

Co by mělo vaše dítě zvládat před nástupem do školky?

Devatero před nástupem do školky

1. Mluvte s dítětem o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je. Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídejte s dítětem, které do školky už chodí (mělo by tam ale chodit rádo, aby se vaše dítě nevystrašilo barvitým líčením zlých zážitků). Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.
2. Zvykejte dítě na odloučení. Při odchodu z domu láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout. Chybou je, vyplížit se tajně z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.
3. Ved'te dítě k samostatnosti – v hygieně, oblékání, jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout.
4. Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky, ale ujistěte ho, že mu věříte a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak sebedůvěru dítěte. Pokud má dítě chodit do školky rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z toho důvodu nikdy školkou dítěti nevyhrožujte (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest). Vyhněte se výhrůžkám typu „když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne“.
5. Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte narychlo a tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.
6. Dejte dítěti s sebou něco důvěrného (plyšáčka, šátek, fotku).
7. Plňte své sliby – když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste po obědě přijít. Za pobyt ve školce neslibujte dítěti odměny předem. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě, pokud den ve školce proběhne v pohodě, chvalte dítě a jděte to oslavit třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.
8. Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi rychle vycítit vaši nerozhodnost, obavy. Platí tu, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčeni o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do školky. Případně se dohodněte, že dítě do školky bude vodit ten, který s tím má menší problém.
9. Dodržujte adaptační program. V případě individuálních potřeb dítěte si promluvte s učitelkou o cestě vzdělávání vašeho dítěte.

Nemoci při nástupu do školky

„Nemoci ze školky jsou určitým způsobem vhodné i potřebné,“ říká primář dětského oddělení Jan Boženský (Vítkovická nemocnice, a.s.) a na posilování imunity spíše než preparáty doporučuje zeleninu a ovoce, přiměřený pitný režim a pravidelný pohyb v přírodě (ne v nákupních centrech).

Možná to také znáte. Jen co vaše dítě nastoupilo do školky, je neustále nemocné. „*V těchto případech rodičům říkám, že je to naprosto přirozené. Snažím se jim vysvětlit, že se tady dítě dostává do styku s novými infekcemi a jejich imunitní systém se učí na ně reagovat. A zcela očekávaně jsou děti častěji nemocné. Mnohem důležitější než podávání velkých dávek vitamínů*

je nechat dítě dostatečnou dobu po infekci mimo „rizikový“ dětský kolektiv,“ míní primář dětského oddělení Jan Boženský.

Co je to imunitní systém a jak funguje? Proč dostává „zabrat“ nejvíce právě na podzim a v zimě?

Imunitní systém je velmi složitý mechanismus obrany našeho těla proti zevním cizorodým látkám, ale i proti vlastním „špatným“ buňkám. Jeho porucha se pak může projevit častými infekcemi, alergií či autoimunitními nemocemi. Neplatí, že by imunitní systém dostával „zabrat“ jen na jaře a na podzim, ale je pravdou, že je to období, kdy si nejčastěji všimneme, že ho máme. To, že občas onemocníme, ještě neznamená jeho poruchu, ale výsledek setkání našeho imunitního systému s novým typem viru či bakterie.

Jak se buduje imunitní systém u dětí? Je dán více geneticky, nebo naopak životním stylem?

Jednu část imunitního systému částečně dědíme po rodičích (vrozenou nespecifickou imunitu) a tu druhou část (specifickou imunitu), která se musí většinu svých funkcí naučit, si pak každé dítě vytváří samo. Tento systém vyžívá v průběhu celého dětství a je pravdou, že špatným životním stylem pak můžeme vývoj i funkci celého systému narušit.

Co tedy pro správné fungování imunitního systému dětí můžeme udělat? A jaké chyby naopak děláme?

Základní chybou je, že nerespektujeme přirozený průběh nemoci. Chceme, aby naše děti byly pořád zdravé, a máme pocit, že je neustále nutné jejich imunitní systém posilovat. A každý podzim jsme velmi překvapeni, že to tak úplně nefunguje. Imunitní systém (specifická imunita) se učí reagovat na nové podněty a na to učení potřebuje čas. A taky dělá chyby. Tak jako žák v autoškole potřebuje čas a trénink k získání řídičských dovedností, tak i dětská imunita potřebuje čas (i ty nemoci) k získání potřebných schopností. Velké a rychlé auto pak ze žáka autoškoly neudělá pilota Formule 1 a i tolik propagované preparáty na posílení imunity ji nedokáží v tomto období výrazně zlepšit. Takže bychom měli dát imunitnímu systému dostatečný čas na regeneraci a dbát na jeho zdravý vývoj po celý rok.

Někdy se stává, že dítě nebývá příliš nemocné, ovšem po nástupu do školky je naopak nemocné doslova pořád...

V těchto případech rodičům říkám, že je to naprosto přirozené. Snažím se jim vysvětlit, že se tady dítě dostává do styku s novými infekcemi a jejich imunitní systém se učí na ně reagovat. A zcela očekávaně jsou děti častěji nemocné. Mnohem důležitější – než podávání velkých dávek vitamínů – je vhodné nechat dítě dostatečnou dobu po infekci mimo „rizikový“ dětský kolektiv.

Myslíte si tedy, že nemoci ze školky jsou „nutné“ a „prospěšné“? [Posilují nemoci ze školky imunitu?](#)

Ano, určitým způsobem jsou vhodné i potřebné. Je zcela přirozený nárůst těchto nemocí po zahájení docházky do kolektivního zařízení. Vyjma dětí se závažnou poruchou imunity se dětská imunita naučí potřebné dovednosti a frekvence infektů se upraví.

Někdy se vyzdvihuje i role probiotik v posilování imunity. Jak významnou roli jim přisuzujete? Jak fungují?

Definice probiotik se stále vyvíjí a jedna z posledních označuje za probiotika ty živé kultury, které když budeme pravidelně užívat v přiměřeném množství, tak příznivě ovlivní náš zdravotní stav. Jinak řečeno, vhodná a kvalitní probiotika příznivě ovlivní fungování střevní mikroflóry a tím zlepší nejen trávení a vstřebávání živin, ale mohou pomoci i k úpravě imunitních reakcí celého organismu. Probiotika tak přispívají k harmonizaci střevního „ekosystému“ a následně velmi citlivě a přirozeně modulují imunitní reakce a to nejen dětského organismu.

Jaké jsou přirozené zdroje probiotik a stačí k pokrytí potřebné dávky? Doporučujete je užívat i formou doplňků stravy? Případně jak často?

Ano i ne. Pokud je strava naše i našich dětí pestrá, tak bychom mohli říci, že není důvod podávat probiotika ve formě doplňků stravy. Doporučená minimální denní dávka zeleniny pro dospělého člověka je v naší zemi čtyři sta gramů. Ruku na srdce, kolik zeleniny jste snědli včera? A tak je to i s probiotiky. Pokud budeme jíst každý den kvalitní bílé jogurty či jiné zakysané produkty, budeme přijímat vhodná prebiotika (to jsou nezbytné živiny pro probiotika), nebudeme používat nadbytek konzervačních látek či antibiotik, tak nemusíme využívat probiotika v tabletách či sirupu. Dnes máme několik kvalitních (vědecky dobře prozkoumaných) probiotik, která nám mohou přinést mnoho benefitů. Když budu mluvit za sebe, kvalitní probiotika užívám pravidelně a na dovolenou si kromě pasu a platební karty balím vždy krabičku s probiotiky.

Doporučujete na podzim a v zimě zařadit i nějaké další doplňky stravy pro posílení imunity?

Trochu bych „protestoval“ proti preparátům na posílení imunity. Je potřeba myslet na zdraví po celý rok, jíst dostatek zeleniny a ovoce ([Stoná vaše dítě často? Upravte mu jídelníček](#)), přiměřeně se pohybovat, nekouřit a nebýt obézní. Pak nebudeme muset na podzim podléhat falešným doporučením, že je nezbytné do sebe dostat velké dávky vitamínu C a zinku, extraktů z různých exotických kořenů či bylin, popíjet litry čaje s medem a sypat si do každého jídla lžičku kurkumy. Je možné si také přečíst v prestižním ženském časopisu doporučení, že dávka vitamínu C je tisíc miligramů denně a když na vás „něco leze“ je vhodný gram každé tři až čtyři hodiny. Takové doporučení jsou již pro naše zdraví nebezpečné, protože správná doporučená denní dávka vitamínu C je kolem sta miligramů a pět až šest gramů tohoto vitamínu za den nám může v ledvinách způsobit ledvinové kameny. Užívání velkých dávek vitamínů a potravinových doplňků nám může způsobit závažné zdravotní potíže. Takže na podporu imunity bych v období zvýšeného výskytu infekcí doporučil navýšit příjem čerstvé zeleniny a ovoce (ale i kyselé zelí není špatně), udržet [přiměřený pitný režim](#) a pravidelný [pohyb v přírodě](#) (ne v nákupních centrech).