



Zaprasza na akcję

„PRZEDSZKOLAK PEŁEN ZDROWIA”

Prezentacja dla rodziców
i nauczycieli

O Czym będzie prezentacja



- O budowaniu odporności u dzieci
- O domowych sposobach leczenia dzieci
- O dbaniu o higienę: ciała i jamy ustnej
- O roli aktywności fizycznej w budowaniu odporności dziecka
- O wpływie odpowiednio zbilansowanej diety na zdrowie dzieci

Czym jest odporność?

To umiejętność radzenia sobie organizmu z zakażeniem.

Wyróżniamy odporność:

SWOISTĄ - odporność na konkretne zakażenia, uzyskiwana poprzez szczepienia (także poprzez przebyte już zachorowania),

NIESWOISTĄ - związaną z ogólnie dobrą kondycją organizmu, nie wymierzoną w konkretne zakażenie.

Od czego zależy odporność dziecka?

- od wieku
- historii chorób dziecka
- kontaktów z różnymi środowiskami
(posiadanie starszego rodzeństwa, uczęszczanie do przedszkola, itp.)
- rodzaju szczepień przebytych przez dziecko
- sposobu odżywiania
- aktywności ruchowej
- warunków bytowych, mieszkaniowych

*Szacuje się, iż dziecko uczęszczające
do przedszkola choruje średnio 8-10
razy w roku*



Jak wzmocnić odporność dziecka – dekalog dla rodzica

1. Nie wychowuj dziecka „pod kloszem”, a także z daleka od innych dzieci - trzeba zabierać malucha do parku, na plac zabaw, do piaskownicy, nie można izolować go od rówieśników!
2. Nie należy bać się „panicznie” brudu – dziecko może dotknąć patyka, kamyka, zwierzaka, czasami się ubrudzić – także przez kontakt z zarazkami dziecko nabywa na nie odporności!
3. Nie przegrzewaj dziecka, a do przedszkola ubieraj je zawsze „na cebulkę” (w sali jest ciepło, dziecko musi mieć łatwą możliwość rozebrania się)
4. Pilnuj, aby dziecko nie chodziło z przemoczonymi stopami (dzieci w tym wieku bardzo lubią wskakiwać w kałuże, nie powinniśmy im tego jednak zabraniać, a raczej założyć kalosze w deszczowy dzień).
5. Pamiętaj, by wietrzyć pomieszczenia, zwłaszcza, gdy jest w nich dużo osób –nawet jesienią, zimą, a także gdy dziecko jest chore – wietrzymy wówczas, gdy dziecko jest w innym pokoju

Jak wzmacniać odporność dziecka – dekalog dla rodzica

6. Prawidłowo odżywiaj dziecko (patrz: Piramida Żywienia Przedszkolaka)
 - podawaj dużo owoców i warzyw, które zawierają witaminy tak potrzebne w okresie wzmożonej zachorowalności (kropelki i pastylki witaminowe nie rozwiążą sprawy, witaminy z produktów żywnościowych są znacznie lepiej przyswajane przez organizm)!
7. Spędzaj jak najwięcej czasu z dzieckiem na spacerach, w ruchu, w parku, na basenie!
8. W czasie wakacji czy ferii staraj się „zmienić klimat”
 - działanie bodźcowe ma pozytywny wpływ na odporność!
9. Naucz dziecko zasłaniania buzi przy kaszlu, kichaniu, mycia rąk przed jedzeniem, po wyjściu z toalety, korzystania z chusteczek do nosa
10. Myj zęby co najmniej 2 x dziennie, a najlepiej po każdym głównym posiłku!

Kiedy pójść z dzieckiem do lekarza a kiedy leczyć samemu?

Gdy dziecko ma katar i czasem pokasłuje, ale nie ma temperatury i fizycznie czuje się dobrze, nie trzeba od razu iść z nim do lekarza.

Takie objawy u dziecka w wieku przedszkolnym, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, są częste i czasem szybko przechodzą.

Warto jednak pozostawić wówczas dziecko w domu aż do ustąpienia dolegliwości.

Jak leczyć dziecko w domu?

- Nawilżamy nos dziecka wodą morską lub solą fizjologiczną.
- Zwiększamy dawki witaminy C - pamiętaj, że występuje ona w naturalnych produktach, takich jak: cytryna, czarna porzeczka, żurawina (syropy z tych owoców można dolewać dziecku do gorącej herbaty) i inne owoce.
- Uczymy dziecko korzystać z chusteczek do nosa, aby nie „roznosiło” bakterii po całym mieszkaniu.
- Obserwujemy gardło i ciepłotę ciała.
- Podajemy na noc herbatę z lipy z sokiem malinowym.

Wizyta u lekarza

Jeśli, mimo wszystkich podejmowanych przez nas środków, objawy nasilają się – temperatura ciała wzrasta, nasila się ból gardła, pojawia ból ucha TRZEBA UDAĆ SIĘ Z DZIECKIEM DO LEKARZA!

Po wizycie u lekarza należy stosować się do jego wskazówek:

- podawać dziecku takie dawki leków, jakie zostały przepisane
- stosować leki do końca - przez tyle dni, ile przepisał lekarz – NIE MOŻNA PRZERYWAĆ KURACJI !
- po podaniu wszystkich leków należy udać się na wizytę kontrolną do lekarza, aby wykluczyć ryzyko powikłań, infekcji i upewnić się, czy dziecko można ponownie posłać do przedszkola. Zbyt szybkie wystanie dziecka do przedszkola grozi nawrotem infekcji.



Antybiotykoterapia

Należy mieć świadomość, że antybiotyk leczy **tylko zakażenia bakteryjne, a zupełnie nie działa na wirusy i przeziębienia!**

Antybiotyki niszczą układ odpornościowy dziecka!



a przyjmowane w nadmiarze sprawiają, że organizm się do nich przyzwyczaja i w czasie kolejnych kuracji nie zadziałają.

Antybiotykoterapia

Gdy musisz podać dziecku antybiotyki, pamiętaj:

- Zawsze aplikuj mu dawkę zaleconą przez lekarza, nie zmieniaj częstotliwości podawania leku oraz czasu trwania terapii!
- Antybiotyk należy podawać przez okres czasu ustalony przez lekarza, nie można przerwać kuracji nawet po ustąpieniu objawów choroby!
- Lek powinno się podawać dziecku 1-2 godz. przed posiłkiem. Jedzenie może osłabić działanie jego substancji czynnych!
- Antybiotyk najlepiej popijać wodą źródlaną!
- W czasie antybiotykoterapii podawaj dziecku środki osłonowe (dostępne w aptece probiotyki) oraz/lub większe ilości jogurtu naturalnego/maślanki naturalnej/zsiadłego mleka – antybiotyk niszczy florę bakteryjną przewodu pokarmowego!

Antybiotyki naturalne

Jeśli Twoje dziecko nie cierpi na chorobę spowodowaną zakażeniem bakteryjnym, lecz jest to wirus lub przeziębienie, stosuj środki naturalne!

Bardzo skuteczne naturalne środki, wspomagające walkę z wirusem i przeziębieniem, to:

- czosnek
- cebula
- preparaty na bazie propolisu
- maliny/sok malinowy
- herbata z lipy
- miód (najlepszy będzie lipowy)
- napar z czarnego bzu
- cytryna



Higiena

- Jednym z czynników warunkujących zdrowie jest zachowywanie higieny w życiu codziennym.
- Przestrzeganie zasad higieny jest szczególnie ważne w okresie zwiększonej zachorowalności (jesień/zima) oraz przy przebywaniu w dużych skupiskach ludzkich (przedszkole, środki komunikacji miejskiej, hipermarket, itp.)
- Dzięki częstemu myciu rąk, możemy o połowę zmniejszyć liczbę chorób układu pokarmowego i o 30 % liczbę chorób układu oddechowego!

Higiena

Na co powinniśmy zwrócić uwagę ucząc dziecko zasad prawidłowej higieny?

- Powinno myć ręce przed każdym posiłkiem, po zabawie na dworze, po przyjeździe do domu/przedszkola!
- Nie powinno wkładać rąk do ust!
- Nosek powinno smarować tylko w chusteczkę, najlepiej jednorazową, którą od razu można wyrzucić do kosza!
- Kaszląc czy kichając musi zatykać usta!
- Nie wolno wycierać noska dłonią czy w rękaw!
- Nie można jeść nieumytych owoców i warzyw!
- Należy myć zęby co najmniej 2 razy dziennie, a najlepiej po każdym głównym posiłku!
- W przedszkolu należy korzystać tylko z własnego ręcznika!

Higiena

Na co powinniśmy sami zwracać uwagę?

- Powinniśmy nauczyć dziecko właściwie myć ręce – dokładne mycie trwa około 30 sekund, należy umyć dłonie oraz przestrzenie między palcami
- Musimy nauczyć dziecko właściwie smarować noski i korzystać z chusteczki
- Pamiętajmy o częstym wietrzeniu pomieszczeń, zwłaszcza sal przedszkolnych (np. gdy dzieci są na spacerze lub w jadalni)



- Sprzątajmy tak często, jak jest to możliwe – kurz i brud to siedliska bakterii
- Pamiętajmy o częstym myciu klamek, blatów stołów, czyszczeniu pilota od telewizora czy klawiatury komputerowej – to miejsca, o których często zapominamy, a tam gromadzi się najwięcej bakterii
- Gdy dziecko jest przeziębione lub chore, często zmieniamy mu pościel

Higiena dziecka - statystyki

- W Wielkiej Brytanii edukacja w zakresie higieny, jest powszechna głównie wśród kobiet mających małe dzieci (badanie U&A Germ Protection)



- Złe nawyki higieniczne dorosłych są przyczyną chorób biegunkowych u najmłodszych dzieci, a wiadomo, że u dzieci do piątego roku życia przebieg zakażeń przewodu pokarmowego może być bardzo ciężki. Każdego roku na świecie z powodu biegunek umiera 3,5-4 mln dzieci w tej grupie wiekowej.

(wg. Światowej Organizacji Zdrowia)

Higiena jamy ustnej

**Co jest najważniejsze
w pielęgnacji zębów dziecka?**

Po pierwsze: higiena!

Po drugie: odpowiednia dieta

**Po trzecie: zabiegi profilaktyczne, wykonywane
w gabinetach stomatologicznych**



Higiena jamy ustnej

- Musimy pamiętać, że zęby mleczne i młode zęby stałe u dzieci są słabo zmineralizowane i bardziej podatne na działanie kwasów niż zęby osób dorosłych
- Bakterie tworzą kwasy, a te, już na drodze chemicznej, niszczą szkliwo i inne tkanki jamy ustnej.
- Próchnica zębów mlecznych stanowi w Polsce bardzo poważny problem!
- Wyniki badania stanu uzębienia* u dzieci w wieku przedszkolnym są porażające – **około 80 % dzieci ma problemy z próchnicą!**

*badanie przeprowadzone przez Instytut Stomatologii Akademii Medycznej w Warszawie objętych badaniem została grupa 105 dzieci z jednej z warszawskich placówek przedszkolnych

Higiena jamy ustnej

Odpowiednia szczoteczka dla dziecka powinna:

- Mieć miękkie włókna
- Umożliwiać dostęp do każdego zęba, dzięki krótkiej i wąskiej główce
- Mieć długi, wygodny do chwycenia trzon szczoteczki

Higiena szczoteczki do zębów:

- Przed pierwszym użyciem szczoteczkę należy odkazić w roztworze 3% wody utlenionej (15 min) lub wyparzyć ją wrzątkiem
- Po każdym użyciu szczoteczkę trzeba wypłukać pod strumieniem bieżącej wody
- Przechowywać należy do góry włosiem w miejscu, w którym może wyschnąć nie dotykając innych szczoteczek lub przedmiotów
- Szczoteczkę należy wymieniać co 2 miesiące albo gdy włókna utracą swój kształt i sprężystość

Higiena jamy ustnej

Pierwsza wizyta u dentysty:

- Powinna odbyć się około 2-3 roku życia, nie dopiero wtedy, gdy u dziecka pojawi się próchnica lub ból zęba
- Pierwsza wizyta powinna mieć na celu oswojenie się dziecka z gabinetem stomatologicznym, zapoznanie z narzędziami i fotelem dentystycznym



- Kontynuacją pierwszej wizyty powinny być kolejne wizyty kontrolne co 6 miesięcy

Aktywność fizyczna

- Aktywność fizyczna oraz ruch na świeżym powietrzu to czynniki sprzyjające wzmocnieniu odporności dziecka.
- Pamiętaj, by znaleźć codziennie czas na spacer z dzieckiem, co najmniej raz w tygodniu zabierać je na basen, a jeśli jest taka możliwość, powoli uczyć jazdy na nartach i innych sportów zimowych.
- Ruch poprawia krążenie krwi i dotlenienie – naukowcy dowiedli, że osoby regularnie uprawiające aktywność fizyczną mają mocniejszy system immunologiczny.

Zdrowa, zbilansowana dieta

- Odżywianie to także niezwykle istotny czynnik wzmacniania odporności.
- W diecie dziecka powinno znaleźć się jak najwięcej warzyw i owoców, które zawierają witaminy i składniki mineralne, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu dziecka.



- Jesienią i zimą także bardzo ważne jest spożywanie dużej ilości zróżnicowanych i wartościowych produktów zbożowych, które dodają energii – pamiętajcie o ciemnym pieczywie wielozbożowym, ryżu (najlepiej brązowym), kaszy, płatkach zbożowych.

Podsumowanie

Czynniki wspomagające odporność dziecka, to:

- Właściwe żywienie
 - Higiena osobista
- Ruch na świeżym powietrzu
 - Właściwe ubranie
 - Higiena jamy ustnej
- Wesołe, optymistyczne nastawienie 😊



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!