

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Úpal, úžeh a poškození teplem

Hrozí nám a především dětem nebezpečí v podobě přehřátí organismu, úpal, úžehu...

K přehřátí dochází ve chvíli, kdy postupně vzrůstá tělesná teplota až do chvíle, kdy je narušena schopnost termoregulace. Pozvolna se zastaví i schopnost pot vytvářet, což vede k tomu, že se tělo nemůže ochlazovat odpařováním. Vzestup teploty může nastat buď v důsledku vnitřního onemocnění, nebo zvýšením teploty v okolí (pobyt v nevětraných prostorách nebo autě, neprodyšné oblečení v horku...)

2. Úpal

je konečná fáze přehřátí, ve které dochází k vzestupu tělesné teploty nad 40°C, termoregulace již nefunguje. Teplo se nahromadí v těle, které jej není schopno odvádět (např. i z důvodu vysoké vlhkosti vzduchu) a začne se šířit tělesnými orgány. Postupně dochází ke snížení krevního tlaku, zrychlení srdeční akce (tachykardie) a otoku mozku, který může způsobit smrt. Pokud k úpalu dojde na sluníčku, často se přidává i úžeh.

Příznaky:

- zvýšená teplota, postupně horečka (pokud je nad 40°C jedná se o úpal), mohou se objevit křeče z horečky
- bolesti hlavy, únava, možné postupné bezvědomí
- změny chování
- kolapsy (zvláště při dlouhodobém stání v horku a dusnu)
- zrychlené a prohloubené dýchání (hyperventilace) – při přehřátí
- nepravidelné, tzv. periodické dýchání (zrychlující se dech je střídán 5-10s pauzami, ve kterých nedýchá)
- při úpalu
- bolesti břicha, nucení na zvracení, zvracení – především u úpalu spojeného s úžehem
- poškození tkání teplem (např. popáleniny)
- kůže postiženého je zřetelně suchá a teplá



První pomoc:

- Okamžitý přesun do stínu či chladné, větrané místnosti! Na postiženého můžete pustit ventilátor.
- Intenzivně doplňovat tekutiny s minerály (ve formě mírně osolené či oslazené vody či iontových nápojů – podávejte v malém množství v krátkých časových odstupech) – pokud postižený zvrací, zkuste po lžičkách podávat Coca-Colu s ledem.
- Vlažná či studená sprcha, studené obklady na předloktí, holeně, čelo a spánky.
- Při horečce snaha o zmírnění tělesné teploty - Důležité je snížení teploty pouze na 38,5°C, pod touto hranicí upadá pacient do šoku z důvodu prudkého snížení tělesné teploty!
- Případné popáleniny okamžitě chladit.
- Při bezvědomí se zachovaným dýcháním zotavovací poloha.
- Při zástavě dechu resuscitace.
- Při podezření na úpal vždy zavolejte záchrannou službu.

2. Úžeh

Vzniká při pobytu na přímém sluníčku s nechráněnou hlavou. Působením slunečního tepla se zahřívá mozek, překrví se mozkové pleny, při těžkém úžehu dochází k otoku mozku a následné smrti. Úžeh může vzniknout i při krátkém pobytu na sluníčku, zvláště mezi 11:00-15:00 hodinou. Nejlepší ochranou a prevencí proti úžehu je jakákoli pokrývka hlavy (slamák, kšiltovka, šátek...). Pokud je pobyt na přímém slunci delší, často se přidává i úpal.

Příznaky:

- bolest hlavy, závratě, poruchy koncentrace
- nevolnost, zvracení
- slabost, únava, při překrvení mozkových plen křeče a bezvědomí



První pomoc:

- Okamžitý přesun do stínu či chladné, větrané místnosti!
- studená koupel či sprcha
- studené obklady na čelo a spánky
- dostatek tekutin
- při bezvědomí uložte postiženého do zotavovací polohy a volejte záchrannou službu (155)
- případné křeče se nesnažte tlumit (odstraňte předměty, o které se může poranit), volejte 155

Prevencí je dostatek tekutin, střídavé ochlazování (koupání, sprchování, zvlhčování kůže), pokrývka hlavy a zvlhčování vlasů (jsou-li jaké) zvláště u dětí.

3. Popáleniny od slunce

Vznikají při pobytu na sluníčku bez dostatečného krytí v podobě ochranných krémů a vhodného oblečení. Důležitá je také pigmentace kůže a fototyp pleti. Lidé světlé kůže a tendencí na slunci červenat, musí používat ochranné krémy s vysokým faktorem a omezit pobyt na slunci mezi 11:00 a 15:00 hodinou. Popálená kůže od sluníčka rychleji stárne a časté i lehké popálení zvyšuje riziko rakoviny kůže.

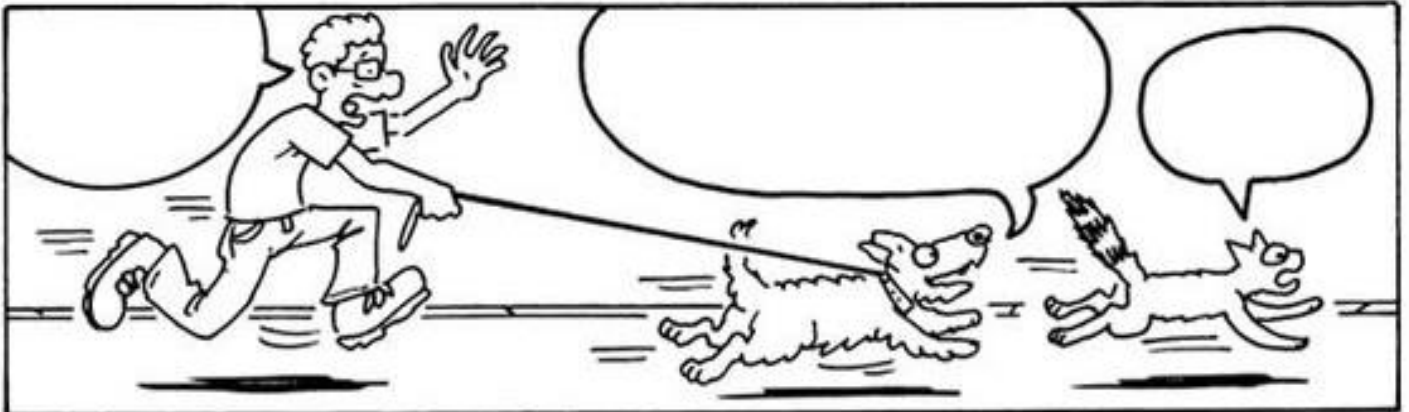
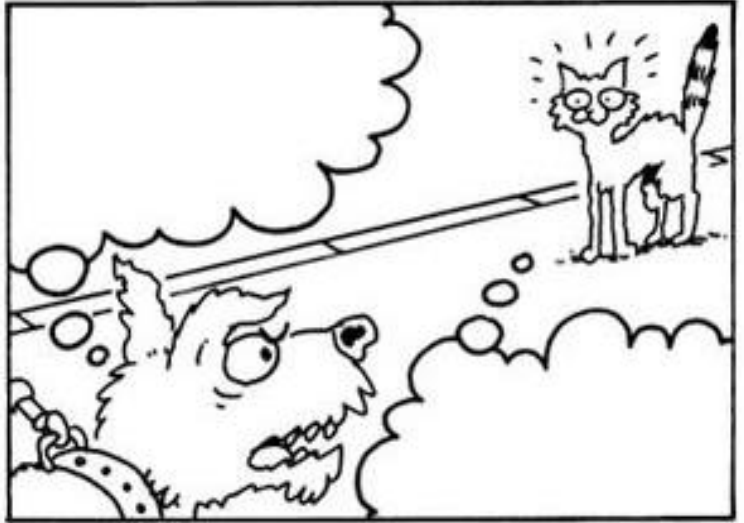
Typy popálení:

- lehké – zčervenání kůže, lehké svědění
- střední – kůže zůstává červená, svědí, tvoří se pupínky
- těžké – silně zarudlá kůže, tvorba puchýřků, objevuje se horečka a třesavka

První pomoc:

- Okamžitý přesun do stínu!
- chlazení kůže studenými obklady
- při lehkém popálení lze použít Panthenol ve spreji
- na popáleniny od slunce je velmi účinný Hemagel (k zakoupení v lékárnách, pozor na vyšší cenu)
- Popálenou kůži je nutné nechat dýchat, nenanášejte proto žádné krémy!
- při rozsáhlých těžkých popáleninách, horečce a třesu volejte 155

Na obrázku vidíš příběh beze slov, zahrej si na spisovatele a doplň do bublin co si myslíš, že pán a zvířátka na obrázku říkají.



Akce na léto Zlínského kraje➤ **Dny lidí dobré vůle: Velehrad**

Příchod věrozvěstů **Cyrila a Metoděje na Moravu byl jednou z nejvýznamnějších událostí v dějinách střední Evropy.** Letos od tohoto okamžiku **uplyne 1150 let.** K oslavě jubilea se celý rok koná řada akcí, které vyvrcholí **4. a 5. července ve Velehradě.**



Náboženským vrcholem slavností je poutní mše svatá, která se uskuteční v pátek 5. července na nádvoří před velehradskou bazilikou. Celebduje ji kardinál Josip Bozanić, arcibiskup záhřebský, kterého na tuto událost vyslal papež František.

Cyriometodějské oslavy a tradiční pouť doplní řada doprovodných akcí. „Návštěvníci se mohou těšit na oblíbené projekty, například ruční přepisování Bible, **soutěž ve fotbalových dovednostech s Antonínem Panenkou**, mezinárodní setkání vozíčkářů či výstavy ve Stojanově gymnáziu. Chybět nebudou fotografické soutěže, prezentace charitativních organizací, křesťanských hnutí a komunit nebo hry pro děti i dospělé,“ říká Josef Kořenek, tajemník projektu Dny lidí dobré vůle. V zázemí bude lékařská služba a 150 stánků s občerstvením, upomínkovými předměty i dalším zbožím.

V pondělí 4. července, v předvečer svátku Dne slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje, se ve Velehradě koná velký charitativní koncert Večer lidí dobré vůle. Vstupné dobrovolné.

➤ **Slovácké léto 2016 Uherské hradiště**

- Datum konání: Po, 1. 7. 2016 - St, 10. 7. 2016
- Čas konání: 08:00 - 24:00
- Místo konání: Uherské Hradiště - Masarykovo náměstí
- Vstupné: 0 Kč

Sportovně-kulturní festival pro všechny věkové kategorie, pro sportovce od občasných až po profesionály, s bohatým doprovodným programem. Atrakce pro děti, jídlo a pití, a především každý večer open air koncert. Letos se můžete těšit na Kontrafakt, No Name, Mandrage, Turbo, Petera Cmoríka a spoustu dalších. Více na www.slovacke leto.cz

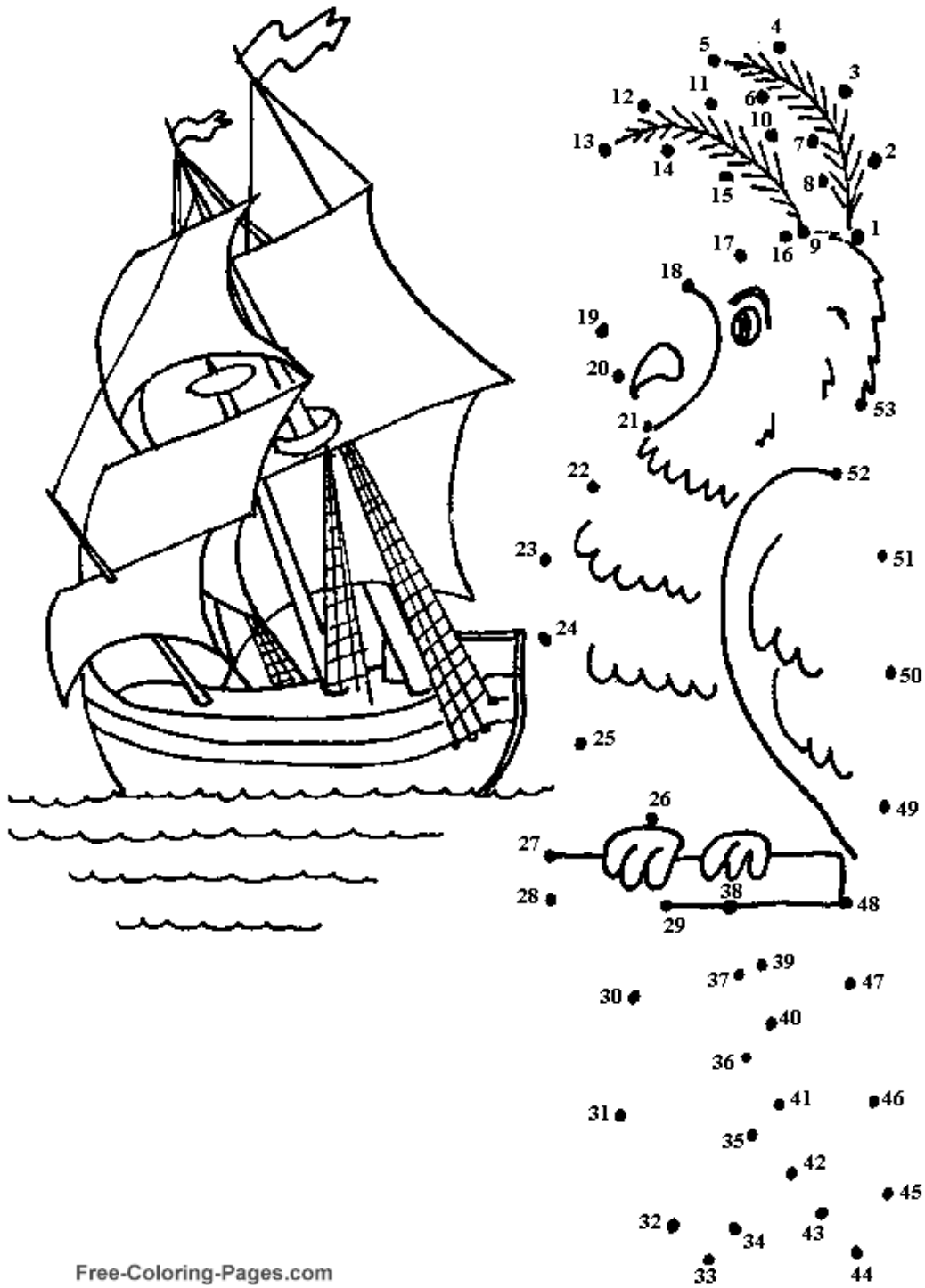
➤ **Otrokovice – Náměstí 2016**

Letní koncerty a vystoupení regionálních kapel na nám. 3. Května vždy v neděli od 16:00- 17:30. Vstup volný

➤ **Moravské chodníčky Napajedla**

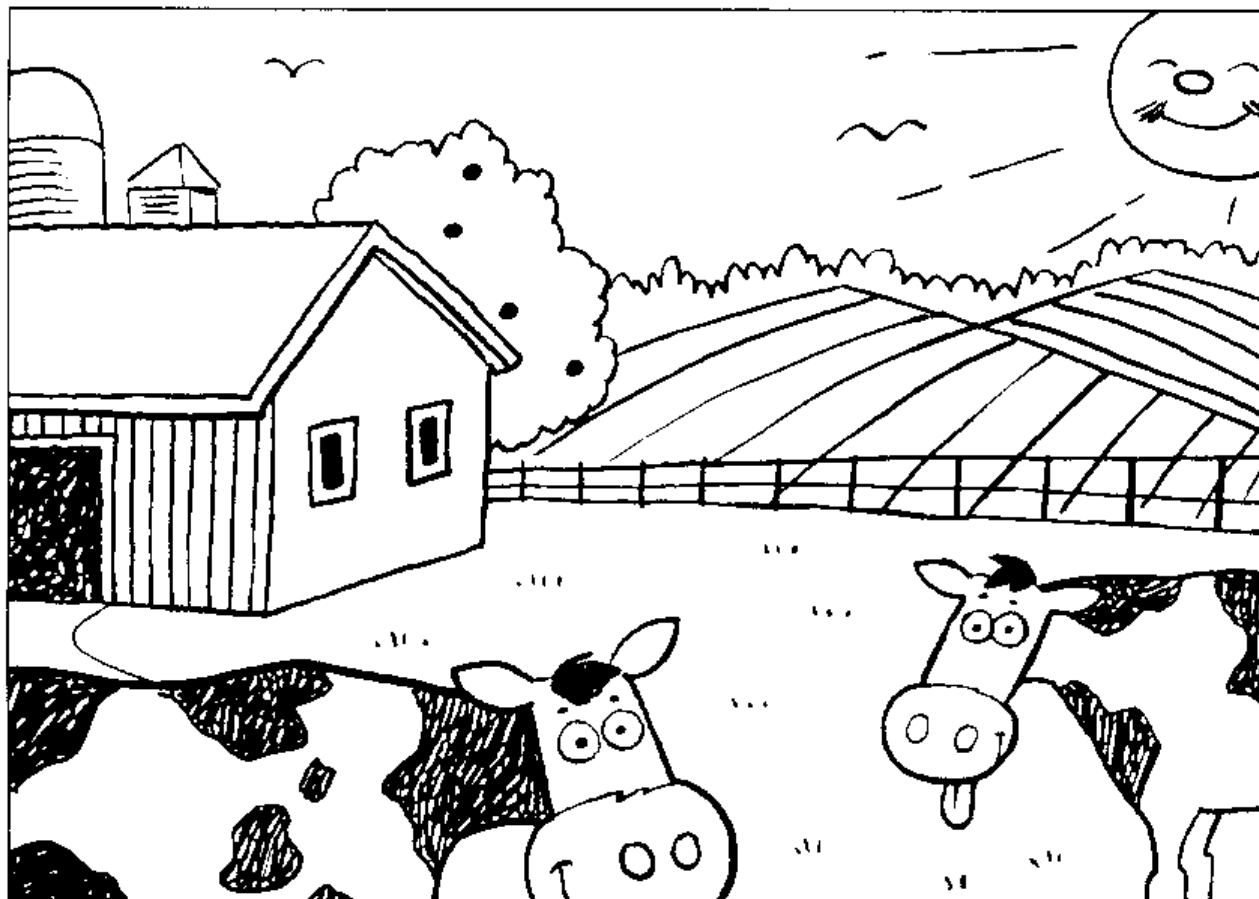
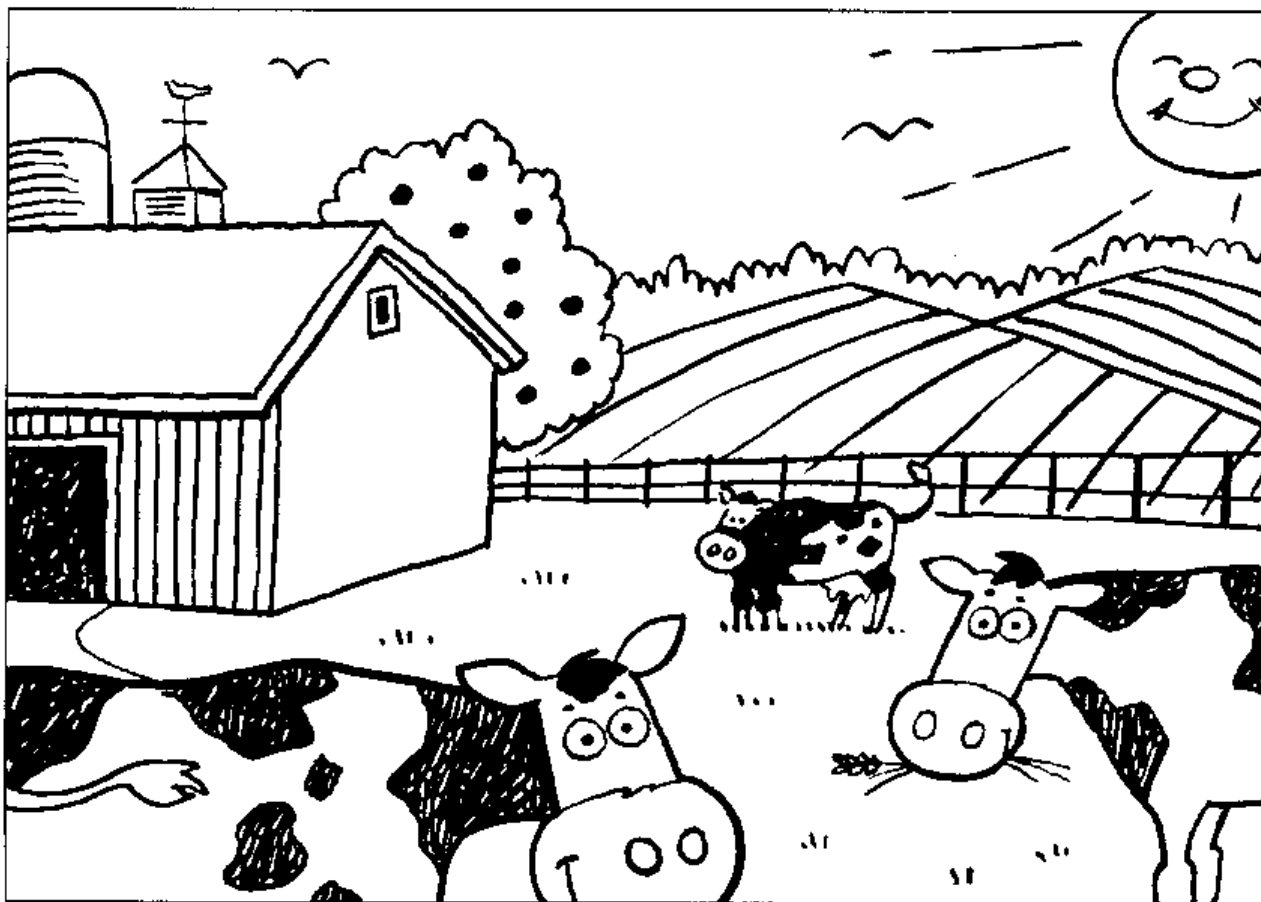
Každoročně v srpnu pořádají slovácké soubory Radovan a Pozdní sběr Setkání folklorních souborů národopisných oblastí Slovácka, Valašska a Hané Moravské chodníčky.

16. ročník Moravských chodníčků se bude konat 12. a 13. srpna 2016.



Free-Coloring-Pages.com

I kravičkám je v létě horko, najdeš 8 rozdílů?



Doplňování tekutin v létě.**Pamatujte!**

Náš subjektivní pocit žízně ani zdaleka neodpovídá naší skutečné potřebě tekutin. Správně bychom měli pít, i když žízeň nemáme! Pocit žízně by pro nás měl být až varovným signálem a neměl by tím, co nás vede k příjmu tekutin!

Proč je tak důležité abychom dostatečně pili?

Voda tvoří podstatnou část lidského těla (60% u dospělých a až 75-80% u dětí). Pomáhá nám, kromě celé řady jiných funkcí, **regulovat tělesnou teplotu a zabraňuje tak přehřívání našeho organismu (úpal). Množství tekutin**, které by měl dospělý jedinec vypít se uvádí v rozmezí 2 až 3 litrů za den. (V horkých dnech spíše 3 litry.) U malých a předškolních dětí (do 20 kg) se toto rozmezí množství doporučených tekutin pohybuje od 1,5 do 2 litrů.

Důležité pravidlo!

Tekutiny, které ztratíme, bychom měli zase zpátky přijmout!

Musíme také pamatovat, že:

Dětský organismus je mnohem citlivější na ztráty tekutin, než organismus dospělého člověka, a také je k nim náchylnější. Čím je dítě menší, tím relativně větší má jeho organismus obsah vody a zároveň vyšší nároky na příjem tekutin. Dítě má v porovnání s dospělými také větší tělesný povrch a i povrch dýchacích cest, kterými se voda z těla také ztrácí.



Pozor na přehřátí dítěte při aktivním sportování anebo při hře, pohlídejte, aby se dítě pro velký zápal ze hry nezapomínalo pořádně napít!

Správně bychom měli pít, i když žízeň nemáme!

Pocit žízně je totiž u některých lidí oslabený! Zvláště u lidí starších! Nižší pocit žízně mívají často také ženy. Za běžných podmínek ztrácí naše tělo asi 1,85 – 2,6 litrů tekutin denně, a to močí, dýcháním či pocením. Teplé letní počasí, které nás nyní provází, riziko dehydratace ještě zvyšuje, neboť právě pomocí zvýšeným pocením snižujeme teplotu našeho těla.

Dehydratace, nízký obsah vody v těle, ohrožuje náš fyzický i psychický výkon. Může zhoršovat zdravotní stav jedince či průběh onemocnění. V souvislosti s tímto proto také doporučujeme:

- omezit tělesnou zátěž a pohybovou aktivitu, která je spojena se zvýšením vnitřní teploty (zahřátím) organismu a tím pádem i zvýšenou ztrátou tekutin,
- nepobývat na přímém slunci v poledních hodinách, nosit pokrývku hlavy (šátek, kšiltovku),
- nenechávat děti v autech na parkovištích,
- nenechávat děti v kočárku na přímém slunci,
- při chronickém onemocnění dýchacích cest a onemocnění srdce a cév omezit vycházky, zejména pak v poledních a odpoledních hodinách,

- místnosti nejlépe větrat ve večerních, nočních a ranních hodinách.

Vodu bychom měli přijímat jak v podobě nápojů, tak v podobě potravin bohatých na tekutiny.

Nejvhodnější nápoje

K nejvhodnějším nápojům, které můžeme využívat ke stálé konzumaci, patří obyčejná **pitná voda** z vodovodu, případně **vody balené** (kojenecké, pramenité či slabě mineralizované přírodní vody bez oxidu uhličitého), zelené a ovocné čaje, vodou ředěné ovocné či zeleninové cukrem nepřislažované přírodní šťávy. Vhodnými zdroji tekutin jsou také **ovoce** a **zelenina** jako například rajčata, okurky, melouny, jahody nebo citrusy. Zapomínat bychom neměli také na **polévky**.

V **černých čajích** a **kávě** je obsažen kofein, což je látka, která **má močopudné účinky a tím ztráty tekutin zvyšuje**. Musíme tedy pamatovat na to, že dáme-li si kávu, měli bychom k ní vypít i ještě jednou takové množství jiné tekutiny. Močopudné účinky mají také alkoholické nápoje. **Nejsou tedy vhodné pro doplnění našeho pitného režimu**. Nehledě také na další nepříjemné průvodní jevy konzumace alkoholu.

Zcela **výjimečně bychom měli pít různé slazené nápoje** (limonády, kolové nápoje, ochucené mineralizované přírodní vody). **Dále také energetické nápoje a ovocné nektary. Tyto nápoje obsahují poměrně vysoké množství cukru, což zvyšuje pocit žízně a navíc přijímáme zbytečně velké množství energie, které často ani nevyužijeme. U dětí se zvýšenou aktivitou (hyperaktivitou) tyto nápoje zhoršují zdravotní stav.**

Bylinné čaje, by se měli pít slabé a střídat druhy bylin, z nichž je čaj připravován. Případně je možné volit různé směsi bylin a rozhodně je nepít denně. Důvodem k tomu jsou léčivé účinky bylin, mohly by totiž negativně ovlivnit náš zdravotní stav. Obzvláště pozor by si měli dát lidé, kteří trpí nějakým onemocněním a pití různých bylinných čajů konzultovat se svým lékařem! Čtěte také pozorně návody k jejich použití!

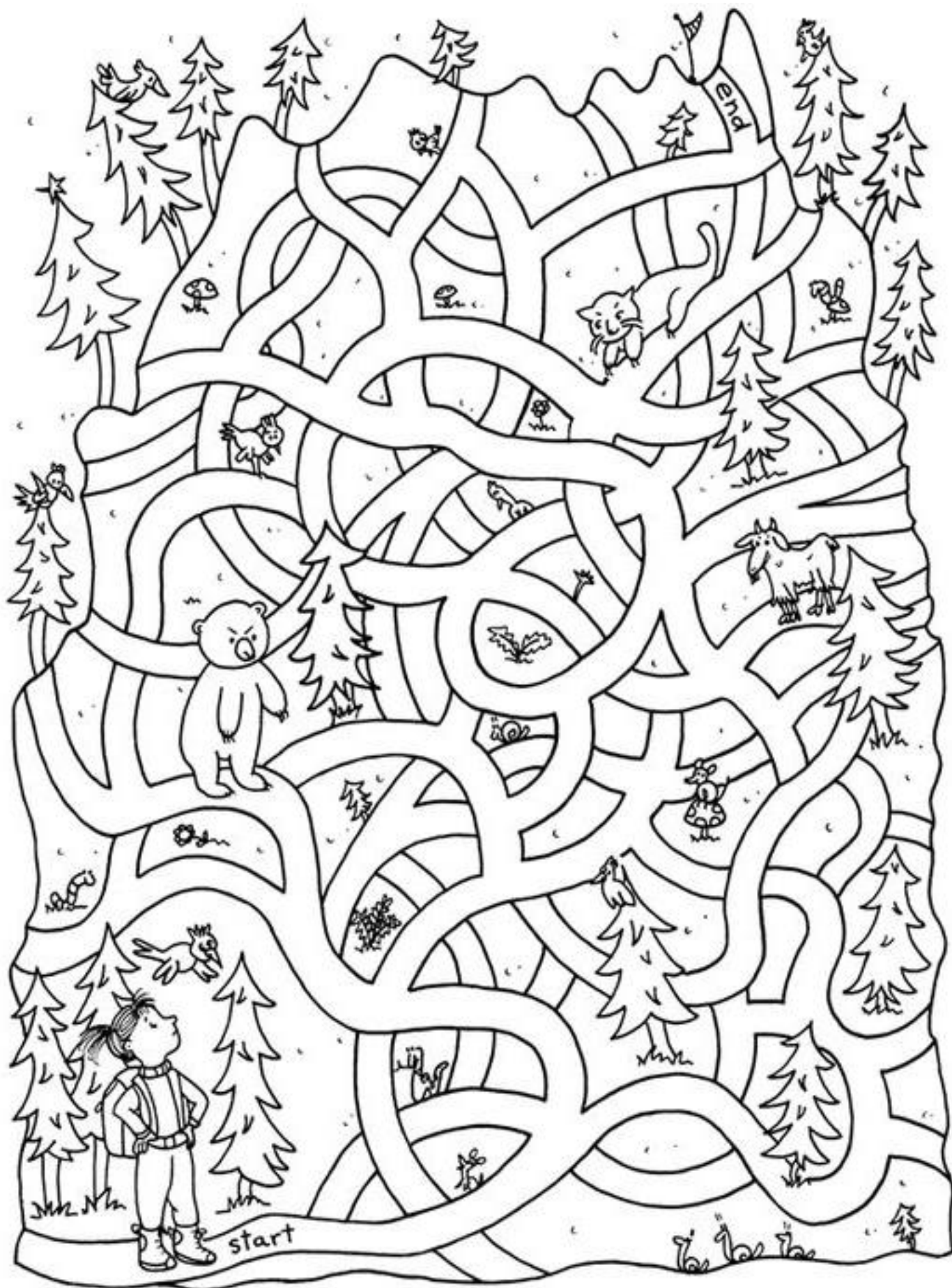
Podobné pravidlo platí i pro **mineralizované přírodní vody**. Pro doplnění příjmu tekutin můžeme využít středně mineralizované přírodní vody. Dospělý by jich ovšem neměl vypít více než 500 ml za den, dítě samozřejmě o něco méně. Zároveň by se měly **různé druhy tohoto typu vody střídat, a to z důvodu jejich rozdílného a mnohdy nevyváženého obsahu minerálních látek**.

Silně mineralizované přírodní vody by dospělí měli konzumovat jen výjimečně a v omezeném množství. **V případě dětí se jedná o naprosto nevhodný zdroj tekutin.**

Zdroj: www.ordinace.cz

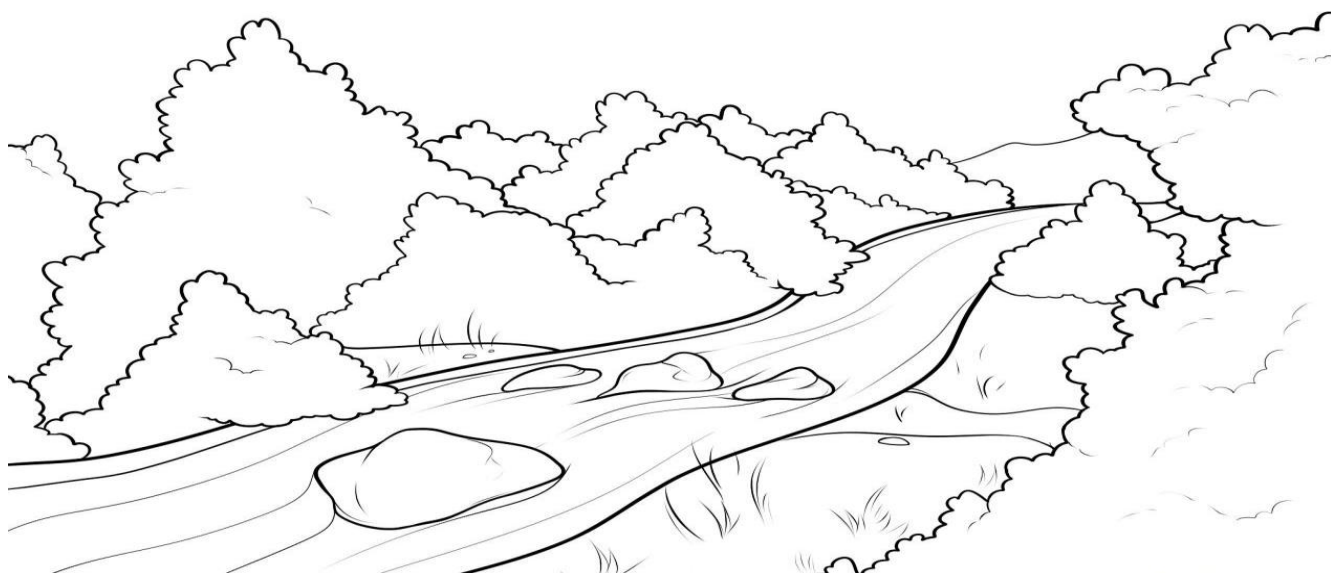


Tak nezapomeneme vzít sebou na cestu třeba do lesa pořádnou láhev vody a pak snad ani nemůžeme zabloudit.....:)



V tomto úkolu by mělo být vody dostatek, zkus hledat ve větách názvy českých a moravských řek

1. O Pavarottiho je stále velký zájem.
2. Kdy jedeš do Prahy?
3. Bohužel i v kabině výtahu klesá zavazadlo s cestujícím.
4. Radim žehlí docela dobře.
5. Obraz byl vydražen za 50 tisíc.
6. Náš Ota Valentýnku rád pohlídá.
7. Pan Paroh řeší rád sudoku. zde
8. Město Beroun každý rok navštíví mnoho turistů.
9. Mladí orli celé léto lovili se svými rodiči.
10. Pánové Nývlt a Vala nás seznámili s novými směrnicemi.



1. Jak se projeví, že dítě je v období vzdoru?

...dítě najednou přestává poslouchat, odporuje, vzdoruje, odmlouvá, je tvrdohlavé, zarputilé, nespokojené, umíněné, náladové, slovník tvoří zejména slova **ne, ne, nechci, já sám...**, odmítá vše, co se mu nabízí, vzteká se, pláče, křičí, sekne sebou o zem a kope kolem sebe, hází vším, co mu přijde do ruky nebo věci rozbíjí, trhá si na sobě šaty, předvádí hysterické scény a záchvaty zuřivosti... **Mezi druhým a třetím rokem života** se objevují v chování doposud hodného, poslušného a milého dítěte změny, které nazýváme **vzdorem či negativismem**.

2. Proč se období vzdoru objevuje?

V podstatě dítě začíná rozlišovat mezi vlastním a cizím, jasně si uvědomuje, že už netvoří s matkou symbiotickou jednotu, že jeho vůle je nezávislá na její a ačkoliv je tato vůle primární a zatím nezralá, dítě ji začíná nepřiměřeně, někdy až nesmyslně prosazovat. Bojuje a za každou cenu touží vyhrát. **Formou jednání „já sám“ a „já chci“ naznačuje dítě snahu o samostatné zvládnutí a řešení situací i tendenci vzrůstajícího uvědomování si sebe sama.**

Rodiče jsou často velmi překvapeni a zaskočeni, když si dítě takto začne stavět hlavu. Pro mnohé milující rodiče je pak těžké obrnit se trpělivostí, tolerancí a někdy i smyslem pro humor. **Dítě však musí vědět, kde končí jeho svoboda a začíná svoboda jiných, musí znát hranice, za které již nelze svým chováním a jednáním jít, musí znát jasná a platná pravidla, musí mít ve svém životě jednoduchý a srozumitelný řád.** Je třeba, aby dítě v mnohém pochopilo, že chování se neřídí podle toho, co si přejí rodiče a dospělí, ale podle toho, **že určité zásady platí pro všechny.**

3. Jak má rodič přistupovat k dítěti v období vzdoru?

Lámat či zlomit vůli dítěte je ve výchově velká chyba. **Každé dítě má jiný temperament, je individuum a jako k takovému by se k němu mělo přistupovat.** Výchova by tedy neměla být příliš liberální (dítě sice vše může, ale v podstatě je zmatené a stresované z toho, co může) ani příliš autoritativní (což vede k větší agresivitě či k pozastavení svobodného rozhodování, aktivity a spontánnosti dítěte), **ale demokratická a spolupracující,** tzn., měla by být natolik volná, aby mohlo dítě rozvíjet svoji osobnost a natolik formující, aby dítě mělo jasnou představu o mantinelech svého jednání a chování.

Stejně tak je pro dítě nebezpečné dostávat od rodičů (vychovatelů) **tzv. dvojnou vazbu** - rozporné požadavky a příkazy formou slov, tónem řeči, mimikou, gesty i celým tělem (matka řekne dítěti „pojď ke mně“ a otočí se zády, matka řekne dítěti „pojď ke mně“ ironickým v podstatě odmítavým tónem aj.). Dítě těmto rozporům nerozumí, nechápe, co se po něm žádá, ztrácí důvěru v rodiče.

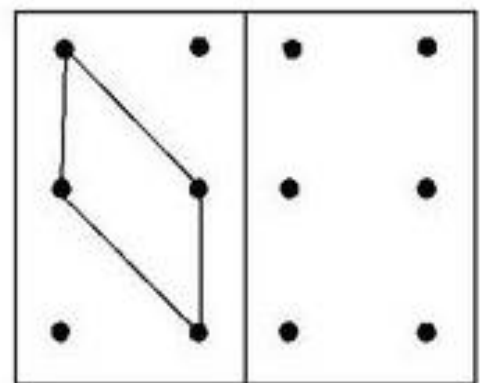
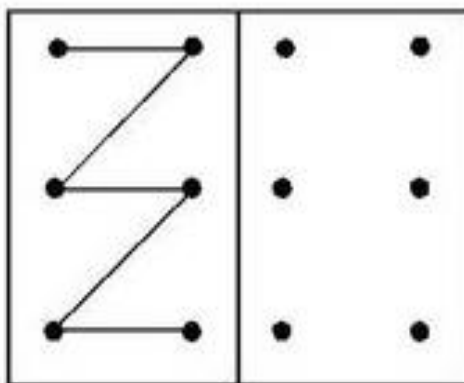
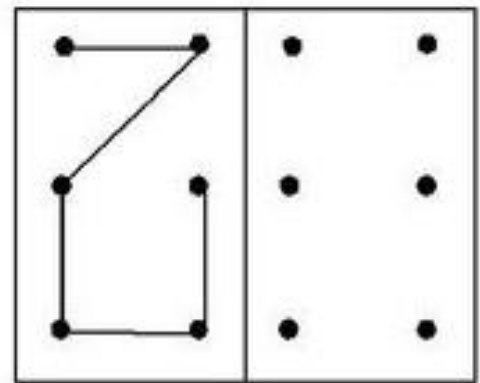
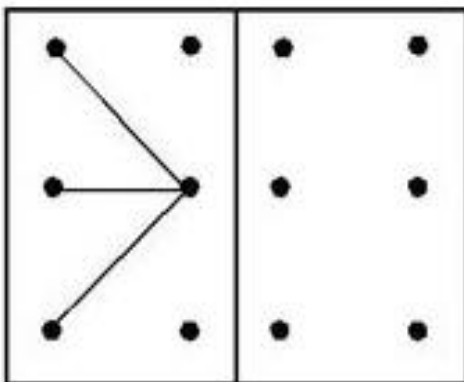
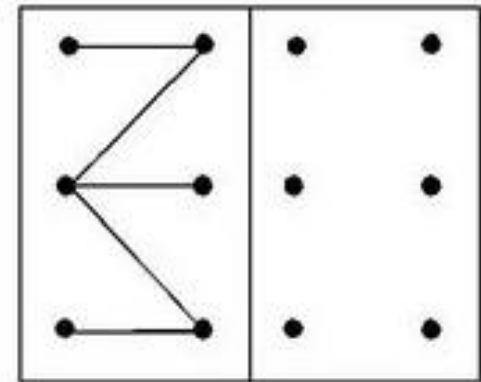
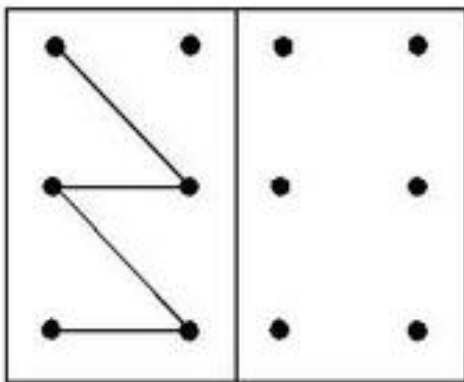
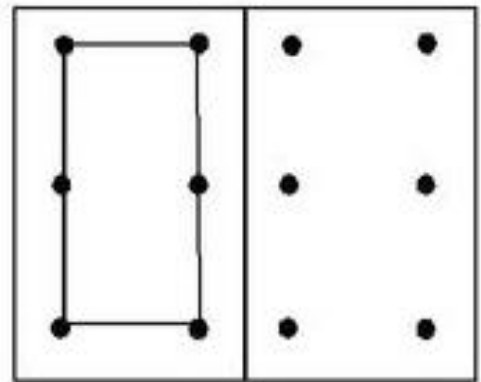
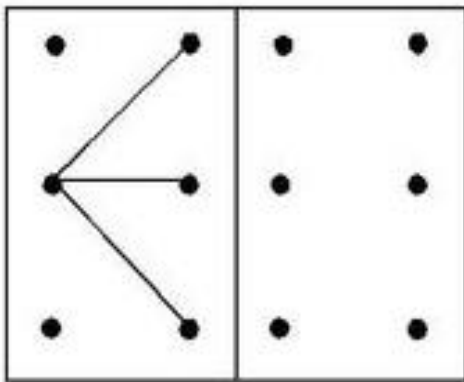
4. Jak zvládat vzdorující dítě?

- proč nepovolit dítěti, aby se samo obouvalo (když spěcháte, začněte se chystat dříve, kupujte boty s jednodušším zapínáním), aby se rozhodlo, co si oblékne – zda červený nebo modrý svetr, aby s Vámi uklízelo, umývalo a utíralo nádobí, aby si udělalo v bytě kdekoli malý hrací koutek, aby vezlo malý košík v obchodě a dávalo do něho zboží, aby vezlo svůj kočárek...

- **dejte dítěti vždy čas k ukončení hry** a upozorněte ho na to – ulož panenky, zaparkuj auta, dostav bábovky aj. (pokud odcházíte z pískoviště, pokud si doma hraje a má jít jíst či spát)
- chovejte se tak, jak si přejete, aby se chovalo i dítě; **nápodoba je u batolete hlavní formou sociálního učení**, pokud jí tatínek u televize, těžko udržíte dítě v kuchyni u stolu, pokud se ušklíbnete nad jídlem, těžko bude dítěti chutnat, pokud si dáte nohy na stůl, jak vysvětlíte dítěti, že je to neslušné?
- v některých situacích lze naopak napodobit dítě: křičí a bouchá do stolu? – křičte a bouchejte také..., dítě uvidí svůj obraz, bude překvapené a pochopí, že tímhle chováním ničeho nedosáhne
- ignorujte - někdy, ale přece, naznačte dítěti, že s jeho chováním nesouhlasíte, pokud přestane, hned se mu věnujte
- **snažte se zachovat při vzteku dítěte klid, pokud to jde, odpoutejte jeho pozornost na něco zajímavého**
- **projevům dítěte se neposmívejte**, snažte se zachovat vážnou tvář, pro dítě je to ponižující, bude se vztekat víc nebo si vybijе zlost jinde
- pokud se silně vzteká, buší do vás pěstičkami, obejměte ho a držte v objetí, dokud se neuklidní
- pokud dítě sedí v obchodě na zemi a vzteká se, využijte pasivní separace (nechte dítě a pomalu odcházejte), většinou se děti zvednou a utíkají za Vámi, v těchto situacích si nepřipouštějte pohrdavé pohledy okolí, že jste špatná matka
- nepřekrmujte zákazy a příkazy, zejména těmi, na které dítě nestačí
- **nevracejte dítěti nezáměr (předtím jsi neměl zájem ty, teď ho nemám já), dítě má krátkou paměť a Vašemu chování porozumí tak, že ho nemáte rádi**
- česká výchova je nesmírně negativní (vzpomeňte: nesmíš, neumíš, neznáš, neučíš se, nedokážeš, nezvládneš, neudělal jsi, neuklidil jsi, nejsi hodný, nejsi poslušný), **pokuste se mluvit kladně**
- pokud nemusíte, nekárejte a netrestejte „špatné“ chování dítěte, **ale výrazně chvalte to „správné“, tím dítěte posilujete v tom, jak se má chovat**
- stejně jako trest zvažte i odměnu za to, že se dítě uklidní, odměna je vlastně váš ústupek, dítě brzy zjistí, že si takto vyvzteká, co chce
- v některých případech využijte opačného reagování: dítě vám nechce nic namalovat, vezměte tužku a začněte malovat sami, dítě bojuje a potřebuje zvítězit a tak Vám ji vezme a začne malovat samo
- **časté boje bývají s jídlem – jezte v pravidelnou dobu a sedíte s dítětem u stolu**, neopouštějte ho, nechte dítě jíst samotné, nají se i rukama, ale samo (zamazané dítě i ubrus lze umýt), nenuťte ho, nespěchejte, některé děti jsou pomalejší a loudavé, nedávejte mu před jídlem sladkosti, zákusek bývá po jídle, pokud dítě nejí, protože nemá hlad, nemůže ani dobroty
- **a co se týká plesnutí dítěte přes ruku či plácnutí na zadek – pokud jsou časté, ztratí účinek**, pokud jsou silné, dítě trpí bolestí a stejně neposlechne (vždyť bojuje!), takže jen rodiče musí zvážít, zda tyto tresty použít; jen pozor, dítě musí rozumět tomu, za co je vlastně trestáno...
- dávejte často dítěti najevo, že ho máte rádi, mazlete se s ním, děti milují hlazení, masírování, najděte si čas na hru, věnujte mu pozornost ve chvílích, kdy se nudí, hledá zábavu
- ...a obrňte se trpělivostí!

Autor: Mgr. Ivana Stehlíková

Procvičení zrkové a orientační pro předškoláky

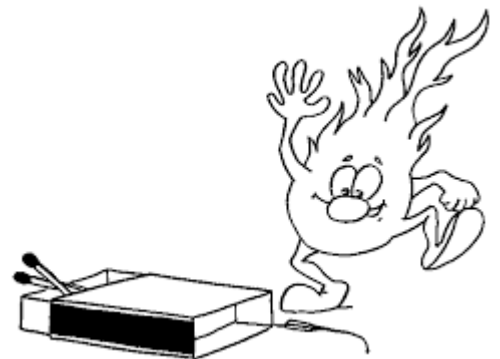


Rodiče by měli mít přehled o volném čase svých dětí

Rodiče by měli mít vždy přehled o aktivitách, kterými se dítě o svém volném čase zabývá. S nadcházejícími prázdninami se riziko zranění dětí zvyšuje. Děti budou mít velké množství volného času a zvláště ty starší budou mnohdy bez dohledu dospělé osoby. To s sebou nese riziko, že se děti dostanou do nebezpečných situací, při nichž může být ohroženo jejich zdraví a v nejhorším případě i život.

Především **malé děti nenechávejte ani na malou chvíli bez dozoru**. Pokud dítě přece jen zůstane doma samotné, je dobré zkontrolovat okna a dveře, zda jsou dobře zavřené. Po setmění je vhodné zatáhnout rolety, žaluzie, závěsy. **U telefonu** by měla být **připravená důležitá telefonní čísla** (rodiče, policie, hasiči, zdravotníci, příbuzní, sousedka). Zazvoní-li telefon, neměly by se děti s cizí osobou vybavovat, zejména by jí neměly říkat, že jsou doma samy a nesdělovat žádné informace o sobě ani o ostatních členech rodiny.

Rodiče by měli pamatovat na to, že je pro děti obzvláště **nebezpečná manipulace s plynem, elektrinou, zápalkami a hořlavinami**. Pozornost je nutné věnovat také **chemikáliím, kyselinám a čisticím prostředkům**, které může dítě vypít nebo se s nimi potřísnit.



Je důležité věnovat pozornost a v době nepřítomnosti dospělé osoby **zabezpečit jakékoli nádoby naplněné vodou**, do kterých by děti mohly spadnout. Jedná se zejména o venkovní bazény a sudy nebo jiné sběrné nádoby na vodu k zalévání. Je nutné také zmínit, že nelze podceňovat ani dětské bazény s malým množstvím vody, i ty představují pro děti nebezpečí.

Děti je nutné poučit o bezpečném chování při návštěvě koupališť. Obzvláště **nebezpečné je pro děti skákání do rybníků s neznámou hloubkou vody**. Vážné zranění si může dítě způsobit při skoku do místa, kde je rybník mělký nebo je dno kamenité. Před skokem do vody je v teplém počasí také důležité se předem zchladit. Je také nutné **nepřeceňovat své síly**.

Děti je důležité v době nepřítomnosti dospělé osoby **zaměstnat nějakou bezpečnou činností** (kreslení, čtení, sledování televize, apod.).

Pokud jsou **děti doma samotné** a někdo zazvoní, **nesmí hned otevřít dveře**. Nejprve si musí ověřit, kdo stojí za nimi, a otevřít jen lidem, které dobře znají. K ověření totožnosti osoby za dveřmi bytu je vhodné použít kukátko a bezpečnostní řetízky. Pokud ale nejsou rodiče doma, nemělo by dítě nikoho pouštět dovnitř bez jejich vědomí. Dveře bytu by neměly otevírat ani v případě, když člověk za dveřmi prosí o pomoc nebo tvrdí, že má něco pro rodiče. Je lepší ho poslat třeba k sousedům, pokud bude skutečně potřebovat pomoc nebo bude mít něco pro rodiče, zazvoní u někoho jiného. Není třeba nic vysvětlovat, takový člověk umí dobře přesvědčovat. Je lépe vůbec neodpovídat.

Rodiče musí vědět, kde dítě je a kdy přijde domů. S cizími lidmi nesmí děti nikam chodit ani přijímat jakékoli pozvání, i kdyby nabízeli něco velmi zajímavého k vidění, něco dobrého k jídlu, peníze nebo třeba hračky. **Při kontaktu s cizími lidmi** je důležité, aby si **děti vždy udržovaly bezpečný odstup** a byly připravené v případě nebezpečí utéct. **Rodiče by měli své děti svěřovat do péče jen osobě, kterou dobře znají a mají záruku, že se o ně postará.**

Při jízdě na jízdním kole musí být pro děti **samozřejmostí užití cyklistické přilby**. Při jízdě ve vozidle musí užit **autosedačku, popř. bezpečnostní pásy** a při sportovních aktivitách, které to vyžadují, **použít bezpečnostní a ochranné prvky**.

Zdroj: www.policie.cz

Vymaluj si nás!

Nezapomeň si všimnout, že cyklisti na obrázku mají na hlavách helmy, které jsou velmi důležité, protože tě ochrání při pádu z kola. Při každé jízdě na kole je nutné mít na hlavě helmu, každý **cyklista mladší 18 let je povinen za jízdy použít cyklistickou helmu**.

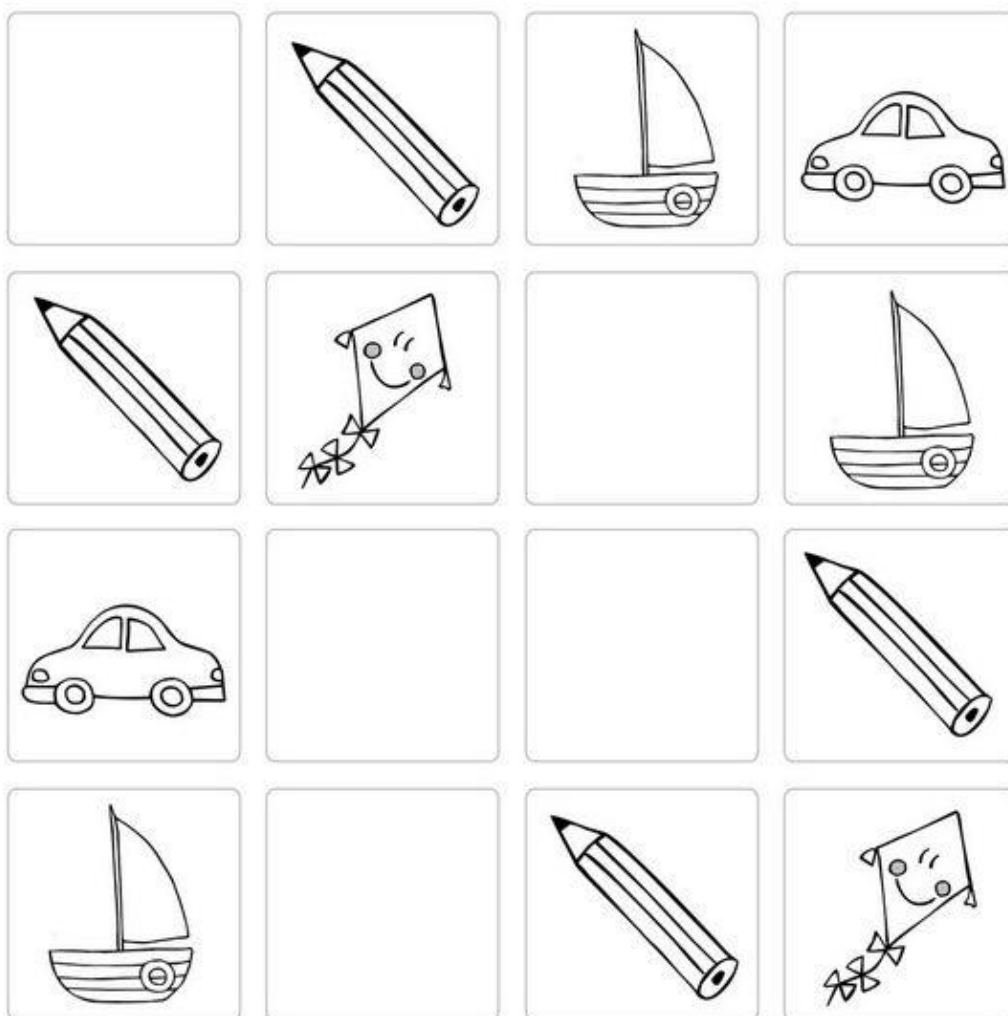



Obrázkové sudoku

Dokresli obrázky tak, aby se v žádném sloupci ani řádku žádný neopakoval.

OBRÁZKOVÉ SUDOKU - LEHKÉ

DOKRESLI OBRÁZKY TAK, ABY SE V ŽÁDNÉM SLOUPCI ANI ŘÁDKU ŽÁDNÝ OBRÁZEK NEOPAKOVAL.



Nápady pro Aničku 

Herní okénko

Přinášíme vám nápady na hry, které můžete vyzkoušet venku ve slunečných dnech.

Pták ohnivák

Pták Ohnivák neztrácí peří sám od sebe, mělo by se mu trochu pomoci!

Vybereme jednoho hráče - ptáka Ohniváka, na kterého ostatní připevní kolíčky na prádlo a zaváží mu oči šátkem. Po zahájení hry se všichni snaží získat co nejvíce kolíčků tak, aby jim pták Ohnivák nedal babu. Kdo je vybabován, udělá 5 dřepů a pak teprve může opět hrát. Vyhrává ten, kdo má nejvíce kolíčků, a v dalším kole se stává ptákem Ohnivákem.

Kapela lesních strašidel

Bojíte se někdy? Bojíte se rádi? Čeho se bojíte? V lese se ozývají různé zvuky, některé mohou probudit naši fantazii a vystrašit nás, zejména večer nebo v noci. Přestanete se bát, když zjistíte příčinu podivných zvuků - tlučou o sebe větve, skřípe a vrže nalomený strom, bublá potok, kvílí vítr apod.

Vyhledejte ve svém okolí i na sobě a ve svých kapsách vše, co může vydávat nějaký zvuk - tlukot, cinkot, chřestot, bubnování, pískání, drnčení aj.

Připravte si v menších skupinkách hudební vystoupení za doprovodu nástrojů, které jste sehnali. Uspořádejte festival kapel lesních strašidel. Můžete k vystoupení naaranžovat oblečení, které bude vhodně doplňovat název festivalu.

Sázení brambor

Běž jako o život, pokládej na zem brambory a při zpáteční cestě je zase všechny sesbírej.

Mezi startem a cílem vyznačíme dalších pět met. Hráč na startu dostane menší košík, v kterém bude určitý počet brambor (tenisáků, krabiček, kamínků). Na daný povel vyběhne hráč s košíkem od startu. Při běhu u každé mety složí určený počet brambor (např. u první mety odloží jednu, u druhé mety dvě, u třetí tři brambory,...) a při zpáteční cestě bude zase brambory sbírat. Naplněný košík předá dalšímu hráči. Hra se dá hrát jak na jednotlivce, tak i na družstva.

Skvělé hry na ven (na deku) jsou také klasické Slovní fotbaly, Pexeso, Černý Petr, různé druhy karetních her.

Chvilka tvoření

Možná se stane, že o prázdninách bude někdy pršet, a proto na této stránce najdeš nápady jak si tento den udělat hezčí.

Stonožky

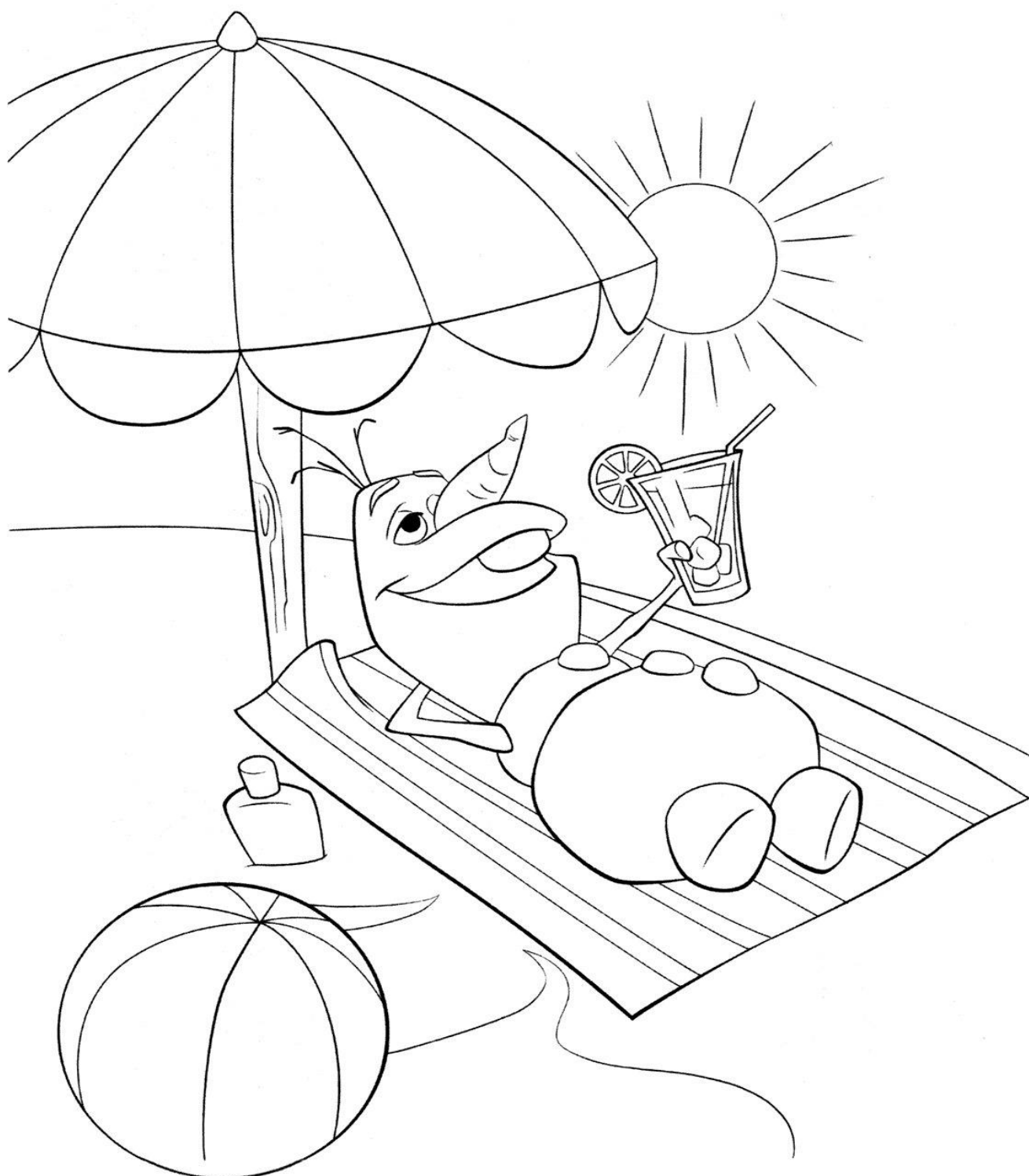
Pěkné a jednoduché stonožkové tvoření. Vystříhneme z barevných papírů kolečka (větší děti stříhají samy) a lepíme na papír za sebe. Domalujeme (či dolepíme) tykadélka, očička a nožky - můžeme je třeba zrovna počítat.



Hyacint

Jaro plné květin je tu. I my si je můžeme domů do vázy jednoduše vyrobit kytici hyacintů, podle tohoto obrázkového návodu.





Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uličce 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537, e-mail: tsr@otrokovice.charita.cz. Redakční rada: Mgr. Lada Rektoříková, Bc. Pavla Nesrstová, Bc. Tereza Bělíková, Bc. Aneta Botková: NEPRODEJNÉ!