**[](http://szodligetiovoda.hu/wp-content/uploads/2017/01/sószoba.png)Sókuckó**

Óvodánkban kiemelt jelentőségű feladatunknak tartjuk az egészséges életmódra nevelést, ezzel együtt a prevenciót, azaz a betegségek megelőzését.  
Napjainkban a légzőszervi megbetegedések (krónikus felső légúti hurutok, melléküreg gyulladások, allergiák) sajnos gyakran végig kísérik az óvodás kort, ezzel sok-sok kellemetlenséget okozva a kis betegnek és családjának. A sószoba kialakítása ennek a problémának a megoldási lehetősége.

**A parajdi száraz sóterápia**

A parajdi só fertőtlenítő hatással rendelkezik, amely a vírusok, gombák, és a baktériumok nagy részét elpusztítja. A sós levegő belélegzésével a légutak megtisztulnak, ezáltal a szervezetből eltűnnek a fertőző gócok, amelyek további szövődményeket okozhatnak. A sós levegő segítségével javíthatunk szervezetünk fizikai és biokémiai állapotán. Javul a perifériás keringésünk, növekszik a szervezetünk általános ellenálló képessége, az immunrendszerünk erősödik. A száraz levegős parajdi sóterápia használata légúti problémák esetén ajánlott:

* egyszerű és akut asztma,
* hörghurut,
* krupp,
* pollenallergia,
* allergiás asztmák,
* légzéselégtelenség,
* tüdőtágulás,
* mellkasi és tüdő műtétek utókezelése,
* fül-orr-gége betegségek,
* arc- és homloküreg problémák,
* orr nyálkahártya betegségei
* időjárás érzékenység stb.

**Történet**

A parajdi sóbányászat története egészen a római korig vezethető vissza. A honfoglaló magyarok egyik vezérének, Töhötömnek a kémei már előre jelentették, hogy Erdélyben sót “ásnak”. A legelső írásos utalás a parajdi só bányászatára III. András magyar király 1291-ben írt oklevelében található, melyből kitűnik, hogy a parajdi bányát az 1200-as években kezdték rendszeresen működtetni. Orbán Balázs szerint 1861-ben az egész Székelyföld és Szász föld parajdi sót használt. A földalatti sóbányászat -a mélyművelés -1762-ben kezdődött.  
Jelenleg a felszíntől számítva 320 méter mélyen folyik a legalsó szint termelése.  
A parajdi sótelep Európa egyik legnagyobb só tartaléka, a sótömb maga 1,2 km x 1,4 km átmérőjű, enyhén ellipszis alakú és 2700 méter mélységbe gyökerezik. Több száz év kibányászható sóját rejti magába, Erdély gazdagságának egyik legjelentősebb, és szinte feneketlen kincsesládája.

**A só**

A parajdi só az Ősóceán kiszáradásakor keletkezett, minden ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaz. Ez a kézzel bányászott és aprított só mentes mindennemű környezeti szennyeződéstől, adalékanyagtól.  
Abban különbözik a többi sótól, hogy (mint ez küllemében is látszik) nem vonják ki belőle a természetes iszapot, ami egyedülálló természetes olajesszenciát tartalmaz.  
Az emberi szervezet vízből és sóból áll. A só alatt nem a hagyományos értelemben vett finomított konyhasót értjük, hanem a természetben, eredeti állapotban előforduló sókat, melyben különböző mennyiségű és minőségű ásványi anyagok vannak.  
**Ezek közül a parajdi só a világon az egyik legjobb minőségű, 84-féle ásványi anyagot tartalmaz, és nagyon magas (97%-os) a só (NaCl) tartalma.**

**Legfontosabb tulajdonságai, melyek miatt tökéletes természeti kincs:**

* természetes formájú, ipari beavatkozás nem éri
* szürkés, fehéres színű, felülete porózus
* végtelen élettartamú
* korlátlanul használható, nincs mellékhatása
* korhatár nélkül alkalmazható
* nem szükséges hőt közölni vele ahhoz, hogy kifejtse hatását
* a parajdi sótömb vagy sótégla alkalmas sószobák falazatának kialakítására is
* ionizál, fertőtlenít, megköti a port, pollent, csökkenti az elektroszmogot
* összetétele: 97% NaCl, 3% egyéb ásványi anyag és nyomelem (84 féle)
* sóionokat bocsájt ki, amelyek csökkentik a légúti panaszokat

**Alkalmas és kifejezetten ajánlott az alábbi betegségek, illetve állapotok kezelésére, javítására:**

* immunrendszer erősítésére
* légúti megbetegedések, légúti allergiák (toll, pollen, pihe, por stb.), szénanátha, asztma kezelésére
* nátha, krupp, hörghurut, arcüreggyulladás, dohányzás okozta irritációk javítására
* bőrbetegségekre
* anyagcserezavarokra
* stressz csökkentésére
* fog- és szájápolásra
* alvászavarok megszüntetésére
* salaktalanításra, méregtelenítésre és sok egyéb más kínra-bajra

**Nem javasolt**

A sóterápiás kezelést nem javasolják az 1 éves kor alatti gyermekeknek, továbbá az *asthma bronchiale* súlyos fokú formájában, szteroid függőség esetén, a tüdő gennyes betegségeinél, kezeletlen magas vérnyomásnál, kezeletlen szív- és érrendszeri betegségeknél, nyugalmi nehézlégzés esetén, gyulladásos, illetve fertőzéses állapotban.  
***Ajánlatos kikérni a kezelőorvos véleményét is a kockázatok elkerülése érdekében.***

**A Sószoba házirendje**

[](http://szodligetiovoda.hu/wp-content/uploads/2017/01/SAM_7898.jpg)Az óvoda erre a célra épített helységében, a sószoba az óvoda alapítványának tulajdona. A szülők anyagi segítségével jött létre, de működtetése, szervezése kizárólag az óvoda döntése és feladata.

A gyerekek az óvónőkkel heti két alkalommal 20-20 percet tartózkodnak a sószobában.

Ha a szülő szükségesnek érzi, lehetősége van délután a sóterápiát gyermekével folytatni.

* **A sószobát felnőtt felügyelete nélkül gyermek nem használhatja.**
* **Minden szülő a saját gyermekéért felel.**
* **A sószobát használó családok a berendezésért anyagi felelősséggel tartoznak.**
* A sószoba csak óvodai nyitvatartáson belül, 15.00-16.50-ig vehető igénybe.
* **A használat végén a helyiséget szíveskedjék elhagyni, a 10 perces technikai szellőztetések** **alatt nem tartózkodhat senki a sószobában!**
* A sószoba időbeosztása:
  + - 15.00-15.20
    - 15.30- 15.50
    - 16.00-16.20
    - 16.30-16.50
* **Az igényeket minden héten előre jelezni kell a kihelyezett előjegyzési táblán!**
* **A sószoba használata az óvodás gyermekek részére ingyenes**, **a szülők,**

**hozzátartozók ˝ becsületkassza˝ formájában** tehetik meg

        hozzájárulásukat. A támogatás összegét a használatbavételkor, az erre a

        célra kihelyezett zárható ládában lehet elhelyezni. Az így befolyt

        alapítványi támogatást kizárólag a sószoba karbantartására

          ( pl.:sócsere, sóoldat pótlása, cipővédő) fordítja az óvoda.

* A sószobában egyidejűleg három család (maximum 5 gyerek) tartózkodhat.
* A sószobába csak váltócipőben, zokniban lehet belépni. A **somokozót csak zokniban** használhatják a gyerekek. (célszerű a váltózokni használata).
* A szülőknek a folyosón lehetőségük van kabátjaik elhelyezésére.
* A sószoba játékait bárki használhatja, **de távozáskor mindenki köteles azokat elrakni maga után!!!**
* **A sótömböket tartó rácsra felmászni szigorúan tilos és balesetveszélyes!!!**
* **A sógranulátum dobálása és a somokozóból való kihozatala tilos, szembe kerülve** **irritációt, szájba kerülve hányingert okozhat,**
* **Szigorúan tilos enni -és innivaló bevitele!**
* **A sószobát fertőző, gyulladásos állapotban lévő (betegállományban lévő) gyermek és felnőtt nem használhatja!**

     Sződliget, 2017-01-02                   Hanákné Durján Ilona, óvodavezető

**A Sószoba használatának heti rendje:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **H** | **K** | **Sz** | **Cs** | **P** |
| **Harkály** |  | 9:45  10:15 | 7.50  8.30 |  |  |
| **Vörösbegy** | 9:45 10:15 |  |  | 7.50  8.30 |  |
| **Cinege** | 11:00 11:30 |  |  |  | 7.50  8.30 |
| **Bagoly** |  | 11:00 11:30 | 9:45 10:15 |  |  |
| **Feketerigó** | 7.50 8.30 |  |  |  | 9:45 10:15 |
| **Fülemüle** |  | 7.50 8.30 |  |  | 11:00 11:30 |
| **Zöldike** |  |  | 11:00 11:30 | 9:45 10:15 |  |