

Mój Przedszkolak

Bezpłatny magazyn dla rodziców

numer 11 • lato 2014

TEMAT NUMERU

**Zatrucia pokarmowe
– wakacyjny problem**

Zdrowie dziecka

**Woda
na zdrowie!**

Odżywianie

Dzieci i ryby

Od przedszkola do szkoły

**Twoje dziecko
idzie do szkoły**

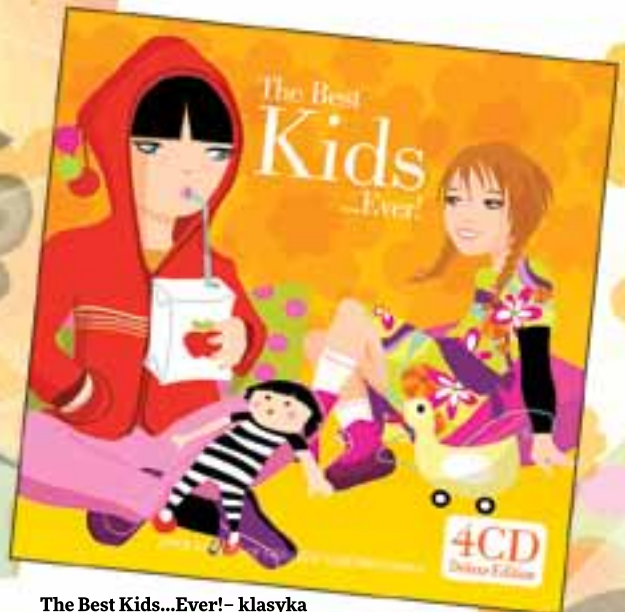


Karawana Opowieści

Rozmowa z Szymonem Góralczykiem, opowiadaczem baśni



Tridulki – animowane karaoke
z piosenkami z repertuaru Fasolek

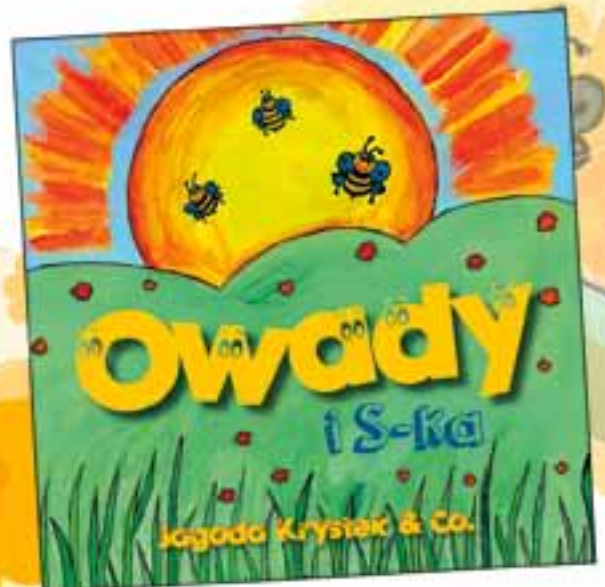


The Best Kids...Ever! – klasyka
polskiej piosenki dla dzieci

WYJĄTKOWE PŁYTY DLA WYJĄTKOWYCH PRZEDSZKOLAKÓW!



Niezwykłe lekcje rytmiki – jestem Polakiem!
Dzięki niej dzieci będą miały możliwość
poznania swojego kraju. Płyta zawiera
10 piosenek, 10 podkładów karaoke,
10 lekcji rytmiki

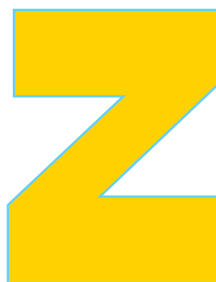


Owady i ska – Proste teksty
i bluesowe melodie to dobry sposób,
by pokazać dziecku świat przyrody





Drodzy Czytelnicy!



bluża się upragniony czas odpoczynku, zabawy i dni bez troski spędzanych na ulubionych rozrywkach. Wasze dzieci na pewno nie mogą się doczekać pakowania walizek i wyjazdu na zaplanowane od dawna wakacje. Jeśli wybieramy się w długą podróż, musimy pamiętać, że mali pasażerowie szybko się nudzą i droga może okazać się męcząca nie tylko dla dzieci, ale także dla rodziców, którzy są zasypywani pytaniami – daleko jeszcze? W bieżącym numerze podpowiadamy, jak temu zaradzić i jak przygotować się do wyprawy z dzieckiem tak, by już sama podróż do miejsca docelowego była dla malucha wspaniałą przygodą.

W magazynie poruszamy również kwestie związane z bezpieczeństwem dzieci podczas letniego wypoczynku. Jak bezpiecznie korzystać z kąpielisk? Jak uniknąć niekorzystnego działania słońca? Na te i inne pytania Państwo odpowiadzi wewnątrz numeru.

Wizyty u lekarza obawiają się nie tylko dzieci, ale również rodzice. Co zrobić, by takie spotkanie przebiegło bez problemu? W artykule *Pan kotek był chory i leżał w łóżeczku* radzimy, jak najlepiej przygotować siebie i dziecko na wizytę u lekarza.

Zapraszam do lektury i życzę udanych i bezpiecznych wakacji

Daria Poniedziałek

Zastępca Redaktora Naczelnego

Zamów bezpłatną prenumeratę na
www.mojprzedszkolak.com.pl



Jesteśmy już
na Facebooku!
Dołącz do nas!

Mój Przedszkolak

Bezpłatny magazyn dla rodziców



Wydawca

Forum Media Polska Sp. z o.o.
Śąd Rejonowy Nowe Miasto i Wilda
w Poznaniu
VIII Wydział Gospodarczy KRS
KRS nr 0000037307
REGON 631046924
NIP 781-15-51-223
Kapitał zakładowy: 300 000,00 zł

Prezes Zarządu

Magdalena Balanicka

Redakcja

ul. Polska 13, 60-595 Poznań
www.mojprzedszkolak.com.pl
redakcja@mojprzedszkolak.com.pl

Redaktor Naczelny

Katarzyna Grunt-Segień

Zastępca Redaktora Naczelnego

Daria Poniedziałek

Koordinacja projektu

Kamila Subel
kamila.subel@forum-media.pl

Redaktor techniczny

Edyta Źmuda

Reklama

Iza Łagódka

iza.lagodka@forum-media.pl
61 66 55 779

Ewa Mokrzycka

tel. 61 66 83 103, fax 61 66 55 799
ewa.mokrzycka@forum-media.pl

Infolinia

0 801 88 44 22
61 66 55 800

Projekt graficzny/DTP

Yezioro

Druk

ORTIS

Nakład

120000 egzemplarzy

Serwis zdjęciowy

Dreamstime

Szczęśliwy rodzic

6 Mały podróżnik „Już dojechaliśmy...?!”

Temat numeru

8 Zatrucia pokarmowe – wakacyjny problem

Wywiad numeru

11 Karawana opowieści. Rozmowa z Szymonem Góralczykiem, opowiadaczem baśni

Od przedszkola do szkoły

15 Twoje dziecko idzie do szkoły

Zdrowie dziecka

17 Dzień dziecka na sportowo

18 Woda na zdrowie!

20 Pan kotek był chory i leżał w łóżeczku.
I przyszedł kot doktor...

26 Auuuuu... coś mnie ugryzło!

29 Gdy słońce praży... Jak chronić dziecko przed upałem od A do Z

37 Wszawica – wstydlivy problem

46 Choroba lokomocyjna – jak ją pokonać?

Nowe technologie

24 Strona internetowa przedszkola

Odżywianie

32 Dzieci i ryby

Bezpieczeństwo dziecka

35 Na plaży fajnie jest

Rozwój dziecka

38 Jak z czarować pokój dziecka

SENS poleca

40 Jaś z kompleksami

Kanapowe przygody

44 Mądre bajki, mądre dziecko

To się czyta

48 Polecamy książki

W NASTĘPNYM NUMERZE

.....
**Jesienne przeziębienia.
Najskuteczniejsze sposoby
zapobiegania chorobom**
.....

Kiedy rysunki dziecka powinny nas zaniepokoić?
.....

Grypa jelitowa. Jak pomóc dziecku?
.....

**Lekcja dobrych manier – gry i zabawy, które pomogą nauczyć
dziecko właściwych zachowań w różnych sytuacjach**

SMARTFON VERTIS FAMY – DOŁĄCZ DO RODZINY FAMY!

Czy masz już telefon dla swojej rodzinke?

Dołącz do wesołej rodzinke Vertis Famy! W bardzo korzystnej cenie dostajesz do ręki pełnowartościowy smartfon z dostępem do internetu, grami i możliwością odtwarzania swojej ulubionej muzyki. Prosta obsługa, kolorowa obudowa i dostęp do marketu bezpłatnych aplikacji to tylko niektóre z jego funkcji. W tym telefonie obejrzysz swój ulubiony klip na YouTube, nagrasz krótki filmik i zrobisz zdjęcia. Vertis Famy to idealny prezent dla Twoich rodziców, rodzeństwa.. i CIEBIE!

Smartfon dla chłopca i dziewczynki z darmowym internetem!

Koniec z nudą! Dzięki kolorowym obudowom dopasujesz smartfon do swojego stylu. W telefonie zamontowano także moduł GPS (dzięki któremu nigdy się nie zgubisz), WiFi i 3G (obsługujący jedyny w Polsce darmowy internet). W zestawie z kompaktowym telefonem znajdziesz słuchawki, kabel USB (umożliwiający połączenie z komputerem) i folię ochronną na wyświetlacz (chroniącą przed zabrudzeniem). Smartfon dostępny w kolorach: białym, czarnym i niebieskim. Więcej informacji znajdziesz na: www.overmax.pl Smartfon kupisz m.in. w sklepie internetowym: www.overmania.pl oraz w największych sieciach handlowych w kraju.

Cena ok. 250 zł

vertis
famy



REKLAMA

Profilaktyka



do 20%
rabatu na
szczepionki

Tylko słońce i relaks
– żadnych zmartwień

Zaszczep siebie i najbliższych
przed podróżą w kraje tropikalne

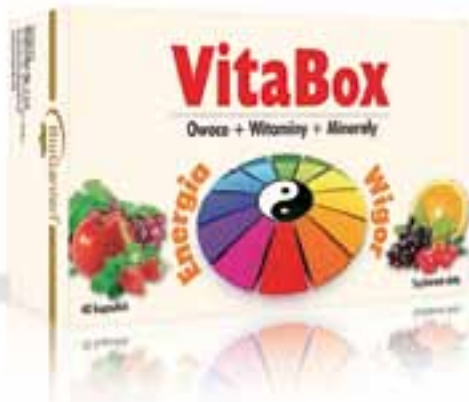
Akcja szczepień ochronnych trwa do 30.06.2014

Dowiedz się więcej

www.promocja.medicover.pl/wakacje



MEDICOVER



Producent: BioGarden
Zawartość: 40 kapsułek
Cena detaliczna: 40 tab. około 25 zł

Nowość

VitaBox

Owocowe uderzenie witamin

Nie zawsze dostarczamy organizmowi odpowiedniej dawki minerałów i witamin. Niedobory skutkują bólem głowy, strzykaniem w łydkach czy spadkiem energii w ciągu dnia. Czasem bez powodu czujemy się osłabieni i częściej chorujemy.

JEDYNY NA RYNKU PRODUKT Z EKSTRAKTEM Z 6 OWOCÓW!

Awystarczy urozmaicić naszą dietę oraz wzbogacić ją preparatem wielowitaminowym i niedobory znikną. Jeśli chcesz zachować zdrowie i kondycję oraz wzmocnić odporność organizmu, stosuj przy okazji zdrowego odżywiania preparat wielowitaminowy, np. wzbogacony nową, owocową formułą VitaBox firmy BioGarden. To jedyny na rynku preparat wielowitaminowy zawierający oprócz niezbędnych witamin i minerałów także ekstrakt z 6 owoców: jabłka, truskawki, pomarańczy, żurawiny, dzikiej jagody oraz pestek winogron.

Witaminy i minerały – nie są wytwarzane przez nasz organizm, ale niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania. Są konieczne dla wzrostu i rozwoju organizmu oraz prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych. Ich działanie biologiczne jest widoczne już przy bardzo małych stężeniach. Długotrwały niedobór którejś z witamin powoduje hipowitaminozę, a jej brak – awitaminozę. Już niewielkie niedobory mogą prowadzić do różnych chorób cywilizacyjnych – np. nadciśnienia, cukrzycy, otyłości, zapań.

Nawet dobrze zbilansowana dieta nie zapewnia często właściwej, dziennej porcji witamin i minerałów. Zwłaszcza, kiedy żyjemy w biegu, w stresie, nieregularnie spożywamy posiłki i stosujemy używki wyłukujące witaminy i minerały z naszego organizmu. Wtedy warto wspomóc dietę preparatem uzupełniającym niedobory tych związków.

Firma BioGarden wprowadziła właśnie na rynek preparat VitaBox – to zestaw witamin i minerałów niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. VitaBox zawiera wapń, magnez, witaminę C, A, niacynę (wit. PP), witaminę E, żelazo, cynk, witaminy B2, B5 (kwas pantotenowy), B6, B1, B12, miedź, biotynę (wit. H).

Jako jedyny na rynku preparat multiwitaminowy wzbogacony został ekstraktem z 6 owoców: jabłka, truskawki, pomarańczy, żurawiny, dzikiej jagody oraz pestek winogron.

Przyjmowanie jednej kapsułki dziennie pomaga wzmocnić organizm, zachować zdrowie i odporność. Regularne stosowanie przynosi zmniejszenie uczucia zmęczenia, pomaga w prawidłowym funk-

cjonowaniu układu nerwowego i przyczynia się do zachowania zdrowych włosów i skóry. Wspomaganie diety preparatem VitaBox jest istotne szczególnie dla osób przeciążonych pracą, dużym wysiłkiem fizycznym, o obniżonej odporności i odczuwających sezonowe zmęczenie.

Należy przyjmować 1 kapsułkę preparatu VitaBox dziennie, obficie popijając wodą. Preparat jest dostępny bez recepty w aptekach.

Witaminowy niezbędnik VitaBox:

- **Biotyna** przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.
- **Cynk** utrzymuje prawidłowy metabolizm węglowodanów.
- **Kwas pantotenowy** utrzymuje prawidłowy metabolizm energetyczny.
- **Magnez** wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego, zmniejsza uczucie zmęczenia, znużenia.
- **Niacyna** utrzymuje prawidłowy stan błon śluzowych, wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego.
- **Ryboflawina** – wspomaga utrzymanie prawidłowego stanu czerwonych krwinek i prawidłowego widzenia.
- **Tiamina** pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu serca.
- **Witamina A** odpowiada za prawidłowy metabolizm żelaza.
- **Witamina B12** wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego.
- **Witamina B6** odpowiada za układ odpornościowy.
- **Witamina C** pomaga w produkcji kolagenu do prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych i chrząstki.
- **Witamina E** pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym.

Dodatkowych informacji o preparacie VitaBox i innych produktach firmy BioGarden udziela **Elżbieta Kamińska** z agencji **KAMELEO PR**, tel. 507 561 780, e-mail: ekaminska@kameleoopr.pl

WIELICZKA

KOPALNIA POMYSŁÓW NA AKTYWNY, RODZINNY WYPOCZYNEK

Zapraszamy do Kopalni Soli „Wieliczka” - dla rodzin z dziećmi przygotowaliśmy mnóstwo atrakcji, dzięki którym nikt nie będzie się nudził. Dzieciaki poznają ciekawe miejsca i zdobędą nowe doświadczenia, a rodzice wypoczną w zdrowym solnym mikroklimacie.

Trasa turystyczna

Trasa górnicza

Odkrywanie Solilandii – bajkowe zwiedzanie dla dzieci

Noclegi 125 metrów pod ziemią

Podziemny interaktywny plac zabaw

Nowa multimedialna ekspozycja z kinem 5D

Polecamy na wakacje!



Kopalnia Soli „Wieliczka” Trasa Turystyczna Sp. z o. o.
Tel. 12 278 73 66, 12 278 73 02, turystyka@kopalnia.pl
www.kopalnia.pl



Mały podróżnik „Już dojechaliśmy...?!”

Jeśli wybieramy się z przedszkolakiem w dłuższą podróż samochodem, musimy liczyć się z tym, że zawarte w tytule pytanie padnie raczej wcześniej niż później.

Jak przygotować się do wyprawy z dzieckiem?

Już na starcie możemy oszczędzić sobie dodatkowego napięcia, jeśli opowiemy maluchowi, jak podróż będzie wyglądać. Dobrze jest przypomnieć i zaznaczyć przedszkolakowi, że trzeba będzie długo siedzieć i może trudno będzie doczekać końca jazdy, ale przecież postaramy się razem dobrze bawić, a na koniec dojedziemy do fantastycznego miejsca. Dziecku pomoże również przetrwać okres podróży choćby minimalne poczucie wpływu na sytuację. Na przykład подарujemy maluchowi mapę (trzeba założyć, że może się w czasie podróży zniszczyć), razem obejrzymy trasę i zaznaczymy ją mazakiem wraz z przewidywanymi miejscami postoju. W trakcie jazdy dziecko powinno mieć dostęp do mapy, by móc samemu odpowiadać sobie na pytanie „jak daleko jeszcze?”. Warto również pozwolić maluchowi na samodzielne spakowanie podróżnego plecaka, w którym schowa ulubioną przytulankę, drobne zabawki czy książeczki, które lubi przeglądać. W trakcie planowania podróży trzeba pamiętać o częstych przerwach, najlepiej w pobliżu placu zabaw, by maluch mógł się „wybiegać”. Podróż uatrakcyjni również wystarczająca ilość przekąsek i napojów przygotowanych specjalnie na okazję wyjazdu (ulubiona herbata z termosu, słodczyce domowej roboty, sezonowe owoce, ciekawie sporządzone kanapki itp.) lub zatrzymanie się na główny posiłek w restauracji przyjaznej dziecku (menu dla dzieci, szybka obsługa, kąciak zabaw).



Fot. Dreamstime.com

Co zabrać?

Oprócz podręcznego plecaka warto również przygotować dla malucha „kuferek z magicznymi przedmiotami”, który dziecko otworzy dopiero w samochodzie. Można w nim schować tablicę magnetyczną z długopisem, znikopis, folię bąbelkową, naklejki, kalejdoskop, lornetkę do obserwowania widoków za oknem, aparat fotograficzny dla starszego przedszkolaka, ciekawe zdjęcia członków bliższej i dalszej rodziny itp. Można też pomyśleć o kupieniu przed podróżą kilku drobnych upominków, którymi dziecko będzie mogło zająć swoją uwagę, np. nowa książeczka z odkrywanymi obrazkami, figurka lubianego bajkowego bohatera, tatuaże, które można przykleić na ciało w czasie podróży itp. Warto by zadbać o ciekawe, oryginalne opakowanie prezentu, wymagające uwagi dziecka podczas jego otwierania. Można umówić się z maluchem, że dostaje jeden prezent co 100 km lub co godzinę. Idealnym rozwiązaniem na dłuższą podróż są również bajki do słuchania dla dzieci, które nierzadko również opiekunom mogą sprawić dużo przyjemności.

W co się bawić?

Oprócz gry w „Piotrusia” czy podróżnych wersji „Chińczyka” warto mieć w zanadru kilka innych pomysłów na wspólną zabawę.

■ Zgadywanka „co widzę za oknem”

Zadanie polega na opisaniu jakiegoś widzianego przedmiotu, np. „jest wysokie i zapala się wieczorem” (latarnia) na zmianę przez każdego członka rodziny.

■ Okulary pesymisty i optymisty

Wymaga kupienia wcześniej dwóch par okularów dziecięcych o różnych kolorach szkieł, najlepiej różowe, żółte i brązowe. Najpierw pytamy dziecko, czy wie, kto to jest optymista i pesymista, razem szukamy wyjaśnień i przykładów, np. „optymista to ktoś, kto widzi w świecie dobre rzeczy, zwraca uwagę na to, co go cieszy i co mu się podoba, a pesymista to ktoś, kto widzi to, co szare i smutne, kto jest niezadowolony z życia. Każdy z nas jest czasem optymistą a czasem pesymistą”. Następnie zachęcamy dziecko, by założyło najpierw okulary o jasnych, kolorowych szklach i opowiedziało (z naszą pomocą), co widzi za oknem jako optymista, a później, co widzi w okularach o szklach ciemnych. W dalszej części podróży, kiedy dziecko będzie się nudziło i zacznie widzieć świat w ciemniejszych kolorach, można mu zasugerować, by założyło jaśniejsze okulary i zachęcić do bardziej optymistycznego spojrzenia na podróż (zmęczonemu maluchowi trzeba będzie w tym pomóc).

■ Wymyślanie nazw

Wspólne wymyślanie nazw miejscowości, np. „Sarenkowo”, „Wieś Żółtych Domów”, to bardzo zabawna forma aktywizacji dziecka.

■ Zagadnienia do przemyślenia

Treść zagadek powinna być dostosowana do wieku dziecka i jego możliwości rozwojowych. Rodzic rozpoczyna zdanie od: „Zastanawiam się... i dodaje np. skąd się bierze mleko.../ na czym rosną pomidory.../ ile nóg ma mucha.../co znajduje się pod ziemią.../ jak zrobić naleśniki” itp. Ważne, by nie dawać dziecku gotowych odpowiedzi, ale rozbudzić jego ciekawość i pomóc w znalezieniu rozwiązania lub wspólnie zastanowić się, jak zdobyć daną informację.

■ Wymyślanie opowiadania

To zabawa w uruchamianie wyobraźni. Mówimy np. „Wyobraź sobie, że właśnie idziesz z mamą do sklepu, a tu nagle spotykasz na swojej drodze krasnoludka, który bardzo prosi cię o pomoc. Jego wioskę zalała woda po dużym deszczu, który spadł ostatnio”. Zadaniem dziecka jest dokończyć opowiadanie. W przypadku starszych przedszkolaków można wzbogacić sytuację o elementy zagrożenia, np. porwanie przez Gargamela. W trakcie opowiadania możemy wspólnie rozwijać historię, podając dziecku nowe wyzwania, np. pojawienie się pomocnych postaci czy znalezienie określonych magicznych przedmiotów.

■ Wspólne piosenkowanie

Można śpiewać wszystkie, począwszy od piosenek dziecięcych, a na współczesnych szlagierach skończywszy. Dobrym pomysłem jest również stworzenie własnego utworu opowiadającego o wyprawie na wakacje i jeździe samochodem.

■ Układanie wierszyków

Przedszkolaki, szczególnie trochę starsze, uwielbiają układać wierszyki. Im bardziej są absurdalne i śmieszne, tym lepiej. Warto pozwolić sobie na trochę luzu, nie hamować dziecięcej kreatywności, nawet w kwestiach, które mogą nam się wydać trochę frywolne, np. wydania – maluchy potrafią zaśmiać się z tego do rozpuku!

Pamiętajmy, że w momentach rosnącej frustracji zawsze można pocieszyć się świadomością, że nawet najdłuższa podróż kiedyś się kończy...

■ Alicja Strzelecka-Lemiech

Psycholog, psychoterapeutka. Prowadzi prywatny gabinet psychologiczny (poradnictwo, interwencja kryzysowa, psychoterapia), a także warsztaty rozwoju osobistego i szkolenia zawodowe

Boom Boom „Violetta”

Skompletuj stosik kart i zadzwoń dzwonkiem! Musisz ułożyć wszystkie swoje zestawy kart z bohaterami serialu „Violetta” – żeby zostać zwycięzcą. Zadanie nie jest proste, bo wszyscy grają jednocześnie. Każde ułożenie gotowego stosu przez gracza musi zakończyć się naciśnięciem przez niego dzwonka odpowiednią ilość razy. Przeciwnicy na pewno nie dadzą za wygraną. Pamiętaj, że zwycięzca może być tylko jeden!



sklep.trefl.com

Zatrucia pokarmowe – wakacyjny problem

Dziecięca ciekawość świata sprawia, że to właśnie dzieci są najbardziej narażone na przypadkowe zatrucia. Na co należy uważać i kiedy udać się do lekarza?



Fot. Dreamstime.com

Do najczęstszych przypadków należą zatrucia pokarmowe. Czasem przyczynami są niestety również środki chemiczne, leki czy grzyby. Zatrucie pokarmowe to ostry stan chorobowy wywołany spożyciem pokarmu zawierającego patogenne drobnoustroje lub toksyny bakteryjne. U dzieci zatrucia pokarmowe są bardziej niebezpieczne niż u osób dorosłych, gdyż u maluchów znacznie łatwiej o odwodnienie. Dlatego każdy rodzic powinien znać objawy, które mogą sugerować zatrucie i wiedzieć, jak postępować z chorym dzieckiem.

• Jakie są objawy zatrucia?

• W wyniku spożycia pokarmu zawierającego szkodliwe drobnoustroje lub ich toksyny dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego. Objawem zachorowania jest biegunka. Mówimy o niej, gdy w ciągu doby dziecko odda trzy luźne stolce lub chociaż jeden zawiera domieszkę śluzu, krwi czy ropy. Ponadto pojawiają się bóle brzucha, nudności, niekiedy także wymioty. W wyniku niektórych zakażeń wystąpić może gorączka z towarzyszącymi dreszczami. Dziecko jest markotne, nie ma apetytu. Co ważne, mogą się pojawić też bóle kostno-mięśniowe. W przypadku zatrucia pokarmowego bardzo groźne jest odwodnienie, którego objawami mogą być: spierzchnięte usta, sucha skóra, oddawanie małych ilości moczu lub jego ciemne zabarwienie. Zwykle kontakt z dzieckiem jest wówczas utrudniony – maluch może być nadmiernie senny i apatyczny.

Czy każde zatrucie ma te same objawy?

Objawy mogą mieć różne nasilenie w zależności od spożytego produktu, jego toksyczności i ilości. Przebieg zatrucia miewa różny charakter:

- **Bezobjawowy** – gdy toksyczność substancji i jej spożyta ilość jest niewielka.
- **Łagodny** – pojawiają się mało nasilone dolegliwości, występują nudności, wymioty, biegunka, bóle brzucha lub/i głowy.
- **Podostry** – objawy są znacznie nasilone.
- **Ostry** – pojawiają się drgawki, zaburzenia świadomości, zaburzenia oddychania i rytmu serca.

Objawy zatrucia pokarmowego ujawniają się najczęściej w przeciągu kilku godzin od spożycia niewłaściwego produktu. Jednak należy pamiętać, że niektóre bakterie mają dłuższy czas wylęgania i objawy mogą pojawić się dopiero po kilku dniach.

Kiedy udać się do lekarza?

Najczęściej objawy zatrucia pokarmowego same ustępują, jednak jeżeli dziecko skarży się na silny ból brzucha, wymiotuje, ma liczne luźne stolce, a nie chce przyjmować płynów – koniecznie skonsultuj się z pediatrą. Podobnie jeżeli dziecko ma suchy język albo płacze bez łez, jest w gorszym kontakcie, nadmiernie sennie. Wszystkie te objawy mogą sugerować odwodnienie. Jeżeli dziecko mimo objawów chętnie je i pije, ale choroba przedłuża się powyżej 48 godzin, również nie zwlekaj – udaj się do specjalisty.

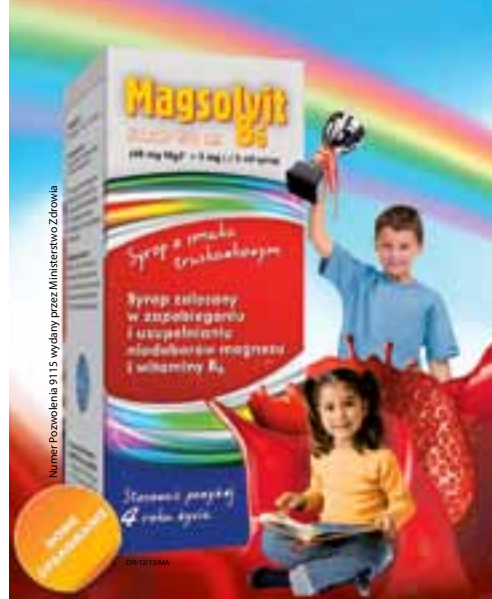
Zawsze jeżeli zachodzi ryzyko zatrucia grzybami, niezbędna jest konsultacja z lekarzem!

Jak zapobiec zatruciu?

Omawiany tu stan chorobowy najczęściej występuje latem. Najwięcej przypad-

Jak możesz pomóc dziecku?

- Dziecko z zatruciem pokarmowym jest osłabione, połów je zatem do łóżka.
- Bardzo ważne jest zapobieganie odwodnieniu dziecka. Podawaj mu wodę w małych porcjach. Jeżeli dziecko nie chce pić wody, spróbuj zaparzyć słabą herbatkę.
- **Pamiętaj!** jeżeli dziecko przy zatruciu gorączkuje, jego zapotrzebowanie na płyny wzrasta.
- Jeżeli maluch nie ma ochoty jeść, nie zmuszaj go do jedzenia.
- Jeżeli dziecko chce jeść, podaj mu lekkostrawny posiłek. Dawniej uważano, że podczas biegunki nie należy podawać dziecku żadnych pokarmów – obecnie zaleca się, aby dziecko spożywało niewielkie, delikatne potrawy, np. białą bułeczkę, gotowany drób, kleik ryżowy.
- Jeżeli dziecko ma obfitą biegunkę, można próbować uzupełniać płyny i elektrolity preparatami dostępnymi w aptekach – koniecznie przeznaczonymi dla dzieci!
- Bez konsultacji z lekarzem nie podawaj maluchowi środków hamujących biegunkę.
- Pomocne mogą być probiotyki.
- Jeżeli dziecku zdarzy się zabrudzenie ubranka czy pościeli, zachowaj cierpliwość, przebieraj bieliznę tyle razy, ile będzie trzeba.



NamagneZZuj się

Magsolvit B6

MAGSOLVIT B6 (48 mg Mg²⁺+5 mg) / 5 ml syropu

Syrup o smaku truskawkowym nie zawierający sacharozy

Wskazania do stosowania:
Produkt leczniczy Magsolvit B6 zalecany jest w zapobieganiu i uzupełnieniu niedoborów magnezu i witaminy B6, zwłaszcza u dzieci od 4 roku życia.

Skład: 5 ml syropu zawiera 48 mg jonów magnezowych w postaci 623 mg magnezu glukonianu (Magnesii gluconas) i 129 mg magnezu mleczanu (Magnesii lactas) oraz 5 mg pirydoksyny chlorowodorku (Piridoxini hydrochloridum). Substancja pomocnicza: sorbitol 2,16 mg/5 ml. **Postać farmaceutyczna:** Syrop barwy czerwonej, o smaku truskawkowym, nie zawierający sacharozy. **Dawkowanie i sposób podawania:** Magsolvit B6 nie jest zalecany do stosowania u dzieci poniżej 4. roku życia ze względu na niewystarczającą ilość danych dotyczących bezpieczeństwa stosowania. Dorośli i dzieci od 8 roku życia 10 ml syropu na dobę w dwóch dawkach; dzieci 4-7 roku życia: 5 ml syropu na dobę w dwóch dawkach. Lek stosuje się po posiłkach. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, antybiotykoterapia, biegunka, hipermagnezemia, hiperwitaminoza B6, ostra niewydolność nerek, znaczne niedociśnienie tętnicze, blok przedsionkowo-komorowy. **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** Magsolvit B6 podawany w dawce wyższej niż zalecana może działać przeczyszczająco. Nie należy przyjmować preparatu na czczo. Nie należy przekraczać zalecanego dawkowania. U osób z upośledzoną czynnością nerek należy brać pod uwagę konieczność zmniejszenia dawek (stosownie do kontrolowanego stężenia magnezu w surowicy krwi). Nie stosować u pacjentów z rzadko występującą dziedziczną nietolerancją fruktozy. Lek może mieć lekkie działanie przeczyszczające. Wartość kaloryczna sorbitolu – 2,6 kcal/g. **Działania niepożądane:** Przy proponowanym dawkowaniu na ogół nie występują. Sporadycznie mogą wystąpić: Zaburzenia żołądka i jelit – bardzo rzadko; Zaburzenia układu nerwowego – bóle głowy – bardzo rzadko; Zaburzenia układu immunologicznego – reakcje alergiczne – bardzo rzadko. Pełna charakterystyka produktu leczniczego dostępna na stronie: www.galenus.pl Podmiot Odpowiedzialny FCHSP "GALENUS", 03-791 Warszawa ul. Hutnicza 8, Tel.: 022/ 679 22 15

REKLAMA

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Nowy nadzór pedagogiczny w przedszkolu



Gotowe narzędzia do kompleksowego zarządzania placówką

Materiały potwierdzające realizację podstawy programowej

Płyta CD z dokumentacją do ewaluacji i kontroli

www.nadzorprzedszkole.e-forum.pl



ków zatrucia odnotowuje się u dzieci do 4 roku życia. Na szczęście sam organizm ma kilka sposobów, aby się przed nim uchronić. Kwaśność soku żołądkowego, prawidłowa flora bakteryjna czy motoryka przewodu pokarmowego to tylko niektóre z nich. Jednak żeby uniknąć zachorowania, należy odpowiednio wspomóc działanie organizmu dziecka. Oto kilka zasad:

- **Przestrzegaj zasad higieny** – zawsze przed przygotowaniem posiłków umyj ręce. Naucz dziecko zasady, że należy przed każdym posiłkiem myć ręce. Wielokrotnie pokazuj mu, jak ta czynność dokładnie powinna wyglądać (najpierw moczymy całe dłonie w wodzie, następnie porządnie namydlamy, po czym obficie spłukujemy). Ponadto nadzoruj te działania. Z czasem dokładne mycie rąk stanie się nawykiem.
- **Dokładnie sprawdzaj, co spożywa dziecko** – nie serwuj mu pożywienia przeterminowanego lub z niepewnego źródła.
- **Zważaj na pogodę** – jeżeli jest bardzo upalna pogoda, unikaj podawania maluchowi kremów, bitej śmietany.
- **Przechowuj w lodówce nabiał i wędliny.**
- **Nigdy nie zamrażaj ponownie produktów rozmrożonych.**
- **Unikaj niektórych produktów** – surowych jajek, surowego mięsa.
- **Zatruta woda również może być źródłem problemów** – podawaj dziecku jedynie wodę przegotowaną lub butelkowaną. Szczególną uwagę zachowaj podczas podróży do ciepłych krajów. Tam ściśle przestrzegaj picia wody wyłącznie butelkowanej.
- **Unikaj produktów konserwowych**, a jeżeli wieczko jest zniekształcone lub wypukłe, bezwzględnie należy konserwę wyrzucić.
- **Podczas podróży i pobytu w ciepłych krajach** – podawaj dziecku jedynie produkty po obróbce termicznej, a owoce jedynie obierane ze skórki.
- **Ucz dziecko, że nie należy spożywać niemytych owoców i warzyw** (ze straganu, krzaczka itp.).
- **Nie podawaj dziecku grzybów!** Zawsze istnieje ryzyko pomyłki.

Lato sprzyja zatruciom pokarmowym, zwłaszcza wśród przedszkolaków. Im młodsze dziecko, tym groźniejsza jest dla niego infekcja. Dlatego warto znać podstawowe zasady, aby uniknąć zachorowania. Gdy jednak do niego dojdzie, należy pamiętać o intensywnym pojeniu dziecka, a w momencie pojawienia się objawów odwodnienia konieczny jest pilny kontakt z lekarzem.

REKLAMA

lek. med. Joanna Gładczak

Karawana opowieści



z Szymonem
Góralczykiem,

opowiadaczem baśni

dla dzieci i dorosłych,

rozmawiamy o wpływie

baśni na życie dzieci i dorosłych

oraz sposobach na zainteresowanie

słuchaczy opowieścią.

Jest pan z wykształcenia fizjoterapeutą, teraz zajmuje się opowiadaniem bajek. Skąd pomysł na taką zmianę profesji?

Z bycia fizjoterapeutą zrezygnowałem właściwie już pod koniec studiów. Wtedy bardziej niż przedmiot moich studiów interesowała mnie organizacja wydarzeń kulturalnych. Dlatego też po ich ukończeniu wiedziałem, że nie będę wykonywał tego zawodu. Wtedy też, mając się różnych prac i zajęć, pomyślałem, że mógłbym poprowadzić w Bibliotece Raczyńskich spotkanie dotyczące mitologii skandynawskiej. Bardzo interesowałem się tym tematem, wiedziałem też, że Tolkien, którego uwielbiam, używał wielu zapożyczeń z tej mitologii. Okazało się, że jest taka możliwość podczas ferii zimowych, i poprowadziłem zajęcia w trzech filiach Biblioteki. Było to chyba w 2011 roku. Zajęcia te bardzo się spodobały i poproszono mnie, abym na następny rok również coś przygotował. Wtedy miałem

w mieszkaniu książkę z baśniami fińskimi. Zacząłem je czytać. Spodobały mi się i postanowiłem uczynić z nich temat kolejnego spotkania. Jednak poznając kolejne z nich, pomyślałem też: „Jeśli mi się podobają takie baśnie, to może innym dorosłym też się spodobają?” i wtedy postanowiłem zorganizować moje pierwsze spotkanie z baśniami dla dorosłych w kawiarni... To spotkanie było dla mnie sporym przeżyciem, ale udało się! Przyszło z dwadzieścia osób i gratulowano mi pomysłu. Potem były kolejne spotkania z baśniami i tak już zostało. Zostałem bazarzem i założyłem Karawanę Opowieści.

Opowiadanie baśni w czasach filmów animowanych ogólnie dostępnych w telewizji czy w Internecie wydaje się wielu osobom przereklamowane. Spotyka się pan z takimi reakcjami?

Nie, wręcz przeciwnie! Spotykam się często z pozytywną reakcją, że nawiązujemy do dawnych tradycji wspólnych spotkań i opowieści. Ludziom brakuje teraz bezpośredniego kontaktu. Zamykamy się w coraz to nowych ekranikach, możemy łączyć się szybciej, nie spotykać, a przekazać informację. Ale to nie jest to samo. Poza tym na naszych spotkaniach wspólnie tworzymy atmosferę i więź, której nie da nikomu telewizor. Słuchający biorą także udział w opowieściach. Dzieci powtarzają pewne kwestie, wcielają się w postacie. Tak samo dorośli! To jest piękne, jak wspólnie można bawić się i opowiadać. Tego nie zrobi maszyna.

Spotykam się natomiast z innym problemem. Osoby, z którymi rozmawiamy, oferując takie spotkania, np. w przedszkolu, nie rozumieją tego, co robimy! Przedstawiamy naszą ofertę opowiadania w strojach, interaktywnie, z muzyką wykonywaną do opowieści. A słyszymy: „Nie, my już to mamy. Mamy książki z bajkami i pani czyta dzieciom takie bajki”. Ludzie nie rozumieją, że opowiadanie to zupełnie inna jakość niż czytanie!

Drugim problemem, z jakim się spotykamy, organizując spotkania dla dorosłych, jest stereotyp, że baśnie są to bajeczki

dla dzieci. Nic bardziej mylnego! Kiedyś przecież baśnie były układane przez dorosłych, dla dorosłych, o dorosłych. I tego typu opowieści jest mnóstwo. Jednak obecny trend wydawniczy skierowany jest do najmłodszych i książek z baśniami w księgarniach należy szukać w działach dziecięcych. A przecież są też takie książki, które przeznaczone są dla starszych odbiorców. Szkoda, że dorośli często o tym nie wiedzą.

Czy dorośli chętnie biorą udział w prowadzonych przez pana spotkaniach?

Jeśli przekonamy ich, aby przyszli na pierwsze spotkanie, i wiedzą, że baśnie te będą dla dorosłych, to chętnie biorą udział w takich spotkaniach. Są one dla nich rzadką okazją do „wyluzowania” się, zaśłuchania, wzruszenia, przypomnienia sobie pewnych historii, a także odkrycia czegoś nowego. W baśniach znajdziemy wiele pięknych prawd o tym, jak dobrze żyć, jak być szczęśliwym. W codziennej bieganinie takie drogowskazy się przydają.

Woli pan opowiadać dzieciom czy łatwiej przedstawiać baśnie starszym?

To jest dobre pytanie. Inaczej opowiadam dzieciom, inaczej dorosłym. Nie ma tu jednak, moim zdaniem, mniej lub bardziej wymagających słuchaczy. Dzieci może i łatwiej „zabrać” w ten świat wyobraźni, w pewną podróż. Jednak dzieci są bardzo bezpośrednie i jeśli coś je znudzi albo im się nie spodoba, to zaraz to okażą. Trzeba zatem się dobrze przygotować do takiego spotkania i tak je ułożyć, aby przez cały czas utrzymać skupienie dzieci. Dorośli z kolei są chyba bardziej wymagający pod kątem struktury opowieści, słownictwa i zaskakującego zwrotu akcji. Do takiego spotkania musimy też być odpowiednio przygotowani. Patrząc na to od strony opowiadającego – nie ma niewymagających słuchaczy, każde spotkanie musi być przemyślane, a kluczowy jest dobór opowieści i sposób ich przedstawienia. I tak jest w przypadku każdej publiczności.



Czasem jednak miło jest zaobserwować identyczną reakcję, na tę samą historię, u czteroletnich dzieci i czterdziestoparoletnich słuchających. To świadczy chyba o tym, że w każdym dorosłym też tkwi dziecko i trzeba również do niego mówić.

Dzieci przyzwyczajone do atrakcyjnej filmowej wersji bajek często mają problemy z koncentracją, gdy ktoś chce im opowiadać baśnie. Jak to wygląda w przypadku pana najmłodszej publiczności?

Nie tylko dzieci, ale i dorośli mają kłopot z dłuższym skupieniem uwagi, z dłuższym wysłuchaniem i zapamiętaniem opowieści. Jesteśmy pokoleniem reklamy: „Szybko! Kolorowo! Następnie!”. Niestety niektórzy rodzice idą drogą na skróty i zamiast czytać dzieciom – sadzają je przed telewizorem i „mają spokój”. To później wychodzi. Dlatego też dostosowując się do możliwości najmłodszej publiczności, staram się wybierać krótsze historie, przeplatać je rymówką, piosenką, zabawą, mającą związek z opowieścią. Wtedy dzieciom się nie nudzi, a także potrafią zapamiętać całą fabułę opowieści. I powoli uczą się słuchać.

Jaki rodzaj opowieści cieszy się największą popularnością? O czym najbardziej lubią słuchać dzieci w wieku przedszkolnym?

Ciężko na to jednoznacznie odpowiedzieć. Dzieci proszą o różne historie, np. „żeby były straszne!”, ale tu jest też moja rola, aby ilość grozy odpowiednio dawkować. Lubią słuchać baśni, w których występują jakieś zwierzątka, dinozaury, księżniczki, rycerze, a także takich, w których dzieje się coś wesołego, jak np. w baśniach ludowych „o chłopie i babie”. Także tematyka jest tu bardzo szeroka i różnicowana.

Jaki wpływ na rozwój dziecka mają opowiadane historie? Jak dzieci reagują na opowiadane baśnie?

Ogromny! Opowiadanie i czytanie dzieciom baśni ma ogromny wpływ na ich rozwój! Kształtuje nie tylko ich wyobraźnię, ale pozwala lepiej radzić sobie z problemami, buduje pewność siebie, rozwija emocjonalnie dzieci, pozwala im na większą otwartość i lepsze komunikowanie się z innymi. To jest fantastyczna sprawa! Dzieci uwielbiają słuchać opowieści i często proszą o kolejną historię, kolejną, kolejną. Słuchają oczami. Są żywiołowe i zaangażowane w to całym sobą. To jest piękne!

Jakie rady dałby pan nauczycielom i rodzicom, którzy mają problem z zainteresowaniem dzieci opowieściami? Jak przyciągnąć uwagę podopiecznych?

Trzeba rozumieć dzieci, próbować je zaskoczyć, dać im też pewną przestrzeń i swobodę w byciu w owej opowieści. Urozmaiceniem będą tu wspomniane już przeze mnie: rymowanki, piosenki, wprowadzenie pojedynczych rekwizytów do podkreślenia najistotniejszej kwestii czy przedmiotu w baśni. Muzyka



• dogrywana do tego, co się dzieje, też bardzo pomaga dzieciom „odczuwać i być” w danej opowieści. Efekty dźwiękowe przykuwają uwagę nie mniej niż gesty i słowa. Ważne jest też, aby podczas opowiadania mieć kontakt wzrokowy ze słuchającymi, a także modulować głos. Dzieci to bardzo lubią.

Jakie błędy dorośli popełniają w trakcie opowiadania bajek?

Ciężko odpowiedzieć na tak ogólnie zadane pytanie. Każdy z opowiadających ma swoje wady i zalety i jest to sprawa bardzo indywidualna. Na pewno błędem jest opowiadanie bajki, której samemu się nie lubi albo kiedy nie ma się na nią ochoty. Wtedy nie przedstawimy jej dobrze i dziecko to odczuje w naszym głosie, że nam się nie chce. Wtedy jemu też się nie chce słuchać. Bywa tak, że niektórzy mówią za szybko albo za długo i nie robiąc przerw, wtłaczają mnóstwo słów naraz. Dziecko może mieć wtedy kłopot z zapamiętaniem zbyt wielu treści. Bardzo ważna jest też atmosfera, w jakiej odbywa się opowieść. Jeśli opowiadamy na ulicy albo w sali, w której ktoś rozmawia i przeszkadza, to dziecku też ciężko się na tym skupić. Dlatego warto zadbać o nastrój do opowiadania.

W zespole Karawany Opowieści znajdują się nie tylko opowiadacze, ale również muzycy. Jaką rolę pełni w pana pracy muzyka? Jaki rodzaj muzyki powinien towarzyszyć opowiadaniu baśni?

• Muzyka i dźwięki bardzo pięknie podkreślają atmosferę i wydarzenia w baśni. Nie staramy się ilustrować wszystkiego dźwiękowo, ale podkreślamy np. kroki olbrzyma na bębnie, zamianę kamieni w złoto na dzwoneczkach, melodię graną przez zbójców wygrywaną na skrzypcach... Dzięki temu zarówno dzieci, jak i dorośli łatwiej mogą sobie to wszystko wyobrazić i zanurzyć się w opowieść. To bardzo pomaga i muzyk staje się tutaj w pewien sposób współopowiadającym. Do opowiadanych baśni zawsze staramy się dobrać takie instrumenty, które są charakterystyczne dla danej kultury. W baśniach polskich usłyszycie skrzypce i polskie melodie ludowe, baśniom z Afryki będą towarzyszyć rytmy wygrywane na bębnach, baśniom z Finlandii towarzyszy także akompaniament na kantele...

Czy opowiadanie bajek i baśni powinno należeć do zakresu obowiązków nauczyciela przedszkola?

Dzieci na długo zapamiętują to, czego nauczy ich opowieść, i bardziej to przyjmują niż po prostu wypowiedziany moral bez opowieści. Dlatego umiejętność opowiadania i przekazywania pewnych informacji poprzez odpowiednio dobrane opowieści (także bajki i baśnie, ale nie tylko) może się bardzo przydać każdemu nauczycielowi, ale też rodzicowi.

Baśnie z różnych części świata przekazują odmienne wartości. Czy to, że dzieci poznają tylko baśnie polskie, regionalne lub opowieści z całego świata, ma jakieś znaczenie?

Bajki i baśnie ze swej natury są gatunkiem wędrownym i wiele motywów w tych opowieściach powtarza się na całym świecie, przedstawiane są jednak w różnych realiach. Występują w nich może nieco odmienni bohaterowie, ale sens jest ten sam. Dlatego liczy się odpowiedni dobór opowiadanych historii i znajomość tematu przez opowiadającego. Dopiero znając kontekst i kulturę, możemy dobrać takie opowieści, które będą pokazywały to, co dla danej społeczności jest ważne, i w taki sposób dziecko może poznawać świat poprzez opowieści.

Dobrze, aby dzieci знаły baśnie ze swojego regionu, bo odnoszą się one do miejsc, które dzieci znają i mogą zobaczyć, a także do osób, o których mogą usłyszeć. Niemniej dla poznania świata, a przecież żyjemy w takich czasach „globalnej wioski”, warto również zaznajamiać dzieci z baśniami z innych krajów.

Jakie są te wspólne elementy baśni z różnych regionów, o których pan wspomniał?

Jest mnóstwo charakterystycznych cech dla opowieści z poszczególnych regionów, na przykład: w baśniach skandynawskich występują trolle, w baśniach rosyjskich pojawia się lis lub lisica, w baśniach afrykańskich często bohaterami opowieści są zwierzęta, baśnie z Chin i Japonii mają często bardzo moralizatorski charakter. Oczywiście jest to duże uogólnienie, ale możemy w baśniach znajdować pewne elementy, które się powtarzają i niemal nie występują w innych baśniach.

Gdzie można spotkać Karawanę Opowieści?

Jak nazwa naszej grupy wskazuje – jeździmy z opowieściami i działamy wszędzie, gdzie tylko jest to możliwe. Prowadzimy spotkania z opowieściami dla dzieci w przedszkolach, szkołach, bibliotekach i domach kultury. Opowiadamy także dla dorosłych. Więcej informacji o nas oraz tematach, jakie mamy przygotowane, można znaleźć na naszej stronie internetowej: www.karawanaopowiesci.pl.

Można się z nami kontaktować poprzez e-mail: kontakt@karawanaopowiesci.pl.

Dziękujemy za rozmowę.

**Dominika Stefanowska
Klaudia Elert**



Twoje dziecko idzie do szkoły

Rozpoczęcie szkoły to ważny moment w życiu każdego dziecka, ale też rodzica. Jak przygotować się na tę „rewolucję“?

Całkiem niedawno jako rodzice stresowaliście się rozstaniem z maluchem i zastanawialiście się, jak Wasze dziecko poradzi sobie w przedszkolu.

Mogę założyć się, że większość tych obaw okazała się płonna. Oczywiście były trudne momenty – zawsze bywają – ale poradziły sobie. Wy i Wasz przedszkolak.

Już niedługo kolejna zmiana, kolejny WIELKI dzień. Dziecko dorasta i z przedszkolaka stanie się uczniem. I znów pojawiają się obawy: jak sobie poradzi, jest przecież młodsze/starsze/inne niż reszta dzieci; czy nie zgubi się w szkole, czy nie będą mu dokuczali?.. Te obawy są naturalne, towarzyszą każdej zmianie w życiu, dlatego pozwalamy sobie na kilka rad.

● Zachowaj spokój

Daliście radę trzy lata temu, debiutując w przedszkolu, uda się i teraz. Pamiętaj, że dziecko w tym wieku jest ciągle bardzo mocno „podłączone” do emocji rodzica, potrafi je przejmować, „zaraża się” nimi. Jeśli rodzic przeżywa silne emocje (strach, nadmierny niepokój), najprawdopodobniej dziecko również zacznie obawiać się zmiany, która je czeka. Z kolei pozytywne nastawienie rodzica – ciekawość, przekonanie, że otwiera się nowy, pasjonujący etap, duma z dorastania dziecka – dobrze rokuje dla debiutującego pierwszoklasisty.

Dziecko może przeżywać różne obawy, wahania nastroju, ale najczęściej nie dotyczą one szkoły jako takiej. Szczęście – czy siedmiolatek nie wie, czym jest szkoła (jako instytucja), nie ma doświadczeń w tej materii. Obawy najczęściej dotyczą teraźniejszości, czyli rozstania z przedszkolnymi przyjaciółmi, panią wychowawczynią, lub odnalezienia się w nowej (innej) sytuacji. Niezmiernie ważne jest, aby unikać – w jakikolwiek sposób – straszenia szkołą i przekazywania swoich nadmiernych obaw. Dziecko nie powinno być odbiorcą wątpliwości i lęków dorosłego.

To, co pomoże dziecku to podkreślanie, że zmiany są rzeczą naturalną i dobrą (choć czasem trudną), to duma z jego dorastania i generalnie postawa spokoju i ciekawości (otwartości).

● Pozwól się pożegnać

Aby satysfakcjonująco odnaleźć się w nowej sytuacji, trzeba najpierw domknąć starą. Domknąć – czyli pożegnać się, celebrować rozstanie, pozwolić na przeżycie smutku i poczucia straty. Szczególnie jest to ważne, jeśli dziecko dobrze czuło się w przedszkolu. Zdecydowanie odradzam wszelkie „znikania po angielsku”. Najczęściej przedszkola przygotowują uroczyste pożegnania, często z występami, dyplomami, pomagając w celebracji rozstania. Zadbaj, aby dziecko uczestniczyło w tych uroczystościach. Przyjdź oglądać je i wspierać. Zadbaj, aby przygotowało prezenty pożegnalne, laurki, listy dla ulubionych pań. Nie sugeruj wyboru, może będzie to pani wychowawczyni, a może „niania”, pani-pomoc, logopeda lub kucharka. Tego typu prezenty pozwalają na wypowiedzenie, przekazanie uczuć, które dziecko przeżywa w danej sytuacji. Nie chodzi nawet o jakość wykonania pracy (czy zadowolenia odbiorcy), ale o sam fakt, że dziecko mogło wyrazić swoje emocje w działaniu.

Jeśli z jakiegoś powodu (choroby, przyczyn losowych lub po prostu braku uroczystości w przedszkolu) dziecko nie może uczestniczyć w „oficjalnym” pożegnaniu, zorganizujcie swoje. Może to być przyjęcie dla dzieci, a może być proste zaakcentowanie ostatniego dnia w przedszkolu uroczystym strojem, drobnym poczęstunkiem (jak urodzinowe cukierki).

Możecie (potem) dalej wspólnie, rodzinnie celebrować ten dzień, wyjście w jakieś miejsce, specjalnym spacerem itp. Zapewnij też dziecko, że rozstanie nie jest definitywne – będzie mogło, już jako uczeń, odwiedzić swoje przedszkole, panię, pochwalić się tornistrem czy świadectwem.

Domykanie (kończenie, żegnanie) jest bazową potrzebą każdego człowieka. Pozwala łatwiej (sprawniej) odnajdować się w nowej sytuacji. Stwarza możliwości odreagowania, przeżycia emocji (często trudnych, takich jak: smutek, żal, tęsknota) i otworzenia się na nowe doświadczenia. Dobre pożegnanie ułatwia nowy start.

● Przygotuj do nowego

Tym, co pomaga odnaleźć się w nowej sytuacji, jest wiedza, znajomość miejsca, informacje. Dziecko nie wie, co czeka je w szkole – i nie bardzo potrafi sobie to wyobrazić, ponieważ ciągle dominuje u niego myślenie konkretne, brak mu wcześniejszych doświadczeń. Zadaniem rodzica jest oswojenie nowego miejsca, poprzez pokazanie go, pozwolenie dziecku na zadawanie pytań, rozwianie wątpliwości.

Wybierzcie się do budynku szkoły (może uda się wejść na przyszkolne boisko, skorzystać z placu zabaw?). Opowiedz, czym przedszkole różni się od szkoły, ale podkreślaj też podobieństwa. Zachęcaj dziecko do dopytywania, upewnij je, że nie ma niemądrych pytań i odpowiadaj na każde. Możesz sięgnąć do swoich wspomnień, przywołać opowieści ze swoich pierwszych dni w szkole. Może masz zdjęcia? Unikaj straszenia i demonizowania szkoły. Jeśli masz swoje negatywne doświadczenia – na ten moment zachowaj je dla siebie (pamiętaj, że przez ostatnie dekady dużo się w szkolnictwie zmieniło).

Wyraź przekonanie, że wszystko będzie dobrze, że dziecko sobie świetnie poradzi, spotka nowe koleżanki i kolegów. Nastaw je pozytywnie do szkoły. Jeśli wchodzimy w jakąś sytuację z pozytywnym nastawieniem, łatwiej nam się w niej odnaleźć – jesteśmy bardziej otwarci, pewniejsi siebie.

Zachęcaj dziecko do dopytywania, upewnij je, że nie ma niemądrych pytań i odpowiadaj na każde pytanie.

● Zadbaj o dobry początek

Początek szkoły to początek nowego etapu w życiu twojego dziecka. Podkreślaj przywileje, które dziecko nabyte w związku z rozpoczęciem szkoły.

Warto zadbać też o przeorganizowanie pokoju, wydzielenie miejsca na książki i pomoce, zakup biurka (jeśli dotychczas go nie macie). Zdecydowanie nie powinno się chować i usuwać zabawek lub innych ważnych dla dziecka przedmiotów (kolekcji, zbiorów itp.). Początek szkoły to oczywiście zmiana, ale nie może oznaczać odcięcia od tego, czym wcześniej pasjonowało się dziecko.

Z debiutem w roli pierwszaka wiązać się też inne przywileje – zakup wyprawki. Zawsze zachęcam, żeby pozwolić dziecku w pełni uczestniczyć w tych zakupach, a także – gdy jesteśmy na to gotowi – zgadzać się na jego wybory.

Aktywnie po zajęciach



Kredki w dziecięcej ręczce to drzwi do świata nieskrępowanej kreatywności. Pozwalają puścić wodze fantazji, rozwijając przy tym zdolności manualne. Wspólne rysownie to doskonały sposób na spędzenie czasu z rodziną lub wprowadzenie malucha w świat barw. Razem twórcie pocztówki, laurki lub rodzinny portret. Zestaw kolorowych kredek to idealny prezent dla małego rysownika.

● Warto kupić wcześniej

Kilka rzeczy na pewno można jednak kupić wcześniej: 1. Plecak – najlepiej z usztywnionymi plecami (zawartość się nie gniece), nie za ciężki (dostępne są modele ważące 800–900 g). 2. Ołówek – miękkie, B lub 2 B, najlepiej o trójkątnym przekroju (ułatwiają właściwy chwyt) plus gumka. 3. Kredki – typu bambino lub drewniane, o trójkątnym przekroju (nie sprawdzają się świecowe, bo kolory są słabe, oraz pastele, które bardzo brudzą). 4. Piórniki (jak najlżejszy). 5. Farby plakatowe i akwarele, małe nożyczki, klej w sztyfcie, bloki, papier kolorowy. 6. Worek, buty na zmianę (najczęściej wymagana jest jasna podeszwa). 7. Śniadaniówka i bidon na picie. 8. Przyda się też strój galowy – biała bluzka koszulowa (z kołnierzykiem i guzikami), a do tego ciemne (czarne, granatowe) spodnie lub spódniczka.

Początek szkoły to ważny dzień, ale jednocześnie to TYLKO początek szkoły. Jedną z wielu zmian, która czeka każde dziecko. Będzie dobrze, dacie radę.

Anna Kałuba-Korczak

Psycholog w Centrum Informacyjno-Konsultacyjnym ds. Dzieci Zdolnych, działającym przy SPP-5 „Uniwersytet dla rodziców”

Dzień dziecka na sportowo

Wszyscy wiemy, jak niezbędna i ważna dla prawidłowego rozwoju dzieci jest aktywność fizyczna. Teraz gdy dni są coraz dłuższe i cieplejsze, można bez końca oddawać się ulubionym rozrywkom na dworze. Zbliża się Dzień Dziecka i wielu rodziców zastanawia się, jakie atrakcje zorganizować swoim pociechom. Naszym zdaniem dzień spędzony na świeżym powietrzu, na sportowych zmaganiach sprawi, że dzieci będą zachwycone.

Marka Piccolo od lat towarzyszy najmłodszym podczas wszystkich najważniejszych wydarzeń. W Dzień Dziecka z bąbelkową radością będzie wspierać aż 24 dziecięce zespoły piłkarskie w ramach II edycji Piccolo Cup w Łodzi. Sportowa rywalizacja rozpocznie się 1 czerwca o godz. 9:00 na boiskach Szkoły Mistrzostwa Sportowego im. Kazimierza Górskiego przy ul. Milionowej 12. Jeśli szukacie pomysłu, jak spędzić tegoroczny Dzień Dziecka – zapraszamy, koniecznie do nas dołączcie. Na wszystkich uczestników czeka mnóstwo bąbelkowych atrakcji oraz niezapomnia-

nych sportowych wrażeń w rodzinnej atmosferze. W tym roku z piłkarskich trybun będzie można oglądać zmagania dziecięcych drużyn z największych miast w Polsce. Po raz pierwszy zobaczymy też zespoły reprezentowane przez dziewczynki.

O magiczną atmosferę zadba jak zawsze Piccolo – musujący napój, którego owocowe bąbelki niezmiennie sprawiają, że wszystkie wydarzenia zyskują niezwykle smak, przynosząc najbliższych tam, gdzie marzenia!

Nie może go zabraknąć także 1 czerwca! Piccolo to klucz do zaczarowanego świata dziecięcej wyobraźni pełnego kolorów i bąbelkowej radości.

**Do zobaczenia
na turnieju
Piccolo Cup 2014!**



REKLAMA



Dzień Dziecka

**to wyjątkowa uroczystość,
na którą z utęsknieniem czekają najmłodszy.
A nic tak nie pomaga
w stworzeniu magicznej atmosfery tego dnia,
jak musujące bąbelki Piccolo!**

**Piccolo to najlepsze zaproszenie,
by całą rodziną wyruszyć w niezwykłą podróż
do krainy dziecięcych marzeń!**

PICCOLO
Tam, gdzie marzenia...

Woda na zdrowie!

Woda to napój, który na stałe powinien zagościć w diecie twojego dziecka już od najmłodszych lat. Co dobrego ma w sobie ten „magiczny” napój?

Woda to zdecydowanie najważniejszy, najcenniejszy i najzdrowszy dar, jakim obdarzyła nas natura. Stanowi ona około 65% ciała. Bez dostarczenia jej można przeżyć około 7 dni, a pragnienie odczuwane jest już po utracie 1% z całkowitej ilości wody, jaka zawarta jest w organizmie. Nawet nasza planeta, aby prawidłowo funkcjonować, utrzymuje stały jej poziom od milionów lat. Do tego w zdecydowanej większości świata woda to najtańszy napój.

Dlaczego więc mając do dyspozycji naturalny, niewzbogacany składnik diety, tak często zamieniamy ją na szkodzące organizmowi słodzone lub – co gorsza – słodzone, barwione i gazowane napoje? Czy zdajemy sobie sprawę, że zamieniając wodę na najzdrowsze z jej odpowiedników, czyli soki owocowe, dodajemy dziecku codziennie kilkaset kalorii, przyzwyczajając je jednocześnie do tego, że smaczny napój to słodki napój?

Pij wodę

Zamieniając czystą wodę na napoje słodzone, nie tylko dostarczamy organizmowi cukru i kalorii, zwiększając w ten sposób prawdopodobieństwo otyłości, zachorowania na cukrzycę czy choroby układu krążenia, ale dostarczamy wraz ze słodzoną wodą stabilizatory, aromaty, czy np. barwniki powstałe z odwłoków żerujących w kaktusach mszy! Czy doskonale wiedząc, że część procesu oddychania polega na wydalaniu z organizmu dwutlenku węgla, naprawdę jest sens, aby wlewać go w siebie z prostem wraz z gazowanymi napojami?

Jeśli odpowiedź brzmi „NIE” – zacznij od tak prostego kroku jak przyjrzenie się temu, co pije twoje dziecko. Na początek kilka podstawowych, prostych, aczkolwiek niestety nie zawsze stosowanych rad, które pozwolą nam zadbać o odpowiednie dostarczenie wody do organizmu dziecka:

Podstawowe zasady

1. Zacznij dzień od podania dziecku szklanki wody, która uzupełni zapasy utracone podczas snu.
2. Aby dziecko chętniej piło czystą wodę, możesz podać ją w kolorowych kubeczkach lub z kilkoma kroplami soku z cytryny.
3. Pamiętaj, że aby utrzymać prawidłowy poziom nawodnienia organizmu dziecka, należy wodę dostarczać w mniejszych ilościach, regularnie przez cały dzień. Dbaj więc, aby maluszek miał ze sobą zawsze butelkę tego drogiego płynu. Nie zastępuj jej być może lepszymi w smaku, ale szkodliwymi, słodzonymi i barwionymi napojami.
4. Sprawdzaj, czy butelka wraca z przedszkola pusta.
5. Podczas zabaw fizycznych i wysiłku umysłowego w domu również nie zapominaj o zachęcaniu dziecka do uzupełniania płynów. I pilnuj, żeby picie wody podczas tych czynności stało się nawykiem. W końcu mózg dziecka aż w 80% składa się z wody!
6. Sprawdź, co twoje dziecko pije w przedszkolu i czy w upalny dzień ma łatwy dostęp do wody.
7. Mając na uwadze nie tylko wszystkie wymienione wyżej atuty wody, pamiętaj, że jest ona jedynym napojem, który nasze dziecko może bez przeszkód, nie bojąc się o próchnicę, spożywać wieczorem i w nocy po umyciu swoich wciąż rosnących ząbków.

Tych kilka naprawdę prostych wyrzeczeń, nie wymagających od rodziców żadnej dodatkowej pracy czy kosztów, to już połowa sukcesu. Pozostała jego część zależy w dużej mierze od nas i naszego przykładu, jaki dajemy naszym dzieciom.

Dawaj dobry przykład

Przed wszystkim musimy potwierdzać wybór czystej zdrowej wody jako najlepszego napoju nie tylko słowami, ale przede wszystkim swoim zachowaniem i naszymi wyborami. Pamiętaj, że im mniej

sprzecznych sygnałów będziesz wysyłać, tym bardziej wiarygodne będą twoje działania, a ich efekty – znacznie szybsze i trwalsze.

- Jeśli chcesz, żeby głównym napojem była woda, nie stawiaj na stole do obiadu słodzonych czy gazowanych napojów.
- Pamiętaj, że zapotrzebowanie na płyny wzrasta znacznie podczas wysiłku fizycznego. Na lekcje wychowania fizycznego czy wycieczkę rowerową podaj dziecku dodatkową butelkę wody. Nie zamieniaj jej na z dala rzucający się w oczy kolorowy napój (nie rób tego również, gdy sama wybierasz się na fitness).
- Pamiętaj, im więcej ruchu – tym więcej potu, czyli oddawania wody. Im znów jej uzupełnianie jest właściwsze (właśnie czystą wodą), tym oczyszczanie organizmu podczas pocenia się – efektywniejsze.
- Zwiększająca się temperatura otoczenia również obciąża do zwiększenia ilości wody, w jaką zaopatrujesz dziecko. Zwiększ więc w najbliższych miesiącach pojemność butelki, które zabiera dziecko na zajęcia. I dodatkowo, szczególnie w okresie pierwszych upałów – jeśli widzisz pustą butelkę, gdy odbierasz dziecko z zajęć – pytaj, kiedy się skończyła zawartość i zamieniaj butelkę na większą. W tym wypadku znacznie lepiej nieść dodatkowe 200 ml i dopić resztkę w domu, niż odwadniać młody organizm.

Jaka woda najlepsza

Jeśli jesteś już przekonana do pozytywnej roli wody w diecie dziecka, postaw sobie pytanie: Jaka woda będzie dla niego najlepsza? Oto dwie podstawowe zasady, którymi należy się kierować, dbając o dobro dziecka:

1 Woda wysoko zmineralizowana może działać niekorzystnie na nerki młodych organizmów. Woda dla dziecka powinna być źródłana lub nisko zmineralizowana, której dodatkowo nie gotuj (od 6 miesiąca życia) i wybieraj najlepiej te rekomendowane przez Instytut Matki i Dziecka lub Centrum Zdrowia Dziecka.

2 Jeśli używasz przegotowanej wody z kranu – unikaj twardej wody, która zawiera znaczne ilości jonów wapniowych i magnezowych. Jeśli taka właśnie płynie w domu (co można wywnioskować chociażby po wyglądzie czajnika, w którym ją gotujemy), używaj w miarę możliwości wód butelkowanych.

Poza wszystkimi wymienionymi tu uwagami, którymi powinniśmy się kierować, gdy myślimy o diecie naszej i naszych pociec, warto jeszcze brać pod uwagę szereg argumentów, których wagi często nie doceniamy lub nie myślimy o nich w kontekście prawidłowej gospodarki wodnej naszych organizmów. Otóż – przykładowo – udowodnione jest naukowo, że regularne picie wody poprawia samopoczucie. Woda usuwa także z organizmu bakterie, przyspiesza metabolizm, nawilża skórę od środka, przez co nadaje jej blasku i zdrowego wyglądu. Ponadto usprawnia pracę jelit, nerek, a nawet mózgu.

Smacznego!

Im wcześniej dasz dobry przykład i zachęcisz dziecko do regularnego picia wody, zamiast słodzonych i barwionych jej substytutów, tym większe prawdopodobieństwo, że wyrośnie na zdrowe, szczupłe, mądre i uśmiechnięte (dzięki pięknemu uzębieniu), a potem na zadowoloną z życia dorosłą osobę. Biorąc pod uwagę, że jest to chyba największe marzenie każdego rodzica... – pijmy wodę! SMACZNEGO!

lek. med. Joanna Gładczak

ZESTAW EDUKACYJNY Zgadnij co słyszysz?

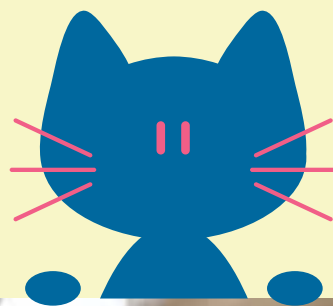


Zestaw jest przeznaczony do prowadzenia zajęć zarówno grupowych, jak i indywidualnych z dziećmi w wieku od 3 do 6 lat. Zadaniem dzieci jest rozpoznawanie odgłosów i dźwięków w otoczeniu i kojarzenie ich z odpowiednią ilustracją.



Świetna pomoc w ćwiczeniu słuchu, refleksu oraz kojarzenia. Połączenie obrazów i dźwięków może być doskonałą terapią przy różnego rodzaju zaburzeniach rozwoju u dzieci.

Pan kotek był chory
i leżał w łóżeczku.
I przyszedł
kot doktor...



Wizyty u lekarza obawiają się nie tylko dzieci. Stresuje też ona wielu dorosłych, którzy niekiedy podświadomie przekazują swój strach dzieciom.

Można to zrobić na kilka sposobów, najlepiej przez doświadczenie. O wizycie z dzieckiem u lekarza warto pomyśleć jeszcze wtedy, gdy jest zdrowe. Można kupić dziecięcy zestaw lekarski i w domu pobawić się z dzieckiem w lekarza. Wyjaśnijmy mu, na czym polega wizyta lekarska i czemu służy. Weźmy do ręki pluszowego misia, który jest przeziębiony – wycierajmy mu nos, udawajmy, że kaszle. Bawiąc się z dzieckiem w lekarza, zbadajmy misiowi gardło, użyjmy stetoskopu, przepiszmy lekarstwa. Tłumaczmy dziecku, co robimy i dlaczego, np.: *Teraz słucham bicia serca twojego misia, żeby sprawdzić, czy nie ma żadnych szmerów.* Następnie zbadajmy ulubioną lalkę lub kolejną zabawkę malucha. Potem zapytajmy dziecko, czy też chce być zbadane. Jeśli się zgodzi, zróbmy to, tłumacząc, że tak wygląda prawdziwa wizyta u lekarza i że kiedy będzie chore, i pójdziemy razem do lekarza, tak to właśnie będzie wyglądało. Możemy zaproponować maluchowi, żeby również wcielił się w rolę lekarza, jeśli ma ochotę. Takie zabawy można powtarzać z nim wielokrotnie. W ten sposób osuwamy malucha i trenujemy go, przygotowując do faktycznych, autentycznych zdarzeń.

REKLAMA

Tłumaczmy dziecku, co robimy i dlaczego,

np.: *Teraz słucham bicia serca twojego misia, żeby sprawdzić, czy nie ma żadnych szmerów.*

Dodaj dziecku otuchy

Jeśli dziecko zachoruje i przyjdzie czas na autentyczną wizytę lekarską, możemy dodawać mu otuchy:

- trzymając je za rękę lub sadzając na kolanach, gdy jest badane, a także przytulając po badaniu;
- uśmiechając się do niego podczas badania;
- mówiąc do niego spokojnym tonem;
- zabierając misia, który był badany w domu i prosząc lekarza, by najpierw zbadał misia, a potem nasze dziecko;
- obiecując mu zakup jakieś małej niespodzianki, jeśli będzie grzeczne.

Jeśli dziecko pomimo to boi się wizyty lekarskiej, porozmawiajmy z nim. Powiedzmy, że jest „rannym rycerzem”, jeśli to chłopiec, lub „księżniczką, która za długo spała na ziarnku grochu”, jeśli to dziewczynka – i teraz wymaga odpowiedniego leczenia, kuracji, medyka i odczarowania przez czarodzieja. Wciągnijmy je w fan-



Witamina C w postaci kryształu

- najlepiej przyswajalna przez organizm
- zapobiega chorobom dziąseł i przyzębia
- wspiera przyswajanie żelaza z pokarmu
- dla zdrowia Twojego Dziecka

Kontakt: formor@bestweb.net, tel. +48-664-901-061 Produkty ForMor International Importer: ForMor International Polska, www.formorpolska.eu

tastyczną historię, której magiczne atrybuty dadzą dziecku zastrzyk psychicznej siły.

Możemy też wyjaśnić – kim jest lekarz. Jeżeli dziecko bardzo boi się doktora, można wytłumaczyć mu, że jest to ktoś w rodzaju mądrego czarodzieja, który ma niezwykle przyrzędy, z pomocą których wie, co dzieje się w środku, w nas, jeśli chorujemy, i wie, jak nam pomóc. Zaproponujemy dziecku, że jeśli chce, może spytać pana doktora o różne ciekawe rzeczy, a pan doktor na pewno odpowie.

Zajmij czymś dziecko

Aby dziecku łatwiej było przetrwać czas w poczekalni, zadbajmy o to wcześniej, zabierając z domu odpowiednie rekwizyty, np.:

- kolorową książkę z obrazkami, którą możemy wspólnie przeglądać w poczekalni lub czytać maluchowi;
- woreczek, w którym możemy ukryć różne przedmioty, które dziecko odgaduje;
- gazetkę z zadaniami dostosowanymi do wieku dziecka, które pomagamy mu rozwiązać;
- kolorowaną i kredki, które mogą się przydać, jeśli w poczekalni jest stolik.

Zadbajmy, by to co zabierzemy do przychodni lekarskiej, aby uprzyjemnić w niej pobyt naszemu maluchowi, odpowiadało jego indywidualnym upodobaniom, czyli jeśli dziecko lubi oglądać bajki, niech to będzie książeczka, jeśli lubi zabawę z misiem, niech to będzie misiu. Warto również pamiętać o butelce wody do picia, na wypadek, gdyby naszemu maluchowi zachciało się pić. Jeśli zdarzy nam się zapomnieć o zabawkach, możemy obejrzeć wspólnie z dzieckiem plansze wiszące na ścianach, opowiedzieć mu, o czym mówią, lub odwiedzić kącik dla dzieci, który często jest w przychodniach czy klinikach. Możemy też porozmawiać z dzieckiem o tym, co dzieje się wokół nas, np. wytłumaczyć mu, na czym polega praca recepcjonistki lub pielęgniarki.

Czego unikać

Jeśli chcemy, aby wizyta przebiegała przyjaźnie dla dziecka i nie kojarzyła się ze stresem:

- Unikajmy wizyt lekarskich bez uprzedzenia malucha, gdyż może się on przestraszyć, ponieważ nie spodziewał się danego dnia badania.
- Rezygnujmy z ubranek, które trudno rozpiąć czy zdjąć. Podczas wizyty maluch powinien mieć na sobie coś, co można łatwo i szybko zdjąć, i ponownie założyć. Maluch może być pełen emocji związanych z wizytą u lekarza, a dodatkowe utrudnienia mogą wywołać silną reakcję (płacz, bunt).
- Nie usprawiedliwiamy się brakiem czasu i cierpliwości na wytłumaczenie, co w danej chwili robi lekarz czy pielęgniarka. Poświęćmy dziecku czas i skoncentrujmy się tylko na nim i na tym, co się dzieje w gabinecie.



Poszukajmy bajek, książek i filmów, których tematyką jest wizyta u lekarza. Dziecko zobaczy wówczas, jak radzą sobie z chorobą bohaterowie książek i oswoi się z przedmiotami, jakie pojawiają się w gabinecie doktora.

- Nie stosujmy przesadnych pochwał i podkreślania, że maluch jest dzielny. Może to mieć odwrotny skutek niż zakładamy. Podczas następnej wizycie maluch może nie przyznać się, że coś go zabolalo lub że się przestraszył, żebyśmy byli z niego dumni.
- Unikajmy rozdrażnienia i zdenerwowania. Jeśli takie uczucia nam towarzyszą, maluch szybko je „wyczuje” i również może się tak poczuć. Jeśli potrzebujemy wsparcia drugiej osoby, poprośmy, aby ktoś z naszych bliskich nam towarzyszył. Taka osoba może okazać się pomocna podczas rejestracji, przy załatwianiu formalności itp.
- Reagujmy, jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące przebiegu wizyty. Nikt nie zna naszego dziecka tak jak my. Jeśli sytuacja tego wymaga, zastosujmy wobec malucha swoje sposoby, aby np. otworzył buzię.

Pomóżmy sobie i dziecku

Poszukajmy bajek, książek i filmów, których tematyką jest wizyta u lekarza (poniżej lista*). Dziecko zobaczy wówczas, jak radzą sobie z chorobą bohaterowie książek i oswoi się z przedmiotami, jakie pojawiają się w gabinecie doktora.

Lista bajek i opowiadań, pomocnych w oswojaniu dziecka z wizytą u lekarza i z chorobą:

- Iwona Czarkowska – *Kubeusz, smok zielony co okrutnie był przeziębiony*,
- Mirosława Lis – *Igielka Tusia*,
- Dobromiła Smolak – *Atak na krainę Bojaków*,
- Dorota Kurpińska – *O igle, co się zastrzyków bała, Bajki – pomagajki u doktora* (www.bajka-pomagajka.com.pl) – audiobook, *Było sobie życie (oryg. Il etais un fois... la vie)* – serial animowany,
- Mechthild Hoehl – *Będę badany, ale jak? Objaśniamy dzieciom badania*,
- Gilbert Delahaye, Marcel Marlier – *Martynka jest chora*,
- Wojciech Feleszko, Ignacy Czwartos – *Lądowanie rinowirusów. Przeziębienie*.

Marzena Frąckowiak-Świtkowska

Trener biznesu i edukacji, psychoterapeuta, coach. Założycielka Pracowni Inżynierii Personalnej – www.pracowniapersonalna.eu



Odporność i wzmocnienie

postaw na siłę natury

Jest wiele czynników wpływających na zdrowie naszych dzieci.

Na niektóre z nich mamy wpływ i są to: zdrowy tryb życia, odpowiednia dieta, aktywność fizyczna itp., a na niektóre niestety nie mamy żadnego wpływu i są to: pora roku, pogoda, wirusy, zarazki itp. Bardzo ważną rolę w budowaniu naturalnej odporności młodego organizmu odgrywa także odpowiednia suplementacja. Podawanie dzieciom odpowiednich składników odżywczych podnosi naturalną odporność organizmu, a co za tym idzie zmniejsza ryzyko zachorowań na prze-

ziębienie, katar, grypę - słowem podnosi odporność i wzmacnia.

MiniRutin Junior - suplement diety przeznaczony jest dla dzieci już od 3 roku życia. Zawiera znane z naturalnych właściwości składniki takie jak: miód, maliny, czarne porzeczki, witamina C, rutyna, cynk. Jest to preparat w formie pysznych malinowych cukierków do ssania, którym nie oprze się żadne dziecko. **MiniRutin Junior kupisz w każdej aptece.** Jeśli nie ma go w twojej aptece, zamów go u farmaceuty, a ten bez trudu sprowadzi go dla Ciebie już na drugi dzień.



Szukaj naklejek z opakowań i zbierz całą kolekcję - 14 sztuk.

Extra odporność

GrypoRutin

Producent BioGarden Sp. z o.o.

aż 60 tabletek

Kompleksowy skład GrypoRutin podnosi naturalną odporność organizmu co jest szczególnie ważne w okresie zwiększonego ryzyka przeziębień, grypy i kataru.

Skład: ● Wit. C ● Ekstrakt z czosnku ● Sok malinowy

Promocyjna cena dostępne wyłącznie w aptekach



Extra odporność



Strona internetowa przedszkola

Dzień Smyka to nowoczesny system on-line do zarządzania przedszkolem, który ułatwia pracę dyrektorowi i nauczycielom. Umożliwia: kontrolowanie płatności i frekwencji, przeprowadzanie obserwacji i diagnozy gotowości szkolnej dzieci. Dzięki modułom: Wiadomości, Kalendarz, Kronika, Aktualności usprawnia komunikację między kadrą pedagogiczną i rodzicami. Od niedawna z Dniem Smyka można stworzyć **stronę internetową przedszkola** i nią zarządzać. Obsługa jest intuicyjna i prosta nawet dla osób, które nie posiadają doświadczenia i umiejętności budowania takich stron.

Użytkownik może na każdym etapie edytować i dopasowywać ostateczny wygląd strony do swoich wymagań.

Stworzenie strony internetowej nie zajmuje więcej niż 5 minut!



Aby skorzystać z modułu tworzenia strony internetowej placówki, trzeba tylko być użytkownikiem systemu Dzień Smyka, mieć dostęp do internetu i odrobinę chęci na odświeżenie wizerunku przedszkola.

Przedszkole na widoku

Dzięki stronie [www](http://www.dziensmyka.pl) rodzice widzą wszystkie wydarzenia z życia swoich dzieci, mogą zobaczyć jadłospis na dany dzień oraz dowiedzieć się o planowanych wycieczkach lub innych wydarzeniach organizowanych przez przedszkole. Widzą również plan zajęć na dany dzień, dzięki czemu są na bieżąco informowani o tym, co w danej chwili robią ich pociechy.

Przedszkole ma nieodpłatną stronę internetową, na której może zamieszczać nie tylko informacje dotyczące dzieci, ale również aktualne dokumenty i pliki do pobrania.

Kreator strony www to świetne narzędzie ułatwiające nie tylko pracę dyrektora oraz kadry placówki, ale również oszczędność i wygoda. Większość danych widocznych na stronie placówki jest pobierana z systemu, co ogranicza czas na mozolne uzupełnianie zawartości strony.

Dyrektor sam podejmuje decyzję, które dane zawarte w systemie mogą być pokazane na stronie internetowej placówki. Wszystko wprowadzane jest raz i wyświetlane bezpośrednio na stronie www.



Zalety kreatora strony www w systemie Dzień Smyka

1. Oszczędność czasu i pieniędzy
2. Profesjonalna prezentacja przedszkola w nowoczesnej formie
3. Łatwa i intuicyjna obsługa
4. Kilka szablonów graficznych do wyboru
5. Stały dostęp do informacji
6. Prestiż przedszkola
7. Możliwość edycji i zarządzania stroną bez dodatkowych opłat

www.dziensmyka.pl

NOWOŚĆ!

w systemie Dzień Smyka

Dzień Smyka



Strona internetowa
przedszkola
za darmo

Sprawdź!

- Tablica ogłoszeń Twojego przedszkola
- Aktualne informacje o posiłkach, zajęciach i płatnościach
- Źródło wiedzy o wydarzeniach z życia przedszkola

Czy w Twoim przedszkolu jest już Dzień Smyka?

Dowiedz się więcej: 801 700 102, 41 366 57 91, kontakt@dziensmyka.pl

www.dziensmyka.pl

Auuuuu... coś mnie ugryzło!

Dni stają się coraz cieplejsze, a co za tym idzie, dzieci są bardziej narażone na ukąszenia czy użądlenia owadów. Jak się przed nimi chronić?

Podczas letnich zabaw nietrudno o ukąszenia owadów. Pszczoły, kleszcze czy meszki to tylko niektórzy sprawcy kłopotów. Jak sobie z nimi poradzić? Zawsze lepiej zapobiegać...ale jak to zrobić?

Krok 1. Wybieraj na zabawy odpowiednie miejsca

Jeżeli jest piękny, słoneczny dzień, zaplanuj spacer z dzieckiem w miejscach, gdzie ryzyko ukąszeń jest mniejsze – unikaj terenów podmokłych czy wokół zbiorników wodnych.

Krok 2. Zadbaj o swoje otoczenie

Zwróć uwagę, czy w pobliżu nie znajdują się zbiorniki z odstaną wodą (konewki, wiaderka). Na balkonie lub tarasie warto posadzić rośliny, które odstraszą niektóre owady (lawenda, mięta).

Krok 3. Przygotuj odpowiedni ubiór

Zwróć uwagę na to, w co jest ubrany twój maluch – unikaj jaskrawych i krzykliwych kolorów, które przyciągają owady. Na głowie dziecka powinna znajdować się czapeczka czy chustka. Gdy wybierasz się na spacer do lasu, załóż dziecku długie spodnie i długi rękaw – materiał może być cienki. Po powrocie obejrzyj ciało dziecka.

Krok 4. Użyj preparatów odstraszających owady

Zawsze wybieraj te, które są przeznaczone dla dzieci. Uważnie czytaj informacje zamieszczone na opakowaniach. Jeżeli na pudełku nie jest napisane, że preparat może być stosowany u dzieci, to należy przyjąć, że nie jest wskazane jego użycie u przedszkolaka. Stosuj preparaty sprawdzonych firm i zawsze po użyciu zwracaj uwagę, czy u dziecka nie pojawiają się niepożądane objawy – wysypka, katar, łzawienie. Jeżeli tak się stanie, natychmiast zaprzestań stosowania preparatu i wypróbuj kolejne produkty.

Krok 5. Uważaj na posiłek na świeżym powietrzu

Jeżeli jesteś na dworze, zwracaj szczególną uwagę na podawanie posiłków czy płynów – zawsze upewnij się, czy do zawartości nie przedostał się jakiś owad. W przypadku nie zauważenia intruza, może dojść do użądlenia dziecka podczas połykania, co może skutkować poważnym zagrożeniem. Nigdy nie podawaj dziecku na dworze napojów w puszcze – nie ma wówczas możliwości sprawdzenia, czy w środku nie kryje się niechciany owad (ewentualnie można do napoju włożyć słomkę). Jeżeli twoja pociecha w słoneczny dzień je na dworze lody czy inne słodkości, zawsze bądź w pobliżu i obserwuj dziecko.



KinderMobile

elektroniczna rejestracja
pobytu dziecka w przedszkolu

Mając na uwadze łatwość obsługi dla rodziców i dziadków inżynierowie **EduTools** opracowali przyjazny sposób logowania przedszkolaka na tablecie



- czas pobytu przedszkolaka w placówce
- automatycznie naliczona opłata godzinowa za czas pobytu ponad obowiązującą bezpłatną podstawę programową
- naliczona opłata za posiłki
- rachunki dla rodziców
- możliwość dostosowania aplikacji do konkretnych wymagań placówki lub gminy
- graficzna prezentacja obecności dzieci w przedszkolu
- wygodna i prosta obsługa
- obniżanie kosztów
- wizytówka nowoczesnej placówki
- brak kart lub breloków
- pełne funkcjonowanie systemu w przypadku awarii zasilania



W większości przedszkoli same maluchy opanowały logowanie, ucząc się tym samym wykorzystywania nowych technologii

Zapraszamy do kontaktu

edutools@edutools.pl
www.edutools.pl

tel. +48 605 85 28 46

Co robić, gdy zdarzeniu nie uda się zapobiec? Postępowanie jest zależne od sprawcy tego zdarzenia. Poniżej kilka wskazówek dotyczących najczęstszych zdarzeń.

Użądlenia przez osę lub pszczołę

Objawami użądlenia jest obrzęk i zaczerwienienie tkanek oraz silny i piekący ból w miejscu kontaktu z owadem. Zazwyczaj dziecko samo przybiega i z płaczem opowiada, co się stało.

Jak pomóc cierpiącemu maluchowi po użądleniu przez osę lub pszczołę?

- W pierwszej kolejności należy obejrzeć miejsce użądlenia i jeżeli w ranie pozostało żądło, trzeba je delikatnie usunąć. Jeżeli boisz się, że sama sobie nie poradzisz, poproś drugą osobę o pomoc.
- Następnie ranę obficie przemyj wodą z mydłem.
- Na miejsce rany przyłóż zimny okład – zmniejsza to obrzęk tkanek i dolegliwości bólowe.
- Jeżeli mimo działań dziecko jest niespokojne, głośno płacze, możesz podać doustnie preparaty paracetamolu – sprawdź uważnie dawkowanie leku na opakowaniu i dostosuj dawkę do masy i wieku dziecka.
- Na miejsce użądlenia możesz zastosować maści łagodzące ból przeznaczone dla dzieci, są one dostępne w aptekach bez recepty. Środki te najlepiej mieć w domu przed zdarzeniem.
- **Uwaga** – szczególną sytuacją jest użądlenie w jamę ustną czy język – dla dziecka może być to sytuacja bardzo groźna, koniecznie skonsultuj wypadek z lekarzem!
- Aby zmniejszyć dolegliwości, podaj dziecku do ssania kostkę lodu (tylko starszym przedszkolakom) lub do picia zimną wodę.
- Po każdym użądleniu dziecko należy obserwować.

Jeżeli dziecko nie chce się uspokoić, skonsultuj się z lekarzem. Konsultacja jest również niezbędna, jeżeli użądleń jest kilka lub gdy obrzęk w przeciągu kilku godzin nie ustępuje. W rzadkich przypadkach może dojść do wstrząsu. Objawy wstrząsu po użądleniu są znacznie bardziej dynamiczne od opisanych poprzednio. W miejscu użądlenia może pojawić się znaczny obrzęk i zaczerwienienie tkanek, mogą wystąpić wymioty, dziecko jest niespokojne. Groźny jest obrzęk warg i języka. W niektórych przypadkach dochodzi do obrzęku dróg oddechowych, zaburzeń oddychania i zaburzeń świadomości. Stan taki wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej – natychmiast wezwij pogotowie ratunkowe.

Ukąszenie przez kleszcza

Ukąszenie przez kleszcza skutkować może groźnymi konsekwencjami. Kleszcze mogą być nosicielami groźnych drobnoustrojów odpowiedzialnych za rozwój kleszczowego zapalenia opon mózgowych oraz boreliozy.

Objawem ukąszenia przez kleszcza jest zaczerwienienie i obrzęk tkanek, często w miejscu ranki znajduje się również pasożyt. W późniejszym etapie pojawić się może gorączka.

W pierwszej kolejności należy usunąć pasożyta ze skóry dziecka. Jeżeli nie jesteś pewna, czy dasz radę wyjąć pasożyta, weź dziecko do lekarza, jednak nie zwlekaj z wizytą, wskazane jest jak najszybsze usunięcie kleszcza – im dłużej pozostaje on przyklejony, tym większe zagrożenie przeniknięciem chorobotwórczych drobnoustrojów. Dlatego też po każdym powrocie ze spaceru w lesie obejrzyj ciało malca.

Jak usunąć kleszcza?

1. Miejsca, gdzie znajduje się intruz, nie powinno się niczym smarować.
2. Kleszcza chwyć jak najbliżej skóry pęsetą i jednostajnym zdecydowanym ruchem pociągnij ku górze. Staraj się usunąć całego pasożyta, bez pozostawienia jego części w ciele (w aptekach można kupić specjalne zestawy przeznaczone do usuwania kleszcza).
3. Po usunięciu ranę przemyj wodą i zdezynfekuj.
4. Po ukąszeniu konieczna jest obserwacja dziecka przez kilka tygodni – jeżeli na skórze pojawi się rumień (nawet w odstępie wielu dni), dziecko zagorączkuje, będzie płacliwe, niespokojne – wskazana jest wizyta u lekarza. Klasycznie rumień wędrujący, powstały w przypadku boreliozy, to czerwona zmiana skórna z przejaśnieniem w środku. Jeżeli zmiana taka pojawi się u dziecka, konieczna jest szybka konsultacja z lekarzem i najczęściej włączenie leczenia.

Ukąszenie przez komary

W naszym klimacie nie wiąże się z poważnymi konsekwencjami, jednak w przypadku małych dzieci liczne pogryzienia mogą być przyczyną pogorszenia samopoczucia. Po ukąszeniu objawy są typowe: w jego miejscu powstaje obrzęk tkanek, zaczerwienienie oraz świąd, rzadko ból. Objawy zwykle po kilkunastu godzinach mijają samoistnie. Aby zmniejszyć nieprzyjemne odczucia u malucha, można miejsca ukąszenia posmarować żelami przeznaczonymi dla dzieci, dostępnymi w aptekach bez recepty.

Ukąszenia meszek

Ukąszenie tych owadów częściej niż w przypadku komarów skutkuje zaczerwienieniem, obrzękiem i pojawieniem się gorączki. Najczęściej odczyn taki utrzymuje się na skórze do tygodnia. Po ukąszeniu ranę przemywamy wodą, smarujemy preparatem na ukąszenia przeznaczonym dla dzieci. Natomiast jeżeli obrzęk nadal się powiększa, wskazana jest wizyta u lekarza i prawdopodobnie zastosowanie antybiotyku w miejscu zmiany.

lek.med. Joanna Gładczak

Gdy słońce praży...

Jak chronić dziecko przed upałem od A do Z

Wreszcie nadeszły upragnione wakacje, najwspanialszy czas na beztroską zabawę – dni są długie, ciepłe, słoneczne. Jednak pamiętaj o kilku zasadach, które pomogą zapobiec niekorzystnym działaniom słońca.



Fot. Dreamstime.com

A Aktywność

Dzieci uwielbiają się bawić, a gdy jest piękna pogoda, aktywność na świeżym powietrzu staje się jeszcze przyjemniejsza. Gdy przebywamy z maluchem nad wodą, zwykle pamiętamy o użyciu kremu ochronnego. Ale w upalny dzień wystarczy spacer w parku czy granie w piłkę, aby ilość promieniowania słonecznego była niebezpieczna dla dziecka.

B Bezpieczeństwo

Słońce oprócz przyjemności może również nieść zagrożenia pod postacią oparzeń, przegrzania, udaru cieplnego czy zmian skórnych. Co więcej, wykazano, że oparzenia słoneczne w dzieciństwie zwiększają ryzyko rozwoju czerniaka.

Czas

Aby zastosowane preparaty działały odpowiednio, należy użyć ich około 30 minut przed wyjściem na słońce. Tak więc nakładanie kremu dopiero na plaży czy placu zabaw nie jest dobrym pomysłem, gdyż przez pół godziny nasze dziecko pozostaje bez ochrony – te 30 minut, szczególnie gdy jest bardzo gorący dzień i godziny południowe, może wystarczyć do poparzenia skóry malucha.

Duża ilość napojów

Latem znacznie łatwiej może dojść do odwodnienia, które będzie groźne dla zdrowia dziecka. Dlatego warto zwrócić uwagę na to, co i jak często pije przedszkolak. Najlepiej, aby dziecko spożywało wodę. Należy unikać napojów bardzo słodkich i gazowanych.

Ekspozycja na słońce

Bezpieczniejsze dla dzieci jest przebywanie w upalny dzień w cieniu zamiast w pełnym słońcu, którego należy unikać szczególnie między godziną 11–16, w tym czasie lepiej zrezygnować z intensywnego plażowania z dzieckiem czy wędrowek po odsłoniętych terenach.

Filtr

Podstawą bezpiecznego opalania jest dobór kosmetyku z odpowiednio wysokim filtrem. SPF, czyli Sun Protect Factor odpowiada ochronie przeciw promieniowaniu UVB. To właśnie te promienie odpowiadają za poparzenia skóry. Natomiast promieniowanie UVA jest odpowiedzialne za starzenie się skóry, powstawanie znamion czy chorób nowotworowych skóry. Na niektórych produktach stosowane są oznaczenia (IPD lub PPD) określające ochronę przeciw promieniowaniu UVA, jednak nie ma standaryzowanych metod określania ich poziomu.

Gorące klimaty

Pamiętaj! Wybierając się z dzieckiem do gorących krajów, zawsze wybieraj kremy z wyższym filtrem.

Hura, kąpiel!

Dzieci uwielbiają zabawy w wodzie, dlatego – to ważne – należy być świadomym tego, że dany środek, którym smarujemy dziecko, jest uznawany jako wodoodporny, jeżeli po dwukrotnej kąpieli na skórze pozostaje 75 proc. preparatu. Jednak wśród szalejących w wodzie dzieci ryzyko starcia preparatu jest o wiele większe. Tak więc po kąpieli malucha w wodzie zaleca się powtórne użycie kosmetyku ochronnego.

Idziemy w góry!

Nawet podczas górskich wędrowek konieczne jest zastosowanie kosmetyków ochronnych. Pamiętaj, że w górach słońce może mocno prażyć!

Jak pomóc w wypadku oparzenia?

Czerwona, rozpalona i boląca skóra niestety jest dla malca przykrym przeżyciem. Przede wszystkim zabierz dziecko ze słońca. Przeciwwskazane jest ponowne narażenie go na działanie promieni słonecznych przez kilka następujących dni. Zastosuj preparaty na oparzenia dostępne bez recepty w aptekach (np. preparaty nawilżające z dodatkiem aloesu). Jeżeli oparzeniu uległa znaczna powierzchnia skóry dziecka, wskazana jest konsultacja z lekarzem.

Karnacja malucha

Pamiętaj również, że im jaśniejsza karnacja, tym wyższy powinien być filtr. Oprócz karnacji w wyborze należy wziąć pod uwagę kolor włosów dziecka. Przykładowo maluchy z jasnymi lub rudymi włosami wymagają stosowania wyższego filtra. Jeżeli dziecko ma jasną karnację czy blond włosy, to wybieraj krem 50+. U dzieci z ciemniejszą karnacją czy ciemnymi włosami można na początek użyć filtra SPF 30.

Lepiej zapobiegać!

Dzieci lubią beztroską zabawę. Często protestują przy smarowaniu ciała albo nie chcą bawić się w cieniu. Pamiętaj, że to rodzic jest odpowiedzialny za dziecko – zadbaj więc o jego bezpieczeństwo.

Mamo, dlaczego ty się nie smarujesz?

Dzieci to mali obserwatorzy. Daj dobry przykład swojemu dziecku, ponieważ skórę należy zabezpieczać bez względu na wiek.

Nakrycie głowy

Nakrycie głowy powinno być w kolorze jasnym, wykonane z przewiewnych, naturalnych materiałów. Dobrze jest, kiedy czapka przysłania oczy dziecka, czyli gdy posiada daszek lub szerokie rondo, które pomoże dodatkowo ochronić kark przedszkolaka.

Okulary przeciwsłoneczne

Konieczna jest ochrona oczu dziecka. Aby była ona skuteczna, okulary przeciwsłoneczne muszą mieć filtr UV. Z tego powodu powinny być kupowane w sklepach optycznych.

Powtarzanie

Nie można założyć, że po jednokrotnym użyciu kosmetyku, nawet z wysokim filtrem, dziecko ma zapewnioną całodobową ochronę skóry. Częstotliwość używania uzależniona jest od wysokości zastosowanego SPF. Aby otrzymać ten czas u dorosłych, mnożymy wartość filtra przez 10 w miejscach mniejszego nasłonecznienia – przykładowo filtr o wysokości 30 powinien ochronić skórę przez 300 minut. Natomiast w miejscach o większym nasłonecznieniu (na przykład w krajach śródziemnomorskich) mnożnik ten wynosi 5 – filtr o wysokości 30 zadziała zatem przez 150 minut. W przypadku dzieci należy założyć, że czas ten jest jeszcze krótszy.

Raz a dobrze?

Nic z tego. Nawet gruba warstwa kremu nie wystarczy. Wskazane jest stosowanie kosmetyków ochronnych co 2–3 godziny.

Skóra dziecka

W porównaniu ze skórą dorosłego człowieka skóra dziecka jest o wiele cieńsza, a przez to bardziej wrażliwa na oparzenia słoneczne. Właśnie dlatego tak ważna jest jej ochrona.

liwy. Może wystąpić u niego gorączka, nudności i wymioty. W przypadku znacznego przegrzania pojawić się mogą zaburzenia świadomości, utrata przytomności. Jeżeli zauważymy u dziecka powyższe objawy, musimy koniecznie usunąć malucha ze słońca, położyć go w zacienionym, przewiewnym miejscu z dostępem świeżego powietrza. Należy stosować zimne okłady, podawać chłodne napoje. Można też przygotować dziecku chłodną kąpiel. Jeżeli pojawią się wymioty czy zaburzenia świadomości, konieczny jest szybki kontakt z lekarzem – wezwij wówczas pogotowie ratunkowe.



Dzielna Szeryp Kaja, w różowym kowbojskim kapeluszu i z superlassem, jest zawsze gotowa pomóc swoim przyjaciołom i sąsiadom. Dbą o to, aby jej miasto było najbardziej przyjazne na Dzikim Zachodzie. Ten pełen przygód serial może nauczyć najmłodszych – jak przegrywać z honorem, jak radzić sobie z niepowodzeniami, jak współpracować z innymi i im pomagać. Nowe odcinki tylko w Disney Junior.

Trzeba zawsze stosować ochronę

Kosmetyki o wysokim filtrze powinny być stosowane zwłaszcza przez pierwsze dni przebywania na słońcu, następnie można zmniejszyć wysokość stosowanego filtra o 20–30%. Jednak nigdy nie należy rezygnować ze stosowania produktów z filtrem.

Uwaga na porażenie słoneczne

Dzieci są szczególnie podatne na powstanie udaru słonecznego. Jest on spowodowany nadmiernym przegrzaniem organizmu. Inne stosowane nazwy to porażenie słoneczne czy udar ciepły. Maluch, który uległ przegrzaniu, będzie skarżył się na ból głowy, będzie marudny, płacz-

Warstwa

Krem nakładaj grubą warstwą. Szczególnie starannie należy kremować twarz (w tym również uszy), ramiona oraz szyję. Ważne jest sprawdzanie daty przydatności kosmetyku do użycia. Najlepiej w odpowiednie kosmetyki zaopatrzyć się w aptekach, gdzie mamy pewność, że produkty są właściwie przechowywane. Zawsze wybieraj produkty przeznaczone dla dzieci.

Znamiona

Jeżeli na skórze dziecka obecne są liczne znamiona czy piegi, należy wybrać produkt z wyższym filtrem.

lek. med. Joanna Gładczak

Dzieci i ryby



Fot. Dreamstime.com

Ryby są bardzo ważnym elementem w prawidłowo zbilansowanej diecie dziecka. Jak je podawać, by smakowały najmłodszemu?

Dlaczego warto dziecku podawać ryby?

1 Białko

Ryby są doskonałym źródłem pełnowartościowego i lekkostrawnego białka. Białko z mięsa rybiego jest jednym z najcenniejszych pod względem biologicznym składników ryb i dostarcza znacznych ilości niezbędnych aminokwasów potrzebnych maluchowi do budowy tkanek, przede wszystkim mięśni. Obawy dotyczące alergienności białka ryb okazały się bezpodstawne, a specjaliści przekonują, że alergia na białko rybie występuje tylko u 3–7% dzieci, stąd poleca się, by ryby wprowadzać już od 7 miesiąca życia.

2 Kwasy omega-3

Ze względu na zawartość w rybach nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym cennych kwasów omega-3, powinny one obowiązkowo znaleźć się w diecie dziecka. Wspomniane nienasycone kwasy tłuszczowe są niezbędne do prawidłowego rozwoju układu nerwowego, mózgu i siatkówki oka. Poza tym wzmacniają odporność i łagodzą stany zapalne.

3 Witaminy

Ryby dostarczają znacznych ilości witamin z grupy B oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, jak witamina A, D i E. Witamina A jest przede wszystkim odpowiedzialna za ładną skórę oraz wzrok. Witamina D, niezwykle ważna ze względu na oddziaływanie na budowę kości i zębów, ma również pozytywny wpływ na wzmacnianie systemu immunologicznego. Jej niedobór jest bardzo niebezpieczny dla dzieci, gdyż powoduje krzywicę. Poza tym jej małe stężenie we krwi powoduje zaburzenia w wchłanianiu wapnia z pożywienia.

Zapewne niejedna osoba dorosła pamięta z dzieciństwa smak tranu (dostarczającego wit. D i A), dlatego swojemu dziecku zamiast tranu podaj kawałek morskiej ryby.

Witaminy z grupy B zawarte w rybach są natomiast niezbędne w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, ponadto pozytywnie wpływają na metabolizm i koncentrację.

4 Składniki mineralne

W rybach znajdziemy szereg składników mineralnych, takich jak fosfor, chlor, potas, sód, magnez, żelazo, wapń, a także mikroelementów, jak cynk czy miedź. W rybach morskich zawarty jest również jod, potrzebny do prawidłowego rozwoju mózgu i prawidłowego funkcjonowania tarczycy.

Którą rybę wybrać?

Ryby składają się głównie z wody, tłuszczu i białka. Dzieląc ryby pod względem zawartości tłuszczu, możemy wyróżnić:

- ryby tłuste, takie jak halibut, łosoś, makreła, sardynka czy śledź;
- ryby chude, np. dorsz, sola, mintaj, morszczuk, sandacz, szczupak.

W diecie malucha mile widziane są zarówno ryby morskie, jak i słodkowodne. Ryby pochodzenia morskiego, zwłaszcza te tłuste, będą odznaczały się wyższą zawartością kwasów omega-3 oraz jodu. Szczególnie poleca się ryby morskie z łowisk atlantyckich i zimnych mórz północnych.

Ale również słodkowodne powinny być wykorzystane w menu malucha, gdyż dostarczają łatwo przyswajalnego białka oraz cennych składników mineralnych. Już w drugim półroczu życia poleca się podawać dziecku pstrąga, leszcza, karpia, sandacza, sumy czy okonia.

Na co warto zwrócić uwagę?

- **Ości** – wybierając rybę należy sprawdzić, czy nie ma w niej ości. Są one nie tylko niebezpieczne i stanowią ryzyko zadławienia, ale również mogą zniechęcić dziecko do jedzenia ryb. Najmniej ości mają: sola, dorsz, mintaj oraz filety rybne.
- **Świeżość** – kupując rybę dla dziecka z pewnością należy się upewnić, czy jest świeża. Czerwone skrzela, wypukłe oczy i sprężysta skóra świadczą o jej świeżości. Wybierając rybę morską bardziej polecane są mniejsze okazy. Im większa i starsza ryba, tym więcej w jej organizmie zanieczyszczeń i szkodliwych substancji, np. związków ołowiu czy dioksyn.
- **Miejsce zakupu** – Ryby powinny być nabywane w polecanych sklepach, najlepiej rybnych. Niewskazane jest kupowanie ryb na bazarach oraz przechowywanych w nieprawidłowych warunkach, tzn. bez łańd chłodniczych, lodówek czy kostek lodu. Ryby szybko ulegają psuciu.

Jak podawać rybę?

Sposób obróbki kulinarnej jest bardzo ważny, ponieważ niektóre metody mogą powodować utratę bezcennych składników. Najlepszą formą przygotowania ryby jest pieczenie lub gotowanie na parze. Nie poleca się podawania małym dzieciom ryb panierowanych i smażonych. Nienajlepszą formą ryby serwowanej maluchom są również paluszki rybne, w których prawdziwej ryby są tylko śladowe ilości.

Z ryb przetworzonych należy unikać ryby w marynacie, gdyż są ciężkostrawne, a ocet może podrażniać delikatny żołądek dziecka. Podobnie jak ryby wędzone, które zawierają dużo soli i konserwantów.

Od 7 miesiąca

Ryby ze względu na dużą wartość odżywczą powinny znaleźć się w diecie dziecka, zgodnie z rekomendacjami od 7 miesiąca życia. Dla małych dzieci doskonale nadają się zarówno chude, jak i tłuste ryby. Najlepsze są jednak morskie, gdyż zawierają kwasy omega-3. Warto podkreślić, że więcej korzyści dla zdrowia płynie z jedzenia ryb w umiarkowanych ilościach, 1-2 razy w tygodniu, niż z ich eliminacji spowodowanej obawami o zanieczyszczenia.

Diana Wolańska

Dietetyk, Poradnia Dietetyczna 4LINE,
www.4line.pl, tel: 502 501 596

REKLAMA



Gerber NESTLE

Spróbuj obiadków Gerber z rybką i warzywami!

Schemat żywienia niemowląt zaleca, aby podawać dziecku rybę regularnie, 1-2 razy w tygodniu. Zadbaj, aby w menu malca jej nie zabrakło, bo ryby, zwłaszcza morskie – takie jak losoś, to źródło wartościowego białka oraz witamin i składników mineralnych.

W trosce o wysoką jakość do posiłków Gerber dodawane jest mięsko lososi żyjących na wolności w północnych rejonach Oceanu Spokojnego.

Dania z rybką dopasowane do wieku Twojego maluszka. Więcej na gerber.pl



Mój Przedszkolak

**W każdym
kiosku już
od 20 sierpnia!**

UWAGA!

Ogłaszamy konkurs
Moje wymarzone wakacje



Do wygrania atrakcyjne nagrody dla przedszkolaków.
Każde przedszkole, które weźmie udział w konkursie,
otrzyma pakiet ułatwiający adaptację dzieci w przedszkolu.

Szczegóły na stronie:

www.mojprzedszkolak.com.pl



Na plaży fajnie jest

Wakacyjny czas sprzyja spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Aby wypoczynek był pełen, powinniśmy pamiętać o stosowaniu się do podstawowych zasad bezpieczeństwa.



Fot. Dreamstime.com

Zbliża się czas, kiedy zaczynamy intensywnie myśleć o wakacjach i wyjeździe na długo wyczekiwany urlop. Większość z nas wyruszy nad morze, jeziora czy rzeki. Będziemy ten czas spędzać na beztruskim leniuchowaniu, plażowaniu, opalaniu się i kąpielu. Idąc na plażę, wybieramy jednak miejsca, gdzie znajdują się kąpieliska strzeżone przez ratowników. Są one odpowiednio wydzielone i oznakowane. Flagi wywieszane przez ratowników informują nas o tym, czy możemy się kąpać: flaga koloru białego wskazuje, że można wejść do wody, natomiast czerwona oznacza zakaz kąpieli. Granica kąpieliska dla nieumiejących pływać, gdzie głębokość wody nie przekracza 1,20 m, oznaczona jest czerwonymi bojami. Dla bardzo małych dzieci budowane są specjalne brodziki. Woda w nich ma głębokość do 0,40 m.

Na kąpielisku strzeżonym możemy zawsze liczyć na pomoc ratowników. Tutaj pomoc nadejdzie zdecydowanie szybciej, a każda minuta jest na wagę złota. Kąpiemy się też z dala od fa-

lochronów, ostróg i miejsc, w których występują silne prądy lub dno gwałtownie opada w dół. Przed każdym wyjściem na plażę warto również sprawdzić prognozę pogody. Silny wiatr, deszcz czy burza mogą uprzykrzyć nam wypoczynek, ale przede wszystkim stanowią dodatkowe niebezpieczeństwo.

Bezpieczeństwo przede wszystkim

Pamiętajmy, to zadaniem rodziców czy opiekunów jest pilnowanie dzieci na plaży, także na strzeżonej. Często spotykam się z sytuacjami, kiedy rodzice/opiekunowie pozostawiają swoje dzieci bez należytej opieki. Jest to niedopuszczalne. Dzieci są bardzo ruchliwe, ciekawe świata i nie zdają sobie sprawy z konsekwencji. Bezpośrednia opieka to nic innego jak przebywanie bezpośrednio

REKLAMA

UNDOFEN® NR 1 W LECZENIU GRZYBICY I KURZAJEK*

Undofen® Krioterapia – zamraża brodawkę aż do korzenia!

Undofen® Krioterapia to skuteczna i najszybsza** (10–14 dni) indywidualna metoda leczenia brodawek (kurzajek) w warunkach domowych, oparta na tej samej metodzie zamrażania, którą stosują lekarze. Zazwyczaj już jeden zabieg zamraża brodawkę aż do korzenia. Unikalna technologia aplikacji pozwala na uzyskanie optymalnej temperatury zamrażania (-50°C), a jednorazowe aplikatory zabezpieczają przed przenoszeniem wirusa HPV i gwarantują precyzyjne użycie produktu.

Odpowiedni dla dzieci powyżej 4. roku życia.

Jedno opakowanie wystarczy na 12 zabiegów.

Odpowiedni do usuwania brodawek (kurzajek) na skórze dłoni i stóp.



Status: wyrób medyczny

* Źródło: IMS Pharmascope dane MAT 02 2014 wartościowo (suma brandów Undofen, Wartner, Nailexpert). Od danych za kwiecień 2014 produkty Wartner są dostępne pod marką Undofen

** W porównaniu do innych domowych metod usuwania kurzajek.

peratury zbliżonej do temperatury ludzkiego ciała. I tu pojawia się kolejne zagrożenie – gwałtowne zanurzenie w chłodnej wodzie może spowodować szok termiczny. Jest on bardzo niebezpieczny, bo może spowodować nawet śmierć. Dlatego zanim wejdziemy do wody, powinniśmy przyzwyczaić nasz organizm do zimniejszego środowiska wodnego. W przypadku dzieci polecam prostą zabawę w chłapanie się wodą. Krople chłodnej wody zahartują skórę dziecka i prawdopodobieństwo wystąpienia szoku termicznego spadnie do minimum.

Podobnie jest z wchodzeniem do wody zaraz po obfitym posiłku. Zanim zdecydujemy się na kąpiel, np. po obiedzie, odczekajmy przynajmniej godzinę. Pozwólmy, by organizm spokojnie strawił pokarm i dopiero wtedy wejdźmy do wody.

Kapok lub kamizelka

Nad wodą można wypożyczyć kajak, łódkę czy rower wodny. Podczas korzystania ze sprzętu wodnego bezwzględnie musimy mieć na sobie kapok. Obecnie w sprzedaży dostępne są kapoki czy kamizelki ratunkowe we wszystkich rozmiarach. Warto więc pomyśleć o małej kamizelce dla naszego dziecka. Może ją nosić przez cały czas pobytu nad wodą, co zwiększy jego bezpieczeństwo podwójnie: w wodzie i na plaży, przed promieniami słonecznymi. Gorąco zachęcam wszystkich rodziców do stworzenia dzieciom warunków do nauki pływania od najmłodszych lat. Osoba umiejąca pływać jest świadoma zagrożeń, jakie niesie za sobą przebywanie w wodzie, i wie, jak się zachować w sytuacjach niebezpiecznych.

Naucz dziecko pływać

Ostatnią rzeczą, o której chciałem wspomnieć, ale też chyba jedną z najważniejszych, jest prewencja, czyli zapobieganie. Dlatego jako rodzice powinniśmy nakłaniać swoje pociechy do zdobycia karty pływackiej. Pamiętam, jak zaliczałem egzamin na taką kartę; był to jeden z pierwszych dokumentów, z którego byłem bardzo dumny. Ale przede wszystkim karta pływacka jest dowodem, że dziecko umie pływać, przynajmniej w stopniu podstawowym. Niestety dziś, by wypożyczyć na przykład kajak, nie jest wymagana.

Kilka wskazówek i ostrzeżeń

W celu zapewnienia przedszkolakom dostatecznej ochrony podczas wakacji warto na koniec pokusić się o kilka wskazówek i ostrzeżeń dotyczących przebywania w wodzie. Stosując się do nich, w znaczny sposób zwiększymy nasze bezpieczeństwo, a tym samym bezpieczeństwo naszych dzieci:

- Nie należy wchodzić do wody, będąc głodnym lub też po obfitym posiłku.



Fot. Dreamstime.com

- Przed wejściem do wody należy ochłodzić ciało rozgrzane od słońca, np. prysznicem lub ochlapując się w płytkiej wodzie.
- Jeśli nie umie się pływać, nie należy wchodzić do wody głębszej niż sięgająca do klatki piersiowej.
- Z chwilą pocucia chłodu, wystąpienia „gęsiej skórki”, należy natychmiast wyjść z wody.
- Skakać do wody wolno tylko wtedy, kiedy jej głębokość jest znana, dno czyste, a powierzchnia pusta.
- Należy unikać kąpeli i pływania w miejscach bagnistych i zarośniętych.
- Należy kąpać się i pływać w miejscach strzeżonych, zapoznawszy się wcześniej z regulaminem kąpieliska.
- Nie należy podpływać do zakotwiczonych lub będących w ruchu statków, łodzi itp.
- Nie należy wchodzić do wody podczas burzy.
- Nie należy przeceniać swoich możliwości pływackich. Należy też unikać brawury na wodach otwartych.
- Podczas pływania i zabawy w wodzie należy zwracać uwagę na innych użytkowników kąpieliska, a szczególnie na dzieci.
- Nie wolno pozostawiać dzieci w wodzie bez opieki.
- Po wyjściu z wody należy wytrzeć się dobrze ręcznikiem i zmienić mokry strój kąpielowy na suchy.
- Należy unikać zbyt silnego nasłonecznienia ciała.
- Nie należy wszczynać fałszywych alarmów, nie wzywać pomocy dla żartów, unikać lekkomyślnych zabaw.
- Przed wejściem do kajaka, łódki, żaglówki – ogólnie przed skorzystaniem z jakiegokolwiek sprzętu wodnego – bezwzględnie należy założyć kamizelkę ratunkową lub kapok.

Janusz Rydzek

Instruktor Ratownictwa Wodnego, www.kursyratownik.pl

Wszawica – wstydlivy problem

Wszawica to problem nadal aktualny, a choroba niesłusznie kojarzona jest wyłącznie z ubóstwem i brudem. Pasożytem można zarazić się bardzo prosto, a szczególnie na zachorowanie narażone są dzieci.

Pasożyt – wesz głowowa żywi się krwią ludzką; po ugryzieniu wysysa ją. W miejscu ukłucia powstają drobne swędzące grudki, tak więc głównym objawem choroby jest świąd. Dziecko może być niespokojne, ciągle wierz się i drapie po głowie.

Jeżeli twoje dziecko ma takie objawy, szukaj pasożytów. Wszy są koloru szarego, wielkości 2–3 mm. Bytują na owłosionej skórze głowy, najczęściej nad uszami oraz karkiem. Wesz głowowa składa dziennie około 6–8 jajeczek, z których po 10 dniach wylęgają się pasożyty. Gnidy otoczone są lepką substancją, dzięki której ściśle przylegają do skóry czy włosa. Gnidy zabarwione są na białą, mierzą około 1 mm i mogą nieco przypominać łupież.

Jak leczyć

W przypadku zakażenia nie ma konieczności obcinania włosów! Skuteczne i bezpieczne są środki dostępne w aptekach bez recepty. Pamiętaj o doborze preparatu przeznaczonego dla dzieci. Warto wybrać środek, który od razu zniszczy również jajeczka pasożytów. Leki mają formę pianek, szamponów, sprayów i najczęściej do preparatu dołączony jest specjalny grzebień, którego należy użyć do pozbycia się niechcianych gości. Po 10 dniach należy dokładnie sprawdzić głowę dziecka i ocenić, czy leczenie było skuteczne.

Oprócz zastosowanego leczenia potrzebne jest dokładne wyparzenie grzebieni, szczotek, gumek do włosów. Zaleca się również wypranie pościeli, ręczników i okryć głowy.

Pamiętajmy, iż konieczne jest poinformowanie wychowawców o przypadłości dziecka. Choroba jest bowiem zakaźna, tak więc leczenie prawdopodobnie będzie konieczne u pozostałych dzieci w grupie.

lek. med. Joanna Gładczak

REKLAMA

SORA



forte & lotion

1 ml szamponu leczniczego zawiera 10 mg permetryny.

Kuracja do zwalczania wszawicy głowowej

Sora Lotion zalecana jest do stosowania profilaktycznego oraz po kuracji szamponem leczniczym Sora Forte.

Sora Forte szampon leczniczy, wskazania do stosowania: wszawica głowowa u osób dorosłych oraz u dzieci w wieku powyżej 3 lat. SORA FORTE, szampon leczniczy stosuje się leczniczo we wszawicy głowowej w celu usunięcia pasożytów, a także profilaktycznie u osób pozostających w bezpośrednim kontakcie z osobami, u których stwierdzono występowanie wszawicy głowowej. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną - permetrynę, inne piretroidy, pyretryny lub na którąkolwiek substancję pomocniczą szamponu leczniczego.

"Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu."

www.scananida.com.pl, www.wszawica-sora.pl



Podmiot odpowiedzialny: Scan Anida Sp. z o.o.
ul. Motyla 26, 30-733 Kraków, tel: 12 653 23 39 fax: 12 653 23 74
Pozwolenie nr 19949 OTC - Lek dostępny bez recepty.

Jak zaczarować pokój dziecka

Przestrzeń, w jakiej przedszkolak spędza dużą część swojego czasu, wpływa zarówno na jego samopoczucie, jak i zachowanie. Jak urządzić lub ożywić pokój kilkulatka, by najbliższe otoczenie wspierało rozwój malucha, a przebywanie w nim sprawiało mu przyjemność?

Uządzając pokój dla kilkulatka, warto kierować się zarówno preferencjami dziecka oraz rodziców, jak i kilkoma uniwersalnymi zasadami przedstawionymi poniżej.

Planując lub odnawiając pokój dziecka, pamiętajmy przede wszystkim o podstawowych zabezpieczeniach, np. okien czy kontaktów, ponieważ nawet starsze przedszkolaki nie zawsze potrafią przestrzegać zasad bezpieczeństwa. Dobrze jest zamontować ochronę na ostrzejsze kandy, położyć na podłodze antypoślizgową wykładzinę, a szafy i regały mocno przytwierdzić do ściany.

Większość małych dzieci czuje się też bezpieczniej w uporządkowanym otoczeniu, dlatego warto, na ile to możliwe, podzielić pokój na kilka stref, np. miejsce do spania i relaksowania się, miejsce do zabaw manualnych i plastycznych, przestrzeń do zabaw ruchowych. Takie strefy w zależności od możliwości aranżacyjnych mogą być oddzielone meblami, tkaninami (np. zabawny parawan) lub po prostu kolorami. Przykładowo, jeśli dominującą barwą w pokoju przedszkolaka jest ciepła żółć, część sypialniana może być pomalowana na kolor kremowy.

Funkcjonalność

Dziecko dobrze się rozwija, kiedy ma szansę ćwiczenia ważnych dla niego umiejętności. Dlatego warto tak zaaranżować przestrzeń w jego pokoju, by było to możliwe. Jeśli półki z codziennie używanymi zabawkami i książeczkami są dla niego dostępne, maluch sam może wyciągać i chować wybrane



Fot. Dreamstime.com

przez siebie przedmioty, ucząc się utrzymywania porządku i organizacji przestrzeni. Ważne jednak, by maksymalnie ułatwić dziecku to zadanie, np. poprzez wspólne posortowanie zabawek do kolorowych, łatwo odróżnialnych pudełek czy oznaczenie szafek widocznymi naklejkami z rysunkami klocków, lalek, samochodów. Nie oczekujmy jednak, że pokój przedszkolaka będzie lśnił czystością – większość kilkulatków potrzebuje jeszcze dużej pomocy rodziców podczas sprzątania. Również codziennie używane przez dziecko ubranka powinny znajdować się w jego zasięgu – większość maluchów chętniej i szybciej się ubierze, jeśli samemu może do wyboru trochę mniej części garderoby niż starsze. Przedmioty i rzeczy, z których dziecko korzysta rzadziej lub tylko przy pomocy rodziców, takie jak tablety, farby, niektóre gry czy zapasowe ubrania mogą znaleźć swoje miejsce na wyższych półkach.

Jeśli włączniki światła i klamki znajdują się na wysokości, do której sięga dziecko, maluch będzie czuł się bardziej samodzielnym, nie musząc co chwilę prosić dorosłego o pomoc.

Funkcjonalność przestrzeni zwiększy również użycie do pomalowania dziecięcego pokoju farb zmywalnych, tak by nadmierna ekspresja malucha podczas zabaw plastycznych nie pozostawiła po sobie zbyt dużych zniszczeń.

Wspomaganie rozwoju

Dla prawidłowego rozwoju dziecka potrzebna jest odpowiednia ilość bodźców – zarówno zbyt słaba, jak i za duża stymulacja może spowodować u kilkulatek frustrację i nadmierne pobudzenie. Podczas wybierania barw do pokoju dziecka warto wziąć pod uwagę zarówno temperament malucha, jak i ogólną charakterystykę kolorów. Zazwyczaj w pokojach dziecięcych dobrze sprawdzają się kolory pastelowe z mocniejszymi akcentami, ale dziecko o dużej potrzebie stymulacji wzrokowej może dobrze się czuć w pomieszczeniu o dość intensywnej pomarańczowej barwie, a kilkulatek o nadwrażliwym systemie nerwowym może potrzebować bardziej stonowanych kolorów. Wyciszeniu sprzyjają takie kolory, jak błękit czy spokojna zieleń, a koncentrację wspomagają fiolet i brąz. Do pokoju dziecięcego znakomicie nadają się różne odcienie

różu oraz żółci, ponieważ są to kolory odprężające, wzmacniające, napawające optymizmem.

Zdarza się, że zbyt duża ilość zabawek działa na dziecko nadmiernie stymulująco i w efekcie nie potrafi ono wybrać, co chciałoby robić. Dobrym sposobem jest udostępnienie dziecku tylko części atrakcyjnych przedmiotów, a schowanie pozostałych na jakiś czas, lub wyeksponowanie wybranych zabawek poprzez pozostawienie ich na pierwszym planie w stosunku do reszty. Przeładowany bodźcami może być również cały pokój dziecka – warto zwrócić uwagę, czy na pewno wszystkie przedmioty i meble są potrzebne i funkcjonalne, a ozdoby ograniczyć do kilku starannie wybranych, nie wprowadzających niepotrzebnego chaosu. Przykładowo, rodzina lubiąca kreskówki ozdobi wnętrze wizerunkiem jednego z bohaterów, a maluchowi zafascynowanemu światem dinozaurów można położyć na łóżku narzut z ulubionym ich przedstawicielem.

Wspaniałym wsparciem dla rozwoju kilkulatek są dodatki zapewniające możliwości ruchu, szczególnie wspinania się, kołysania, huśtania. Dobrym pomysłem jest np. zakup dmuchanej piłki do siedzenia przy biurku zamiast krzesła czy podwieszenie sznurkowych drabinek, liny do wspinania lub huśtawki.

REKLAMA

Śnieżka



www.sniezka.pl

MALUJESZ PONOWNIE DOPIERO, GDY CHCESZ ZMIENIĆ KOLOR!

W Śnieżce wiemy, że dom to nie laboratorium. Ściany nie muszą być tylko białe. Kolory mają ogromny wpływ na atmosferę Twojego domu. Wykorzystaj ich moc i zobacz, jak życie nabiera barw! Śnieżka Satynowa oferuje bogatą paletę kolorów, dzieciinną łatwość malowania oraz satynową powłokę, bardziej odporną na wielokrotne zmywanie - ściany malujesz ponownie dopiero, gdy chcesz zmienić kolor.



5x WYŻSZA
ODPORNOŚĆ

NA SZOROWANIE NA MOKRO OD FARB LATEKOSKOWYCH
ODPORNYCH NA MYCIE WG PN-C-81914*

*Powłoka malarska uzyskana po wymalowaniu farbą Śnieżka Satynowa zgodnie z zaleceniami producenta ma 5 razy wyższą odporność na szorowanie na mokro od farb lateksowych sklasyfikowanych jako odporne na mycie wg PN-C-81914. Badanie odporności powłoki na szorowanie na mokro zostało wykonane przez Laboratorium Badawcze, akredytowane w tym zakresie przez Polskie Centrum Akredytacji, Nr AB 855. Teflon® is registered trademark of DuPont used under license by FFIL Śnieżka SA.

Jaś z kompleksami

Zaczynają się niewinnie. Od czyjejś opinii, żartobliwie wypowiedzianej uwagi, że dziecko powolne, ma krzywe zęby... Czasem rzekoma wada przybiera tak wielkie rozmiary, że nasz Jaś zaczyna wierzyć w to, że ona determinuje jego osobowość. I wtedy trzeba mu pomóc.



Fot. Dreamstime.com

Zyjemy w czasach, gdy coraz trudniej lubić samego siebie, a co dopiero cenić. I dotyczy to nie tylko dorosłych. Już małym dzieciom stawia się tak różnorodne i tak wysokie wymagania na wielu wciąż zmiennych polach, że trzeba wyjątkowo silnej osobowości, żeby nie popaść w kompleksy. Kiedyś kompleksy były uznawane za domenę nastolatków, obecnie dotyczą już coraz młodszych dzieci. Czteroletnia Ania nie chce w przedszkolu zdejmować czapki, bo uważa, że ma brzydkie włosy... Sześciolatek Kamil wstydzi się tego, że nie ma swojego pokoju i za żadne skarby nie chce, żeby koledzy odwiedzali go w domu. Bartek ma dziewięć lat i nie odzywa się do nikogo spoza rodziny, bo dziadek mu kiedyś w żartach powiedział, że ma żółte zęby...

Wydaje nam się, że dzieciństwo to cudowny czas niewinności i bez troski. Tymczasem to dla dziecka czas kształtowania opinii o świecie i o sobie. Ono jeszcze nie umie samo siebie ocenić i dlatego bezkrytycznie słucha wszystkich uwag.

Wiedzę na temat tego, jakie jest, czerpie nie z przemyśleń, ale z informacji pochodzących ze środowiska społecznego. Najważniejsze w obszarze nabywania wiedzy o tym, jaki jestem, są wypowiedziane wprost opinie, nawet te rzucone w żartach („masz żółte zęby”), oraz porównywanie się z ważnymi dla dziecka osobami. A do tej grupy zaliczamy przede wszystkim rówieśników.

Kiedy przykra myśl staje się groźna?

Kompleksów nabywamy w wyniku zdobycia niepochebnej informacji o sobie. Ktoś dla nas ważny wypowiedział krytyczną uwagę, słyszymy, w czym jesteśmy słabi lub – porównując się z innymi, w jakimś konkretnym obszarze lepszymi od nas ludźmi – sami zrozumieliśmy, że jesteśmy gorsi w czymś aktualnie dla nas ważnym. Mimo że posiadanie kompleksów jest w sumie dość powszechne i naturalne, każda silnie utrwalona przykra myśl o sobie może stać się niebezpieczną emocją. Gdy kompleks steruje zachowaniem dziecka, wywołuje reakcje nieadekwatne do bodźca (płacz, obrażanie się, histeria)

oraz zachowania nieracjonalne (chowanie się przed kolegami w piwnicy, celowe wywoływanie przeziębienia), nie wolno go już bagatelizować i zostawiać dziecka z ogromnym problemem, z którym samo sobie nie poradzi.

Zanim dziecko trwale zaakceptuje siebie, musi poczuć siłę akceptacji ważnych dla siebie ludzi. Dzieci otoczone miłą czułością, mające absolutną pewność, że są mocno kochane i w pełni akceptowane, mają tak silny punkt oparcia emocjonalnego w domu, że łatwiej im pogodzić się z tym, że zawsze w czymś ktoś będzie od nich lepszy.

1 Jak przeciwdziałać kompleksom?

Samo z siebie dziecko długo nie ma świadomości, że można mieć jakieś słabe strony. Warto jak najdłużej chronić je przed poczuciem, że jest w czymś gorsze od innych. Każde dziecko jest w czymś „gorsze” i wcześniej czy później to odkryje. Ale im później, tym dla jego zdrowia emocjonalnego lepiej. Dlatego aby wzmacniać w maluchu poczucie własnej wartości, jak najwcześniej nastaw się na pozytywne i szczere komunikaty:

- **Stwarzaj dziecku okazje, żeby zabłysnęło.** Niech próbuje jak najwięcej rozmaitych form aktywności. Gdy recytuje wierszyk, zrobi rysunek, ułoży piosenkę albo samodzielnie zeszkoczy z murku, chwal je na różnorodne możliwe sposoby. Warto też zachwycać się wyglądem dziecka, chwalić jego słodki zapach, miękkość włosów i mówić mu, że uwielbiasz go przytulać. Twoje zachwyty to rodzaj „szczepionki” przeciwko krytycznym opiniom innych ludzi.
- **Manifestuj wyraźnie, że kochasz swoje dziecko.** Ponieważ aparycja jest dla dzieci szczególnie ważna, mów swojemu dziecku, że jest piękne, słodko pachnie, ma cudowną skórę, uwielbiasz jego włosy, oczy. Rób mu zdjęcia i zachwycaj się nimi; nie odkładaj tych zachowań na potem, bo w okresie dojrzewania będzie już za późno.
- **Nie wykonuj za dziecko kreciej roboty i nie uświadamiaj mu jego słabych stron** – że ma cienkie włosy, nie ma słuchu muzycznego, jest słabe z matematyki, jesteście słabo sytuowani, ma małą zdolność koncentracji, za krótkie nogi lub skłonność do próchnicy. Nawet jeśli widzisz wyraźnie, że tak jest, dziecko ma prawo jak najdłużej o tym nie wiedzieć.
- **Pozwól mu się wyżalić**, gdy dziecko samo przychodzi do ciebie ze skargą, że ma słabe włosy, brzydkie zęby, nie umie grać w piłkę. Nie zaprzeczaj, tylko słuchaj. Pozwól mu dokładnie opowiedzieć, w czym czuje się (bo wcale niekoniecznie jest) gorsze od innych dzieci. Jeśli to tylko możliwe – wzmacnij je. Pomóż skorygować wszelkie wady rozwojowe.
- **Pilnuj, by nie przebywało w środowisku ludzi, którzy patrzą na nie krytycznie.** Nie ma żadnej potrzeby, żeby słyszało, że chłopcy są zdolniejsi lub że dziewczynki są bardziej pracowite. Chronić swoje dziecko przed wdrukowy-

REKLAMA

pokochaj życie sens



KOBIECY MAGAZYN PSYCHOLOGICZNY

dla zainteresowanych poszukiwaniem dróg rozwoju osobistego, zdrowym życiem i zadbaniami o jakość relacji z otoczeniem. Zachęca do poznania siebie, swoich emocji i postaw, wskazując praktyczne rozwiązania.

rodzina • miłość • relacje • praca
psychologia • testy • porady

w każdym numerze

PORADNIK RODZICA

Wskazówki doświadczonych
pedagogów i psychologów

CO MIESIĄC W SPRZEDAŻY

www.zwierciadlo.pl/sens

waniem wszelkich negatywnych opinii. Jeśli twoje dziecko trafiło w jakieś krytycznie do niego nastawione środowisko – zabierz je stamtąd. Utnij kontakty. Nie zmuszaj dziecka, żeby poradziło sobie z krytyką.

- **Nie obciążaj dziecka swoimi kompleksami.** Nigdy w jego obecności nie opowiadaj, że masz grube ramiona, piskliwy głos, jesteś słaba z matematyki. Dzieci lubią „przejąć” od rodzica, zwłaszcza tej samej płci, jego kompleksy. Gdy twoje dziecko zauważy, że często skarżysz się na swoje ułomności, może podświadomie cię naśladować. Dość często obserwuje się, jak kompleks krzywego nosa czy braku zdolności do tańca przechodzi z pokolenia na pokolenie. Nawet gdy aparycja wnuczki nie ma już nic wspólnego z aparycją prababci, nadal ma ona wdrukowane, że jest w czymś gorsza od innych.
- **Nigdy nie porównuj swojego dziecka z jego rówieśnikami.** Wręcz przeciwnie – na każdym kroku uwypuklaj fakt, że ludzie są tak różni, że ty w pracy masz różne osoby i każda cecha charakteru jest w pewnych okolicznościach potrzebna.
- **Kieruj uwagę dziecka na różnorodność świata.** Gdy oglądacie filmy, zawsze zwracaj uwagę, że team musi składać się z osób różnorodnych. Każdy musi mieć inne mocne i słabe strony. Gdyby wszyscy byli tacy sami, świat by nie funkcjonował.
- **Nie stawiaj dziecku zbyt wysokich wymagań** i nie zmuszaj, żeby musiało konkurować z osobami od niego zdolniejszymi. My, dorośli, zmuszamy do uczestnictwa w zajęciach muzycznych, sportowych, językowych, których one jawnie nienawidzą, a powód jest zazwyczaj jeden: są najsłabsze, najgorsze. Dzieci zmuszane do przebywania w środowisku osób od niego zdolniejszych są skazane na kompleksy. Nikt nie lubi być w grupie najgorszych. Jako dorośli unikamy tych aktywności, w których jesteśmy słabi, dlatego więc zmuszamy do tego dzieci?

2 Kompleks już jest?

Być może twoje dziecko nabawiło się już jakiegoś kompleksu. Co wtedy? Przede wszystkim nie rozmawiajcie o tym obszernie. Niech dziecko jak najdłużej nie umie nazwać swojego problemu. Gdy zaczniesz mówić: „Mój Jaś ma taki kompleks...”, utrwalił jego problem. Zawsze powinnaś pamiętać, by nosić w portfelu i oprawiać w ramki aktualne zdjęcia swojego dziecka. Gdy otaczasz się nieaktualnymi zdjęciami, wysyłasz mu sygnał, że kiedyś było ładniejsze, słodsze, bardziej kochane.

Jedną z bardzo skutecznych metod spontanicznego (bez pomocy profesjonalisty) uwolnienia się od kompleksu, jest udział w zajęciach odpowiedniej wiekowo grupy teatralnej. Dobrze dobrany spektakl wymaga najróżniejszych typów ludzkich. Każdy rodzaj aparycji jest potrzebny w sztukach teatralnych. Grupa teatralna uczy samoakcep-

tacji. Samo przebieranie się, występowanie w kostiumie, ma ogromną moc terapeutyczną. Dobrym sposobem jest też poszukanie dziecku przyjaciela. Kompleksy, także te dziecięce, nie mają związku z wiekiem, często nasilają się, gdy dziecko dotyka samotność. Gdy dziecko jest samotne (na przykład wychowuje się w przewadze kontaktów z dorosłymi), jego brak samoakceptacji przybiera na sile. Nowy kolega często w jednej chwili zmienia postrzeganie samego siebie.

Jak najczęściej pytaj dziecko o zdanie. Interesuj się jego opinią. W ten sposób bardzo wzmocnisz swoje dziecko. Będzie budować obraz samego siebie oparty na psychice, zdolnościach umysłowych, a nie na wyglądzie, który w okresie dzieciństwa i dojrzewania jest najczęściej źródłem kompleksu. Dzieci, których nikt nie pyta o zdanie, mają negatywny obraz siebie i błyskawicznie umieją przekonać same siebie, że mają najbardziej na świecie odstające uszy. Wyzbądź się też nadopiekuńczości. Takie umiejętności jak pływanie, jazda na rowerze, samodzielne robienie sobie prostego jedzenia, sprząatanie po sobie, aktywne uczestnictwo w zakupach, szycie, włączanie pralki, sznurowanie butów, zapinanie suwaka, otwieranie kłódki i obsługa domofonu oraz wszystkie umiejętności odpowiednie do wieku, budują pewność siebie dziecka. Gdy nic nie umiesz, nie lubisz siebie – musisz czuć się gorszy. Ta zasada dotyczy człowieka w każdym wieku.

Żebyśmy nie wiem jak chcieli, w środowisku dzieci i młodzieży liczy się przede wszystkim wygląd, potem osobowość atrakcyjna towarzysko, a dopiero na końcu cenione przez dorosłych przymioty charakteru w rodzaju pracowitości, rzetelności, słowności i rozsądku. Dlatego pomóż swojemu dziecku zadbać o swój wygląd. Jeśli nastolatek cierpi w związku z trądzikiem – zaprowadź go do dermatologa jak najwcześniej. Cera problemowa jest jednym z najsilniejszych kompleksów, a dość łatwo mu zaradzić. Powtarzanie: „Musisz zaakceptować siebie. Ja cię kocham takiego, jaki jesteś” – nie pomoże dziecku, które uzna, że ty go kompletnie nie rozumiesz. ■

p o k o c h a j z y c i e
sens

Ewa Nowak

Artykuł pochodzi z magazynu Sens 2/2014

Dzień Dziecka pełen śpiewów i tańca

W muzyce rozrywkowej dla dzieci od dawna brakuje świeżej krwi. Kolejne pokolenia wychowują się na ponadczasowych hitach Majki Jeżowskiej, Anny Jurkiewicz, Fasolek, Natalki Kukulskiej czy tych znanych z programów telewizyjnych „Tik-Tak” i „Dyskoteka Pana Jacka”.

Teraz monopolistom mogą zagrozić siostry Wajs, które już 1 czerwca, w Dzień Dziecka, podbiją serca najmłodszych i ich rodziców energetycznym show, pełnym śpiewów, tańców i wspólnej zabawy.

Będzie trochę afrykańskich rytmów, kubańskiej salsy oraz prostych, tanecznych akcentów. Materiał jest podany w ciekawy brzmieniowo oraz ambitny sposób, a mimo to piosenki łatwo wpadają w ucho. Publiczność wychodząca z koncertu na pewno jeszcze długo będzie nuciła zasłyszane dźwięki.



Siostry Patrycja i Agnieszka Wajs od blisko 10 lat dają się poznać dziecięcej publiczności w całym kraju, jako autorki i wykonawczynie licznych przedstawień teatralnych oraz programów interaktywnych dla najmłodszych. Z rozlicznymi spektaklami zjeździły Polskę wzdłuż i wszerz, wiedzą więc, jak i czym zachęcać dzieciaki do wspólnych śpiewów i tańców. Poza działalnością na rynku dziecięcym obie siostry

świetnie radzą sobie także w innych, „dorosłych” dziedzinach: Agnieszka jest wziętą aktorką musicalową (znana m.in. z monodramu muzycznego „Karin Stanek”), prezenką telewizyjną i wokalistką, zaś Patrycja z powodzeniem szefuje jednej z najbardziej znanych na Śląsku agencji artystycznych Prym Art i jest pomysłodawczynią wielu cieszących się popularnością projektów coverowych, w których także sama śpiewa (m.in. Coco Afro).

Premierowy pokaz widowiska

Siostry Wajs i Stonoga

odbędzie się 1 czerwca 2014 o godz. 16

w Chorzowskim Centrum Kultury.

Kolejne koncerty zaplanowano już m.in.

w Rybniku i Oświęcimiu.

REKLAMA

NOWE MIEJSCE NA WSPANIAŁĄ WYCIECZKĘ

ZOBACZ NIEMOŻLIWE



FARMa ILUZJI
Park edukacji i rozrywki

Mościska koło WOLI ŻYCKIEJ
gm. Trojanów, woj. mazowieckie

Jedyna na świecie, uniesiona przez balony
CHATA TAJEMNIC

MUZEUM ILUZJI • VORTEX TUNEL

oraz kilka hektarów wypełnionych przeróżnymi
atrakcjami dla **DZIECI** w każdym wieku.



Laureat
znaku jakości:



przyznawanego
pod patronatem:



TO
TUTAJ

85 km
od WARSZAWY
w stronę
LUBLINA

info@farmailuzji.pl

tel. 22 812 57 18



Dużo zdjęć, informacji
i opinii naszych gości na:
www.facebook.pl/farmailuzji

www.FARMAILUZJI.pl

Mądre bajki, mądre dziecko

Każde dziecko uwielbia bajki. Maluchy z chęcią przeżywają przygody z kreskówkowymi bohaterami i naśladują ich zachowanie. Dlatego tak ważne jest, by dorośli właściwie dobierali bajki, które będą oglądać ich pociechy. Należy wyeliminować te pozycje, w których dominuje przemoc, a tych niestety nie brakuje w ofertach programowych stacji telewizyjnych.

Na pomoc rodzicom pospieszył kanał MiniMini+, który oferuje szeroki wachlarz bajek, pomagających wpoić najmłodszym widzom wartości, którymi będą mogli kierować się w późniejszym życiu. Pozycje takie jak „Clifford – wielki czerwony pies” czy „My Little Pony” uczą dzieci, że warto być przyjaznym i uczynnym dla innych. Dzięki tym bajkom mały widz dowiaduje się, że nie wolno obojętnie przejść koło kogoś potrzebującego pomocy, że należy



© Hasbro Studios

szanować przyjaciół i jak postępować, by być lubianym wśród rówieśników.

Inną bajką, którą można znaleźć na kanale MiniMini+ jest „Ciekawski George”. Kreskówka ta opowiada o perypetiach małpki i Pana w żółtym kapeluszu. Główny bohater jest niezwykle ciekawy tego, co dzieje się wokół niego, i dlatego przeżywa masę przygód. Dzięki tej kreskówce dzieci dowiadują się, że warto być otwartym na świat, bo dzięki temu można dowiedzieć się wielu interesujących rzeczy.

Clifford – wielki czerwony pies

Emisja: **od 2 czerwca, od poniedziałku do piątku o godz. 8:20 i 17:00**

Wyższy od niejednego budynku i bardziej czerwony od wozu strażackiego, zawsze optymistyczny pies Clifford ma serce równie wielkie, jak on sam!

Tytułowy bohater serialu to gigantyczny pies, który jako szczeniak bał się, że nigdy nie urośnie. Teraz Clifford jest bardzo, bardzo duży i mądry. Zawsze wszystkim pomaga i uczy innych, że warto być przyjaznym i uczynnym. Wraz ze swoją właścicielką, ośmioletnią Emily Elizabeth Howard oraz przyjaciółmi, fioletową pudlicą Cleo i małym, żółtym buldogiem T-Bonem, przeżywa pasjonujące i dające do myślenia przygody. Mali widzowie dowiedzą się m.in., jak zgodnie bawić się z innymi, jak zdobywać przyjaciół oraz jak postępować, aby być lubianym.

Animacja o Cliffordzie oparta na serii książek dla dzieci autorstwa Normana Bridwella cieszy się olbrzymią popularnością w ponad 85 krajach. Zdobyła też 17 nominacji do prestiżowej nagrody Emmy.



© Scholastic Entertainment Inc.



© Scholastic Entertainment Inc.

Ciekawski George 7 i 8

Emisja: **od 1 czerwca, w weekendy o godz. 8:20 i 17:00**

Najnowsza seria zabawnego, pełnego ciepła serialu edukacyjnego, który cieszy się ogromną popularnością wśród dzieci i rodziców. Bajka opowiada o przygodach ulubieńców maluchów – małpki o imieniu George oraz jej przyjaciela i zarazem opiekuna, pana w żółtym kapeluszu.

George jest bardzo ciekawy otaczającego go świata. Jego nieustanne poszukiwania i dociekliwa natura często sprowadzają na niego kłopoty. Niesforna małpka co rusz popada w tarapaty, ale jednocześnie wyciąga pouczające wnioski ze swoich przygód i uczy się nowych rzeczy. Codziennie

spotyka na swojej drodze interesujące osoby, odwiedza różne miejsca, a także poznaje ciekawe zjawiska. Dzięki podjętym wyzwaniom i przeżytym doświadczeniom George zdobywa nowe umiejętności oraz odkrywa uroki codziennego życia.

Serial został zrealizowany na podstawie książki dla dzieci z 1941 roku autorstwa Hansa Augusto Reya i Margret Rey.



© NBC Universal

REKLAMA

MINIMINI+
z malucha zrobi zucha

NC+

Zobacz więcej

nowe odcinki
my little pony



www.facebook.com/MiniMiniPlus

od 1 czerwca
codziennie
19:50
pon.-sob.
11:10

premiera 1 czerwca
**CIEKAWSKI
GEORGE**



emisja
w weekendy
8:20
17:00



Choroba lokomocyjna – jak ją pokonać?

Szacuje się, że na to schorzenie cierpi co piąty podróżnik – najczęściej przedszkolak. Warto zatem zapoznać się ze wskazówkami, dzięki którym będziemy w stanie pomóc dziecku zwalczyć uciążliwe objawy.

Zbliżają się wakacje, a wraz z nimi plany podróży dalekich i bliskich. Jednak radość z jazdy skutecznie może zakłócić choroba lokomocyjna u dziecka. Ten, kto cierpiał na tę chorobę, wie, jak przykra to jest dolegliwość i jak skutecznie potrafi uprzykrzyć wyjazd. Czym jest spowodowana? Czy podróż samolotem lub statkiem może spowodować podobne dolegliwości? Jak uniknąć choroby i złagodzić jej objawy?

Dlaczego pojawia się choroba lokomocyjna?

Choroba lokomocyjna, inaczej nazywana kinetozą, jest spowodowana zaburzeniem błędnika. Błędnik to narząd znajdujący się w uchu wewnętrznym. Podczas jazdy błędnik wysyła do mózgu informację, że ciało jest w spoczynku i nie wykonuje wówczas ruchu. Natomiast pozostałe zmysły wysyłają do mózgu odmienną informację – oczy widzą zmieniające się krajobrazy i rejestrują ruch. Wstrząsy, skręty i wyboje także są odbierane przez mózg, podobnie jak zapach spalin czy zaduch w samochodzie. Te sprzeczne informacje są powodem zamieszania i przyczyną powstania nieprzyjemnych objawów.

Choroba lokomocyjna to dolegliwość wyjątkowo częsta. Przede wszystkim dotyka dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, co nieraz budzi zdziwienie wśród rodziców, gdyż jeszcze niedawno ich pociecha uwielbiała jazdę samochodem, a kołysanie wprowadzało malucha w błogi sen. Na pocieszenie należy dodać, że znaczna część dzieci z dolegliwości wyrasta i tylko niektóre osoby muszą się zmagać z tym problemem przez całe życie.

Jakie są objawy choroby?

Pierwsze objawy mogą być niespecyficzne – dziecko zaczyna być znużone, ziewa, jest marudne; może też mówić, że boli je głowa. Późniejszymi objawami choroby są nudności, wymioty i zawroty głowy. Dolegliwościom mogą towarzyszyć zaburzenia równowagi. Często dziecko jest niespokojne, skarży się na ból brzucha, a także może być płaczące i blade.

Objawy pojawiają się podczas jazdy samochodem czy autobusem. Odmianą choroby lokomocyjnej jest choroba morską, wywołaną przez kołysanie statku, łódki czy jachtu. Dolegliwości najczęściej są najbardziej dokuczliwe pod pokładem i dotyczą jeszcze większy procent maluchów. Podróż samolotem również może być przyczyną powstania dolegliwości. Najrzadziej choroba lokomocyjna dotyka dzieci podczas jazdy pociągiem.

Jak przygotować się do podróży?

Jest kilka sposobów na złagodzenie dolegliwości. Przede wszystkim przed wyjazdem wskazane jest zachowanie spokoju – bieganina, stres i nerwowość nasilają objawy. Ponadto wcześniej dziecko powinno spożyć lekkostrawny posiłek, który należy popić wodą lub herbatą. Niektórzy rodzice w obawie przed pojawieniem się wymiotów unikają podawania dziecku jedzenia przed wyjazdem, jednak może to paradoksalnie spotęgować objawy choroby lokomocyjnej. Także w trakcie jazdy należy podawać lekkie przekąski.

Co więcej, przed podróżą trzeba dokładnie wywietrzyć samochód. Najlepiej usunąć również zapachowe zawieszki czy odświeżacze powietrza.

Jak pomóc dziecku podczas jazdy?

- Należy posadzić dziecko przodem do kierunku jazdy. Jeżeli to nie wystarczy, przełóż fotelik na środkowe miejsce na tylnym siedzeniu – dziecko dzięki temu będzie patrzyło przed siebie, a nie wyglądało przez boczne okna samochodu. Szybko zmieniające się po bokach elementy krajobrazu nasilają nieprzyjemne doznania. Pomocne może okazać się również założenie zasłonek na boczne okna pojazdu.
- W autobusach najlepiej wybierać miejsca oddalone od kół – wówczas ryzyko wstrząsów jest mniejsze.
- Nie należy podczas jazdy podawać dziecku obfitych posiłków lub potraw o intensywnym zapachu.
- Podawaj dziecku płyny małymi łydkami, jednak unikaj napojów bardzo słodkich czy gazowanych.
- Staraj się zająć dziecko zabawą. Można spróbować puścić w samochodzie spokojną muzykę czy słuchowisko dla dzieci. Podczas jazdy nie wypytuj stale dziecka, jak się czuje – sprowadzasz wówczas jego myśli na dolegliwości.
- Rób częste postoje podczas jazdy, a na postojach ponownie wywietrz samochód. Miej w pogotowiu foliową torebkę, chusteczki nawilżane, ręczniki papierowe, ubranko na zmianę. Jeżeli objawy nie ustąpią, konieczna jest przerwa w jeździe.
- Warto pamiętać, że objawy nasilają się przy częstym hamowaniu i ruszaniu, najlepsza jest płynna jazda. Słaba wentylacja w samochodzie również potęguje dolegliwości. Jeżeli dziecko źle się czuje, uchyl okno, poproś o zamknięcie oczu i spokojne oddychanie.
- Objawy może nasilać czytanie czy granie w gry elektroniczne.

Czy konieczne jest stosowanie leków?

Przed zastosowaniem leków najlepiej wypróbować domowe sposoby terapii – objawy z pewnością pomoże złagodzić korzeń imbiru, miód czy cynamon. W sytuacji awaryjnej można spróbować podać dziecku lizak, a w ostateczności miętową gumę do żucia (tylko jeżeli dziecko potrafi żuć gumę i jej nie połyka). Gdyby maluch zasnął, pamiętaj o usunięciu gumy z jego ust.

Niekiedy jednak domowe sposoby nie wystarczają. Wówczas warto sięgnąć po środki farmakologiczne. Obecnie



Fot. Dreamstime.com

w aptekach oraz na stacjach benzynowych dostępnych jest kilka środków na chorobę lokomocyjną. Można zakupić preparaty w różnych postaciach, m.in. pastylkach, tabletkach, cukierkach do ssania, opaskach i plastrach. Co ważne, nie wszystkie leki są przeznaczone dla dzieci. Ponadto niektóre z nich mogą wywołać nieprzyjemne, niepożądane objawy – nadmierną senność, zaburzenia widzenia, zaburzenia rytmu serca, suchość w ustach. W przypadku przedszkolaków o włączeniu leczenia powinien zdecydować lekarz. Zawsze leki muszą być odpowiednio dobrane do wieku dziecka. Jeżeli lekarz zaleci preparaty, stosuj je zawsze według jego wskazówek w celu uniknięcia skutków ubocznych. Jeżeli jest taka konieczność, podaj dziecku leki minimum 30 minut przed odjazdem.

Większość dzieci z tego wyrasta

Choroba lokomocyjna jest bardzo nieprzyjemna dla małego pasażera. Z tego powodu warto pamiętać o wymienionych powyżej kilku zasadach, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia objawów. W niektórych wypadkach konieczne będzie sięgnięcie po farmaceutyki. Na szczęście po zakończeniu podróży objawy najczęściej samoistnie ustępują, a dodatkowo większość dzieci wraz z wiekiem z choroby wyrasta.

lek. med. Joanna Gładczak



Autor: **Holly Webb**
Tłumaczenie: **Jędrzej Kogut**
Oprawa miękka
Liczba stron: **192**
Wydawca: **Znak**

Emilka Piórko i zaczarowane drzwi

Emilka Piórko ma kochającą rodzinę. Mieszka w pięknym domu pełnym starych obrazów i lustek. Czasami jednak zauważa, że niektóre przedmioty wyglądają dziwnie, a ona sama różni się od reszty rodzeństwa. Wkrótce okazuje się, że miała rację: jej rodzina to wróżki, a dom pełen jest tajemnych przejść do innego świata!



Autor: **Holly Webb**
Tłumaczenie: **Jędrzej Kogut**
Oprawa miękka
Liczba stron: **192**
Wydawca: **Znak**

Emilka Piórko i tajemnicze lustro

Emilka Piórko jest dziesięcioletką, która właśnie odkryła, że w dzieciństwie została adoptowana przez rodzinę wróżek. Tymczasem ma problem w szkole, bo dokuczają jej złośliwa koleżanka. Co więcej, jedna z wróżek prosi ją o pomoc. Trzeba jak najszybciej znaleźć drzwi do magicznego świata!



Autor: **Justyna Korzeniewska**
Liczba stron: **96**
Oprawa broszurowa
Cena: **19,90 zł**
Wydawca: **RM**

Rozmowy z dzieckiem. Proste odpowiedzi na trudne pytania.

Wyd. 2

Kto to jest niepełnosprawny? Skąd się biorą dzieci? Dlaczego ty palisz papierosa, a mi nie wolno? Mamo, czy ty kiedyś umrzesz? Kiedy dziecko zadaje rodzicowi pytania dotyczące sfery intymnej, czyli seksu i miłości, oraz trudnych kwestii społecznych, takich jak przemoc, pedofilia, prostytutka czy śmierć, reaguje on zazwyczaj zażenowaniem i bezradnością.

Jak zmienić tę sytuację i podchodzić do trudnych rozmów z dzieckiem jak do ciekawego wyzwania, pogłębiania wiedzy, troskliwego przygotowywania go do życia? W jaki sposób, informując dziecko o trudnych zjawiskach społecznych i niebez-

pieczeństwach, nie wzbudzać niepokoju, nie burzyć pozytywnej wizji świata, nie odbierać typowego dzieciom optymizmu?

W książce rodzice znajdą przystępne wyjaśnienia prawidłowości rozwoju emocjonalnego dziecka, o jakich należy pamiętać, omawiając z nim trudne kwestie. Najbardziej pomocne będą przykłady odpowiedzi na dociekliwe dziecięce pytania, ale też pytania, jakie należy zadać dzieciom w tym kontekście, aby ułatwić mu zrozumienie tematu. Uśmiech i radość wprowadzają autentyczne anegdoty obrazujące dziecięce spojrzenie na świat, często odmienne od dorosłego, ale równie ciekawe, a na pewno sympatyczne.

Odwiedź nas w Internecie: www.rm.com.pl



Disney

Bajkowa promocja! 2 za 1*



**Bajkowy prezent na Dzień Dziecka!
Wybierz 2 filmy a zapłacić za jeden!**

* więcej filmów z oferty promocyjnej
szukaj w sklepach

Media Markt

Czas trwania akcji: od 12 maja do 2 czerwca

TYLKO
29,99

© 2014 Disney/Pixar.
© 2011 Disney



POSTAW NA JAKOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO

www.jovi.net.pl



Wyłączny dystrybutor w Polsce:

MER plus
www.merplus.pl

Posiada atest:



05-070 Sulejówek, ul. Rataja 7b; tel./fax: 22 783 37 02/04