



## Plan lekcji zdrowia dziecka

**Początek roku to dobry moment, byśmy my, rodzice, razem z dziećmi zaczęli lekcję zdrowego stylu życia.**

*Magda Kosińska*

**R**ekлама słodkich batoników przygotowana z myślą o nadchodzącym roku szkolnym atakuje rodziców prowokacyjnym pytaniem: „Dziecku odmówisz?”. Tak! Trzeba odmówić, by dziecko było zdrowe i w dobrej formie – teraz i w przyszłości. Nawyków podjadania słodczy, głośnego słuchania

muzyki czy przesiadywania godzinami przed komputerem trudno się pozbyć w dorosłym życiu, jeśli od najmłodszych lat były czymś naturalnym. Kiepska forma fizyczna to kiepskie zdrowie, gorsze relacje społeczne, mniejsze wykorzystanie potencjału intelektualnego. Początek roku to dobry moment, byśmy my, rodzice,

razem z dziećmi zaczęli lekcję zdrowego stylu życia.

### **LEKCJA PIERWSZA – MĄDRA DIETA**

Rośnie liczba dzieci z nadwagą lub otyłych. To nie tylko problem estetyczny, otyłość zwiększa ryzyko groźnych chorób, takich jak

cukrzyca typu 2. Kiedyś to była choroba dorosłych, teraz atakuje już dzieci. Statystyki są alarmujące: ponad 30 proc. ośmiolatków ma nadmierną masę ciała, z czego 12 proc. cierpi na otyłość. Z otyłego dziecka w połowie przypadków wyrasta otyły dorosły.

Uchroń swoje dziecko przed tym ryzykiem. Zadbaj, żeby dziecko zjadło w domu śniadanie. Nie zapomnij o kanapce z razowego pieczywa na drugie śniadanie do szkoły; zamiast batonika zapekuj mu owoce – np. jabłko, mandarynkę, banana. Też są słodkie i dostarczają wiele witamin i składników mineralnych. Warto też nauczyć dziecko pogryzać marchewkę albo inne warzywa. Sycą i mają mało kalorii.

Dobłą alternatywą są też batoniki z ziaren i orzechów, ale kupując je, warto się wczytać w etykietę. Powinny zawierać tylko naturalne składniki i miód jako jedyną substancję słodzącą. Prosty rozwiązaniem są orzechy, ale bez soli, nieprażone. Wsypane do torebki będą najlepszą przekąską, bo dostarczą wartościowych kalorii i dobrego paliwa dla mózgu (nie przesadzmy jednak z nimi, bo składają się głównie z tłuszczu – tych zdrowych).

Nie kupuj dziecku słodkich i gazowanych napojów. To bomba kaloryczna. Jeśli dziecko upiera się przy sokach, kupuj tylko soki, nigdy napoje czy nektary, które są rozwodnione i zawierają niewiele prawdziwego soku. Nie kupuj dziecku smakowych wód mineralnych! Ukrojenie plasterka cytryny i wrzucenie go choćby do kranówki (wiemy przecież, że można ją pić bezpiecznie) albo wody mineralnej trwa 5 sekund.

## LEKCJA DRUGA – ZDROWY RUCH

Ekspersi z Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie prowadzą wieloletnie badanie kondycji fizycznej uczniów w wieku 7-19 lat. W ramach badań co 10 lat (1999 r., 2009 r.) przeprowadzane są m.in. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej i test Coopera (nieustanny bieg przez 12 minut). Jak pokazują badania przeprowadzone w 2009 r., w porównaniu z rokiem 1999 sprawność fizyczna polskich dzieci się pogorszyła – okazało się, że mają coraz mniej siły, coraz krócej są w stanie wykonywać ćwiczenie fizyczne.

Aktywność fizyczna jest naprawdę ważna dla zdrowia dziecka. Nawet jeśli dziecko nie powinno wykonywać jakichś ćwiczeń z powodów zdrowotnych, to można je zwolnić tylko z tych konkretnych ćwiczeń, a nie w ogóle z WF.

Zmora naszych czasów są także samochody – mało które dziecko idzie do szkoły piechotą, zwykle jest podwożone przez rodziców lub jedzie gimbusem. To wygodne, zwłaszcza jesienią i zimą, ale tak naprawdę sprawia, że dzieci nie mają okazji nawet do kilkuminutowego spaceru. Warto zachęcać dziecko do tego, by przynajmniej raz dziennie wybrało się na 30-minutowy spacer do parku czy choćby poszło do pobliskiego sklepu.

Ruch na świeżym powietrzu zagwarantuje dziecku konieczną dawkę tlenu, przyspieszy metabolizm, wzmocni odporność i będzie doskonałym relaksem.

Daj dziecku się wyszaleć i zapomnij o przykazaniu ze swojego dzieciństwa „Nie kręć się na tym krześle”. Badania naukowe dowodzą, że osoby, które nam zwracały uwagę, nie miały racji. Według naukowców siedzenie na krześle może mieć gorsze skutki niż palenie papierosów, nawet jeśli uprawia się sport. Z badań, których wyniki opublikowano w „International Journal of Behavioral Nu-



## Rozpoznaj niepokojące sygnały

Zdrowe dziecko jest nie tylko w dobrej kondycji fizycznej, ale również psychicznej. Co powinno niepokoić i jak interweniować – podpowiada Edyta Żółtowska-Górska, psycholog dziecięcy.

- > Rozdrażnienie, smutek po powrocie do szkoły. Dziecko wróciło w zupełnie innym nastroju, niż wychodziło do szkoły. Zamyka się w pokoju, nie ma ochoty na rozmowę, odpowiada monosylabami lub denerwuje się, gdy o coś pytasz. To może oznaczać, że w szkole zdarzyło się coś przykrego, a emocje z tym związane są nadal żywe. Daj chwilę oddechu, ale nie zostawiaj z tym dziecka samego.
- > Bez komentarza. Dziecko po pytaniu: „Jak było w szkole?”, odpowiada: „Dobrze”, ale nie wraca do tematu samoistnie. Nie opowiada o tym, kto się z kim przyjaźni, która z dziewczyn najlepiej ogrania matematykę, który chłopak gra najlepiej w kosza, kto z kim chodzi. To oznacza, że dziecko jest poza grupą i nie wie nic o swoich kolegach. Inaczej pojawialiby się w waszych spontanicznych rozmowach.
- > Brak kontaktów w telefonie. Podczas tygodniowej nieobecności w szkole okazuje się, że dziecko nie ma do kogo zadzwonić, żeby wziąć lekcję, nikt przez ten czas do niego nie pisze, nikt się nie odzywa ani nie przysyła mu zdjęć zeszytów. To znaczy, że nie ma do kogo się zwrócić po pomoc.
- > Unikanie szkoły – symulowanie bólu brzucha lub przeziębienia, byle tylko zostać w domu. Każdy ma czasem ochotę na dzień wagarów, ale gdy takie zachowania się powtarzają, może to znaczyć, że bycie w szkole jest dla dziecka za trudne. Być może ze względu na rówieśników.
- > Rezygnowanie z zajęć dodatkowych. Dziecko chodziło grać w piłkę nożną, a teraz już nie ma ochoty, planowana jest atrakcyjna wycieczka, nie chce jechać. Jeśli dziecko zaraz po lekcjach biegnie do domu, prawdopodobnie nie czuje się w szkole bezpiecznie.

Takie zachowania powinny być sygnałem ostrzegawczym, że w klasie dzieje się coś niepokojącego. Może dziecku trudno jest nawiązać kontakt, może pokłóciło się z kimś dla niego ważnym, może jest odtrącone przez klasę, a może ktoś je krzywdzi. Czasem warto skonsultować się ze specjalistą – być może nasze dziecko zachowuje się w sposób, który generuje konflikty. Niezależnie od przyczyny dziecko nie może zostać samo. Należy otoczyć je wsparciem, uwagą i udzielić mu pomocy.

trition and Physical Activity” wynika, że wielogodzinne siedzenie w szkolnej ławce, a potem przed biurkiem w swoim pokoju może się przyczyniać do powstawania chorób. Unieruchomienie mięśni spowodowane długim siedzeniem spowalnia krążenie, metabolizm, spalanie przez organizm mniej cukrów i tłuszczów, a to zwiększa ryzyko chorób serca i cukrzycy.

Jeśli więc twoje dziecko wierci się i kręci, to bardzo dobrze. Warto pomyśleć o regulowanym krześle, by nie siedzieć cały czas w jednej pozycji lub specjalnej piŃce do siedzenia, która pozwala na zmianę ułożenia ciała. A jeszcze lepiej uczyć się, np. chodząc z książką w rękę po pokoju. Ruch aktywuje mózg i przyspiesza zapamiętywanie.

### LEKCJA TRZECIA – SOKOLI WZROK

Długotrwałe patrzenie w bliŤy (czyli np. praca przy komputerze) może skutkować u dzieci krótkowzrocznością – według szacunków cierpi na nią 50 proc. polskich nastolatków.

By oczy naszych dzieci słuŤyły im jak najlepiej i jak najdłuŤej bez okularów, trzeba zapewnić dziecku wygodne miejsce do pracy przy biurku i komputerze. Miejsce, w którym dziecko się uczy, powinno być oświetlone lampami, które emitują światło najbardziej zbliŤzone barwą do światła słonecznego. Oznaczenie koloru światła znajdziesz na opakowaniu Ťarówki. Jest wyrażone w kelwinach – wartoŤ 4000 K odpowiada naturalnemu światłu dziennemu. To światło zimne, ale przy takim najlepiej się pracuje. Ciepłe światło – czyli o wartości np. 2700 K – doskonale się sprawdza w kąciuku do odpoczynku.

Dbaj, by powietrze w pokoju było wilgotne – ustaw w nim nawilŤacz lub miseczkę z wodą. Wiadomo, Ťe pracując przy komputerze, mrugamy kilkakrotnie rzadziej niŤ np. spacerując. A rzadkie mruganie – kilka zamiast kilkunastu razy na minutę – sprzyja wysuszeniu się powierzchni oka.

Zachęcaj dziecko, by czytając czy pracując przy komputerze, co kilkanaŤcie minut robiło przerwy i spoglądało przez okno w dal. Jego oczy wówczas odpoczną.

### LEKCJA CZWARTA – DOBRY SŁUCH

Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu od 20 lat prowadzi badania przesiewowe słuchu u dzieci i młodzieŤy w wieku od 7 do 19 lat. Zesłoroczne wyniki są zatrwaŤające – okazuje się, Ťe co piąty uczeń ma różnego rodzaju problemy ze słuchem. A dobre uszy to nie tylko komfort słuchania muzyki, ale przede wszystkim prawidłowy rozwój i gwarancja sukcesu w szkole. Badania pokazują, Ťe dzieci, które mają kłopoty ze słuchem, trzykrotnie częŤciej proszą nauczyciela o powtórzenie pytania, dwukrotnie częŤciej mają kłopoty ze zrozumieniem nauczyciela i w związku z tym osiągają znacznie gorsze wyniki w nauce.

Trudno dziś spotkać na ulicy nastolatek bez słuchawek w uszach. Stojąc obok niego w autobusie czy na przystanku, można zwykle słuchać jego ulubionych utworów – muzyka płynąca przez słuchawki jest bardzo głoŤna, Ťeby zagłuszać szum otoczenia. A to może uszkadzać słuch. Światowa Organizacja Zdrowia ostrzega, Ťe dŤwięk na poziomie 108 dB jest bezpieczny dla uszu tylko przez 3 minuty, 100 dB nie szkodzi tylko wtedy, kiedy nie słuchamy muzyki w takim natęŤeniu dłuŤej niŤ przez 15 minut. Szczególnie niebezpieczne



### Reaguj na przemoc

Jeśli masz poczucie, Ťe twoje dziecko jest ofiarą przemocy (pamiętajmy, Ťe przemoc to nie tylko uderzanie czy kopanie, ale także szydzenie, wyŤmiewanie, wyzywanie, izolowanie), musisz reagować zdecydowanie.

1. Rozmowa z wychowawcą. Opowiedz o objawach u dziecka. WyjaŤnij, Ťe w klasie dochodzi do niewłaŤciwych zachowań. Zastanówcie się wspólnie, co można zrobić, by więcej do takich sytuacji nie doszło. WiększoŤ szkół ma własnego psychologa, być może będzie mógł pomóc w rozwiązaniu problemu w grupie.
2. Zmiana szkoły. JeŤeli nie znajdziesz pomocy w szkole, być może konieczna będzie zmiana placówki. Gdy dochodzi do przemocy, wygodny dojazd czy świetne zaplecze szkoły nie ma znaczenia. Priorytetem musi być bezpieczeŤstwo dziecka.
3. Wsparcie dziecka. Zmieniając szkołę, nie może ono mieć poczucia, Ťe poniosło porażkę, było słabsze. Znajdź mu terapeutę, z którym przepracuje tę sytuację, lub zajęcia grupowe, na których uzyska bezpieczny kontakt z rówieŤnikami. NajwaŤniejsze, by dziecko nie miało poczucia, Ťe zostało samo z problemem. Musi wiedzieć, Ťe rodzice stoją za nim murem.

dla słuchu są słuchawki douszne, czyli te, które wkłada się do kanału słuchowego.

Naukowcy z University of Maryland przeanalizowali wypadki z udziałem piętych, którzy mieli na uszach słuchawki. Okazało się, Ťe niemal jedna trzecia poszkodowanych nie słyŤała klaksonu samochodu czy innego sygnału ostrzegawczego, bo muzyka w słuchawkach je zagłuszyła. Mózgi ofiar wypadków, nawet jeŤli słyŤały one takie sygnały, nie były w stanie ich przetworzyć na tyle szybko, by zareagować.

Porozmawiaj z dzieckiem o słuchaniu muzyki przez słuchawki. Kup mu słuchawki okalające uszy, zamiast dousznych; wytłumacz, Ťe głoŤna muzyka jest fajna – ale raz na jakiś czas, na koncercie, na co dzieŤ można słuchać ciszej. Namów dziecko, by przynajmniej raz dziennie próbowało się wyłączyć – włożyło zatyczki do uszu i kwadrans posiedziało w ciszy, samo z sobą i swoimi myślami. Taki odpoczynek będzie nie tylko relaksem dla uszu, lecz także ćwiczeniem pozwalającym dziecku na poznanie samego siebie, zastanowienie się nad tym, czego chce i co jest dla niego waŤne. <

© Wszelkie prawa zastrŤżone





suplement diety

# Zdrowy<sup>1</sup> Lizak

## MNIAM-MNIAM<sup>®</sup>

na zdrowe ząbki po każdym posiłku!



produkt posiada  
Znak Akceptacji Polskiego  
Towarzystwa Stomatologicznego

fiński ksylitol



nie zawiera cukru



bez glutenu

naturalne aromaty i barwniki

bez konserwantów



## Badania kliniczne wykazały, że Zdrowe Lizaki Mniam-Mniam:

- ✓ zwiększają przepływ śliny, co wspomaga naturalne oczyszczanie powierzchni zębów
- ✓ wspomagają ochronę powierzchni zębów przed szkodliwym działaniem kwasów
- ✓ <sup>1</sup> dzięki zastąpieniu cukru ksylitolem pomagają w zachowaniu mineralizacji zębów



produkt posiada  
Znak Akceptacji Polskiego  
Towarzystwa Stomatologicznego

Produkt dostępny na stronie [www.zdrowylizak.pl](http://www.zdrowylizak.pl) oraz w drogeriach Super-Pharm, Rossmann i w dobrych aptekach





## **Wzmocnij odporność dziecka przed zimą**

Jeśli dziecko choruje częściej od swoich rówieśników, to znaczy, że ma słaby układ odpornościowy. Wiesz, jak go wzmocnić?

**Alicja Kowalczyk**

**C**hoć kalendarzowa jesień rozpocznie się dopiero za miesiąc, wszyscy wiemy, że wielkimi krokami zbliża się sezon chorobowy. Chłodniejsze wieczory i poranki to dla wielu rodziców sygnał, że niebawem czeka ich coroczna powtórka z rozrywki: kaszel, katar, gorączka, nieobecności w szkole i w przedszkolu, opieka nad dzieckiem i te usilne próby znalezienia odpowiedzi na pytanie: dlaczego moje dziecko choruje częściej niż inne?

### **UKŁAD ODPORNOŚCIOWY NA STRAŻY ZDROWIA**

Większość dzieci w okresie jesienno-zimowym zmagają się z drobnymi infekcjami dolnych i górnych dróg oddechowych. To, jak szybko ich organizmy uporażą się z chorobą, w dużej mierze zależy od układu immunologicznego. Jeśli jest silny, może uchronić przed rozwojem poważnych infekcji, skrócić czas leczenia i zapobiec powikłaniom.

Odporności dziecka nie da się zbudować z dnia na dzień. To proces, który jest zależny

od wielu czynników: szczepień, przebytych chorób, schorzeń przewlekłych, a także codziennych nawyków, takich jak odpowiednia dieta, ruch na świeżym powietrzu, sen. Oznacza to, że my, rodzice, możemy mieć wpływ na odporność naszych dzieci.

### **DIETA DZIECKA**

Niedożywiony organizm jest słabszy – to fakt. Widząc to, w trosce o zdrowie dziecka powinniśmy postawić przede wszystkim na dietę. Powinna być urozmaicona i zawie-

rać produkty ze wszystkich grup: warzywa, owoce, nabiał, zboża, mięso i ryby. Oczywiście, jeśli nie występują przeciwwskazania wynikające z nietolerancji pokarmowych.

Zbilansowana dieta pozwala zapobiec niedoborom ważnych witamin i minerałów. Dla układu odpornościowego najcenniejsze są: witaminy C, D, E, A, ale także cynk, który wspomaga tworzenie się niektórych białych krwinek, oraz beta - karoten (prowitamina A), który uszczelnia błony śluzowe i jest silnym przeciwutleniaczem. Dlatego warto w tym okresie zwiększyć podawanie witaminy C. Równie skuteczne jest podawanie naturalnych mikroalg – czyli chlorelli, która to jest dodatkowym źródłem składników odżywczych zawierających wysokie stężenie witamin i minerałów, w tym wspomnianych witamin A, C i E, cynku, witamin z grupy B, magnezu, fosforu. Co ważne: chlorella uzupełnia poziom żelaza w organizmie.

W menu chorowitego dziecka nie może też zabraknąć kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, które są niezbędne w procesach regeneracji organizmu, wzmacniają pamięć i koncentrację. Kwasy omega-3 mają pozytywny wpływ na tkankę kostną, wspomagając wchłanianie wapnia z jedzenia, dlatego są niezbędnym elementem diety dziecka. Dobrym źródłem kwasów omega-3 są ryby, ale nie wszystkie dzieci za nimi przepadają. Na rynku są dostępne różne suplementy diety, które wspierają układ odpornościowy i jeśli nie występują żadne przeciwwskazania, warto po nie sięgnąć. Preparaty te na ogół dostępne są w formie smacznych syropów, więc ich podawanie nie stwarza większych problemów.

Należy także pamiętać o probiotykach, które wspierają rozwój naturalnej flory jelitowej, i o prebiotykach, którymi te organizmy się żywią. Jest to szczególnie ważne, kiedy dziecko przyjmuje lub niedawno przyjmowało antybiotyki. Niestety

każda choroba osłabia odporność dziecka. Właściwe żywienie i zapobieganie niedoborom może uchronić je przed kolejnymi infekcjami.

## HARTOWANIE I UNIKANIE PRZEGRZEWANIA

Ruch na świeżym powietrzu naprawdę potrafi zdziałać cuda. Aby wzmocnić odporność dziecka, powinniśmy zadbać o to, by każdego dnia spędzało czas na dworze.

wodowanej zwykłym zawianiem. Nie przesadzajmy też ze sterylnością. Przestrzeganie zasad higieny jest ważne i zapobiega wielu chorobom, ale wyjątkowość organizmu i unikanie wszelkich drobnoustrojów nie sprzyja budowaniu odporności.

## PODRÓŻE NA ZDROWIE

Jeżeli dziecko jest chorowite, warto rozważyć wysłanie go do sanatorium. W miejscowościach uzdrowiskowych panują warunki kli-

matyczne sprzyjające wzmacnianiu odporności. Podczas turnusu często odbywają się też różne zajęcia i zabiegi, które stymulują układ immunologiczny, korzystnie wpływają na zdrowie i samopoczucie. Dobrym rozwiązaniem są też wyjazdy nad morze i w góry oraz podróże zagraniczne. Rodzinny wyjazd będzie nie tylko formą wypoczynku, lecz także sposobem na wsparcie układu odpornościowego dziecka, które będzie musiało się dostosować do nowych warunków: temperatury, ciśnienia, wilgotności powietrza.

## SZCZEPIENIA OCHRONNE

Stosowanie szczepień pozwala uniknąć poważnych chorób, które mogą nawet zagrażać życiu dziecka. Szczepionki pobudzają organizm do wytworzenia przeciwciał działających jak tarcza ochronna. U dzieci z obniżoną odpornością lekarz może zdecydować o podaniu szczepienia zwiększającego odporność. Polecane są rów-

nież szczepienia przeciw meningokokom i pneumokokom. Niektórzy lekarze zalecają szczepienia przeciwko grypie.

Infekcje i choroby stymulują produkcję przeciwciał i pozytywnie wpływają na układ odpornościowy, pod warunkiem że występują rzadko i nie powodują powikłań. Dlatego też ważne jest zachowanie zdrowego rozsądku i wdrożenie działań mających na celu poprawę odporności dziecka poprzez zdrowy styl życia. <

REKLAMA

**GARDEN OF FOOD®**  
www.GardenOfFood.com

**ZBUDUJ ODPORNOŚĆ DZIECKA PRZED ZIMĄ**

**MEGA GENIUSZ I MEGA MOC.  
ALA I OMEGA BIOESTRY W DWÓCH PYSZNYCH SMAKACH.**

**KWASY OMEGA 3 6 9 DLA DZIECI DOSTĘPNE  
na GardenOfFood.com**

Nawet wtedy, gdy aura temu nie sprzyja. Nie bez powodu mówi się, że nie ma złej pogody, jest tylko nieodpowiednie ubranie. Jednak i w tej kwestii nie można przesadzić. Przegrzewanie dziecka, a więc ubranie go jesienią tak, jakby szykował się na zabawę w śniegu, nie jest najlepszym pomysłem.

Niezmienne poleca się starą, sprawdzoną metodę, czyli ubieranie na cebulkę. Dzięki temu dziecko może zdejmować kolejne warstwy odzieży, by uniknąć przegrzania i spocenia się, które sprzyja chorobom spo-



# Wzmocnij osłonę przed chorobami

Układ odpornościowy dziecka warto wspierać. Te substancje mogą być w tym pomocne.



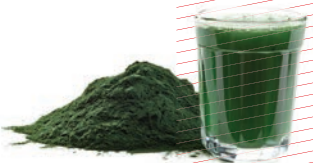
## Witamina C

Jest przeciwutleniaczem. Ułatwia przyswajanie żelaza i jest konieczna dla syntezy kolagenu – głównego składnika ścięgien i substancji odpowiadającej za elastyczność skóry. Uszczelnia naczynia krwionośne, wspiera dziąsła i sprzyja gojeniu się ran. Wzmacnia odporność organizmu na infekcje. Jej niedobór może skutkować nieprawidłowym gojeniem się ran i osłabieniem odporności organizmu.



## Kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6

Wspomagają pracę mózgu – u dzieci odgrywają dużą rolę w rozwoju ośrodkowego układu nerwowego. Dzieci, które spożywają ich prawidłową ilość, mają lepszą ostrość widzenia. Kwasy tłuszczowe obniżają poziom trójglicerydów we krwi, zmniejszają ryzyko zawałów. Działają hamująco na stan zapalny. Badania wskazują również na ich potencjalne działanie przeciwnowotworowe.



## Chlorella

Glon z gromady zielenic, który jest tak mały, że można go zobaczyć jedynie pod mikroskopem. Mimo to zawiera kilkadziesiąt substancji ważnych dla zdrowia człowieka: jest bogatym źródłem karotenu (prowitaminy A), witaminy B12, chlorofilu; zawiera wiele mikro- i makroelementów. Podnosi odporność organizmu i wspomaga jego odtruwanie i oczyszczanie.

## Witamina A

Zapewnia prawidłowy wzrost kości i zębów. Chroni nabłonek układu oddechowego przed bakteriami i wirusami. Wspomaga wzrok, a jej niedobór powoduje kurzą ślepotę. O jej brakach mogą świadczyć również suchość i łamliwość włosów, kruchość paznokci oraz wysuszenie i szorstkość skóry. Chroni skórę przed szkodliwym wpływem promieniowania słonecznego.

## Witamina D

Odgrywa dużą rolę w kształtowaniu się kości i zębów dzieci (jej niedobór prowadzi do krzywicy, a u osób dorosłych powoduje bóle kostne). Wzmacnia odporność i ma pośrednie działanie antybakteryjne. Może obniżyć ryzyko zachorowania na gripę. Zmniejsza ryzyko zawału serca u dorosłych. Zapobiega powstawaniu komórek nowotworowych.



## Co sprzyja spadkowi odporności dziecka

**DR BARTOSZ PAWLIKOWSKI,**  
SPECJALISTA DERMATOLOG, PEDIATRA

Niektóre dzieci mają skłonność do obniżonej odporności, np. ze względu na choroby towarzyszące. Alergie to najczęstsza grupa chorób wieku dziecięcego. Z powodu różnych odmian alergii (pokarmowa, wziewna, skórna) dochodzi do ciągłego pobudzania układu odpornościowego, co często prowadzi do obniżenia odporności. Znaczenie mają też objawy alergii – dziecko z ciągłym wodnistym, alergicznym katarą łatwiej zapada na infekcję. W takich przypadkach należy zwrócić uwagę na zaburzenia laryngologiczne. Przerost migdałów lub wrodzone i nabyte zwężenia ujść zatok okołonosowych są przyczyną infekcji nawet u dorosłych osób. Przyczyną częstych infekcji bywają również złe nawyki higieniczne, na przykład wkładanie brudnych rąk do buzi. Do nawracających infekcji może także predysponować błąd w leczeniu. Podanie antybiotyku bez bakteriogramu często skutkuje koniecznością przedłużenia terapii lub zmiany antybiotyku na mocniejszy. Mimo to może dojść do niedoleczenia infekcji i przejścia jej w stan utajony, dający przez wiele tygodni lub miesięcy skąpe objawy, ale częstą nawrotowość. Skutkuje to obniżeniem miejscowej odporności np. w obrębie układu moczowego. Prowadzi do nawracających infekcji pęcherza moczowego z częstym zęciem nerek.



# GARDEN OF FOOD®

www.GardenOfFood.com

## ZBUDUJ ODPORNOŚĆ DZIECKA PRZED ZIMĄ

WZBOGACAJĄC JEGO  
DIETĘ O SUPLEMENTY  
WZMACNIAJĄCE  
ORGANIZM.

SUPER  
ZESTAW



Zestawy wzmacniające odporność dostępne w super cenach na  
**GardenOfFoods.com**





## **Kalendarz ząbkowania**

**4.-6. miesiąc**  
DOLNE JEDYNKI

**7. miesiąc**  
GÓRNE JEDYNKI

**8.-12. miesiąc**  
DOLNE I GÓRNE  
DWÓJKI

**12.-16. miesiąc**  
DOLNE PIERWSZE  
TRZONOWE  
I GÓRNE PIERWSZE  
TRZONOWE

**15.-24. miesiąc**  
DOLNE I GÓRNE KŁY

**21.-31. miesiąc**  
DOLNE I GÓRNE  
DRUGIE TRZONOWE

Zębów mlecznych  
powinno być  
20. Oczywiście  
termin wyrzynania  
poszczególnych  
ząbków może być  
różny i niekoniecznie  
zgodny z przyjętym  
kalendarzem.

# **Ząbkowanie bez stresu**

Rodzic, który przeszedł ten etap ze swoim dzieckiem, wie, co to oznacza. I choć każdy maluch przechodzi ząbkowanie inaczej, zwykle nie jest ono niczym przyjemnym. Są sposoby, aby złagodzić ból i wspomóc dziecko.

**Katarzyna Świerczyńska**

**K**iedy dziecko przychodzi na świat, mleczne zęby powinny już być wykształcone, mimo że jeszcze są niewidoczne. Najczęściej pierwsze zęby zaczynają wyrzynać się między czwartym a szóstym miesiącem. Najpierw pojawiają się dolne jedynki, zaraz po nich górne. Trzylatek zwykle ma już wszystkie mleczaki i to też jest ten czas, kiedy powinien

regularnie odwiedzać dentystę, aby robić przegląd.

### **TRZY LATA NA ZĄBKOWANIE**

Proces ząbkowania trwa przez dłuższy czas. Zwykle pierwszym objawem jest nadmierne ślinienie oraz wkładanie rączek i różnych przedmiotów do buzi – dziecko najzwyczajniej mogą swędzieć dziąsła i be-

dzie próbowało złagodzić dyskomfort. To, czy ząbkowanie się zaczyna, łatwo ocenić, zaglądając do buzi dziecka – dziąsła są wtedy rozpułchnione i zaczerwienione, podrażnione. Dziecko źle sypia w nocy i domaga się większej uwagi, chce być noszone, przytulane. Rozdrażnienie, płaczliwość, a nawet nieco podwyższona temperatura nie są powodem do zmartwień, warto

jednak wiedzieć, jak pomóc dziecku, aby złagodzić ból i nieprzyjemne dolegliwości. Każde dziecko jest inne i inaczej będzie znosić ten czas. Są dzieci, które przechodzą ząbkowanie niemal bezproblemowo, inne potrzebują w tym czasie szczególnej uwagi i troski.

#### JAK POMÓC?

Sprawdzonym od wieków sposobem są gryzaki. Wystarczy podać dziecku gryzak albo na przykład dziecięcą, plastikową łyżeczkę. Gryzienie przynosi ulgę, szczególnie jeśli swędzą dziąsła. Gryzak można delikatnie schłodzić, ale nie w zamrażarce! Schłodzenie go do ujemnej temperatury może spowodować, że przymarzną do ust czy języka i spowoduje ranki na delikatnej tkance. Muszą to też być przedmioty bezpieczne dla dziecka i nietoksyczne. Dobrym pomysłem jest delikatny masaż dziąsła. Można go wykonać czystą opuszką palca. W aptece są również dostępne specjalne, bezpieczne dla dziecka silikonowe nakładki

na palec. Sprawdzą się także bawełniana gaza zamoczona w rumiankowym naparze. Można też spytać farmaceutę o specjalne żele przeznaczone dla ząbkujących dzieci – pokrywają tkliwe dziąsła warstwą ochronną i pomagają złagodzić ból, mimo że nie zawierają środków przeciwbólowych.

Warto też zwrócić uwagę na nadmierne ślinienie. W czasie ząbkowania okolice buzi, szyja i klatka piersiowa są często mokre, a to może skończyć się podrażnieniami skóry i nieprzyjemnymi zaczerwienieniami. Wystarczy pilnować, aby skóra nie pozostawała zbyt długo wilgotna. Pomogą chociażby śliniaki, które wchłaniają wilgoć i pomagają utrzymać skórę suchą i w dobrej kondycji. Trudny czas pomoże przejść czułość rodzica. Wyrozumiałość, przytulanie, noszenie na rękach, po prostu bycie blisko – to również przynosi ulgę i samo w sobie jest kluczowe – nie tylko w procesie przejścia przez ząbkowanie, lecz także w całym procesie rozwoju małego człowieka. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone



### Kiedy zgłosić się do lekarza

Jeśli nieprzyjemne objawy się nasilają – np. temperatura ciała przekracza 38,5 st. C albo utrzymuje się ponad dwa dni; kiedy dziecko bez przerwy płacze. Takie objawy mogą mieć inną przyczynę niż samo ząbkowanie i warto to sprawdzić i skonsultować z pediatrą.

Kiedy czujesz, że łagodne działania nie przynoszą dziecku żadnej ulgi, ból jest dotkliwy i rozważasz zastosowanie środka przeciwbólowego, warto poradzić się w tej sprawie specjalisty.

REKLAMA

# Anaftin® Baby

## Żel na ząbkowanie



Pomóż dziecku przetrwać bolesne ząbkowanie



Ból towarzyszący ząbkowaniu może być łagodzony przez **Anaftin Baby Żel na ząbkowanie!**

Miękka szczoteczka aplikatora delikatnie masuje dziąsła, podczas gdy żel szybko tworzy niewidoczną warstwę chroniącą przed uczuciem dyskomfortu i bólu. Jego naturalne składniki pomagają zmniejszyć ból i zaczerwienienie zmienionych miejsc.

Dowiedz się więcej na [www.anaftinbaby.pl](http://www.anaftinbaby.pl)

Przygotowano: kwiecień 2018, PL-ANA-2018-C2-17-PRINT

**BERLIN-CHEMIE**  
MENARINI



# Wzrok, najważniejszy zmysł

Nawet 80 proc. informacji dociera do naszego mózgu dzięki zmysłowi wzroku. Dlatego dbanie o niego jest tak ważne – mówi **Szymon Grygierczyk**, zastępca dyrektora generalnego w firmie Hoya Lens Poland.

ROZMAWIAŁA **Magdalena Gryn**

**Według szacunków już połowa polskich dzieci jest krótkowzroczna. Jakie objawy u dziecka w wieku przedszkolno-szkolnym powinny nas zaniepokoić?**

Niepokojące symptomy zależą od wieku. Obserwujemy dziecko i rozmawiamy z nim. Przedszkolaka pytamy, czy wyraźnie widzi rzeczy znajdujące się w pewnej odległości, czy nie ma wrażenia, że literki podskakują podczas próby czytania. Dziecko może nam o tym samo nie powiedzieć, uznając, że skoro tak zawsze widziało, to jest to normalne. Obserwujemy sposób kolorowania, patrzymy, czy maluch nie wychodzi poza linię, mimo że się stara. Sprawdzimy, czy potrafi ułożyć stabilną wieżę z klocków. W przypadku dzieci w wieku szkolnym zwracamy uwagę na to, jak pisze, czy trzyma się linijki, czy nie wyjeżdża za linię albo trzyma kartkę pod dużym kątem. Ważne są też rozmowy z wychowawcą, który obserwuje dziecko w szkole i widzi mrużenie oczu, marszczenie twarzy. Zauważy próby przesiadania się do bliższych rzędów, wychylania się lub przepisywania od kolegi, jeśli dziecko nie widzi na tablicy wyraźnie. Inne niepokojące objawy to przechylanie głowy podczas pisania albo czytania, przybliżanie tekstu do twarzy.

Z powodu rosnącego odsetka dzieci z wadami wzroku nasza firma rozważa przeprowadzenie kampanii edukacyjnej wśród na-

uczycieli w celu wyczerpania ich na sygnały świadczące o możliwych problemach. Takie sygnały nie muszą oznaczać nic złego, ale mogą być znakiem ostrzegawczym, że wskazana byłaby wizyta u okulisty lub optometrysty.

**Kim jest optometrysta i gdzie go znajdziemy?**

Optometrysta to specjalista od pomiaru wady oka i dobierania odpowiednich mocy soczewek. Widzimy nie okiem, ale mózgiem. Nasze oko filmuje świat, ale to mózg interpretuje obrazy z oka lewego i prawego. I tylko jeśli są one z sobą zgrane, powstaje efekt trójwymiarowy: widzimy głębię, potrafimy ocenić odległość. Jedną z rzeczy, którą

badą optometrysta, jest amplituda akomodacji, czyli na ile jesteśmy w stanie ustawić ostrość widzenia w dali, a na ile w bliży. Wykonywane są też inne testy, nie tylko ostrości widzenia, które zna większość z nas, lecz także sprawności układu wzrokowego oraz widzenia obuocznego. Brak właściwej korekcji wzroku i niewłaściwe nawyki mogą spowodować stopniowe obniżanie się sprawności układu wzrokowego, a wtedy poza okularami niezbędne będą ćwiczenia wzrokowe,

które indywidualnie dobiera optometrysta. Może on być jednocześnie okulistą lub optykiem, ale nie każdy okulista lub optyk ma kwalifikacje optometrysty. Takiego specjalistę znajdziemy np. przez witrynę Pol-



**Szymon Grygierczyk**

Zastępca dyrektora generalnego w firmie Hoya Lens Poland.



skiego Towarzystwa Optyki i Optometrii – PTOO.pl.

**Wróćmy do epidemii krótkowzroczności u dzieci. Co jeszcze powinno nas zaniepokoić i skłonić do wizyty u specjalisty?**

Bardzo ciekawym testem sprawności naszego układu wzrokowego jest też wizyta w kinie 3D. Tę metodę polecam też osobom dorosłym. Koniecznie usiądźmy na środku sali. Osoba ze sprawnym układem wzrokowym powinna z przyjemnością oglądać seans trwający dwie i pół godziny bez większych sensacji. Natomiast jeśli w trakcie filmu musiała ściągać okulary, długo się przyzwyczajała, odczuwała ból i zawroty głowy lub nie widziała efektu trzeciego wymiaru, to z bardzo dużym prawdopodobieństwem ma problemy z układem wzrokowym i powinna się wybrać do optometrysty.

**Jeśli u dziecka zdiagnozowano wadę wzroku wymagającą noszenia okularów, na co powinniśmy zwrócić uwagę, wybierając je u optyka?**



Okulary powinny się podobać dziecku. Chodzi o to, aby chciało je nosić. Pozwólmy mu samemu je wybrać. Oszczędzanie na wzroku dziecka to najgorszy pomysł z możliwych, kupujemy więc soczewki okularowe dobrej jakości, koniecznie z antyrefleksem, który radykalnie poprawia komfort widzenia. Pamiętajmy, że jest specjalny materiał PNX, stworzony z myślą o dzieciach. PNX Kids to soczewki wykonane z ultralekkich i ultrawytrzymałych tworzyw chemii organicznej najwyższej jakości, które jednocześnie chronią przed UV. Bo im lepszą jakość obrazu dziecko będzie miało, tym chętniej będzie chodziło w okularach.

#### **Czy tablety i smartfony mają wpływ na wzrok dzieci?**

Niestety, mają, i to zdecydowanie zły! Ze wszystkich zmysłów wzrok jest najważniejszy. Przyjmuje się, że 70-80 proc. informacji, które docierają do mózgu, trafia tam za pomocą zmysłu wzroku. Już w latach 90. zaobserwowano, że osoba dorosła, która siedzi cały dzień przed monitorem oddalonym ok. 60 cm od twarzy, może mieć syndrom

widzenia komputerowego. Chodzi o nieostrość widzenia, suchość oka, podwójne widzenie, a także bóle głowy, bóle karku, itp. Dziś, gdy każdy z nas korzysta ze smartfona, który trzymamy 20-30 cm od oczu, obciążenie układu widzenia jest wielokrotnie wyższe niż przy komputerze stacjonarnym.

#### **Dziś nie mówimy już o syndromie widzenia komputerowego, ale o cyfrowym zmęczeniu wzroku.**

Jego objawy są bardziej nasilone. W kwietniu 2017 r. w Holandii i USA monitorowano grupę osób korzystających z urządzeń cyfrowych. Okazało się, że patrzymy na różne ekrany przeciętnie od ośmiu do dziesięciu godzin dziennie. Rekordziści dochodzili do 15 godzin dziennie. Z tego na cyfrowe urządzenia przenośne, jak smartfon, laptop czy tablet, patrzymy przez 65 proc. czasu, w którym korzystamy z mediów cyfrowych. Intensywne korzystanie z takich urządzeń, trzymanych blisko oczu, negatywnie wpływa na sprawność układu wzrokowego.

Firma Hoya wprowadziła do swojej oferty soczewki okularowe SYNC III, które relaksują i wspierają wzrok. Posiadają wartość korekcyjną do dali, zapewniającą codzienne funkcjonowanie oraz strefę wsparcia wzroku umieszczoną w dolnej części soczewki, optymalnie dostosowaną do codziennych zadań wzrokowych. Z badań wynika, że takie rozwiązanie powinny stosować już nastolatki, oczywiście po zbadaniu wzroku u optometrysty. Bo profilaktyka to podstawa.

Jeżeli mówimy o wpływie urządzeń cyfrowych na najmłodszych, to dowiedziono naukowo, że korzystanie z nich przez dłuższy czas ma negatywny wpływ na rozwój dziecka oraz budowanie umiejętności interpersonalnych. Takie dzieci gorzej nawiązują relacje z rówieśnikami i osobami starszymi. Mogą mieć również problemy ze snem, bo monitory takich urządzeń emitują w nadmiarze niebieskie światło.

#### **Dlaczego niebieskie światło utrudnia zasypianie i obniża jakość snu?**

Samo niebieskie światło nie jest szkodliwe, bo to składowa normalnego światła słonecznego. Od ilości tego światła zależy nasza aktywność i czas odpoczynku. Gdy dociera do nas dużo światła niebieskiego, mózg wysyła nam sygnał, że „jest środek dnia i masz być aktywny”. Gdy tego światła jest coraz mniej, mózg dostaje impuls „muszę się przygotować do snu”. Uaktywnia

się szyszynka, która produkuje melatoninę. W takiej sytuacji wzrost ilości światła niebieskiego, które emitują wyświetlacze urządzeń typu laptop, tablet, smartfon, a nawet żarówki energooszczędne, spowoduje zahamowanie produkcji melatoniny. I jeśli nawet zaśniemy, to dlatego że padamy ze zmęczenia. Tyle że bez odpowiedniego poziomu melatoniny nie zregenerujemy się dobrze.

#### **Jak uchronić się przed tego rodzaju bezsennością?**

Na rynku są soczewki ze specjalnymi powłokami, które redukują ilość światła niebieskiego i zwiększają komfort widzenia podczas korzystania z urządzeń cyfrowych. Takich okularów można używać, nawet nie mając wady wzroku. Można też zaopatrzyć się w urządzenie ze specjalnym trybem nocnym lub zainstalować w smartfonie lub tablecie program, który o odpowiedniej porze zmienia barwę ekranu.

#### **Zalóżmy, że nasze dziecko we wrześnie pierwszym raz idzie do szkoły. Jak powinniśmy mu przygotować miejsce do nauki?**

Krzesło do siedzenia powinno być wygodne i tak zaprojektowane, aby dziecko siedziało prosto, a kręgosłup miał odpowiednie wsparcie. Zróbmy test – opierając ręce przed sobą, o podłokietnik krzesła, sprawdzimy, czy zeszyty i książki są – tak jak powinny – na tej samej wysokości co ręce. Ideałem byłoby – jak w przedwojennej Polsce – ławki z odpowiednio pochylonymi w stronę ucznia blatami. Dodajmy odpowiednie oświetlenie, które ustawimy obok dziecka lub przed nim. Odradzam oświetlenie ledowe, lepiej wybrać halogenowe lub tradycyjną żarówkę z ciepłym światłem. Ale przede wszystkim weźmy dziecko na spacer, żeby zapewnić higienę oczu.

#### **Patrząc w dal, odpoczywamy?**

Tak. Dopiero gdy patrzymy na odległość powyżej kilkunastu metrów, wyłącza się akomodacja, a mięśnie oka przestają pracować. A jeśli oko nie odpoczywa, to jest to prosta droga do wady wzroku. Bo wzrok łatwo zepsuć. To proces, który następuje niepostrzeżenie. Terapie wzrokowe, ćwiczenia wzroku – to wszystko wymaga czasu, samozaparcia, środków finansowych. A specjalistów, którzy się tym zajmują, jest jak na lekarstwo. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

ARTYKUŁ POWSTAŁ WE WSPÓŁPRACY Z FIRMĄ HOYA



> Zosia, która się urodziła z genetyczną wadą słuchu, słyszy dzięki implantowi wszczepionemu w Światowym Centrum Słuchu w Kajetanach



## Słyszeć i słuchać ze zrozumieniem

O problemach dzieci z zaburzeniami słuchu mówi prof. nadzw. dr hab. n. med. **Piotr H. Skarżyński** z Centrum Słuchu i Mowy Medincus, dyrektor Instytutu Narządów Zmysłów w Kajetanach.

**Bożena Stasiak**

**Początek roku szkolnego zwykle pokazuje, jak wiele dzieci ma problem z adaptacją do nowych warunków. Brak koncentracji, trudności z komunikacją to tylko niektóre z nich. Z czego to wynika?**

Jest to związane z wieloma czynnikami. Rodzice coraz więcej wymagają od dzieci, przeciążają je różnymi zajęciami dodatkowymi, system edukacji też pozostawia sporo do życzenia. Dzieci wchodzą w nowe szkolne środowisko już mocno zestresowane, zdekoncentrowane, a to rodzi kolejne trudności – w szkole i w domu.

**Od kiedy zaczęło być głośno o ADHD, taką etykietkę łatwo przypina się dzieciom, które nie potrafią się skupić, są hałaśliwe. Ale to nie**

**musi być ADHD, tylko problemy ze słuchem. Badania Instytutu Patologii i Fizjologii Słuchu pokazują, że co piąty uczeń ma problemy ze słuchem, a 60 proc. rodziców dzieci, u których wykryto zaburzenia, nie miało świadomości problemu.**

Istotnie, od kiedy, ponad 20 lat temu, IFPS zaczął prowadzić takie badania przesiewowe dla uczniów z najmłodszych klas szkół podstawowych, okazało się, że ponad 20 proc. dzieci miało różne podejrzania zaburzeń słuchu. Te zaburzenia, jak wykazywały dalsze, bardziej specjalistyczne, już nieprzesiewowe badania, miały różne przyczyny. Wiele dzieci miało centralne zaburzenia słuchu. Takie osoby słyszą dobrze, ale jakby nie słuchają, słyszą bez

zrozumienia, niewłaściwie odbierają bodźce słuchowe emocjonalnie, co skutkuje właśnie m.in. brakiem umiejętności skupienia i rozproszeniem uwagi.

**Z czego to wynika, bo chyba nie z wad anatomicznych czy np. powikłań po infekcjach?**

Najprawdopodobniej, centralne zaburzenia słuchu, czyli zaburzenia pracy zmysłu słuchu, nie zostały rozpoznane, są wynikiem nieprawidłowości na poziomie centralnego układu nerwowego. Pod uwagę bierze się też czynniki genetyczne. Anatomia ucha również może mieć znaczenie, ale niewielkie. Dziecko zachowuje się tak, jakby miało niedosłuch, ale ono słyszy, lecz nie potrafi tego, co słyszy, odpowiednio przetworzyć. To przekłada się na zachowania, np. brak

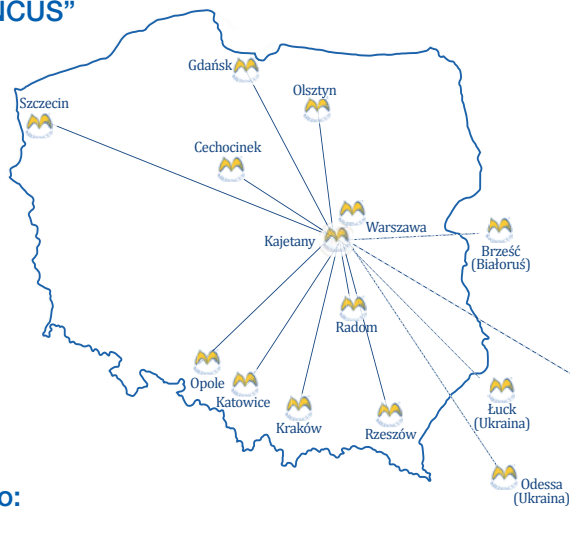
# Centrum Słuchu i Mowy „MEDINCUS”

Wysokospecjalistyczna sieć placówek medycznych w Polsce, Ukrainie, Białorusi i Kirgistanie - Centrum Słuchu i Mowy „Medincus” realizująca usługi w zakresie diagnostyki, leczenia i rehabilitacji słuchu, mowy i zaburzeń równowagi przy wykorzystaniu nowoczesnych rozwiązań telemedycznych.



---> Centrum Słuchu i Mowy „MEDINCUS” jest podmiotem leczniczym świadczącym wysokospecjalistyczne usługi w zakresie:

- > otorynolaryngologii
- > audiologii
- > foniatrii
- > rehabilitacji
- > surdologopedii
- > psychologii
- > fizjoterapii
- > inżynierii biomedycznej



---> W szczególności odnosi się to do:

- > diagnostyki, leczenia i rehabilitacji zaburzeń słuchu, głosu, mowy i równowagi,
- > protezowania słuchu i sprzedaży aparatów słuchowych,
- > diagnostyki pod kątem implantów słuchowych,
- > Stymulacji Polimodalnej Percepcji Sensorycznej metodą Skarżyńskiego (SPPS),
- > wszechstronnej opieki pacjentów po wszczępieniu implantu słuchowego - w tym badania subiektywne i obiektywne słuchu elektrycznego oraz dopasowywanie systemu implantu ślimakowego,
- > zabiegów operacyjnych i hospitalizacji w zakresie otorynolaryngologii, audiologii i foniatrii,
- > zaburzeń oddychania,
- > diagnostyki i rehabilitacji przy użyciu narzędzi telemedycznych.

---> W atmosferze przyjaznej pacjentom, szczególnie dzieciom, nasi specjaliści udzielają konsultacji specjalistycznych, wykonują niezbędne badania, dobierają odpowiednie urządzenia wspomagające słyszenie, np. aparaty słuchowe oraz pomagają rozwiązywać wszelkie problemy dotyczące słuchu i mowy.



koncentracji, trudności z wykonywaniem poleceń. To z kolei powoduje, że dziecko zaczyna się wycofywać ze szkolnego życia, odstaje od środowiska, co nie znaczy, że jest mniej zdolne od innych.

### **Czy centralne zaburzenia słuchu można wyleczyć, czy są na to jakieś leki?**

Nie ma leku, ale jest terapia. To innowacyjna stymulacja polimodalna percepcji sensorycznej, tzw. SPPS, metoda absolutnie innowacyjna, opracowana przez Centrum Słuchu i Mowy w Kajetanach, znana na świecie jako metoda Skarżyńskiego. Skuteczna, bezpieczna, a co najważniejsze – przyjemna. Jest przeznaczona dla pacjentów z zaburzeniami przetwarzania słuchowego, ale także z wieloma innymi grupami zaburzeń współistniejących: zaburzeniami głosu, mowy – np. dyslalią [nieprawidłowa artykulacja głosek – red.], trudnościami w czytaniu i pisaniu, nawet jękaniami się.

### **Na czym polega terapia, dlaczego jest tak wyjątkowa?**

Ta wyjątkowość przede wszystkim polega na innowacyjnym połączeniu stymulacji słuchu z treningiem psychologicznym. Ta metoda nie tylko stymuluje zmysł słuchu, ale angażuje też wzrok, dotyk, pobudza ich wzajemną koordynację, pozwala dziecku lepiej zintegrować odbieranie bodźców. Prowadzenie terapii jednocześnie na różnych płaszczyznach, jednoczesne angażowanie różnych zmysłów, co skutkuje stymulowaniem wielu różnych funkcji naraz, na dodatek podczas terapii będącej zabawą to coś całkiem nowego.

A przyjemna jest dlatego, że terapia jest właśnie rodzajem zabawy, to gra, jedna z kilkudziesięciu opracowanych przez ekspertów z różnych dziedzin nauki, w którą, ćwicząc na multimedialnym panelu, bawi się dziecko. Oczywiście terapia jest indywidualizowana, gra, po wstępnej diagnozie, jaką wykonuje certyfikowany terapeuta, jest dostosowana do możliwości dziecka i jego wieku.

### **A kto kwalifikuje do takiej terapii?**

Certyfikowany pod kątem pracy z SPPS terapeuta, który przeprowadza wywiad z dzieckiem i jego rodzicami, diagnozuje i dopiero na tej podstawie przydziela do określonej grupy, dokładnie takiej, dla której zostały opracowane zestawy testów diagnostycznych. Terapia może być prowadzona w Kajetanach lub w jednej z naszych filii w Polsce albo – jeśli to jest możliwe – w miejscu zamieszkania, w domu. Wówczas urządzenie multimedialne wypożyczamy. Jeszcze raz podkreślam, że każdy przypadek rozpatrujemy indywidualnie, to dotyczy także miejsca, gdzie będzie się odbywała terapia.

### **Efekty są takie, jakie zamierzaliście osiągnąć?**

Jak najbardziej. Nasi mali pacjenci osiągają lepsze wyniki w nauce, łatwiej im idzie im pisanie, czytanie, wyraźnie poprawia się u nich zdolność koncentracji uwagi i komunikacji językowej. Terapię będziemy jednak nadal rozwijać, chociażby przez doskonalenie i rozszerzanie pakietu gier multimedialnych.

### **Problemy ze słuchem u dzieci wynikają, jak pan wspominał, z wielu przyczyn. Co może je powodować?**

Mogą je wywoływać np. wady anatomiczne w budowie ucha, przerost migdałków, powikłania po niedoleczonych infekcjach, obecność patogennych bakterii w przewodzie słuchowym.

### **Kiedys nagminnie wycinano migdałki u dzieci. A to są wrota chroniące przed zanieczyszczeniami.**

Nie zgodziłbym się z tym, że nagminnie. Migdałki czasami wymagają wycięcia, choć nigdy się ich całkowicie – a mówimy



△ **Prof. nadzw. dr hab. n. med. mgr zarz. Piotr H. Skarżyński z Centrum Słuchu i Mowy Medincus, dyrektor Instytutu Narządów Zmysłów w Kajetanach**

o migdałkach podniebiennych – nie wycina, tylko przycina. Jeśli dziecko chrapie, cały czas chodzi z otwartą buzią, to otolaryngolog powinien sprawdzić stan migdałków.

### **A antybiotyki? Jeszcze nie tak dawno pediatrzy lekką ręką przepisywali jeden, który niszczył słuch. I pewnie takich jest więcej.**

I znowu – nie wiem, czy lekką ręką. Ten, o którym myślimy, jest dziś bardzo trudno dostępny, inne, nowocześniejsze antybiotyki, są dużo bezpieczniejsze, a pediatrzy podchodzą do tego bardziej ostrożnie.

### **Na co rodzice powinni zwrócić uwagę, żeby nie przegapić sytuacji, w której zaburzenia słuchu staną się trudniejsze do opanowania?**

O objawach związanych z zaburzeniami słuchu centralnego już mówiliśmy. A co do innych – jeśli dziecko coraz głośniejęstawia telewizor, pogłównia muzykę, mówi coraz głośnieję, traci pewność siebie, a rodzice zaobserwowali, że w jakimś aspekcie zachowania dziecka w przyswajaniu i odbieraniu informacji coś się pogorszyło, na pewno powinien to być sygnał, żeby porozmawiać z nauczycielem i oczywiście udać się z dzieckiem do otolaryngologa. Nie wolno takich objawów bagatelizować.

### **Dlaczego problem zaburzeń słuchu u dzieci narasta?**

Żyjemy w hałasie, w ciągłym szumie, który towarzyszy nam nawet w domu. Kiedyś słuchaliśmy odgłosów natury, śpiewu ptaków, dziś natury słuchamy w internecie. To wszystko ma znaczenie dla komfortu naszych uszu. <

✓ Od początku programu Lekkoatletyka dla każdego! firmy Nestlé i Polskiego Związku Lekkiej Atletyki wzięło w nim udział ponad 300 tys. dzieci



## Żeby dzieci były zdrowsze

Od 2000 r. zawartość cukru w naszych produktach zmalała o 34 proc. – mówi

**Simon Smith**, prezes Nestlé w Polsce i krajach Bałtyckich.

ROZMAWIAŁA **Marta Szuma**

Nestlé to światowa firma z branży spożywczej z portfolio liczącym ponad 2 tys. marek. Część z nich jest przeznaczona dla dzieci. To spora odpowiedzialność w kwestii kształtowania nawyków żywieniowych u najmłodszych. Jak wygląda wasza strategia w tym obszarze?

Zmiana nawyków to długotrwały proces. Wierzymy, że edukacja i działania w tym zakresie przyniosą efekty. Inicjatywa Nestlé for Healthier Kids jest skierowana do dzieci w wieku, w którym kształtują się ich nawyki i wybory żywieniowe, ale też do rodziców oraz opiekunów mających na to wpływ. Nestlé for Healthier Kids opiera się na sześciu zdrowych nawykach: karm dziecko jak dziecko, jedz pożywne i różnorodne produkty, pij wodę, zarządzaj wielkością porcji, jedz posiłki z rodziną, baw się i bądź aktywny fizycznie.

**Jakie działania podejmujecie na polskim rynku, aby edukować dzieci i rodziców w zakresie zdrowego stylu życia?**

Coraz więcej dzieci woli spędzać czas w domu, przed ekranem. Ruch – tak ważny w rozwoju dziecka – odchodzi na dalszy plan. Stąd tylko krok do nadwagi i otyłości. W pojedynkę nie możemy przeciwdziałać temu problemowi. Dlatego zainicjowany w 2014 r.

program Lekkoatletyka dla każdego! (LDK!) realizujemy wspólnie z Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki, a patronuje nam Ministerstwo Sportu i Turystyki. LDK! to promocja aktywności fizycznej i prawidłowego odżywiania wśród dzieci w wieku 6-13 lat. Uczestniczyło w nim już ponad 300 tys. dzieci. W 2017 r. w szkołach w całej Polsce odbyło się 1,4 tys. wydarzeń sportowych, w tym lekcje żywieniowe i lekcje WF prowadzone przez polskie gwiazdy lekkiej atletyki.

Oprócz LDK! przeprowadzamy wraz z Polskim Towarzystwem Dietetyki akcję „Wybieram wodę”, której patronuje Ministerstwo Zdrowia. Akcja zwraca uwagę na kluczowe znaczenie prawidłowego nawodnienia organizmu dla zdrowia i życia. Program „Żyj smacznie i zdrowo” w atrakcyjny sposób przekonuje dzieci i młodzież, że komponowanie pełnowartościowych posiłków może być proste i przyjemne.

**Coraz więcej dzieci cierpi na nadwagę. Co firma robi, żeby ograniczyć ilość cukrów i tłuszczu w produktach?**

Śledzimy wytyczne i zalecenia ekspertów ds. żywienia, w tym Światowej Organizacji Zdrowia. Jako jedna z pierwszych firm na świecie zobowiązaliśmy się do podjęcia konkretnych działań: od 2000 r. zawartość cukru w naszych produktach zmalała o 34 proc., a od 2015 r. produkty Nestlé zawierają o 20 proc. mniej tłuszczów nasyconych i soli. Pracujemy nad tym, by do 2020 r. zredukować zawartość cukru dodanego o kolejne 5 proc. – w Europie to 18 tys. t. Planujemy też zwiększanie w naszych produktach zawartości warzyw, owoców oraz orzechów i nasion, będących źródłem błonnika.

**Nestlé to także odżywki dla dzieci i niemowląt marki Nestlé, Gerber czy Bobo Frut. Czy rodzice mogą mieć pewność, że te produkty są zdrowe i bezpieczne dla ich dziecka?**

Produkowanie odżywek dla dzieci i niemowląt zobowiązuje do przestrzegania najwyższych standardów. W fabryce Nestlé w Rzeszowie powołaliśmy do życia laboratorium Nestlé Quality Assurance Center, w którym przeprowadza się analizy biochemiczne i monitoruje się surowce wchodzące w skład produktów powstających w fabrykach Nestlé w całej Europie Środkowo-Wschodniej. W rezultacie każdy produkt ma najwyższą gwarancję bezpieczeństwa i jakości. <



**Simon Smith**

Prezes zarządu Nestlé w Polsce i krajach Bałtyckich.



# Swędzący problem

O wszawicy wciąż pokutuje wiele mitów. To dolegliwość powszechna wśród dzieci i jednocześnie łatwa do ujarzmienia. Ważne są regularna kontrola i szybkie działanie.

**Katarzyna Świerczyńska**

**J**ak często wszawica pojawia się w polskich szkołach czy przedszkolach? Dokładnych danych nie ma, bo od dawna sanepid nie ma obowiązku monitorowania przypadków wszawicy. Jednak z różnych szacunków wynika, że taki kłopot może mieć nawet połowa placówek oświatowych. Problemem jest to, że wszy to wciąż temat wstydlivy i wielu rodziców ukrywa to, że dziecko ma pasożyty. To sprzyja ich rozprzestrzenianiu się – szczególnie jeśli dzieci się ze sobą bawią i stykają głowami. Nietrudno o to szczególnie w przedszkolach i najmłodszych klasach podstawówki.

## GŁOWA PRZY GŁOWIE

W profilaktyce wszawicy niezwykle ważne jest regularne kontrolowanie głowy dziecka. Przekonanie, że wszy są czymś, co wynika z braku higieny, jest nieprawdziwe i krzywdzące. Można myć głowę codziennie i mieć wszawicę. Sprawdzanie głowy pozwoli wykryć pasożyty odpowiednio wcześniej – pozbycie się ich będzie wówczas prostsze i szybsze. Warto też o wszawicy poinformować dyrekcję przedszkola czy szkoły (oczywiście prosząc o anonimowość). Taka informacja pozwoli zadziałać w porę także innym rodzicom i powstrzymać rozprzestrzenianie się pasożytów).

W zwalczaniu wszy pomocna będzie informacja, że nie są one w stanie przeskoczyć z głowy na głowę – włosy dwóch osób muszą się z sobą zetknąć. Wszy potrzebują do życia ludzkiej krwi, a poza głowę nie przeżyje dłużej niż dwa dni.

## KURACJA RODZINNA

Pierwszym objawem, który powinien zaniepokoić, jest świąd głowy. Jeśli znajdziesz wszy lub gnidy (jaja wszy) na głowie swojego dziecka, nie ma powodów do paniki. Należy jak najszybciej podjąć leczenie. Kurację powinni przejść wszyscy domownicy. Warto wybrać preparat, który zwalcza wszystkie stadia rozwojowe wszy. Chodzi o to, aby wyeliminować także gnidy. Kluczowe jest, aby osoby z otoczenia dziecka przeszły kurację w tym samym czasie. To pozwoli na skuteczne uporanie się z pasożytem. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone



## Jak sprawdzać głowę dziecka

- > Włosy powinny być wilgotne. Weź gęsty grzebień i zacznij sprawdzać głowę od jej nasady, robiąc przedziałki co 1-2 cm. Wszy lubią wilgotne miejsca, dlatego zwróć szczególną uwagę na włosy za uszami i w okolicach karku.
- > Wszy mają 2-3 mm i kształtem przypominają ziarno sezamu. Szybko się przemieszczają.
- > Gnidy są koloru białobrazowego i mają wielkość ziarenka piasku. Są mocno przytwierdzone do włosów.
- > Kontroluj włosy dziecka co najmniej raz na dwa tygodnie.



# Wszawica to — nie wstyd —

- PO PROSTU TRZEBA DZIAŁAĆ!

## 10 minut

I WSZY Z GŁOWY



### Udokumentowana skuteczność

Potwierdzona skuteczność zarówno przeciw wszom, jak i trudniejszym do zwalczenia gnidom.



### Tylko jedna aplikacja

Eliminuje wszy i gnidy po jednej aplikacji, hamuje ryzyko przeniesienia pasożytów na inną osobę.



### Niezawodność działania

Formuła 92% dimetikonu sprawia, że wszy nie są w stanie uodpornić się na preparat.



### Bezpieczeństwo stosowania

Nie zawiera substancji neurotoksycznych, jest bardzo dobrze tolerowana.



### Łatwe wyczesywanie

Zawiera substancje ułatwiające rozczesywanie włosów i wyczesywanie pasożytów.



### Bez ograniczeń wiekowych

Odpowiednia dla dzieci w każdym wieku.



### Dla kobiet w ciąży i matek karmiących

Odpowiednia dla kobiet w ciąży i karmiących.



### 10 minut i wszy z głowy!

Ekspresowe działanie - wygoda stosowania dla Ciebie i Twojego dziecka.



Dowiedz się więcej na:  
[www.wszyzglowy.pl](http://www.wszyzglowy.pl)