

Wojewódzki Program Edukacyjny

MAMO, TATO

- co Wy na to?



Państwowa Inspekcja Sanitarna
województwa wielkopolskiego





mam na imię



Szanowni Państwo,

realizacja działań zmierzających do ochrony i umacniania zdrowia różnych grup społecznych, to jedno z zadań Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Edukacja, której celem jest kształtowanie prawidłowych nawyków prozdrowotnych, niewątpliwie przynosi efekty, kiedy wdrażana jest od najmłodszych lat.

Od 2019 roku na terenie województwa wielkopolskiego z inicjatywy pracowników Wojewódzkiej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej w Poznaniu realizowany jest program edukacyjny pt.: „Mamo, Tato – co Wy na to?”. Ma on na celu zwrócenie uwagi osób dorosłych na specyfikę rozwoju dzieci 5-6 letnich. Uświadomienie o doświadczanych przez nie istotnych zmianach fizycznych, psychicznych oraz społecznych. Założeniem programu jest również uwrażliwienie na potrzeby, słabości i kryzysy, które dla dzieci na tym etapie rozwoju są czymś naturalnym.

To Państwo odgrywacie niezwykle ważną rolę w budowaniu prawidłowych nawyków prozdrowotnych u Waszych pociech. Środowisko domowe przy współudziale otoczenia np.: przedszkola, jest miejscem do tworzenia się i umacniania zachowań służących zdrowiu. Liczymy, że wspólna edukacja przyczyni się do ukształtowania odpowiednich postaw i zachowań zdrowotnych, które pielęgnowane w domu rodzinnym, w przyszłości przełożą się na podejmowanie właściwych wyborów przez dzieci.

Z ogromną przyjemnością przekazuję Państwu broszurę „Mamo, Tato – co Wy na to?”, która zawiera informacje o rozwoju Waszych pociech oraz ciekawe tamigłówki dla dzieci.

Życzę Państwu dużo radości ze wspólnie spędzonego czasu.

Paweł Gilewski
Wielkopolski Państwowy Wojewódzki
Inspektor Sanitarny

Drodzy Rodzice!

Każda istota ludzka jest niepowtarzalną, wyjątkową indywidualnością, która rozwija się i uczy przez całe życie pod wpływem wielu różnych czynników, środowisk, zdarzeń, a przede wszystkim dzięki relacjom z innymi ludźmi. W procesie rozwoju każdego dziecka kluczowa jest rola rodziców. Jesteście „głównym obiektem przywiązania”, „podstawowym wzorcem miłości”, „źródłem bezpieczeństwa”, przykładem do naśladowania. Można rzec, że stanowicie dla swoich dzieci „centrum świata”, choć czasami pewnie macie wrażenie, że to Wasze dzieci „zarządzają Wami” (a przynajmniej próbują), a Wy pełnicie rolę służebną. Trochę tak jest, bo Wasza opieka, troska i miłość służy zaspokojeniu potrzeb dziecka (ale nie zachcianek!). A to dla Waszych dzieci bezcenny kapitał na całe życie.

Warto zatem zastanowić się, jak wychowanie dziecka uczynić najbardziej racjonalnym i skutecznym czynnikiem jego najlepszego rozwoju. Podstawą jest panujący w rodzinie klimat bezpieczeństwa i zaufania, życie w zgodzie, okazywanie sobie wzajemnie miłości, obdarzanie szacunkiem, wyjaśnianie nieporozumień i gotowość do rozwiązywania problemów, a nie „zamiatanie ich pod dywan”. Wydaje się, że w odniesieniu do wszystkich domowników, a nie tylko dzieci, warto kierować się zasadą „Kochać i Rozumieć”. W relacjach rodzinnych pomocne są konkretne reguły wskazujące granice, proste, jednoznaczne komunikaty, konsekwencja i dbanie o tak zwany „złoty środek”, czyli unikanie zarówno nadmiernej surowości, jak i pobłażania.

Wychowanie dziecka to duży przywilej, wiele wspaniałych doznań i wzruszających przeżyć, ale i ogromna odpowiedzialność i co tu dużo mówić – wiele stresów. Stres jest codziennym towarzyszem naszego życia i jest nawet przydatny. Zwłaszcza w sytuacjach, gdy potrzebna jest większa mobilizacja do podjęcia dodatkowego wysiłku, na przykład w opiece nad małym dzieckiem. Jeżeli jednak jest zbyt silny i/lub długotrwały, powoduje znaczne napięcie nerwowe - to jest szkodliwy. Wówczas powinno się temu przeciwdziałać, łagodzić i wyciszać. Rodzice małych dzieci są często przemęczeni i czują się przeciążeni. Dobrze byłoby zatem „zadbać o siebie” i nawet w tych krótkich wolnych chwilach wypoczywać, zrelaksować się, odprężyć fizycznie i psychicznie.

Truizmem jest stwierdzenie, że „szczęśliwy rodzic, to szczęśliwe dziecko”. Ale tak właśnie jest. Osiągnięcie „Mistrzostwa Świata w Rodzicielstwie” wymaga równowagi między obowiązkami a relaksem, wysiłkiem a wypoczynkiem, poczuciem odpowiedzialności a przyjemnością, radością i satysfakcją płynącą z kontaktów z dzieckiem. Stawanie się „wystarczająco dobrym rodzicem” to cel, który może stać się inspiracją do bardzo ciekawej i kształcącej podróży edukacyjnej, w której towarzyszem, a czasami przewodnikiem jest Wasze dziecko.

W imieniu wszystkich twórców programu życzę Państwu zdrowia, spokoju, zaufania do siebie i poczucia bezpieczeństwa. Ale przede wszystkim wyboru dobrych dla Was myśli, odczuć i działań, które sprawiają, że te słowa nie będą tylko życzeniem, ale staną się uszczęśliwiającym Was i Wasze dzieci faktem.

Z wyrazami szacunku
dr n. hum. Ewa Kasperek-Golimowska
Laboratorium Edukacji Zdrowotnej
Wydział Studiów Edukacyjnych
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu



MAMO, TATO

- co Wy na to?

Mamy 5-6 lat. Większość dnia upływa nam na zabawie. Mamy już też swoje obowiązki. Lubimy poznawać nowe rzeczy, a wielu z nich uczymy się przez doświadczanie. Jesteśmy ciekawe świata.
To my Przedszkolaki – STARSZAKI.

Jak nas widzą, tak o nas mówią ...

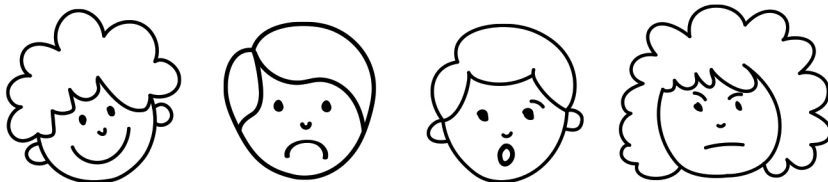
Mówią o nas, że jesteśmy krnąbrne, niegrzeczne, uparte i gotowe godzinami dyskutować nad każdym wydanym nam poleceniem. No takie jesteśmy i już!

Nasz wiek to przewiduje i my zachowujemy się tak jak trzeba zgodnie z prawidłowościami rozwoju. Kochani Rodzice - weźcie to pod uwagę i bądźcie wyrozumiali.

Mamo, Tato - trenujcie cierpliwość. Jeżeli troszeczkę ustąpicie, odczekacie i nie będziecie wymagać natychmiastowego posłuszeństwa, to gładko przejdziemy przez ten etap. A potem już będzie fajnie. Pod koniec szóstego roku powraca etap uspokojenia, pewności siebie i zadowolenia. Będziemy urocze! ... Przez jakiś czas ...

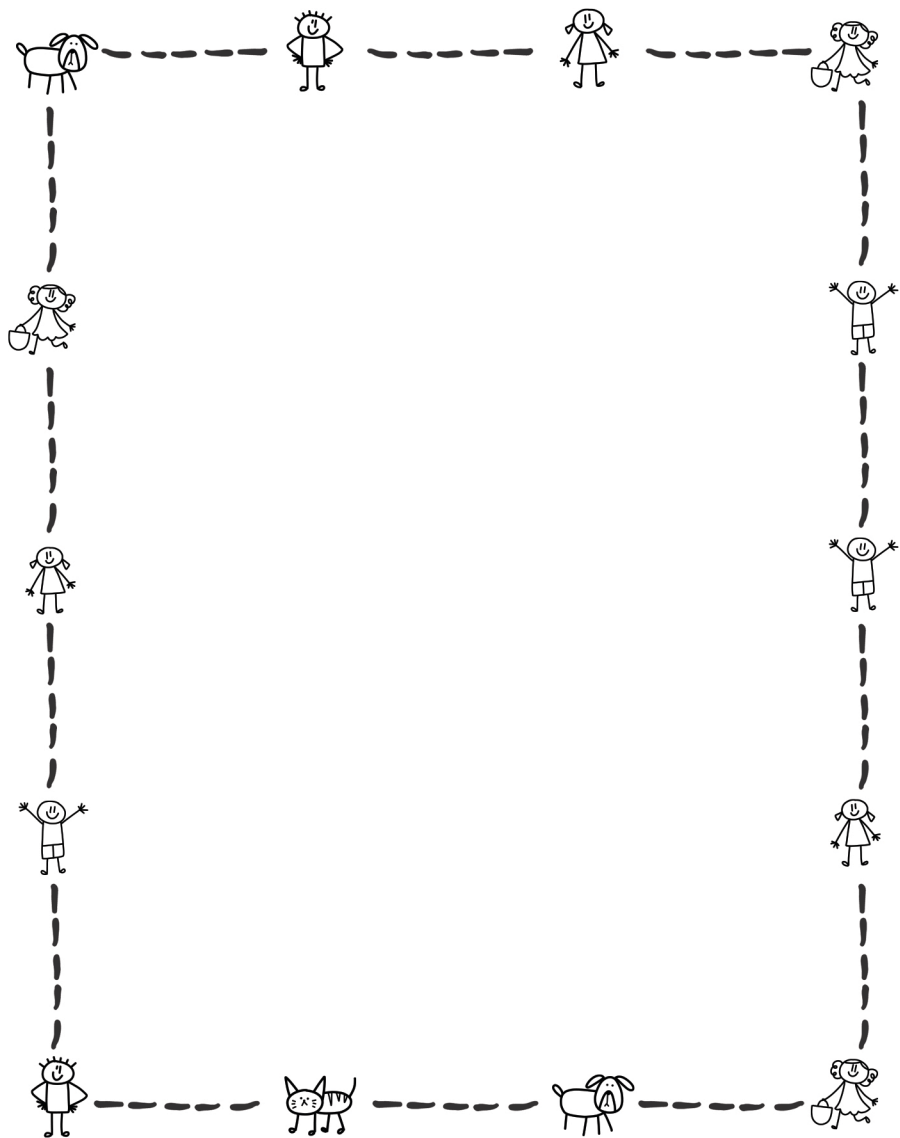
ZADANIE

W jakim jesteś dzisiaj nastroju? Otocz pętlą buzię, która przedstawia TWOJE emocje.



ZADANIE

Narysuj swój portret.





Świat jest ciekawy, a my go odkrywamy ...

Mamy wiele zalet - jesteśmy zdolne niemal do wszystkiego - mamy dużo energii, wigoru, jesteśmy ciekawe świata, pragniemy zdobywać stale nowe doświadczenia. Często też chcemy zbyt wiele na raz, nie lubimy i nie umiemy dokonać wyboru i bardzo się wtedy denerwujemy.

Emocjonalnie to głównie odczuwamy „ogólny niepokój”. Czasami się „straszenie” wściekamy, zwłaszcza jak jesteśmy przygnębione lub zmęczone. Kochani Rodzice zachowajcie wtedy spokój. Jeśli się zorientujemy, że naszym zachowaniem nic nie zyskamy, to się „oduczymy” tak robić.

Jesteśmy ruchliwe i często niezdarne, kołyszemy się na krześle siedząc na samym brzegu, kopujemy nogę od stołu, robimy miny naśladując innych, obgryzamy paznokcie, pokazujemy język, plujemy, czasami się jąkamy.

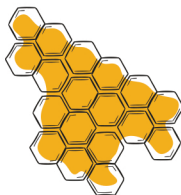
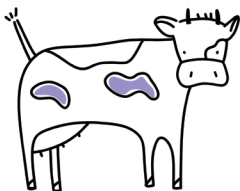
Jak nie podoba Wam się nasze zachowanie, powiedzcie nam konkretnie co mamy robić, co zmienić, jak zachować się właściwie.

Gdy mówicie – „Bądź grzeczny! Nie rób tak! Uspokój się!”, to my nie rozumiemy o co Wam chodzi. Drodzy Rodzice - mówcie do nas prosto i konkretnie – dajcie nam instrukcje - np. mów ciszej; zanieś zabawki do pudełka; posiedź 5 minut w swoim pokoju (o to ciekawe, ile to jest 5 minut? – Ty to wiesz, a ja? Nastaw mi budzik, włącz stoper).



ZADANIE

Przyjrzyj się obrazkom. Uporządkuj je we właściwej kolejności zgodnie z tym co było pierwsze. W kwadratach pod obrazkami wpisz odpowiednią cyfrę od 1 do 3.



Cały świat kręci się wokół nas ...



Najbardziej to MY CHCEMY być w centrum świata, na pierwszym miejscu, być najbardziej kochane. Chcemy mieć wszystko i wszystkiego najwięcej, a wszyscy mają się do nas się dostosować! A My?

Niechętnie spełniamy prośby i raczej nie wykonujemy poleceń za pierwszym razem. „Nie” i „spróbuj nas zmusić” to nasze ulubione reakcje na Wasze wszelkie propozycje. Na każde Wasze polecenie najpierw musimy powiedzieć „nie zrobię tego”. Zdradzimy Wam jednak tajemnicę! Możecie nas przekonać do wykonywania tego co chcecie sposobem. Udawajcie, że nie słyszycie tego, kiedy mówimy „nie” - zignorujcie. Poczekać, a my za chwilę uznamy, że Wasze polecenie to „nasz” pomysł i bez proszenia, krzyku, nacisku sami się do tego zabierzemy. Skuteczne są też „inteligentne zagrywki” wpływające na naszą ambicję w stylu: „ciekawe czy potrafisz to zrobić zanim doliczę do 10” albo „założę się, że będziesz musiał 3 razy próbować zanim to zrobisz dobrze”.

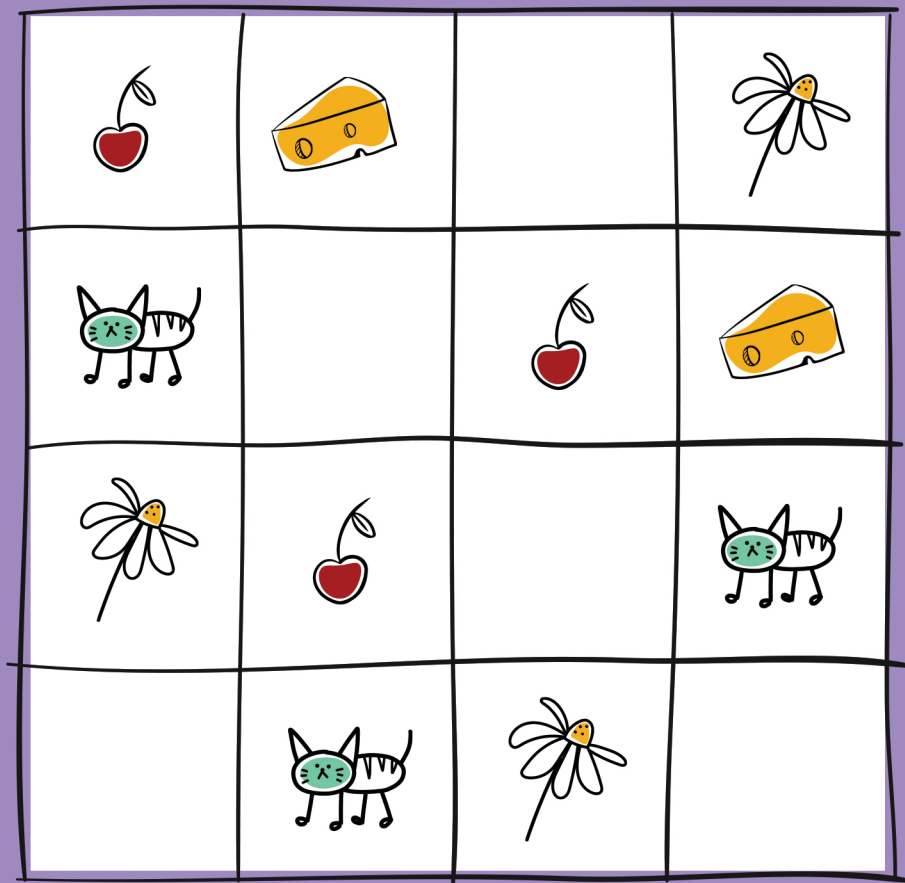
Podziw, uznanie, pochwały, to jest to, co lubimy najbardziej. Uwielbiamy wygrywać (jesteśmy gotowe nawet oszukiwać). Kiedy wszystko dzieje się tak jak chcemy, to jesteśmy miłe, sympatyczne, chętne do pomocy i generalnie urocze. Nie znosimy krytyki, kary, nie umiemy przyznać się do winy. Jeśli sprawy idą źle i nie po naszej myśli, to fundujemy otoczeniu „płacz i grzytanie zębów”.

Poznawczo jesteśmy jak „czarna dziura” – chłoniemy wszystko, co widzimy, słyszymy i rejestrujemy to w pamięci. Niestety, nie za bardzo jeszcze rozróżniamy co to prawda, a co fałsz. Jesteśmy bezkrytyczne. Potrzebujemy Waszej pomocy w zrozumieniu tego co się dzieje. Inaczej jesteśmy niespokojne i nasze emocje powodują, że dziwnie – według niektórych dorosłych - niegrzecznie się zachowujemy.

Kochani Rodzice! Dbajcie o nasze poczucie wartości i okazujcie, że nas kochacie. Jesteśmy delikatne, wrażliwe, chcemy być lubiane i kochane. Przytulajcie nas często. Rodzina, to nasz cały świat. Okazujcie nam, że jesteśmy dla Was ważne, potrzebne i oczywiście zdolne.

ZADANIE

Uzupełnij układankę. W każdej linii poziomej i pionowej rysunek może wystąpić tylko raz.



Strach ma wielkie oczy ...



Każdy wiek ma swoje lęki. Mamy obawy przed duchami i wiedźmami, boimy się, że zgubimy się w lesie, boimy się zasypiać same w pokoju czy zostać same w domu. Widok krwi płynącej z nosa, drzazgi wbitej w paluszek czy drobne skaleczenia wywołują w nas poczucie lęku. Trochę wtedy panikujemy.

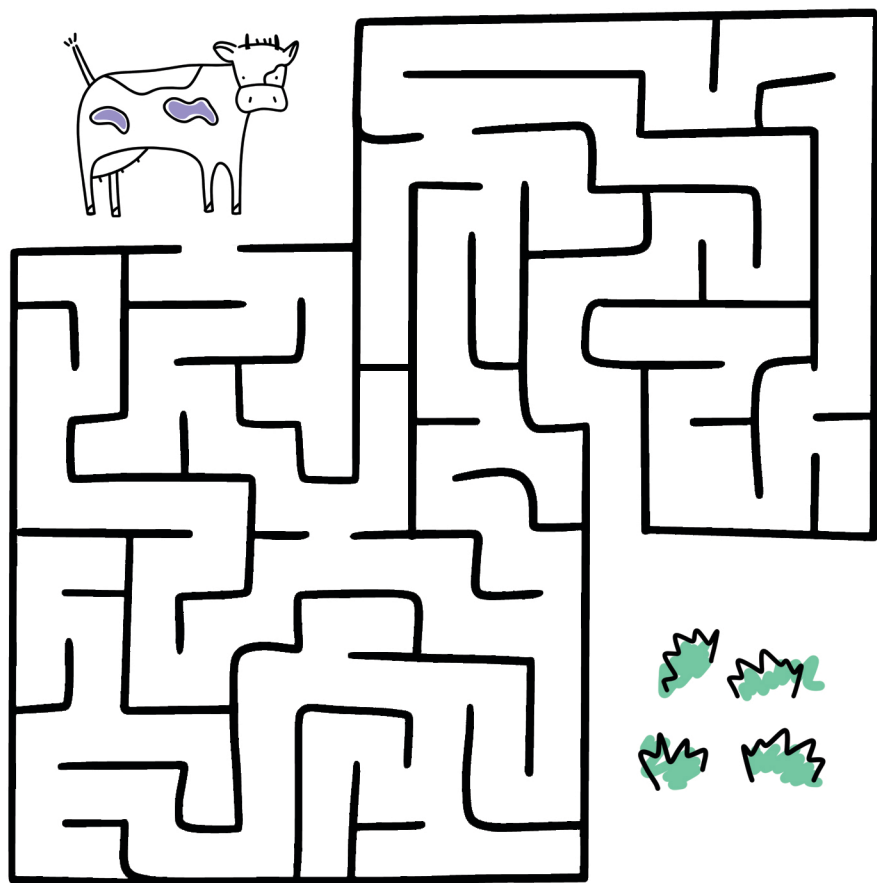
W nocy często mamy złe sny i koszmary senne. Prerażone przybiegamy do Was. Przytulcie nas wtedy, dodajcie otuchy albo pozwólcie spać w Waszym łóżku. Przeżywamy też różne lęki związane z zasypianiem, np. boimy się ciemności, zasypiania w samotności albo „stworów” schowanych pod łóżkiem. Wasza obecność, zrozumienie i życzliwość oraz odrobina pomysłowości (np. latarka pod poduszką), pozwoli szybciej nam się uporać z nocnymi strachami.

Lubimy mieć trochę czasu na czytanie lub rysowanie przed snem i na pogawędkę z mamą lub tatą. Wtedy wypoczywamy, uspokajamy się i lepiej śpimy.



ZADANIE

Pomóż krowie znaleźć drogę do pastwiska.
Przejdź labirynt.



Nasze ciało to MY ...



Gdy mamy 6 lat, to jesteśmy bardziej podatne na choroby – zaliczamy częste bóle gardła, przeziębienia, czasami alergie, bóle brzucha. Niektóre z nas są nadwrażliwe na dotyk, mycie okolic twarzy i karku.

W tym wieku zaczynają nam się wyrzynać zęby stałe. Potrafimy same już je myć, ale robimy to bardzo szybko i często chaotycznie, dlatego ważne jest abyście nam przy tej czynności towarzyszyli i poprawiali błędy. Powinniśmy czyścić zęby z resztek jedzenia przynajmniej 2 razy w ciągu dnia, zwłaszcza przed snem. Gryzienie twardych, bogatych w błonnik pokarmów (jabłka, orzechy, suszone owoce jak: morele, śliwki, itp.) umożliwia prawidłowy wzrost szczęki i żuchwy - zapobiega wadom zgryzu i pobudza wydzielanie śliny, która chroni zęby.

Mamo, Tato czy wiecie, że bakterie próchnicotwórcze są przenoszone do jamy ustnej dziecka od innych osób - najczęściej rodziców, np. przez jedzenie tymi samymi sztućcami? Pamiętajcie, aby zapobiec próchnicy na naszych zębach, dbajcie o zdrowie swoich zębów i przestrzegajcie zasad higieny jamy ustnej. Prawidłowe mycie zębów, ograniczenie spożycia słodczy i systematyczne kontrole u stomatologa, to podstawowe zasady higieny jamy ustnej.

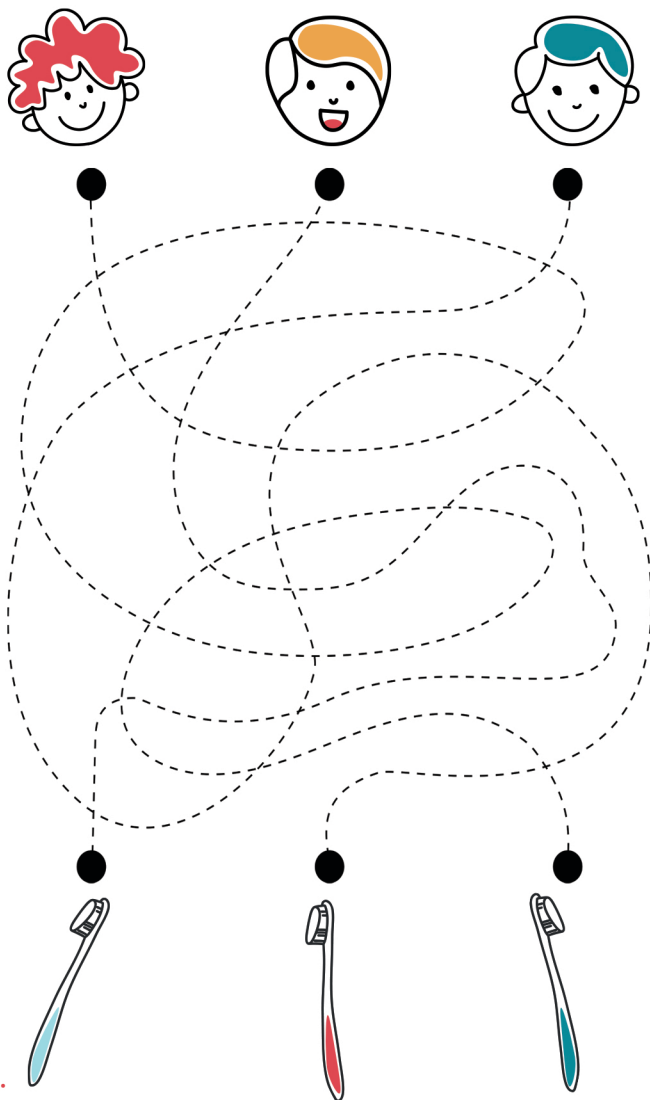
Wiemy, że należy myć ręce, ale często o tym zapominamy. Tyle ciekawych rzeczy dzieje się dokoła. Przypominajcie nam, że ręce trzeba myć dokładnie wodą i mydłem:

- zawsze przed przystąpieniem do przygotowywania posiłków,
- przed i po jedzeniu,
- po każdej wizycie w toalecie,
- po zabawie na świeżym powietrzu i ze zwierzętami,
- po wydmuchaniu nosa i kichaniu.



ZADANIE

Pomóż każdemu dziecku odnaleźć jego szczoteczkę do zębów.
Idź po śladzie.



Jesteśmy tym co jemy ...

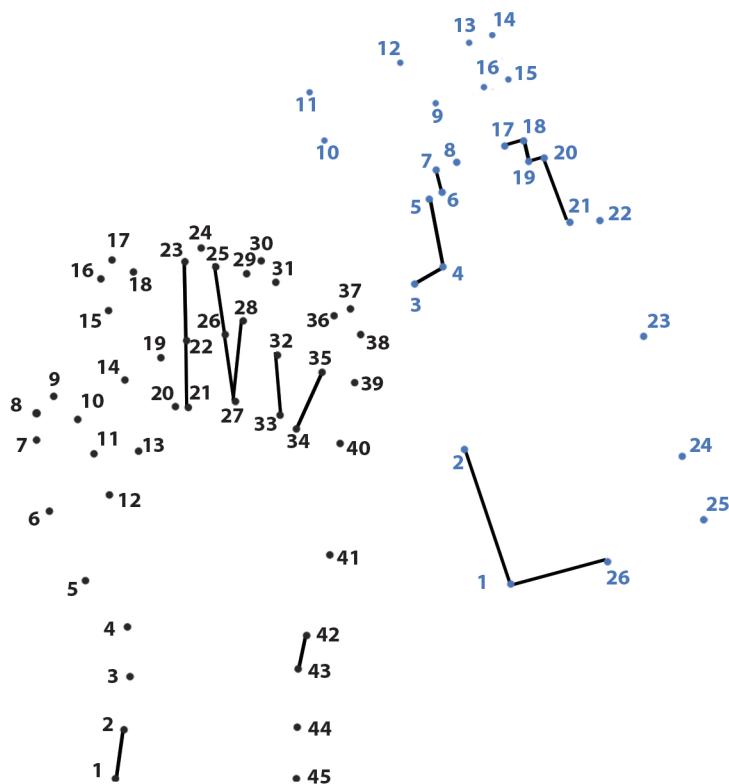


Kochani Rodzice - jeśli zależy Wam żebyśmy jadły to co zdrowe, powinno to być smaczne i estetycznie podane.

My przedszkolaki dopiero uczymy się prawidłowych zasad higieny i zachowań przy stole. Jednocześnie jesteśmy bardzo zainteresowane zdrowiem własnym i naszych najbliższych, co możecie wykorzystać planując żywienie dla całej rodziny.

ZADANIE

Połącz kropki zgodnie z kolejnością i pokoloruj rysunek.





Ładne, kolorowe, małe porcje są zachęcające. Każdego dnia powinniśmy zjeść 5 posiłków, w odstępach co 3-4 godziny.



Picie to podstawa. Powinniśmy wypić co najmniej 5-6 szklanek płynów dziennie - głównie wody. W nawadnianiu organizmu pomagają również: kompoty, ziołowe herbaty, naturalne soki, zupy, koktajle, mleko i jego przetwory (kefiry, maślanki, jogurty) itp.



Uwzględnijcie, że możemy czegoś nie lubić, coś może nam nie smakować - tak jak i Wam.



Komentarze „co?, ile?, jak szybko?” - mamy jeść nas denerwują i mamy wtedy ochotę zrobić Wam na złość. Nie karzcie nas za zbyt powolne jedzenie lub niejedzenie. Od Was – Rodziców zależy co jemy, a w kwestii ilości zaufajcie nam.



Nasze zachowanie przy stole może pozostawiać wiele do życzenia: trudno nam spokojnie usiedzieć, posługiwać się sztućcami. Na maniery przyjdzie czas.



Zaangażujcie nas do planowania codziennego jadłospisu, wspólnych zakupów oraz gotowania. Wspólne przygotowywanie potraw to fantastyczny, rodzinny czas. Nasze jadłospisy i posiłki mogą być bardzo urozmaicone i przygotowane na wiele sposobów.

Droży Rodzice,

każdy z Was pragnie, aby jego dziecko było zdrowe, radosne oraz prawidłowo się rozwijało pod względem fizycznym i psychicznym. Świadomość wpływu różnych czynników na samopoczucie dziecka i umiejętne postępowanie może zapobiec lub znacznie złagodzić ich negatywne oddziaływanie na młody organizm.

Żywnienie dzieci w wieku przedszkolnym

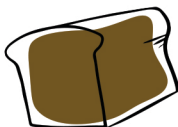
Każdy rodzic troszczy się o swoje dziecko najlepiej jak potrafi wiedząc, że rozwijający się młody organizm potrzebuje szczególnej opieki. Rodzic powinien zwracać uwagę na to, co i kiedy zjada jego dziecko. Racjonalne odżywianie jest dla młodego organizmu jedną z ważniejszych inwestycji w przyszłość. Pozwoli na zachowanie zdrowia i dobrej kondycji w wieku dojrzałym. W żywieniu dziecka najważniejsze jest kształtowanie prawidłowych nawyków. Aby to osiągnąć, często trzeba zmienić sposób żywienia całej rodziny. Należy uwzględnić, że dziecko może czegoś nie lubić, coś może mu nie smakować.

Śniadanie to podstawa. Dziecko rano powinno mieć czas na spokojne zjedzenie wartościowego śniadania, aby miało siłę aktywnie uczestniczyć w zajęciach przedszkolnych. Śniadanie zaspokoi jego potrzeby żywieniowe i da zastrzyk energii niezbędnej do zabawy i nauki. Rozwijającemu się organizmowi koniecznie trzeba dostarczyć wszystkich niezbędnych składników odżywczych: białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych. Należy zadbać o właściwy rozkład i liczbę posiłków w ciągu dnia oraz o odpowiednie nawodnienie młodego organizmu.



ZADANIE

W każdym rzędzie jedna rzecz nie pasuje do pozostałych.
Otocz ją pętlą.

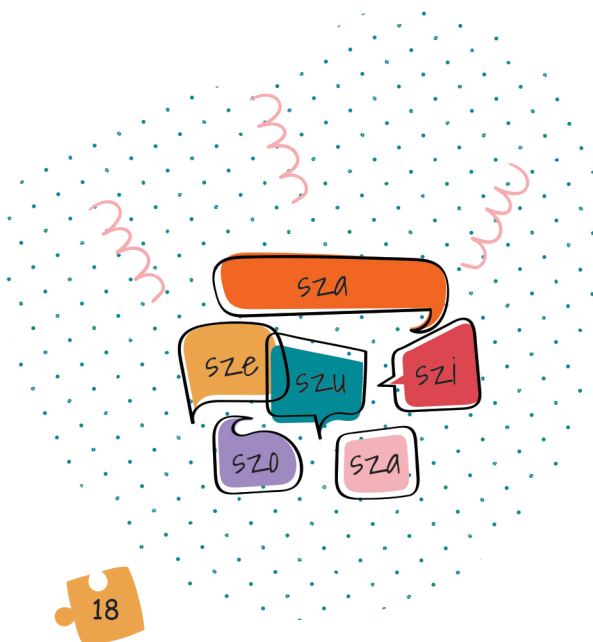


Prawidłowy rozwój mowy u dziecka

Rozwój mowy zależy przede wszystkim od uwarunkowań genetycznych oraz od wrodzonych właściwości organizmu człowieka. Prawidłowy rozwój mowy jest możliwy w kontakcie z innymi ludźmi. Gdy dziecko nieprawidłowo wymawia jeden, kilka lub nawet kilkanaście dźwięków mamy do czynienia z wadą wymowy.

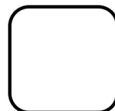
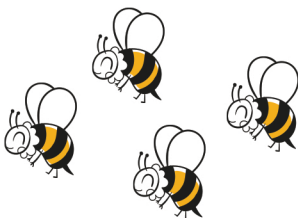
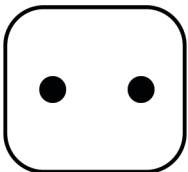
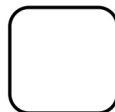
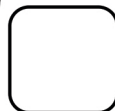
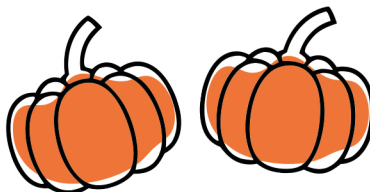
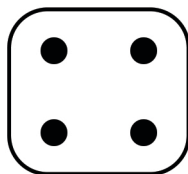
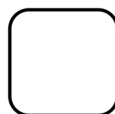
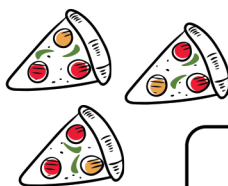
Dziecko może mieć trudności w komunikowaniu się ze światem zewnętrznym. Często, w sytuacji gdy nie jest rozumiane przez drugą osobę czuje się gorzej od innych. Uczucie wstydu staje się nierzadko jeszcze silniejsze, kiedy dziecko słyszy ciągłe upominanie ze strony rodziców oraz jest wyśmiewane przez rówieśników. Aby niepotrzebnie nie doprowadzać do takich sytuacji konieczne jest zdiagnozowanie u dziecka wszelkiego rodzaju zaburzeń mowy. Większość z nich można zlikwidować, jeśli systematyczną pracę z dzieckiem rozpocznie się właśnie w wieku przedszkolnym. Wszelkiego rodzaju zabawy usprawniające oddychanie, pracę języka i warg ułatwiają dziecku prawidłowy rozwój mowy.

Jeśli jako Rodzic masz wątpliwości dotyczące rozwoju mowy swojego przedszkolaka, skonsultuj się z logopedą.



ZADANIE

Połącz kostki z odpowiadającą im ilością przedmiotów.
W kwadraty wpisz ile oczek jest na każdej kostce.



Szczepienia ochronne



Szczepienia ochronne są najskuteczniejszym i jak dotąd jedynym sposobem walki z chorobami zakaźnymi.

Szczepionka to preparat, którego zadaniem jest wytworzenie przeciwciał w celu uodpornienia organizmu na ewentualne zakażenie konkretnym wirusem lub bakterią. Jeżeli dojdzie do zakażenia wytworzone przeciwciała chronią przed zachorowaniem. W przypadku rozwinięcia się choroby jej przebieg będzie łagodniejszy, a czas trwania ulegnie skróceniu. Nie istnieje szczepionka skuteczna w 100%, jednak korzyści płynące z ich stosowania są dla społeczeństwa bezsporne.

W naszym kraju rodzice zobowiązani są do poddania swoich dzieci obowiązkowym, bezpłatnym szczepieniom ochronnym (Kalendarz Szczepień Ochronnych). Rodzaj szczepień oraz zasady ich przeprowadzania i finansowania regulują w Polsce określone przepisy prawa.

Szczepienia osób dorosłych są tak samo ważne, jak szczepienia dzieci. Nie wszystkie dają odporność na całe życie, niektóre wymagają dawek przypominających. W przypadku wielu chorób zakaźnych nieuodpornieni dorośli są w większym stopniu narażeni na zachorowania i powikłania. Warto „odszukać” swoją historię szczepień zapisaną w książeczce szczepień i/lub karcie uodpornienia. Pozwala ona ocenić, jakie szczepienia otrzymaliśmy w przeszłości, czy podano wszystkie wymagane dawki i jeżeli to konieczne, uzupełnić brakujące.

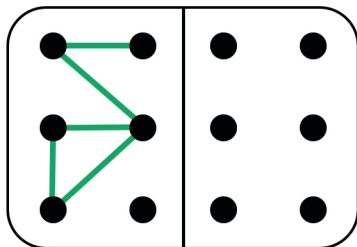
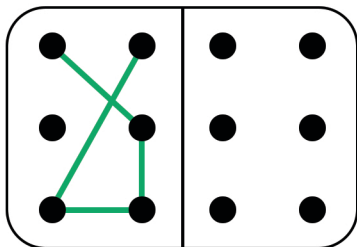
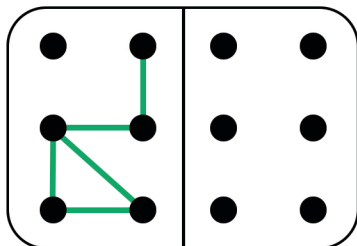
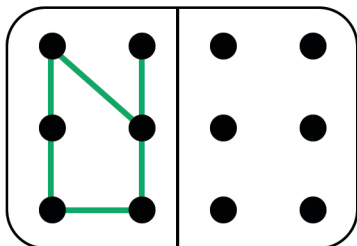
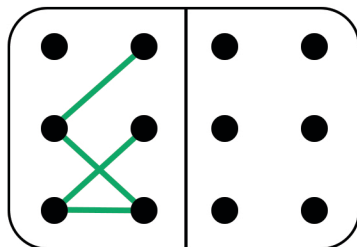
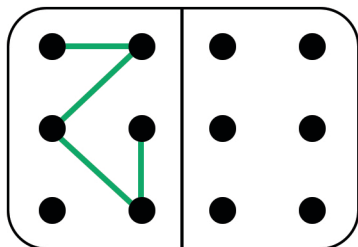
Planując rodzinną, zagraniczną podróż (szczególnie do krajów Afryki i Ameryki Południowej) należy również zadbać o wykonanie przed wyjazdem zalecanych szczepień ochronnych, aby wrócić w zdrowiu i z pięknymi wspomnieniami.

Szczepienia chronią zdrowie nasze, jak i przyszłych pokoleń. Ich zaprzestanie może doprowadzić do powrotu chorób zakaźnych, których już praktycznie nie ma lub liczba ich przypadków jest pod ścisłą kontrolą.



ZADANIE

Przerysuj figury łącząc kropki. Spróbuj nie odrywać kredki podczas rysowania.



Co nas gryzie?

Wszawica



Wszawica głowowa to choroba pasożytnicza, powszechnie występująca w dużych zbiorowiskach ludzkich (przedszkola, szkoły, kolonie, obozy letnie, itp.).

Wszawica przenosi się poprzez kontakt bezpośredni z osobą zarażoną (przyculanie się, dotykanie się głowami) lub pośrednio przez używanie wspólnych przyrządów do pielęgnacji włosów (szczotek, grzebieni), ozdób do włosów czy nakryć głowy.

Wszy pasożytują wyłącznie na owłosionej skórze głowy i żywią się krwią człowieka. W miejscu ugryzienia powstaje odczyn zapalny skóry, który powoduje uczucie silnego świądu. Jeśli dziecko często drapie się po głowie istnieje ryzyko, że zaraziło się wszawicą. Wszy występują najczęściej za uszami i w okolicy potylicznej. Obecność dorosłych osobników można zauważyć gołym okiem, wyglądają jak ziarenka sezamu. Natomiast jaja (gnidy) występują zwykle u nasady włosów, a wyglądem przypominają łupież.

Jeśli rodzic po skontrolowaniu skóry głowy i włosów dziecka podejrzewa wszawicę, powinien jak najprędzej rozpocząć właściwe leczenie. Preparaty zwalczające wszy dostępne są w każdej aptece bez recepty. Bieliznę osobistą i pościelową należy wyprać w gorącej wodzie (w temperaturze 55°C przez min. 20 minut). Trzeba również pamiętać o skontrolowaniu stanu skóry głowy i włosów członków najbliższej rodziny.

Istotne jest również poinformowanie dyrektora placówki, do której uczęszcza dziecko o jego chorobie. Pozwoli to uniknąć dalszego rozprzestrzeniania się wszawicy na inne dzieci i zapobiegnie ponownemu zarażeniu dziecka już wyleczonego.

ZADANIE

Otocz pętlą przedmioty osobiste, którymi nie można się dzielić z innymi ludźmi.



Kleszcze



Kleszcze są pajęczakami. Żyją powszechnie na terenie całego kraju. Występują w miejscach podmokłych, porośniętych krzewami i trawami, na łąkach, nad brzegami rzek i jezior, skupiają się wzdłuż dróg i ścieżek leśnych. Coraz częściej można je spotkać w miastach: parkach, skwerach, przydomowych ogródkach, a nawet w piwnicach.

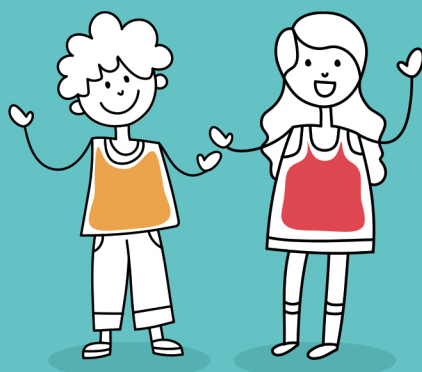
Aktywność tych pajęczaków rozpoczyna się zazwyczaj na przełomie marca/kwietnia i trwa do października/listopada. Kleszcze poszukują żywicieli najintensywniej wiosną i jesienią w porze przedpołudniowej i przedwieczornej. Kleszcze nie skaczą, nie spadają z drzew – „czekają” na liściu, źdźble trawy i zahaczają się, gdy obok przechodzi upatrzonego żywiciela. Żywią się krwią zwierząt i ludzi. Do wkłucia najczęściej wybierają miejsce za uchem, na granicy włosów, pod kolanem, pod biustem, w zgięciu łokcia lub w pachwinie. Wybierając się np. na spacer do lasu, należy pamiętać o odpowiednim okryciu ciała: długich spodniach, bluzce z rękawem, nakryciu głowy. Najlepiej, aby ubranie było jasne, wtedy łatwiej na nim zauważyć kleszcza. W zapobieganiu ukąszeniu przez kleszcza ważne jest stosowanie odpowiednich preparatów odstrasżających te pajęczaki tzw. repelentów (do kupienia w drogeriach i aptekach).

Kleszcze w czasie żerowania mogą przenieść groźne dla zdrowia bakterie wywołujące np. boreliozę, czy wirusa kleszczowego zapalenia mózgu (KZM).

Tkwiącego w skórze pajęczaka nie wolno niczym smarować (masłem, kremem, wazeliną), zgniatać, przypalać czy polewać spirytusem, ponieważ kleszcz dusząc się - wymiotuje, co zwiększa ryzyko zakażenia. Należy go jak najszybciej usunąć za pomocą urządzenia do usuwania pasożytów np.: kleszczotapek, „lassa”, szczypczyków, które są dostępne w aptekach. Miejsce po usunięciu kleszcza trzeba zdezynfekować. W przypadku jątrzenia ranki, pojawienia się rumienia oraz innych objawów czy wątpliwości należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.

Literatura:

1. Ilg F.L., Bates A.L., Baker S., Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat. GWP, Gdańsk 2012.
2. Debesse M., Etapy Wychowania. Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2007.
3. Erikson E.H., Dzieciństwo i społeczeństwo. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2000.
4. Brzezińska A. (red.). Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa. GWP, Gdańsk 2005.
5. Harwas-Napierała B., Trempała J., Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka. PWN, Warszawa 2004.
6. Schaefer C.E., Foy DiGeronimo T., Jak rozmawiać z dziećmi o bardzo ważnych sprawach. Poradnik dla rodziców dzieci w wieku od 4 do 12 lat. Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2002.
7. Obuchowska I., Kochać i rozumieć. Jak pomóc swojemu dziecku przeżyć szczęśliwe dzieciństwo. Media Rodzina, Poznań 2000.
8. MacKenzie R.J., Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić? Jasne reguły pomagają wychowywać. GWP, Gdańsk 2008.
9. Herbert M., Co wolno dziecku. Rozsądne ustalanie granic, GWP, Gdańsk 2008.
10. Eichelberger Wojciech w rozmowie z Anna Mieszczanek. Jak wychować szczęśliwe dzieci? Agencja Wydawnicza Tu, Warszawa 2000.
11. Majewska-Opiełka I., Wychowanie do szczęścia. Wydawnictwo Rebis, Poznań 2015.
12. Faber A., Mazlish E., Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci. Twoja droga do szczęśliwej rodziny. Media Rodzina, Poznań 1998.
13. Medina J., Jak wychować szczęśliwe dziecko. Wydawnictwo Literackie, Kraków 2012.
14. Bettelheim, B., Wystarczająco dobrzy rodzice. Wydawnictwo Rebis, Poznań 2016.
15. Jarosz M. (red); Normy żywienia dla populacji Polski. Wydawnictwo Instytutu Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.
16. Charzewska J. (red); Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym (śniadania, obiady, podwieczorki) opracowane zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia. Wydawnictwo Instytutu Żywności i Żywienia, Warszawa 2011.
17. Baumann-Popczyk A., Sadowska-Todys M., Zieliński A. (red.); Choroby zakaźne i pasożytnicze - epidemiologia i profilaktyka. α- medica press, Wyd. VII, Warszawa 2014.
18. <http://szczepienia.pzh.gov.pl>



Wojewódzki program edukacyjny „Mamo, Tato – co Wy na to?”

Opracowanie merytoryczne: WSSE w Poznaniu we współpracy
z Laboratorium Edukacji Zdrowotnej Wydziału Studiów
Edukacyjnych UAM w Poznaniu

Opracowanie graficzne: WSSE w Poznaniu

<https://www.gov.pl/wsse-poznan/mamotato---co-wy-na-to>
Poznań 2025, wydanie 8

Wojewódzki Program Edukacyjny

MAMO, TATO
– co Wy na to?

