

Pravidla pro dovolenou s dětmi

Chystáte se v létě s dětmi na dovolenou? Základem je plánovat a dodržovat jednoduchá pravidla, zvláště pokud vyrážíte na cesty s kojenci a batolaty.

1. Příprava

Zaměřte se na výběr destinace, její vzdálenost a čím budete cestovat. Jako první byste měli mít na paměti pohodlí dítěte – nikoli vaše. Proto dobře zvažte, kam vycestovat, zda dáte přednost exotice, nebo raději zůstanete u nás v České republice. Informujte se předem, jak to v konkrétní zemi vypadá se stravováním, pitnou vodou a ubytováním, aby vás nic nezaskočilo.

2. Co zabalit

Předem si připravte seznam věcí, které budete potřebovat (určitě nemusíte vozit vše, co jinak využíváte každý den). Určitě nezapomeňte na lékárníčku! Podívejte se, jestli jste si zabalili skutečně vše.

3. Očkování

Zkontrolujte, zda má dítě všechna povinná očkování za sebou. A považujte o očkování nepovinném, například proti klíšťové encefalitidě apod. Cestujete-li do exotických zemí, poraďte se i o dalších očkováních.

4. Pozor na nevolnost

Cestovní nevolnost, tzv. kinetóza, se

u kojenců projevuje neklidem a pláčem, u větších batolat pocíty na zvracení či zvracením, bolestmi břicha. Trpí-li dítě cestovní nevolností, před jízdou mu dejte sníst něco lehčího (nejsou vhodná tučná jídla, čokoláda a podobně). Většinu dítěti už můžete nabídnout lék proti nevolnosti, o vhodnosti použití se poraďte s lékařem.

Pokud přece jen dojde k nevolnosti, zastavte a použijte navlhčený ručník či plenu na osvěžení. Pro jistotu mějte po ruce i mikrotenové sáčky na zvracení.

5. Kdo si hraje, nezlobí

Nezapomínejte na to, že o dovolenou byste měli zajistit zábavu pro děti. Někdy je to obtížné, ale není nic hor-

šího, než nudící se a kňourající dítě. Zabalte mu proto oblíbené hračky, DVD přehrávač, knížky a hry. S oblíbenou hračkou i cesta uběhne rychleji.

6. Jídelníček o dovolené

Zdravá a vyvážená strava má být samozřejmostí také o dovolené. Správný jídelníček má obsahovat dostatek obilovin (zejména v podobě kaší), masa, ovoce, zeleniny a také mléka. Speciální batolecí mléka obohacené o LCP mastné kyseliny a prebiotika GOS a FOS nejen dodají vašemu dítěti všechny potřebné živiny, ale také podporují zdravou střevní mikroflóru, která je základem pro silnou imunitu.

-Im-

<p>Česká zemědělská univerzita v Praze PROVOZNĚ EKONOMICKÁ FAKULTA bude otevřít v Akademickém roce 2020/2021 ve svém Konzultačním středisku SEZIMOVO ÚSTÍ – TÁBOR V rámci kurzu celoživotního vzdělávání BAKALÁŘSKÉ STUDIUM MAGISTERSKÉ STUDIUM</p>	 <p>OBOR: Veřejná správa a regionální rozvoj</p>
<ul style="list-style-type: none"> - studium při zaměstnání (o víkendech) - přijetí bez přijímacích zkoušek - obor je řádně akreditovaný MŠMT ČR - veřejná škola s dlouholetou tradicí - ekonomické vzdělání - Celoživotní vzdělávání (CŽV) – placeno (Bc. 3x15800,- Kč a Ing 2x 16800,- Kč) - Řádné studium – zdarma (Bc. 3x0, Ing. 2x0) Přihláška elektronicky na ČZU na adrese https://is.czu.cz/prihlaska/ Přechod mezi CŽV a ŘS – bez přezkoušení 	<p>Další informace získáte na stránkách: 1. ČZU - www.pef.czu.cz Vpravo - Studenti CŽV – SÚ – Tábor 2. KS Sezimovo Ústí-Tábor Zde najdete - Přehled předmětů v jednotlivých ročnících a popis studia www.trendpartner.cz v záložkách Bakalářské studium – Bc. Magisterské studium – Ing. bares@trendpartner.cz 605 449 489 – Bohumil Bares</p>

j07-17D

KOUPIM

Vše vojenské a policejní z období socialismu, I. republiky, I. a II. světové války. Např.: odznaky, vyznamenání, šavle, bodáky, opasky, celt, mapy, fotografie. Uniformy zejména generálské, pohraniční stráže, výsadkářské a jiné i nekompletní.

Odznaky vojenské, sportovní, podnikové a veškeré řády a vyznamenání



tel.: 777 601 120

j07-20z

Kávovary pro nemocnici Jihlava

Regionální ředitel společnosti Wüstenrot, která je součástí Skupiny MONETA, Petr Prášek, věnoval zdravotnímu personálu z nemocnice v Jihlavě, konkrétně z urgentního příjmu, onkologického a interního oddělení, tři kvalitní značkové kávovary.

Chtěl tím vyjádřit dík zdravotníkům za náročnou a obětavou práci, kterou odvádějí nejen v posledních měsících, kdy se celý svět potýká k koronavirovou pandemií.

„Srdečně děkujeme za presovač pro náš onkologický chemostacionář,“ napsaly sestřičky na sociální síť nemocnice Jihlava. Připojila se i interna, jejíž zaměstnanci si dobrou kávou zpříjemňují náročné pracovní dny.

Také všichni na urgentním příjmu byli dárkem potěšení. A kolegové z několika dalších oddělení hned napsali s nadsázkou obdarovaným zdravotním sestřičkám, ať se těší na jejich návštěvy u nových kávovarů.

A proč zrovna kávovary? „Myslím si, že dobrá káva dodá při dlouhých pracovních směnách nejen sestřičkám, ale i lékařům a dalšímu zdravotnickému personálu tolik potřebnou energii. A že si nad šálkem voňavé kávy dopřejí alespoň chvíli oddechu,“ říká Petr Prášek.

Celá naše společnost si velmi cení kvalitní a obětavé práce, kterou všichni zdravotníci odvádějí nejen v době koronavirové krize.

(j07-16D)

