PROFILAKTYKA ROZPRZESTRZENIANIA SIĘ CHORÓB WŚRÓD DZIECI ORAZ PERSONELU

Zdrowe dziecko- co to znaczy ?

Zdrowie nie jest jedynie brakiem choroby czy niepełnosprawności, ale stanem pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu.

Wychowanie zdrowotne jest jednym z najważniejszych zadań w wychowaniu żłobkowym. Podczas różnych sytuacji edukacyjnych zapoznajemy dzieci z zagadnieniami związanymi z szeroko rozumianym zdrowym trybem życia. Przekazujemy im wiedzę o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia oraz kształtujemy nawyki i umiejętności, które pomogą dzieciom skutecznie tę wiedzę wykorzystać. Szczególną uwagę zwracamy na zagadnienia związane z zasadami zdrowego odżywiania się, higieną osobistą, bezpieczeństwem dzieci w życiu codziennym oraz aktywnością ruchową.

Dużo dzieci boryka się obecnie z problemami zdrowotnymi wynikającymi z braku wystarczającej aktywności fizycznej oraz nieprawidłowej, zbyt ubogiej w warzywa i owoce diety. Aby dziecko prowadziło zdrowy tryb życia ważne jest zaszczepienie w nim zdrowych nawyków związanych z ruchem i prawidłowym odżywianiem, które towarzyszyć mu będą także w przyszłości.

Zasady zdrowego trybu życia żłobkowicza:

- Przede wszystkim urozmaicona dieta

O zdrowiu dziecka i prawidłowym jego rozwoju decyduje wiele czynników, wśród których na pierwsze miejsce należy wysunąć prawidłowe żywienie. W zakresie żywienia zadaniem dziecka jest nie tylko racjonalne i regularne żywienie, lecz również wdrożenie dzieci do właściwego, kulturalnego spożywania posiłków.

Prawidłowo skomponowana dieta powinna być uzupełnieniem wysiłku fizycznego dziecka. Ważne, aby znalazły się w niej pełnowartościowe produkty z różnych grup. Największy jednak udział powinny mieć warzywa i owoce, których, według zaleceń specjalistów, należy spożywać min. 5 porcji dziennie, a jedną z nich może być szklanka soku. Zawarte w nich witaminy i składniki odżywcze mają doskonały wpływ na prawidłowy rozwój organizmu dziecka. Dla organizmu dziecka ważna jest też odpowiednia dawka energii. Musi być dostosowana do zaplanowanych na dany dzień aktywności. Nie wolno przede wszystkim zaniedbywać jednego z podstawowych posiłków , jakim jest śniadanie. Dobrze skomponowane zapewni maluchowi energię na najbliższe godziny. Nie możemy też zapomnieć o nawadnianiu organizmu- najlepszym rozwiązaniem jest oczywiście podanie wody, jednak mogą być to także soki lub musy z owoców lub warzyw.

- Kolejne- ruch i aktywna zabawa

Rodzice zwykle zdają sobie sprawę z tego, jak ważny jest ruch w życiu dziecka. Jednak, aby zajęcia ruchowe były atrakcyjne dla dziecka w wieku żłobkowym, przede wszystkim powinny mieć formę zabawy, która jest dla niego także źródłem radości. Berek, zabawa w chowanego, bieganie, skoki przez kałuże podczas jesiennego spaceru, jazda na sankach czy lepienie bałwana zimą, to doskonałe ćwiczenia, które jednocześnie zahartują młody organizm. Odpowiednio dobrana aktywność fizyczna stymuluje prawidłowe funkcjonowanie organizmu dziecka, wzmacnia, kształtuje i usprawnia układy: ruchowy, nerwowy, wegetatywny, krwionośny. W czasie ruchu następuje wzrost mięśni, poprawia się krążenie, praca serca i płuc.

- Aktywny kontakt z naturą

Przebywanie na świeżym powietrzu i kontakt z naturą jest niezbędnym elementem rozwoju dziecka. Doskonałym pomysłem na aktywność fizyczną jest więc zabranie go do parku lub lasu, gdzie otoczenie aż prosi się, by wykorzystać je do aktywnych gier i zabaw. Możemy zaproponować dziecku naśladowanie ruchów zwierząt żyjących na wolności, np. skoki żaby, stanie na jednej nodze jak bocian czy skradanie się jak lisek. Możemy też obserwować przelatujące ptaki, kręcąc głową w prawo i lewo, co rozluźni okolice kręgosłupa szyjnego. Warto też w takim miejscu zastosować ćwiczenia oddechowe, by jak najlepiej dotlenić mózg dziecka.

- Higiena osobista

Higiena osobista dzieci polega przede wszystkim na wyrobieniu przyzwyczajeń sprzyjających jego zdrowiu. Do takich przyzwyczajeń należą: stała troska o czystość ciała, mycie rąk w ciągu dnia, mycie zębów, czesanie włosów, czysty i estetyczny wygląd ubrania, prawidłowe korzystanie z umywalni i załatwianie potrzeb fizjologicznych.

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI

Zależność między procesami psychicznymi a stanem organizmu jest zależnością dwustronną, tzn. z jednej strony zły stan zdrowia ma wpływ na rozwój emocjonalny dziecka, z drugiej zaś – przedłużający się stan napięcia emocjonalnego, stresu i niepokoju może doprowadzić do zakłóceń w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu.
Procesy psychiczne dziecka kształtują się pod wpływem doświadczeń społecznych, w szczególności doświadczeń w okresie wczesnego dzieciństwa, w relacji z osobami, które pełniły rolę najbliższych opiekunów dziecka. Kontakt z osobami najbliższymi, relacje między nimi a dzieckiem, nastawienie uczuciowe do dziecka, ogólna atmosfera uczuciowa pomiędzy ludźmi stanowią podstawę kształtowania określonego typu i rodzaju reakcji emocjonalnych dzieci. Procesy emocjonalne dziecka związane są także ogólnym stanem jego zdrowia. W okresie dziecięcym głównie rodzina, przedszkole i szkoła silnie oddziałują zarówno przez określone wymagania społeczne, jak i poprzez rodzaj relacji społecznych, jakich dziecko tam doświadcza.

Potrzeby psychiczne dzieci

Dzieci doświadczają różnego rodzaju stresów i presji w swoim otoczeniu. Część dzieci sobie z tym radzi, ale niektóre mają trudności lub po prostu nie otrzymują wsparcia, którego potrzebują, aby czuć się bezpiecznie i beztrosko.

Człowiek stanowi jedność psychofizyczną, jego psychika i organizm są ze sobą ściśle powiązane. Toteż potrzeby biologiczne i psychiczne wzajemnie na siebie wpływają. W okresie, gdy dziecko jest małe, troska o jego zdrowie i rozwój fizyczny wysuwają się na plan pierwszy i zdarza się, że bez reszty, absorbują rodziców, którzy zdają się nie dostrzegać potrzeb psychicznych swego dziecka.

Potrzeby biologiczne towarzyszą człowiekowi przez całe życie, ich zaspokojenie jest bardzo ważne, gdyż umożliwia to prawidłowy rozwój potrzeb psychicznych.

Potrzeba bezpieczeństwa należy do najważniejszych, najbardziej podstawowych potrzeb psychicznych. Jej znaczenie jest tak ogromne, że uważa się ją za bliską potrzebom biologicznym, pierwotnym. Nie zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa nie tylko spowoduje doraźne przeżycia lękowe, lecz najczęściej prowadzi do trwałych skutków – do zaburzeń funkcjonowania układu nerwowego. Zdaniem wielu psychologów i psychiatrów u podstawy wszelkich nerwic leży lęk, a genezy nastawień lękowych należy szukać we wczesnym dzieciństwie, zwłaszcza zaś w nieprawidłowym oddziaływaniu wychowawczym i niewłaściwych postawach rodzicielskich matki i ojca.

O tym , czy dziecko przeżywa mniejsze lub większe zagrożenie, decyduje nie tylko jakość samej sytuacji, lecz także stosunek dziecka do niej i to w jaki sposób ją ocenia i jak ocenia swoje możliwości jej przezwyciężenia, “stawiania jej czoła”. Bardzo ważny jest więc posiadany przez dziecko obraz samego siebie, samoocena. Jeśli samoocena jest niska, powoduje, to znaczne zachwianie poczucia bezpieczeństwa. Zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa jest bardzo ważne dla dziecka, ale i osób dorosłych. Jeżeli potrzeby fizjologiczne, jak i potrzeba bezpieczeństwa są wystarczająco zaspokojone, wtedy pojawiają się potrzeby **miłości i przynależności**, niezaspokojenie tych potrzeb stanowi najczęściej istotne podłoże zjawisk niedostosowania się społecznego.

Pierwszą grupą społeczną, do której dziecko przynależy jest rodzina. Ona to w najpełniejszy sposób zaspokaja potrzebę bezpieczeństwa, miłości, bliskiego kontaktu , a także wiele innych potrzeb. Małe dziecko swoją przynależność do rodziny uważa za oczywistą . Poczucie przynależności do rodziców występuje bardzo silnie u małego dziecka.

Już w przedszkolu można zauważyć poczucie przynależności, bo przynależność do tej grupy jest atrakcyjna, a tym samym zaspokojona jest **potrzeba rozwoju**, wzrostu. W każdej z tych grup spełnia inną funkcję, inną rolę, każda z nich zaspokaja inne jego potrzeby.

Potrzeba aktywności, tak jak kontakt, jest nieodzownym warunkiem zaspokojenia prawie wszystkich potrzeb. Każdy wysiłek jest tym chętniej podejmowany i tym dłużej kontynuowany, im pewniej prowadzi do zaspokojenia silnych potrzeb. Każde zdrowe, normalnie rozwijające się dziecko cechuje aktywność i ruchliwość. Dzięki aktywności dziecka rozwija się potrzeba poznawcza.
Potrzeby poznawania Dzieci zaspokajają swoją potrzebę poznania poprzez naukę, zabawę kierowaną, doświadczanie, obserwowanie, rozwijanie własnych zainteresowań.
Potrzeba samodzielności przejawia się ze szczególną siłą w wieku dorastania. Występuje ona jednak w każdym okresie rozwoju. Stopniowo rozszerza się zakres wykonywanych samodzielnie czynności i podejmowanych decyzji. Dziecko pragnie bawić się i uczyć w towarzystwie wybranej przez siebie koleżanki, pragnie samodzielnie dysponować swoim czasem wolnym, kolejnością zajęć i ich rodzajem. Zaspokojenie potrzeby samodzielności powinno mieć charakter wszechstronny i oprócz działania praktycznego, spraw życiowych obejmować również aktywność samowychowawczą pracę nad kształtowaniem własnej osobowości. Z potrzebą samodzielności i aktywności łączy się **potrzeba rozwoju** która, daje znać o sobie między innymi radością postępów. Już u małych dzieci można dostrzec tę potrzebę. Wraz z wiekiem dziecka rozwija się także potrzeba osiągnięć. Najbardziej naturalnym jej przejawem jest skłonność człowieka do tych działań, w których wyczuwa największą dla siebie szansę, i które skojarzyły mu się z przeżyciem sukcesu. A także odwrotnie: niechęć do zajęć, w których nie ma nic do wygrania lub które kojarzy się z porażką.
Potrzeba kontaktu społecznego jest jedną z najważniejszych, przejawia się ona już u małego dziecka jako jedna z pierwszych potrzeb psychicznych. W wieku żłobkowym dziecku potrzebny jest kontakt już nie tylko z rodzicami, nawiązuje kontakt z szerszym kręgiem osób, dalszymi członkami rodziny, panią w żłobku, a później w przedszkolu, z koleżankami i kolegami z podwórka, przyczynia się do powstawania więzi trwalszych, choć jeszcze nie przyjaźni. Relacje z rówieśnikami odgrywają w życiu żłobiaków dużą rolę. Wszystkie te kontakty wywierają duży wpływ na kształtowanie się postaw, poglądów. Przede wszystkim zaś dostarczają one bogatych doświadczeń z zakresu współżycia społecznego.
Do najważniejszych potrzeb psychicznych należy także **potrzeba akceptacji**. Przejawia się w każdym okresie rozwoju dziecka, nie tylko u dzieci i młodzieży, ale i u dorosłych. Każdy pragnie nie tylko pozostawać w bliskim kontakcie emocjonalnym z otoczeniem, nie tylko przynależność do rodziny i innych grup społecznych, lecz także zwracać na siebie uwagę, co znaczy, być pozytywnie ocenianym.
Tak więc każde dziecko odczuwa potrzeby biologiczne i psychiczne, stopień ich nasilenia oraz zaspokojenie zależy od wielu czynników, takich

jak cechy osobowości dziecka oraz stosunki panujące w rodzinie i w środowisku pozarodzinnym.
Problemy związane ze zdrowiem psychicznym dziecka mogą się różnie objawiać. Sygnały, które powinny zwiększyć czujności rodziców i wychowawców to:

- brak snu, koszmary nocne, moczenie w łóżku;
- niewłaściwe zachowanie;
- smutek i przygnębienie;
- próba zrobienia sobie krzywdy;
- problemy z nawiązywaniem przyjaźni lub pogorszenie relacji z bliskimi;
- agresja i wdawanie się w bójki.

Okres żłobkowy jest bardzo ważnym okresem z życiu małego dziecka. To właśnie w tym czasie następują duże zmiany w rozwoju psychicznym, fizycznym i społeczno-emocjonalnym. W tym okresie dziecko przyjmuje także zasady moralne z otoczenia rodzinnego. Środowisko społeczne (np. opiekunowie) może już tylko rozwijać to, co zostało przygotowane przez rodzinę. Jeśli rodzice i wychowawcy zapewnią w tym okresie życia warunki sprzyjające wytworzeniu się u dziecka poczucia bezpieczeństwa, jeśli okazują mu przywiązanie uczuciowe, nie uzależniając przy tym nadmiernie od siebie, stworzą podstawy zdrowia psychicznego i rozwoju osobowości zrównoważonej i społecznie dobrze przystosowanej.