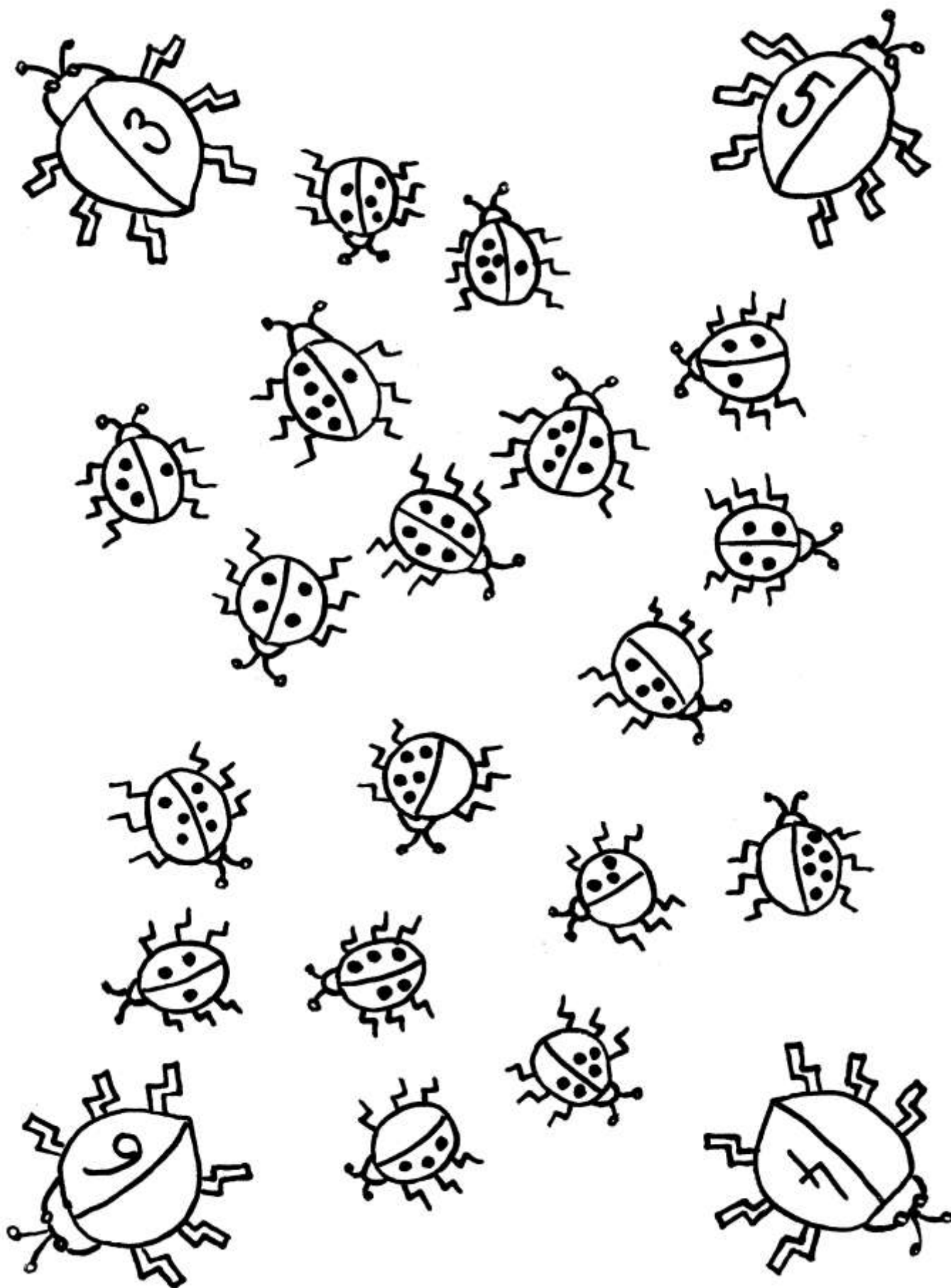
**Pozor na citrusové plody - až po roce věku z důvodu vzniku alergie, tvaroh, oříšky, margaríny**

Zdroj: <http://www.rodina.cz/clanek2779.htm>



OKÉNKO PRO DĚTI

Malé berušky hledají svou maminku, pomůžeš jim?



## Kurz efektivního rodičovství

### O co jde?

Máte pocit, že někdy nevíte, jak reagovat na dětský hněv? Co si počít, když dítě nechce jít spát, odmítá jíst, odmlouvá dělat úkoly či domácí práce?

Mrzí vás, že se odchod z domu neobejde bez křiku, připomínání či odmlouvání?

Zdá se vám, že vás vaše děti neposlouchají? Že dělají často pravý opak toho, než co byste vy jako rodiče potřebovali?

**V Kurzu efektivního rodičovství se rodiče scházejí, aby se seznámili s problematikou výchovy svých dětí, diskutovali o výchovných problémech a pod vedením zkušeného lektora si osvojili užitečné a praktické metody a techniky, získali tipy a podněty pro výchovu svých dětí.**

### Program pomáhá rodičům:

- lépe rozumět svým dětem
- vychovávat je k odpovědnosti a samostatnosti
- správně s nimi komunikovat a povzbuzovat je
- řešit konflikty a předcházet špatnému chování

Skupina poskytuje rovněž **bezpečné a přátelské prostředí, čas i prostor si o problémech s dětmi pohovořit, sdílet je s ostatními, vyměňovat si navzájem cenné zkušenosti o péči a výchově dětí. Nezanedbatelnou úlohou skupiny je načerpání nových sil a energie, možnost si odpočinout, aby byl rodič dále schopen s chutí a zodpovědností plnit jednu z nejnáročnějších životních rolí a profesí zároveň, tj. být dobrým rodičem svým dětem.**

### Základní principy

**Vzájemný respekt a úcta mezi rodiči a dětmi**, mezi rodiči navzájem, mezi sourozenci, vůči ostatním i k sobě samým.

**Princip sociální rovnosti mezi rodiči a dětmi** ve smyslu rovnosti lidské ceny a důstojnosti.

**Princip demokracie, která umožňuje volbu a dává dětem možnost**, aby se rozhodovaly v určitých mezích a nesly důsledky svých rozhodnutí, čímž se rozvíjí jejich osobní disciplína a zodpovědnost.

**Dostatek společné zábavy rodičů a dětí.**

**Pozitivní povzbuzování prostřednictvím vyzdvihování jejich úspěchů, pokroku, schopností a dovedností apod.** – základ k získání pocitu sebedůvěry a vlastní ceny.

**Vyjadřování a sdělování lásky a radosti**, aby se děti cítily bezpečně a dokázaly se naučit lásku a dobro nejen přijímat, ale je i rozdávat a dělit se o ně.

**Přeměna negativního v pozitivní**, založená na důvěře ve schopnosti dětí stavějící na silných stránkách povahy a dovedností dítěte, soustředující se na dítě takové, jaké je, zdokonalující se postupně krok za krokem, podporující samostatnost dítěte, aby mohlo pro sebe dělat věci, na které již stačí.

## Informace o kurzu

**Cílem programu je prostřednictvím praktický nácvik řešení nejčastějších problémových situací, se kterými se rodiče při výchově svých dětí setkávají.** Poskytuje rodičům podporu a pomoc při zvládnání výchovných postupů, jež by vedly k dobrému fungování vztahu rodič – dítě a k celkovému pocitu spokojenosti v rodině.

**Program tvoří devět lekcí, ve kterých jsou probírány základní principy efektivní výchovy a jejich aplikace do praktického rodinného života.** Je koncipován **pro skupinu cca 12 rodičů bez dětí, kteří se schází na pravidelných dvouhodinových setkáních nejlépe jedenkrát za týden, případně jedenkrát za 14 dnů.** Existuje i intenzivní víkendová varianta kurzu.

Lektor podává krátký teoretický výklad a na **velkém množství praktických příkladů i nácviku modelových situací ze života rodin ukazuje rodičům principy a zásady výchovy založené na spolupráci a respektu mezi rodiči a dětmi.** K upevnění a zažití získaných informací dostávají pracovní listy a náměty pro domácí procvičování.

## Jednotlivá témata kurzu:

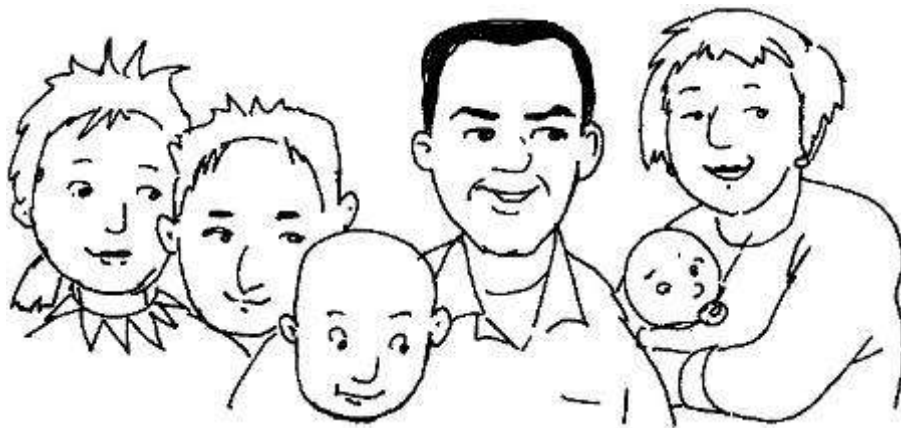
1. Základní stavební kameny efektivního rodičovství
2. Rodinná atmosféra, sourozenecké konstelace
3. Pochopení nesprávného chování dětí, řešení problémů
4. Povzbuzování - budování sebedůvěry dítěte
5. Komunikace - jak dítěti naslouchat, abychom mu rozuměli
6. Komunikace - jak s dětmi hovořit, aby nám naslouchaly
7. Přirozené a logické důsledky chování – cesta k samostatnosti
8. Disciplína, rodinná pravidla, rodinné rady
9. Rozvíjení vlastní sebedůvěry rodiče, závěr

## Kdy a za kolik?

**Od 1. 10. 2012** začíná základní odpolední Kurz efektivního rodičovství **v Kulturním a informačním středisku Tumačov, který povede Mgr. Markéta Macharáčková.** **Začátek je vždy od 17 hodin.**

**Cena za 9 lekcí po 2 hodinách je 700Kč.**

Informace a přihlášky podávejte do 30.6.2012: **Mgr. Michaela Fajkusová,**  
**tel. 604 742 747**



**Více na**  
**[www.efektivnirodivcovstvi.cz](http://www.efektivnirodivcovstvi.cz)**

## OKÉNKO PRO RODIČE

### Recept na Langoše

Ingredience:

½ l mléka

1kg hladké mouky

5dkg droždí

1 lžička soli

4 lžíce oleje

1 lžička jedlé sody

1 bílý jogurt

1 lžička cukru do kvásku

Vlažné mléko smícháme s cukrem a rozdrobíme do něj droždí. Kvásek necháme asi 5 minut vzejít v teple. Mouku osolíme a prosejeme do mísy. Přidáme kvásek a další tekuté ingredience a ručním hnětačem, nebo ručně vypracujeme těsto.

Hotové těsto necháme aspoň 30 minut kynout v teple. Pak těsto vyválíme na pomoučeném vále na 2 cm široký plát a sklenicí z něj vykrojíme větší kolečka. Ty necháme ještě 10 minut vykynout.

V pánvi rozpálíme vyšší vrstvu oleje, nejlépe ve fritéze. Nakynutá kolečka vytáhneme do stran a ihned smažíme v oleji dozlatova.

Hotové langoše odkládáme na savý papír, abychom se zbavili přebytečného tuku a doplňujeme vybranými surovinami - sýr, česnek, kečup, tatarka či marmeláda.



### **Pohádka o Perníkové chaloupce.**

Byl jednou jeden tatínek a ten měl dvě děti. Jeníčka a Mařenku. Byl chudý a často se v jejich chaloupce nenašel ani kousínek chleba. Maminka zemřela, když byly děti maličké a tak se životem protloukali sami. Často trpěli hladem a tatínka to velice trápilo.

Ve svém zoufalství se jednoho večera rozhodl, že Jeníčka a Mařenku ráno vezme hluboko do lesa, aby nenašli cestu domů a nechá je tam. „Snad si najdou nějakého dobrodince, u něhož se jim bude dařit lépe než doma“.

Ráno druhého dne povídá: „Děti, musíme do lesa na dříví, pojďte se mnou, zatímco budu sekat, vy se zatím můžete najíst lesních plodů“. Jeníček s Mařenkou nadšeně začali poskakovat, lesní jahůdky a maliny měli moc rádi a už se těšili, jak si nactou bráška. Tatínek popadl sekeru a šlo se.

Vedl je hustým lesem hlouběji a hlouběji. Pak začal pracovat a sekyrou chystat dříví, aby jej mohl vzít domů. Děti zatím hledaly, co by sezobly, běhaly po lese a orientovaly se podle zvuku tatínkovy sekyrky. Tu našli krásnou malinu, tu ostružinu, až došly na mýtinu osvětlenou sluníčkem plnou sladkých jahod. Plné hrstičky si sypaly do úst a spokojeně se vyhřívaly na teploučkém paloučku.

Když svit sluníčka začínal slábnout, vydaly se směrem k tatínkovi, odkud se ještě před chvílí ozýval zvuk sekyrky. Teď však bylo ticho.

„Tatínku!“ volaly Honzík a Mařenka. Ale nikdo neodpovídal. A tak chodily lesem a hledaly svého tatínka. Sluníčko se zatím schovalo mezi stromy a pomaličku se stmívalo. Děti se začaly bát. Nejvíc mladší Mařenka. Když nastala tma, přemýšlely, co dělat. „Vylezu na vysoký strom, jestli neuvidím nějaké stavení.“ povídá Jeníček. Mařenka byla už tak unavená z toho putování, že jen kývla, jako že ano.

Jeníček zdatně vyšplhal na nejvyšší strom, který v blízkosti našel a rozhlížel se do všech stran. Na západní straně přece jen něco zahlédl: „Mařenko, v dáli svítí malé světýlko, vydáme se tam!“ A tak se zaradovali a začali se prodírat hustým lesem směrem k němu.

Hladoví a vyčerpaní najednou stáli před chaloupkou, z jejíhož okénka vycházelo ono světlo. Plny radosti se děti k chaloupce rozeběhly. Jak se však podívaly! Chaloupka byla celičká z perníku! Střecha byla pokrytá těmi největšími a nejvoňavějšími koláči, okna byla zdobená marcipánem a plot, ten byl celý z čokoládových latěk! Jeníček se nerozmýšlel, vyskočil na něj a utrhl ze střechy obrovitý koláč a půlku dal své sestřičce. Sotva se do něj pustili, otevřely se dveře a vyšla stará čarodějnice. Protože v té tmě nic neviděla, zaskřehotala: „Kdopak mi to tu loupe můj perníček??“ Jeníček pohotově odpověděl: „To jen větříček, to jen větříček!“. Baba zašla zpět a děti si oddechly.

Dojedly koláč a ulomily si kousek voňavého perníkového srdíčka. Tu se opět rozlétly dveře chaloupky a znovu se ozval ten skřehotavý hlas: „Kdopak mi to tu loupe můj perníček??“ „To větříček, to větříček!“ rychle zaševelil Jeníček. To už se ale staré čarodějnice nezdálo, vyšla ven a začala se kolem všech těch sladkostí rozhlížet. „Už vás mám darebové!“ volala. Děti neměly kam utéct. Chytila je hned a šup s nimi do chaloupky. Jeníčka zavřela do klece, že si ho vykrmí a Mařenka jí musela sloužit. Vařila, prala a uklízela. Babizna Jeníčkoví nosila ta nejlahodnější jídla, aby hezky ztloustl a mohla ho upéct a sníst. Každý den přicházela ke klíčce a zavolala: „Jeníčku, vystrč prstíček, ať poznám, jak jsi tlustý.“ Ale Jeníček vždy vystrčil kus oblého dřívka a stará čarodějnice napůl slepá nic nepoznala, jen jí bylo divné, že chlapec netloustne.



## OKÉNKO PRO RODIČE A DĚTI

Jednou však ztratila trpělivost a křikla na Mařenku: „Zatop v peci, dnes bude Jeník k obědu, ať je tlustý nebo ne!“ Děvče se rozplakalo, ale poslechnout muselo. Oheň v peci již prskal a čarodějnice chystala velkou lopatu. Potom vytáhla Jeníčka z klece a povídá: „Hezky se posaď na lopatu a pořádně se drž, abys nespadl!“ Jeníček se tedy na lopatu posadil, ale jak ji baba zvedala, hned se zase skulil na zem a do pece se tak ne a ne dostat. Babizna byla celá vzteky bez sebe.

„Ukažte mi tedy babičko, jak se na lopatě sedí.“ prosil Jeníček a pomrkvával na Mařenku.

Čarodějnice, jak byla vzteklá a už jí to tolik nemyslelo, poslechla, sedla na lopatu, aby Jeníčkovi ukázala, jak se má držet, ale ten rychle přiskočil i s Mařenkou, oba ze všech sil lopatu pozvedli a než se babizna nadála, šupli ji do pece a rychle zastrčili železná dvířka, aby se nedostala ven. Upekla se tam na škvareček.

To se dětem ulevilo! Najedly se dobrot z chaloupky, nabraly si, co to šlo a vydaly se hledat cestu domů. Mezitím tatínek tolik litoval, že své děti v lese ponechal svému osudu a tak moc se mu po nich stýskalo, že každý den chodíval po lese a hledal je. A jak se tak v tom lese hledali, tak se také našli. Padli si do náručí a tatínek prosil děti o odpuštění. Plni štěstí, že jsou zase spolu, se vydali k domovu.

### Naučte se písničku o perníkové chaloupce.

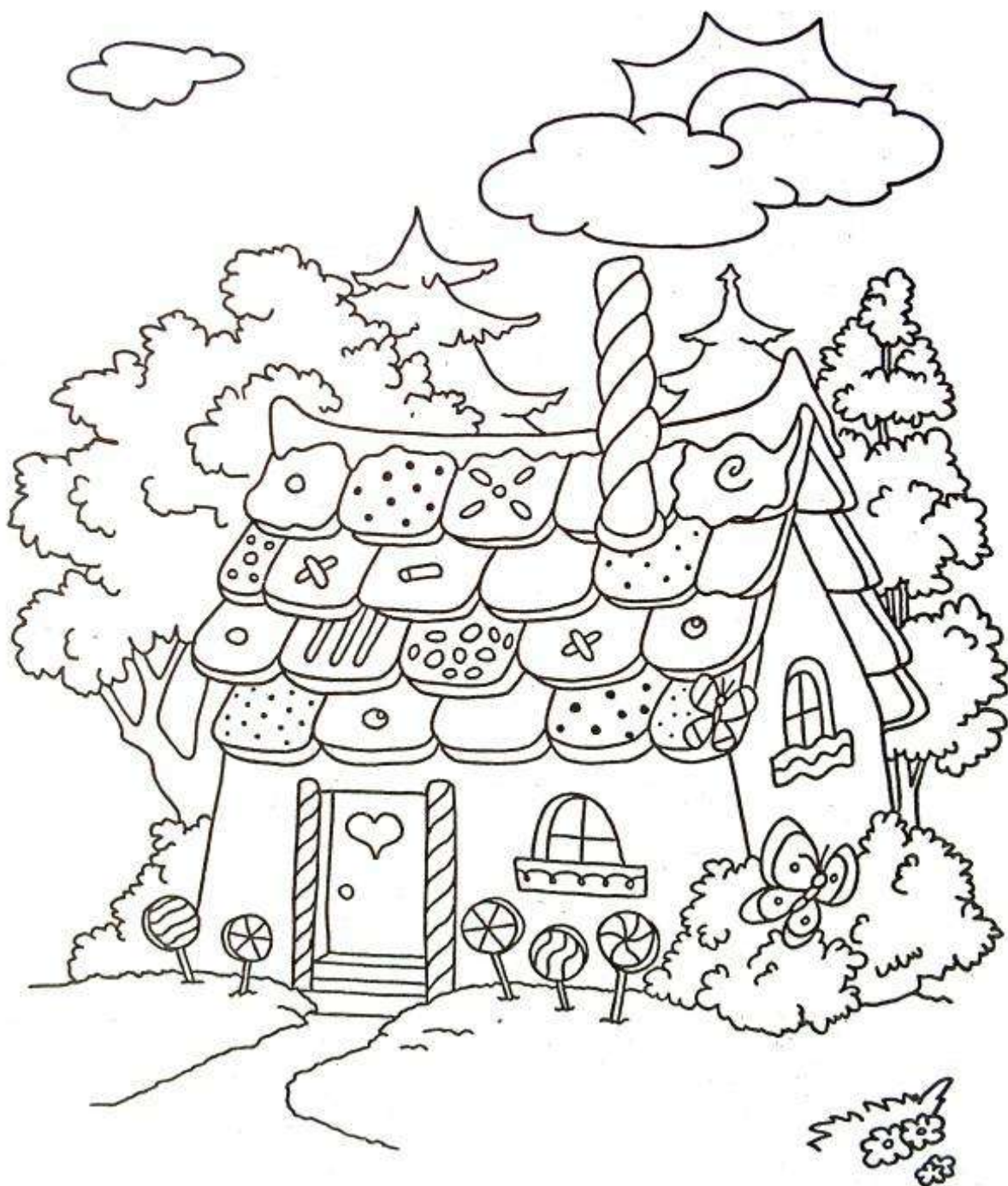
#### Perníková chaloupka



Le - sem ved - la ces - ta, ces - ta, ces - tič - ka. Po ní šla Ma -  
6 řen - ka, ved - la Je - níč - ka. Ztra - ti - li se, blou - dí le - sem, Jen - da plá - če  
12 vo - lá: "Kde jsem." Pro - šli hou - šti - nu, na - šli mý - ti - nu.

2. Chaloupka tu stála, samý perníček.  
"Jak mi chutná, zkus ho", radil Jeníček.  
A vtom samém okamžení děti slyší zlostné klení,  
baba u dveří: "Sním vás k večeři!"

3. Mařenka a Jenda, Jenda, Jeníček  
opustili domek, sladký perníček.  
Běží lesem, trávou pádí, že jsou z lesa, to jsou rádi.  
Doma byli hned, než bys řekl "jed".



Zdroj: [www.i-creative.cz](http://www.i-creative.cz)

Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uličce 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537, e-mail: [tsr@otrokovice.charita.cz](mailto:tsr@otrokovice.charita.cz). Redakční rada: Bc. Miluše Tománková, Mgr. Lada Rektoříková NEPRODEJNÉ!