

Nauka zdrowych zachowań



Co to są zdrowe zachowania? Czego nie powinno się robić, nawet jeśli wydaje się to świetną zabawą? Jeśli chcesz przybliżyć swojemu maluchowi zasady higieny i inne prozdrowotne zalecenia w przystępny sposób, chętnie Ci pomożemy! Wytnij nasz poradnik i koniecznie przeczytaj swojemu dziecku!

1. Nie dawaj „gryza” ani nie pij z jednego kubka z kolegami.

Nawet najsmaczniejszy batonik czy ciastko można podzielić, odłamując kawałek, a nie odgryzając. W ustach żyje wiele bakterii, które mogą wywołać próchnicę, chorobę gardła czy nieprzyjemnie swędzącą opryszczkę. Pamiętaj, żeby odłamywać od strony, której nikt nie gryzł. Jeśli chcesz się podzielić z kolegą lub koleżanką napojem, który pijesz z butelki, nalej im do kubeczka, zanim się napijesz – i poproś ich o to samo.

2. Nie wkładaj palców do ust po zabawie w piaskownicy.

Nawet najsmaczniej wyglądające babki z piasku to tylko zabawka – nie próbuj ich jeść. Wchodząc do piaskownicy, masz na nogach buty, którymi wcześniej chodziłeś po trawniku czy chodniku – na tych butach wnosisz tam mnóstwo bakterii, a nawet jaja pasożytów, które mogą zagnieździć się w brzuszku. Nocą do piaskownicy mogą też wejść niebezpieczne zwierzęta – one też roznoszą choroby i pasożyty!

3. Myj ręce po wyjściu z toalety, po przyjeździe do domu, przed jedzeniem, po zabawie z psem.

Na brudnych rękach żyją bakterie i wirusy, które mogą wywołać ból brzucha, biegunkę, grypę i inne nieprzyjemne choroby. Przynosisz je z podwórka, ubikacji, sierści psa. Lepiej się bawić niż chorować!

4. Jeśli ciastko lub inny przysmak upadły Ci na podłogę, nie jedz ich. Podnieś i wyrzuć.

Nawet chwila wystarczy, żeby na ciastku znalazły się bakterie i jaja pasożytów, które mogą pochodzić np. z czystych butów. Chwila przyjemności nie jest warta, żeby potem bolał brzuszek – a mama z pewnością da Ci drugie ciastko, jeśli się dowie, że tamto upadło.

5. Nie używaj cudzych ręczników, grzebienia, spinek do włosów, szczoteczki do zębów.

To są przedmioty osobistego użytku, a to znaczy, że może ich używać tylko jedna osoba – właściciel. Używając cudzego ręcznika, możesz zarazić się grzybicą, która swędzi, piecze i trzeba długo ją leczyć. Szczoteczka to oczywista sprawa – niech każdy trzyma swoje bakterie we własnej buzi. A grzebień? Miej zawsze swój i nikomu go nie pożyczaj – wtedy nie będziesz bać się wsty.

6. Nie wkładaj niczego do dziurki od nosa ani uszu, nie namawiaj do tego kolegów.

To nie są mądre zabawy. Jeśli jakiś przedmiot (lekarze mówią na to ciało obce) dostanie się do dziurki od nosa

lub do ucha, może być bardzo trudno go wyjąć. Będzie musiał zrobić to lekarz, a rodzice z pewnością będą się bardzo martwić, zanim do niego pojedziecie.

7. Gdy kichasz lub kaszlesz, zasłoń buzię, a potem umyj ręce.

Kichając lub kaszląc, zwłaszcza podczas choroby, rozpylasz wokół siebie całą chmurę drobnych kropelek śliny, a w niej znajdują się bakterie i wirusy. Jeśli spadną one na osobę, która jest obok Ciebie, też może zachorować. Dlatego zasłaniaj usta rękami, a następnie koniecznie je umyj, żeby nie przynosić choroby na rękach.

8. Nie podchodź do nieznanymi zwierząt, nie głaszcz ich, nie karm.

Nawet bardzo łagodnie wyglądający pies, jeśli go nie znasz lub gdy właściciel nie znajduje się w pobliżu, może się zdenerwować i zaniepokoić, a wtedy warknie lub może nawet ugryźć. Zwierzę, które nie ma właściciela, prawdopodobnie nie było szczepione na wściekliznę, a wtedy może czekać Cię seria zastrzyków, które zapobiegają chorobie. A dlaczego nie karmić? Ludzie i zwierzęta mają inną dietę i niektóre nasze przysmaki mogą zaszkodzić kotu czy psu, nawet jeśli wyglądają, jakby miały wielką ochotę na to, co jesz. Zawsze pytaj właściciela, czy możesz poczęstować zwierzę.

9. Nie zrywaj nieznanymi roślin ani owoców, nie zjadaj ich.

To właściwie oczywiste i na pewno wie to każde mądre dziecko. Po pierwsze, rośliny lub ich owoce mogą być trujące, nawet jeśli wyglądają na bardzo smaczne. Jeśli chcesz bawić się w Indian czy inne zabawy na łonie natury, to nawet jeśli zbierzesz nieznanne jagody, udawaj tylko, że je jesz. Nie wkładaj do ust, a po zabawie umyj ręce. Pamiętaj też, że niektóre rośliny są chronione – jest ich bardzo mało na świecie i jeśli będziesz je zrywać, wyginą.

10. Jeśli jesteś chory i dostaniesz lekarstwo, nie vypluwaj go ani nie chowaj.

Na szczęście lekarstwa dla dzieci mają dziś przyjemny smak i na pewno nie musisz się bać, że dostaniesz coś, co będzie bardzo niesmaczne lub trudne do połknięcia. Ale jeśli tak się stanie, to znaczy, że takie lekarstwo jest po prostu bardzo potrzebne i lekarz musiał je przepisać. Pamiętaj też, żeby nigdy nie sięgać po lekarstwa samemu, nawet jeśli są smaczne – domową apteczką rządzą dorośli i tylko oni mogą podać Ci tabletkę lub syrop.