

AKTYWNA ZABAWA



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Wskazówki dla rodzin z National Center on Early Childhood Health and Wellness

Dobre nawyki kształtują się wcześnie

Dobre nawyki w zakresie aktywności fizycznej nabywane są we wczesnym dzieciństwie. Już od wieku niemowlęcego możesz pomagać swemu dziecku kształtować nawyki zdrowych zabaw, które będą mu towarzyszyć przez całe życie. Twoje dziecko uczy się od Ciebie, dlatego pomagając mu aktywnie spędzać czas, możesz robić to samo!

Zabawa może mieć formę aktywności fizycznej!

Dla niemowlęcia

- Dbaj o aktywność swojego dziecka wprowadzając zabawy w pozycji na brzuszku lub na huśtawce czy też w bujanym foteliku. Zapewni mu to okazję do rozciągania się, wyciągania rączek i kopania nóżkami, ważnych umiejętności potrzebnych przy raczkowaniu i siadaniu.
- Nie stawiaj odbiornika TV w pokoju dzieciennym. Im więcej czasu spędzisz rozmawiając i bawiąc się z dzieckiem, tym bardziej prawdopodobne jest, że będzie ono zdrowo rosło.

Dla dziecka w wieku poniemowlęcym

- Nawet bardzo aktywnym maluchom potrzebna jest aktywność fizyczna. Wraz dzieckiem zażywaj ruchu tańcząc, skacząc i spacerując.
- Ogranicz czas spędzany przed ekranem do 2 godzin dziennie lub mniej. Dzieci, które aktywnie spędzają czas na zewnątrz i w domu mają większe szanse na to, że będą się zdrowo i aktywnie rozwijać.

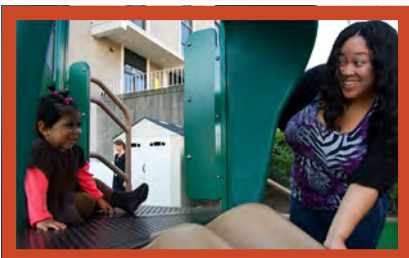
Dla przedszkolaka

- Wychodząc z dzieckiem na zewnątrz pomożesz swojemu dziecku aktywnie spędzić czas, a jednocześnie czegoś się nauczyć.

- Ogranicz czas spędzany przed telewizorem, na grach wideo i przed komputerem do 2 godzin dziennie lub mniej. Dzieci, które oglądają telewizję przez ponad 2 godziny dziennie częściej w wieku starszym cierpią na otyłość.

Dla Ciebie i Twojej rodziny

- Spędzając aktywnie czas uczysz swoje dziecko zdrowych nawyków.
- Wyznacz rutynowy czas na zabawę, posiłki i spoczynek, aby ułatwić sobie organizację na co dzień.
- Porozmawiaj z pediatrą dziecka, personelem wczesnej opieki i nauczania początkowego oraz innymi rodzicami, aby uzyskać porady w kwestii bardziej aktywnego spędzania czasu przeznaczonego na zabawę.



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

ORIENTACJA W TEMATYCE ZDROWOTNEJ: PODSTAWA ZROZUMIENIA I WYKORZYSTANIA INFORMACJI DOTYCZĄCYCH ZDROWIA

Wskazówki dla rodzin z National Center on Early Childhood Health and Wellness

Zrozumienie informacji podawanych przez lekarza

Orientacja w tematyce zdrowotnej to stopień zrozumienia informacji z zakresu zdrowia i dokonywanie właściwego wyboru w kwestii profilaktyki zdrowotnej i opieki lekarskiej.

Dlaczego jest to ważne?

Wiele osób ma kłopoty ze zrozumieniem informacji z zakresu profilaktyki zdrowotnej potrzebnych do tego, aby lepiej mogli zadbać o siebie i swoją rodzinę.

Jeżeli rodzice i opiekunowie rozumieją informacje z zakresu profilaktyki zdrowotnej i wykorzystują je, są większe szanse na to, że ich dzieci będą:

- Opuszczać mniej dni nauki
- Wymagać mniej niepotrzebnych wizyt u pediatry lub na izbie przyjęć
- Prowadzić zdrowszy tryb życia
- Otrzymywać opiekę profilaktyczną, takie jak szczepienia

- Bezpieczniejsze w domu, gdzie będzie mniej wypadków

Sposoby na lepsze zrozumienie i wykorzystanie informacji z zakresu profilaktyki zdrowotnej może pomóc w:

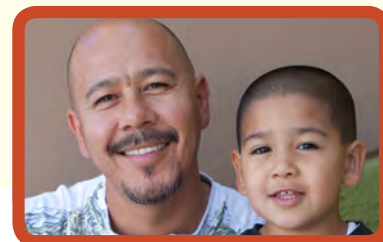
- Rozmowach z lekarzem
- Zadawaniu pytań
- Przestrzeganiu zaleceń lekarza
- Właściwym przyjmowaniu lub podawaniu leków
- Otrzymywaniu niezbędnej opieki lekarskiej i badań
- Wiedzy, jak należy postępować w przypadku, gdy dziecko zachoruje
- Zapobieganiu chorobom takim, jak cukrzyca, astma, nowotwór
- Dokonywaniu zdrowych wyborów przez Ciebie i Twoją rodzinę
- Zwracaniu się o pomoc

Co możesz zrobić, aby pomóc Twojemu dziecku

- PYTAJ, jeżeli nie rozumiesz treści formularza lub tego, jak go należy wypełnić.
- PROŚ o ulotki w języku, w którym jest Ci najłatwiej czytać.
- NOTUJ swoje pytania przed wizytą u lekarza.
- POWIEDZ LEKARZOWI, jeżeli nie rozumiesz, co do Ciebie mówi.
- Wybierz się do biblioteki i zapytaj, w jaki sposób znaleźć informacje dotyczące interesujących Cię zagadnień zdrowotnych i leków.
- Poproś obsługę programu Head Start lub programu

opieki nad dzieckiem o informacje dotyczące nurtujących Cię zagadnień zdrowotnych.

- Uczęszczaj na zajęcia dotyczące problematyki zdrowotnej oferowane przez program Head Start i w społeczności.



ODDYCHANIE ZDROWYM POWIETRZEM W DOMU



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Wskazówki dla rodzin z National Center on Early Childhood Health and Wellness

Pomóż zapobiegać astmie: chroń swój dom przed dymem papierosowym

Dlaczego jest to ważne?

- Dzieci powinny zawsze przebywać w miejscach wolnych od dymu papierosowego.
- Wdychany z powietrza dym papierosowy lub pozostałości nikotyny na powierzchniach użytkowych mogą powodować napady astmy, ale można ich uniknąć.
- Dym papierosowy oraz opary papierosów elektronicznych zawierają substancje chemiczne, w tym również czynniki rakotwórcze.

Co to są papierosy elektroniczne lub wapy?

Papierosy elektroniczne wytwarzają opary zawierające płyny smakowe i nikotynę. Te opary nie są obojętne dla zdrowia i mogą powodować uszkodzenia płuc u rozwijających się dzieci.

Co to jest astma?

Astma to schorzenie powodujące obrzmienie i zwężenie dróg oddechowych. Astma może powodować bóle w klatce piersiowej i zmęczenie, a także świszczący oddech i kaszel.

Co to jest palenie bierne?

Palenie bierne to wdychanie dymu papierowego z atmosfery. Jest to dym wydychany przez osoby palące papierosy, papierosy elektroniczne lub wapy, fajki i cygara i wdychany przez innych.

Co to dym trzeciorzędny?

Dym trzeciorzędny to dym pozostający na powierzchniach i tkaninach po zakończeniu palenia przez palacza.



Co możesz zrobić, aby pomóc Twojemu dziecku

- Najważniejsze co możesz zrobić, aby pomóc dziecku cierpiącemu na astmę to zapewnić wolny od dymu dom.
- Palenie bierne nigdy nie jest bezpieczne.
- Palenie bierne może powodować infekcje.
- Ponieważ dzieci są małe i rosną, palenie bierne jest dla nich bardziej niebezpieczne niż dla osób dorosłych.
- Dzieci hospitalizowane są z powodu astmy częściej, niż z powodu większości innych problemów zdrowotnych.
- Dzieci cierpiące na astmę opuszczają więcej dni nauki niż inne dzieci.
- U dzieci chorych na astmę palenie bierne może powodować bardziej nasilone ataki astmy.
- Pobyt w zadymionych pomieszczeniach może powodować zblizone do astmy objawy u dzieci, które na astmę nie chorują.
- Substancje chemiczne z dymu tytoniowego (dym trzeciorzędny) mogą pozostawać w powietrzu i na ubraniach przez wiele dni a nawet tygodni po zgaszeniu papierosa.
- Dym trzeciorzędny nigdy nie jest bezpieczny.
- Pediatria może pomóc Tobie lub innym osobom uwolnić się od nałogu palenia.



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Dobre nawyki kształtują się wczesnie



Dobre nawyki żywieniowe nabywane są we wczesnym dzieciństwie. Już od wieku niemowlęcego możesz pomagać swemu dziecku kształtować nawyki zdrowego odżywiania, które będą mu towarzyszyć przez całe życie. Dla Twojego dziecka stanowisz wzór do naśladowania, dlatego pomagając mu zdrowo się odżywiać, również staraj się zdrowo jeść.

Zdrowe karmienie i odżywianie

Dla niemowlęcia

- Ważne jest, aby dziecko karmić piersią przynajmniej przez 6 miesięcy. Pomoże to dziecku w utrzymaniu prawidłowej wagi w późniejszym wieku.
- Napełnij butelkę dziecka mlekiem matki lub mlekiem w proszku. Zboża dodają ekstra kalorii, które nie są dziecku potrzebne.
- Po osiągnięciu przez dziecko 6 miesiąca życia możesz zacząć podawać zdrowe pokarmy stałe, takie jak przetarte warzywa, przeciera w słoiczkach i płatki zbożowe dla dzieci. Zbyt wczesne podawanie dziecku stałych pokarmów może prowadzić do problemów z nadwagą i otyłością.
- W 8 lub 9 miesiącu życia można zacząć podawać dziecku małe kawałki produktów spożywczych, takich jak kurczak z grilla, gotowane marchewki i pokrojone truskawki. Pomoże to dziecku w nauce zdrowego odżywiania.
- Mleko matki, mleko w proszku i woda to najlepsze dla dziecka napoje. Napoje gazowane, 100% soki owocowe i napoje dla sportowców to dodatkowe kalorie i zagrożenie dla zębów.

Dla dziecka w wieku poniemowlęcym

- Dwa do trzech razy dziennie podawaj dziecku zdrowe przekąski, takie jak ser w kostkach, plasterki banana lub pełnoziarniste krakersy. Pomoże to zapobiegać uczuciu głodu między posiłkami i zredukować spowodowane głodem napady złości.
- Jeżeli dziecko jest wybredne, staraj się zachować cierpliwość. Wprowadzanie nowych pokarmów może potrwać kilka miesięcy i od 10 do 15 prób.
- Daj dziecku wybrać spośród dwóch zdrowych opcji. Chętniej spróbuje samodzielnie wybranego produktu.
- Mleko i woda to najlepsze dla dziecka napoje. Napoje gazowane, 100% soki owocowe i napoje dla sportowców to dodatkowe kalorie i zagrożenie dla zębów.

Dla przedszkolaka

- Zachęć dziecko do pomocy w przygotowywaniu zdrowych posiłków i przekąsek. Chętniej spróbuje dania, które pomogło przygotować.
- Miej pod ręką w kuchni proste, zdrowe przekąski, takie jak marchewki, pokrojone jabłka z masłem orzechowym czy paluszki z sera. W ten sposób nawet w dni, kiedy nie masz zbyt dużo czasu, Ty i Twoje dziecko będzie zdrowo jadać.
- Mleko i woda to najlepsze dla dziecka napoje dla przedszkolaka. Napoje gazowane, 100% soki owocowe i napoje dla sportowców to dodatkowe kalorie i zagrożenie dla zębów.

Dla Ciebie i Twojej rodziny

- Twoje dziecko uczy się dobrych nawyków od Ciebie. Dlatego staraj się zdrowo odżywiać.
- Wyznacz rutynowy czas na zabawę, posiłki i spoczynek, aby ograniczyć ilość stresu w życiu codziennym.
- Porozmawiaj z lekarzem dziecka, personelem Head Start oraz z innymi rodzicami o tym, aby uzyskać pomocne wskazówki w kwestii zdrowego odżywiania.



Czym jest zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne oznacza, że dzieci rozwijają swoje umiejętności w zakresie:

- zrozumienia i dzielenia się odczuciami
- nawiązywania bliskich, pozytywnych związków
- poznawania świata i nauki

Dlaczego jest to ważne?

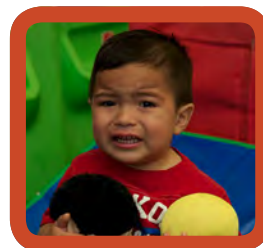
Dobry stan zdrowia psychicznego ułatwia dzieciom:

- Tworzenie bliskich związków z rodziną i z przyjaciółmi
- Uzyskiwanie dobrych wyników w nauce
- Uczenie się nowych rzeczy
- Rozwiązywanie trudnych problemów
- Wyrabianie cierpliwości (niepoddawanie się)

- Koncentrowanie się na wykonywanym zadaniu
- Prośzenie o pomoc

Kiedy małe dzieci są zaniepokojone, smutne lub rozżłoszczone, może być im trudno:

- Nawiązywać przyjaźnie
- Wypełniać polecenia
- Wyrażać uczucia lub życzenia
- Wypełniać proste polecenia
- Uważać na lekcjach
- Rozwiązywać problemy w pozytywny sposób
- Uzyskiwać dobre wyniki w nauce



Co możesz zrobić i powiedzieć, aby pomóc Twojemu dziecku

• Dla niemowlęcia

- Przytulaj dziecko podczas karmienia.
„Uwielbiam cię tulić podczas karmienia.”
- Patrząc na dziecko zawsze, zawsze się uśmiechaj!
„Hej, kiedy uśmiecham się do ciebie, ty się też uśmiechasz.”
- Powiedz dziecku, co robisz.
„Zmienię ci teraz pieluszkę.”
- Spróbuj zrelaksować się i dobrze się bawić.
„Kiedy jestem w dobrym humorze, mniej się niecierpliwisz.”
- Codziennie dziecku czytaj i śpiewaj piosenki.
„Pora do spania. Czas na bajkę na dobranoc i twoją ulubioną piosenkę.”
- Dbaj o siebie
„Kiedy czuję się wypoczęta, lepiej się tobą zajmuję.”

• Dla dziecka w wieku poniemowlęcym/ przedszkolaka

- Upewnij się, że dziecko zawsze czuje się bezpieczne.
„Wiem, że boisz się hałasu, ale to nie szkodzi.”
- Zaproponuj wybór.
„Chcesz założyć niebieską koszulę czy czerwoną?”

- Zachowaj cierpliwość
„Poczekajmy do końca piosenki zanim wyjdziemy na zewnątrz.”
- Okaż zrozumienie.
„Ty NAPRAWDĘ chcesz jeszcze jedno ciastko! Trudno jest zjeść tylko jedno.”
- Daj więcej czasu.
„Wiem, że chcesz zostać na placu zabaw. Możesz jeszcze raz zjechać ze zjeżdżalni, ale potem musimy już iść.”
- Bawcie się wspólnie przez przynajmniej 15 minut dziennie.
„Mam dużo pracy, ale wspólna zabawa jest dla nas ważna.”
- Zainteresuj się tym, co robi dziecko.
„Widzę, że chcesz się pobawić klockami. Co zamierzasz zbudować?”
- Pochwal dziecko za wysiłek.
„Podoba mi się, jak bardzo się starasz znaleźć odpowiedni kawałek układanki.”
- Ćwicz wypełnianie poleceń.
„Najpierw pobieraj klocki, a potem wyjmij samochody.”



HIGIENA JAMY USTNEJ



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Wskazówki dla rodzin z National Center on Early Childhood Health and Wellness

Możesz propagować higienę jamy ustnej poprzez:

- Wiedzę o tym, jak dbać o zdrowie zębów i higienę jamy ustnej u siebie i Twojej rodziny
- Pomaganie dzieciom w przyswojeniu nawyków dbania o zęby i higienę jamy ustnej

Dlaczego jest to ważne?

Dzieci, które mają zdrowe zęby i jamę ustną:

- Wyraźnie mówią
- Mogą jeść zdrowe pokarmy
- Mają o sobie dobre mniemanie

Zdrowie jamy ustnej to również:

- Zdrowy wzrost i rozwój
- Umiejętność koncentracji i przyswajania informacji
- Niebolesna jama ustna
- Niższe koszty opieki stomatologicznej dla Ciebie i Twojej rodziny



Co możesz zrobić, aby pomóc Twojemu dziecku

- Szczotkuj zęby dziecka pastą z fluorem dwa razy dziennie.
- Dla dzieci w wieku 3 lat i poniżej wystarczy maźnięcie szczoteczki pastą z fluorem.
- Dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat stosuj pastę z fluorem wielkości zielonego groszku.
- Małe dzieci chcą same myć sobie zęby, ale do czasu wyrobienia odpowiednich umiejętności potrzebna im będzie pomoc. Myj lub pomagaj dziecku myć zęby do czasu ukończenia przez nie 7 lub 8 roku życia.
- Bądź wzorem do naśladowania w przypadku higieny jamy ustnej! Szczotkuj zęby pastą z fluorem dwa razy dziennie (rano i wieczorem przed snem) i nitkuj dwa razy dziennie.
- Podawaj zdrowe posiłki i przekąski takie jak owoce, warzywa, mleko o niskiej zawartości tłuszczu i nabiał, produkty z mąki pełnoziarnistej, mięso, ryby, kurczak, jajka i fasola.
- Ogranicz ilość przekąsek spożywanych przez dziecko w ciągu dnia.
- Nie używaj produktów spożywczych jako formy nagradzania dziecka.
- Zaprowadź dziecko do dentysty na wizytę kontrolną przed ukończeniem pierwszego roku życia i kontynuuj te wizyty.
- Jeżeli dziecko nie było jeszcze u dentysty, umów je na wizytę.
- Zapytaj dentystę, co możesz robić, aby dbać o higienę jamy ustnej u siebie i dziecka.
- Upewnij się, że wizyty u dentysty odbywane są z częstotliwością zalecaną przez dentystę.
- Jeżeli potrzebujesz pomocy lub masz pytania dotyczące higieny jamy ustnej, zwróć się do programu Early Head Start, Head Start lub instytucji sprawującej opiekę nad dzieckiem.



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

BEZPIECZEŃSTWO I ZAPOBIEGANIE URAZOM

Wskazówki dla rodzin z National Center on Early Childhood Health and Wellness

Bezpieczeństwo i zapobieganie urazom małych dzieci to:

- Zapewnienie dzieciom bezpiecznego środowiska wzrostu i rozwoju
- Ochrona dzieci przed zagrożeniami
- Uczenie dzieci dbałości o bezpieczeństwo

Dlaczego jest to ważne?

Dzieci lubią odkrywać nieznane, ale potrzebują:

- Bezpiecznego miejsca zabaw
- Dorosłych, którzy będą w pobliżu obserwować i słuchać
- Okazji do bezpiecznego ćwiczenia nowo nabytych umiejętności

Dzieci, które są bezpieczne, mają większe szanse na:

- Dobrą ochronę przed urazami
- Skupienie się na nauce
- Pewność siebie w nowych sytuacjach



Co możesz zrobić, aby pomóc Twojemu dziecku

• **W domu:**

- Przechowuj leki, środki czyszczące i inne niebezpieczne produkty z dala od dzieci.
- Zabezpiecz szafki blokadą i przykryj gniazdko elektryczne.
- Zabezpiecz schody bramką.
- Wybierz łóżeczko bez opuszczanych poręczy.
- Umieść łóżeczko z dala od okien i sznurów rolet.
- Najlepiej, aby zasłony okienne nie miały sznurów. Jeżeli tak nie jest, sznury należy wysoko podwiązać, poza zasięgiem dziecka.
- Dzieci kładź do spania na plecach, bez miękkich kocyków, poduszek lub wałków.
- Chroń dzieci przed kontaktem z gorącym pożywieniem i płynami.
- Uchwyty garnków odwracaj w stronę kuchenki.
- Termostat wody ustaw na 120 stopni lub poniżej.
- Chroń dzieci przed kontaktem z grzejnikami i kominkami.
- Zainstaluj czujniki dymu na każdym piętrze. Baterie w czujnikach wymieniaj wiosną i jesienią.
- Zainstaluj czujnik tlenku węgla, jeżeli jeszcze go nie posiadasz.
- Zapytaj w lokalnej remizie straży pożarnej gdzie najłatwiej dostać czujnik dymu lub tlenku węgla.
- Zapytaj pediatrę o to, jakie produkty żywnościowe lub małe przedmioty mogą spowodować zakrztuszenie się.
- Stwórz i ćwicz plan ewakuacji.

Co możesz zrobić, aby pomóc Twojemu dziecku

Ciąg dalszy z poprzedniej strony

• Na zewnątrz:

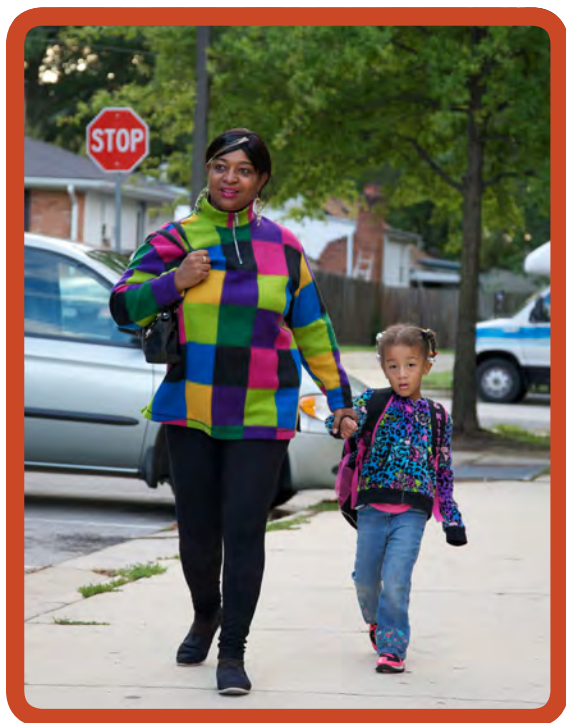
- Stosuj krem przeciwsłoneczny z filtrem.
- Naucz dziecko, aby trzymało się z dala od ulicy.
- Preferuj place zabaw o miękkiej nawierzchni, unikając nawierzchni trawiastych lub żwirowych.
- Obserwuj dziecko podczas zabawy na placu zabaw.
- Usuń ściągacze typu sznurek z odzieży dziecka.
- Dbaj o to, aby sznurowadła były krótkie i dobrze związane.

• Bezpieczeństwo w wodzie

- Dziecko może utonąć w dowolnej ilości wody, jeżeli przykryje ona usta i nos dziecka.
- Jeżeli dziecko przebywa w wodzie lub w pobliżu wody, zawsze bądź w odległości nie dalszej, niż na wyciągnięcie ręki od dziecka.
- Naucz się pływać i zadbaj o to, aby dziecko uczyło się pływać pod opieką profesjonalisty.
- Basen należy ogrodzić z czterech stron bramkami na zatrask.
- Naucz się resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

• Bezpieczeństwo w samochodach

- Wybierz fotelik samochodowy odpowiedni do wieku, wzrostu i wagi dziecka.
- Wybierz fotelik, który będzie dobrze dopasowany do Twojego pojazdu i cały czas z niego korzystaj.
- Zapytaj personelu programu Head Start, gdzie możesz nauczyć się prawidłowej instalacji fotelika samochodowego.
- Upewnij się, że dzieci poniżej 13 roku życia zawsze siedzą na tylnym siedzeniu.
- Nigdy nie zostawiaj swojego dziecka w samochodzie bez nadzoru osoby dorosłej.
- Naucz dzieci, że samochody to nie jest miejsce do zabaw. Nawet przy otwartych oknach małe dzieci mogą się niebezpiecznie przegrzać w ciągu pierwszych 10 minut.



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness