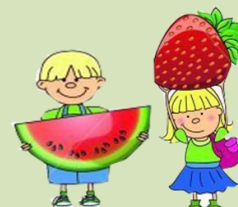


## RADY PRO DOBRÝ ŠKOLKOVÝ START

- ✓ VRSTVĚTE. Nepřehánějte to s příliš teplým svrchním oblečením. Dítě by se v něm mohlo během pobytu venku příliš zpotit a pak nastydnout. Zkuste to raději ve stylu „cibulové slupky“. Tak můžete vrstvy snadněji regulovat podle počasí.



- ✓ JÍDLEM PROTI RÝMĚ. Dávejte dítěti jídlo bohaté na bílkoviny – pomyslné cihly pro stavbu protilátek. Posiluje imunitu zdroji čerstvých vitamínů.



- ✓ VE ZNAMENÍ HARMONIE. Dítě, které vyrůstá ve vyrovnaném domácím prostředí, se lépe vyrovnává se změnami a hned tak neonemocní. Snažte se jej nevykolejit z naučených rituálů příliš mnoha změnami najednou. Vše by mělo jít postupně a plynule.



- ✓ SPÁNEK POSILUJE IMUNITU. Nic nedbejte na protesty, každé dítě by mělo po obědě aspoň hodinu odpočívat. Večer jej ukládejte vždy ve stejnou dobu a ne moc pozdě, aby jej dostatek prospaných hodin opravdu osvěžil.

