

10 kroków do wzmocnienia organizmu dziecka

Krok pierwszy - pełnowartościowa dieta

Drogi Rodzicu, prawidłowo dobrana dieta jest podstawowym czynnikiem, który pomoże w zapobieganiu chorobom. Konieczne jest codzienne spożywanie porcji owoców i warzyw. Dieta powinna być bogata także w nabiał. Natomiast należy unikać cukrów prostych, zawartych w słodyczach i ciastkach oraz przetworzonych tłuszczów. Najlepiej żeby dziecko unikało napojów gazowanych i słodzonych soków. Rodzicu, pamiętaj także o regularności spożywanych posiłków.

Krok drugi - dobrze dobrana odzież

Rodzicu, wybieraj ubrania z naturalnych materiałów. Szczególnie jesienią najlepiej ubierać dziecko w kilka warstw ubrań, które można łatwo ściągnąć. Nie przegrzewaj ani nie wychładzaj organizmu dziecka!

Krok trzeci – ruch to zdrowie

To stwierdzenie aktualne jest w każdym wieku, im wcześniej wprowadzimy ruch do codziennego harmonogramu zajęć przedszkolaka, tym lepiej. Oczywiście najkorzystniej jest, kiedy można uprawiać sport na świeżym powietrzu, niestety nie zawsze jest to możliwe. Ważne jest, aby wybrać taki rodzaj aktywności, która sprawia dziecku przyjemność, bowiem systematyczna aktywność nie powinna się kojarzyć dziecku z przykrym obowiązkiem.

Krok czwarty - spacer

Codziennie przebywanie na świeżym powietrzu pomoże w utrzymaniu zdrowia. Rodzicu, nie rezygnuj ze spaceru nawet w chłodne czy mroźne dni; pamiętaj o odpowiednim dobraniu ubioru.

Krok piąty - hartowanie

Rodzicu, pamiętaj, że w pomieszczeniach, gdzie przebywają dzieci, nie powinno być cieplej niż 20 stopni Celsjusza. Przed spaniem pokój powinien być wywietrzony. Warto również hartować dziecko podczas kąpieli.

Krok szósty - mycie rąk

Systematyczne i prawidłowe mycie rąk zmniejsza ryzyko przeniesienia infekcji. Rodzicu, na początku kontroluj jak dziecko myje rączki - powinny być całe zmoczone pod bieżącą wodą, potem zawsze trzeba użyć mydła, a następnie należy je dokładnie spłukać. Konieczne jest mycie rąk przed każdym posiłkiem, po skorzystaniu z toalety i po powrocie ze spaceru. Chwalmy dzieci za dobrze wykonaną czynność.

Krok siódmy – odpoczynek

Nawet dzieci potrzebują czasem trochę wytchnienia. Rodzicu, bardzo ważny jest również sen: dziecko powinno spać 8-10 godzin dziennie. Dobrze służy także zmiana klimatu, więc jeżeli jest tylko taka możliwość, warto podczas wakacji zabrać przedszkolaka nad morze czy w góry.

Krok ósmy – wylecz infekcję do końca

Niewyleczona do końca infekcja stanowi zagrożenie dla samego przedszkolaka i kolegów grupy. Może skutkować rozwojem powikłań, a dodatkowo po przebytej infekcji osłabiony układ immunologiczny bywa przyczyną kolejnego zachorowania. Do przedszkola można posyłać jedynie dzieci zdrowe.

Krok dziewiąty – szczepienia

Lepiej zapobiegać niż leczyć! Od kilku lat oprócz szczepień obowiązkowych na rynku znajdują się szczepionki zalecane (między innymi na pneumokoki, meningokoki, ospę wietrzną). Porozmawiaj z pediatrą na temat szczepień zalecanych.

Krok dziesiąty – dużo uśmiechu na co dzień

Wiadomo, śmiech to zdrowie, więc starajmy się na co dzień zachować jak najwięcej pogody ducha. Zadowolone i szczęśliwe dzieci rzadziej chorują. Rodzicu, ważna jest również atmosfera w domu i nienarażanie dziecka na przewlekły stres, który niekorzystnie wpływa na jego układ immunologiczny.

Pamiętajmy,
że objawy choroby
u dzieci nie zawsze przebiegają tak jak
u dorosłych, czasami pierwszą
znaką infekcji jest zmiana
zachowania maluszka - dziecko
jest apatyczne lub nadmiernie
porytowane, płacze częściej
niż zwykle, pokłada się,
nie chce brać udziału w zabawie.

Rodzicu do przedszkola
można przyprowadzać
jedynie zdrowe dzieci.
tej zasady należy
skrupulatnie przestrzegać.

Należy pamiętać,
że pracownicy przedszkola
nie posiadają uprawnień
do podawania dziecku lekarstw
- bez względu na to, czy jest to
zwykły syrop na kaszel,
lek przeciwgorączkowy
czy antybiotyk.