

**„Bezpieczne Przedszkole” (Nr 19)**

*Drodzy rodzice. Oddajemy Wam* ***19 numer kwartalnika*** *„Bezpieczne Przedszkole”, w którym chcemy informować o ważnych sprawach dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa. Jak Wam wiadomo nasze przedszkole realizuje* ***program „Bezpieczne Przedszkole”,*** *którego celem jest wychowanie dzieci na odpowiedzialnych dorosłych dbających o bezpieczeństwo własne i innych osób. Cel ten możemy osiągnąć wyłącznie z pomocą rodziców, gdyż to właśnie Wy jesteście dla dziecka najważniejszymi osobami, z których biorą przykład, jesteście wzorem do naśladowania.*

**Pielęgnacja i higiena przedszkolaka**

Konieczność zachowania właściwej higieny i pielęgnacji naszego ciała to sprawa oczywista. Nigdy nie jest też zbyt wcześnie, by zaszczepić odpowiednie nawyki naszym dzieciom. Co zrobić, by ulubione słówko „nie”, „nie chcę” nie pojawiało się w czasie zabiegów higienicznych? Jako rozwiązanie proponujemy skupienie się na 3 potrzebach malucha: bezpieczeństwa, samodzielności i zabawy.

 BEZPIECZEŃSTWO

Głównie tym kryterium kierujemy się wybierając kosmetyki dla naszych pociech. Pamiętajmy, że naskórek małego dziecka jest znacznie cieńszy od skóry dojrzałej i przez to mniej odporny na działanie czynników zewnętrznych. Powoduje to większą skłonność do podrażnień i uszkodzeń skóry. Dla przedszkolaków wybieramy specjalnie dla nich stworzone preparaty. Większość kosmetyków przeznaczonych dla dorosłych nie nadaje się do pielęgnacji juniorów. Substancje zapachowe, zbyt kwaśne pH, silne konserwanty mogą działać drażniąco na ich delikatną skórę. Po „dorosłe” kosmetyki będziemy mogli sięgnąć najwcześniej po 7 roku życia. Dziecko będzie chętniej poddawało się zabiegom pielęgnacyjnym, jeżeli nie będzie podczas nich doświadczało dyskomfortu typu pieczenie, swędzenie, łzawienie. Zapewnijmy również maluchom optymalne warunki w łazience: wannę lub brodzik z matą antypoślizgową, temperaturę powietrza min. 22ºC, a wody 20–30ºC. Kąpiel nie powinna też trwać zbyt długo – maksymalnie 20 minut.

SAMODZIELNOŚĆ

Jeżeli przedszkolak niechętnie poddaje się zabiegom higienicznym, starajmy się go do nich spokojnie przekonać. Przymus z reguły odnosi odwrotny skutek. Wytłumaczmy, że myjąc ręce przeciwdziała chorobom. Właściwa higiena to najprostsza metoda zapobiegania zatruciom pokarmowym, grypie, chorobom pasożytniczym i skórnym. Warto sięgnąć po ciekawe bajki, np. tłumaczące czym są bakterie. Stwórzmy listę sytuacji, które dziecko powinno kojarzyć z koniecznością umycia rąk, np.: powrót do domu z placu zabaw, korzystanie z toalety, wynoszenie śmieci, zabawa ze zwierzętami, trzymanie pieniędzy, wizyta w przychodni lub szpitalu, przed posiłkiem. Wykorzystajmy potrzebę usamodzielniania się naszego malucha. Przygotujmy mu swobodny dostęp do umywalki. Kupujmy mydła w poręcznych opakowaniach z pompką. Według podobnych zasad wybierajmy też szampony. Stosowanie produktów 2 w 1 jest wygodne i pozwala uniknąć płaczu podczas rozczesywania włosów. Możemy też dodatkowo zakupić specjalną odżywkę. Zwracajmy uwagę, by opakowania były niezbyt duże i przyjazne dzieciom.

 ZABAWA

Kąpiel to czas relaksu i wypoczynku. Woda i środki myjące oczyszczają skórę i odblokowują pory. Prysznic pobudza krążenie krwi. Wykorzystajmy fakt, że dzieci kochają pianę i stosujmy środki które dobrze się pienią. Możemy też połączyć czynności pielęgnacyjne z radosną zabawą. Wprowadźmy zasadę, że bańki mydlane puszczamy tylko w wannie. Przedszkolak nie chce myć rąk po powrocie z piaskownicy – poprośmy by umył swoje zabawki. Zastosujmy różne atrakcje podczas kąpieli: farby, pisaki, bańki kąpielowe, kolorowe pojemniki do przelewania, zabawki pływające, czy nawet puzzle. Nie zapominajmy też o tym, by kosmetyki naszych latorośli miały kolorowe, ciekawe opakowania.

****

**TIKI NERWOWE u dzieci – co robić, gdy zauważysz tiki u dziecka?**

Tiki nerwowe u dziecka, czyli mimowolne, powtarzające się skurcze mięśni, często pojawiają się u dzieci i są powodem niepokoju rodziców. Tiki nerwowe zazwyczaj mijają same, ale warto skonsultować je z lekarzem. Tiki u dziecka mogą bowiem towarzyszyć niektórym chorobom.

Tiki nerwowe u dziecka to powtarzające się, mimowolne ruchy, np. mruganie, potrząsanie głową, drganie ust, marszczenie czoła, zaciskanie pięści czy wzruszanie ramionami. Czasem tikom towarzyszą dźwięki: chrząkanie, pociąganie nosem, cmokanie, powtarzanie jakiegoś słowa. Większość dzieci nie zdaje sobie sprawy z tików i nie jest w stanie ich kontrolować. Tików nerwowych u dziecka nie można ignorować. Nawet, jeśli nie świadczą o chorobie, są sygnałem problemów. Zazwyczaj bowiem tiki nerwowe pojawiają się na tle psychicznym – są związane ze stresem, brakiem poczucia bezpieczeństwa, nadmierną surowością rodziców lub brakiem granic w wychowaniu. Jeśli dziecko narażone jest na strach, niepewność, konflikty, może zareagować tikami.

Tiki nerwowe u dziecka: co robić, gdy obserwujesz tiki nerwowe u dziecka?

Staraj się wyciszyć dziecko, poczytaj mu, przytul je albo głęboko razem pooddychajcie. Relaksująco zadziała też spacer i kontakt ze zwierzętami. Ogranicz telewizję i komputer, które bardzo obciążają układ nerwowy malca. Nigdy nie karz dziecka za tiki, nie krytykuj, nie ośmieszaj. Nie każ mu przestać – to bezskuteczne, bo dziecko nie jest w stanie tego zrobić. Przede wszystkim trzeba poszukać przyczyny i starać się ją usunąć. Zastanów się, co może być przyczyną stresu u malca. Może go wywoływać rodzinny konflikt, brak rutyny w życiu dziecka, brak konsekwencji w wychowaniu. Maluch musi mieć ustalone godziny posiłków, snu, musi znać klarowny system zakazów i nakazów. Możliwe, że trzeba będzie skorzystać z pomocy terapeuty.

Jeśli obserwujesz powtarzające się tiki nerwowe u dziecka, które nie mijają od paru miesięcy, skonsultuj się z lekarzem. Pediatra zapyta o częstotliwość występowania tików, kiedy się zaczęły, co może wywoływać u dziecka stres. Być może wypisze skierowanie do neurologa, który ewentualnie zleci badania: tomografię komputerową, rezonans magnetyczny, elektroencefalografię, by wykluczyć choroby (epilepsję, zespół Tourette’a).

**Bezpieczna droga do szkoły.**

**Wiele zależy od kierowców**

- Obowiązkiem dorosłych jest zadbać o to, by przygotować dzieci do bycia uczestnikami ruchu drogowego. Rodzice mogą na przykład podczas wspólnego spaceru tłumaczyć swoim pociechom, jak prawidłowo przechodzić przez przejście dla pieszych – mówią trenerzy Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault.

Warto jednak pamiętać, że bezpieczne przejście przez jezdnię to dla młodszych dzieci prawdziwe wyzwanie, ponieważ dopiero nabywają one umiejętności niezbędnych do poradzenia sobie z tym zadaniem. Osoby poniżej jedenastego roku życia nie są w pełni zdolne do tego, by wyselekcjonować informacje niezbędne do bezpiecznego przejścia na drugą stronę ulicy.

Oznacza to, że ogromną rolę w zapobieganiu wypadkom z udziałem dzieci, które poruszają się pieszo, mają kierowcy. Zwłaszcza że policyjne statystyki pokazują, iż 2/3 wszystkich wypadków polegających na potrąceniu pieszego przez auto wydarzyło się z winy kierującego pojazdem. Wypadki takie mają też miejsce przede wszystkim na przejściach dla pieszych, gdzie w teorii przekraczanie jezdni powinno być bezpieczne.

Zgodnie z przepisami ruchu drogowego kierowca zbliżający się do przejścia dla pieszych powinien zachować szczególną ostrożność.

– Czujność kierującego ma ogromne znaczenie zwłaszcza w miejscach, które są uczęszczane przez dzieci, ponieważ zachowanie najmłodszych często trudno przewidzieć i mogą oni nieoczekiwanie wtargnąć na jezdnię. Dlatego tak ważna jest jazda z odpowiednią prędkością, by w razie niebezpieczeństwa szybko zatrzymać pojazd.

**Policja przypomina.**

**Należy pamiętać o tym, że dziecko:**

 - w wieku do 7 lat może korzystać z drogi tylko pod opieką osoby, która ma co najmniej 10 lat, czyli np. rodzeństwa. Zasada ta nie dotyczy jednak stref zamieszkania i tras przeznaczonych wyłącznie dla pieszych,

- w drodze do i ze szkoły ma obowiązek iść chodnikiem. W przypadku ulicy bez chodnika, zawsze poboczem po lewej stronie drogi, a gdy go nie ma – lewą stroną drogi,

 - powinno przechodzić przez jezdnię tylko w miejscach do tego przeznaczonych czyli na przejściach dla pieszych,

- w przypadku przejść z sygnalizacją świetlną, dozwolone jest przejście tylko gdy świeci zielone światło, zaś gdy nie ma sygnalizatora powinno wykonać następujące czynności: spojrzeć w lewo, później w prawo, ponownie w lewo i gdy nic nie jedzie, może bezpiecznie przejść przez jezdnię,

 - nigdy, nawet w miejscach dla pieszych, nie może wchodzić na jezdnię przed jadącym pojazdem, a oczekując na możliwość przejścia, nie powinno stać za blisko jezdni,

- na przejściach z wysepką powinno się na niej zatrzymać, aby ponownie upewnić się przed wkroczeniem na drugi pas ruchu,

- nie może wchodzić na jezdnię zza stojącego lub ruszającego pojazdu,

- nie powinno przebiegać przez jezdnię oraz bawić się w jej pobliżu.

[Czytaj więcej: https://dzienniklodzki.pl/bezpieczna-droga-do-szkoly-wiele-zalezy-od-kierowcow/ar/12448136](https://dzienniklodzki.pl/bezpieczna-droga-do-szkoly-wiele-zalezy-od-kierowcow/ar/12448136)

Odra to choroba zakaźna, z którą powinniśmy się pożegnać już dawno temu. Niestety, na skutek spadku liczby zaszczepionych dzieci odra występuje coraz częściej. Jakie są objawy odry i jak się przed nią chronić? Odra to choroba zakaźna, z którą powinniśmy się pożegnać już dawno temu. Niestety, na skutek spadku liczby zaszczepionych dzieci odra występuje coraz częściej. Jakie są objawy odry i jak się przed nią chronić?

**Odra: co to jest?**

Odra to szybko rozprzestrzeniająca się choroba zakaźna. Należy do chorób wieku dziecięcego, jednak mogą na nią zapaść także dorośli. Może przybrać gwałtowny, ciężki przebieg i stanowić zagrożenie życia. Jedynym sposobem na uchronienie się przed odrą jest zaszczepienie się przeciwko niej. W ostatnich latach w Europie obserwuje się wzrost przypadków odry - także w Polsce.

Jak to możliwe? Dzieje się tak przede wszystkim dlatego, że rodzice coraz częściej nie szczepią swoich dzieci. Mamieni teoriami spiskowymi i nieprawdziwymi informacjami o efektach ubocznych szczepionek, poprzez nieszczepienie podopiecznych stwarzają zagrożenie nie tylko dla swoich własnych dzieci, lecz także całego społeczeństwa. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) by ogół danej populacji był bezpieczny, immunizacja - czyli odsetek zaszczepionych przeciwko odrze - musi wynosić 95 procent. Obniżanie immunizacji skutkuje rozprzestrzenianiem się choroby, która dopada osoby niezaszczepione (na przykład dzieci do 13. miesiąca życia) oraz te, które na skutek rozmaitych dolegliwości mają obniżoną odporność (na przykład zakażonych HIV). Tutaj przeczytasz więcej o rozprzestrzenianiu się odry po Europie.

**Odra: zarażenie**

Wirus odry przenosi się drogą kropelkową i dostaje do organizmu przez jamę nosowo-gardłową. Chory zakaża od około dwóch dni przed wystąpieniem objawów do czterech dni po pojawieniu się wysypki. Okres inkubacji wirusa, czyli moment od zakażenia się wirusem do wystąpienia objawów choroby, wynosi zwykle od 9 do 14 dni. Zachorowanie na odrę skutkuje nabyciem odporności na tę chorobę.

**Uwaga!** Jeśli niezaszczepione dziecko lub dziecko z niedoborami odporności miało kontakt z osobą chorą na odrę, należy podjąć niezwłoczne kroki! Trzeba udać się do lekarza, który może zlecić zastrzyk z przeciwciałami (immunoglobulinami). Przeciwciała mogą całkowicie zapobiec chorobie lub złagodzić jej przebieg. Po podaniu przeciwciał zaszczepić przeciwko odrze można po upływie 5-6 miesięcy.

**Odra: objawy**

Najbardziej charakterystycznym objawem odry jest wysypka. Wykwity skórne pojawiają się jednak dopiero po około pięciu dniach od zakażenia. Wysypka ma różowy kolor, "kropki" zlewają się (odmiennie niż przy ospie wietrznej, podczas której wyskakują raczej oddzielne, krostowate zmiany).

**Objawy odry to (w kolejności od najwcześniejszych do najpóźniejszych):**

* gorączka,
* nieżyt nosa (czyli po prostu katar),
* suchy kaszel,
* stan zapalny górnych dróg oddechowych,
* zapalenie spojówek,
* osłabienie,
* plamki Koplika - białawe przebarwienia po wewnętrznej stronie policzków na wysokości dolnych zębów trzonowych (po 2-3 dniach od pierwszych objawów),
* wysypka - pojawia się do 5 dni od początku objawów choroby, zajmuje najpierw górne partie ciała, a potem obsypuje również dolne; jej barwa zmienia się od różowawej do ceglastej, w końcowej fazie zmiany łuszczą się.

Objawy nieżytowe odry (tzn. katar, stany zapalne gardła itd.) powinny zacząć ustępować po 4-5 dniach od wystąpienia. Wysypka znika wolniej - w końcowych fazach przyjmuje ciemną barwę i stopniowo się łuszczy.

Niekiedy zdarza się, że na odrę chorują dzieci częściowo odporne (na przykład młodsze niż 6 miesięcy, których jeszcze nie można zaszczepić, ale mają w sobie przeciwciała matki). Taka odra ma zwykle łagodny przebieg, wysypka i objawy nieżytowe są stosunkowo lekkie. Nie oznacza to jednak, że można zaniechać wizyty u lekarza.

**Uwaga!** Jeśli objawy zamiast ustawać przybierają na sile, pojawi się sztywność karku i krwawienie z dziąseł oraz nagły wzrost temperatury ciała, należy natychmiast zgłosić się do lekarza.

**Odra: leczenie**

Nie ma konkretnego leku na odrę. Chorych leczy się objawowo. Każda chora osoba powinna pojawić się u lekarza. On oceni ryzyko i zdecyduje o tym, czy pacjent ma zostać w domu, czy pójść do szpitala. Chory na odrę musi większość czasu spędzać w łóżku, w osobnym, przewietrzonym pokoju. Warto zadbać o to, by powietrze było nawilżone - suche nasili nieżytowe objawy odry. W diecie powinno być dużo płynów; należy dopilnować, by chory się nie odwodnił (co jest możliwe przy zwiększonej potliwości). Ewentualne komplikacje wymagają natychmiastowego dodatkowego leczenia. Przejście samej odry nie oznacza, że zagrożenie zdrowia i życia zostało zażegnane. Odra może skutkować bardzo poważnymi powikłaniami, które pojawiają się nawet po długim czasie. **Powikłania odry to głównie:**

* zapalenie płuc,
* zapalenie krtani,
* zapalenie tchawicy,
* zapalenie ucha środkowego,
* zapalenie mięśnia sercowego,
* zapalenie mózgu,
* podostre stwardniające zapalenie mózgu.

Więcej: http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/7,101580,21629966,odra-grozna-choroba-zakazna-objawy-leczenie-powiklania.html

Zespół d.s. realizacji Programu „ Bezpieczne Przedszkole”: Małgorzata Kwiecień, Ewa Kozłowska

 Klaudia Szczygielska