

## 8. Wasze dziecko potrzebuje świeże powietrze - do oddychania i do zdrowego rozwoju!

Proszę nie palić papierosów w pomieszczeniach, w których się dzieci utrzymują! Jako „palący” w rodzinie nie jest się dobrym przykładem dla swojego dziecka!

Proszę wietrzyć mieszkanie, przede wszystkim pokój dziecienny i to parę razy dziennie oprócz tego dbać o wietrzenie sypialni przed pójściem do spania!

## 9. Proszę dbać o to, żeby dziecko nie patrzyło za dużo telewizji!

Dziecko przedszkolne nie powinno więcej niż ½ godz., a pierwszoklasista nie więcej niż 1 godz. spędzić przed telewizorem.

Telewizja, gry elektroniczne i gry komputerowe mogą rozwój dziecka zaniebezpieczyć. Dlatego proszę zwrócić uwagę na wybór gry czy audycji dla swoich dzieci i to konsekwentnie zastrzegać.

**W pokojach dzieci telewizja nie ma nic do szukania!**

## 10. Proszę bronić dzieci przed wypadkami!

- Proszę się poinformować, czy własne mieszkanie jest bezpieczne dla dziecka i jak to można osiągnąć.
- Nigdy nie zostawić małych dzieci samych w wannie albo w brodziku dzieciennym.
- Jak najwcześniej nauczyć dzieci pływać.
- Podczas podróży autem należy dziecko posadzić na odpowiednie siedzenie dziecięce.
- Proszę zwracać uwagę na posiadanie kaski podczas jazdy rowerem, to samo należy się na jeździe na deskorolkach albo podobnym urządzeniu jazd!
- Bardzo ważne jest też ćwiczyć postawy i reguły zachowania drogowego - najlepiej iść swoim przykładem!

## Pożyteczne dalsze informacje dla państwa:

- Zdrowie dzieci  
- w portalu internetowym miasta Dortmund  
[www.doki.dortmund.de](http://www.doki.dortmund.de)  
[www.bambini.dortmund.de](http://www.bambini.dortmund.de)  
i na stronach internetowych zentrali uświadomienia zdrowia (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)  
[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)  
[www.j1-info.de](http://www.j1-info.de)
- Do szczepionki  
- na stronach internetowych Instytutu Roberta Kocha (Robert Koch-Institut)  
[www.rki.de](http://www.rki.de)  
i niemieckiego zielonego krzyża (Deutsches Grünes Kreuz)  
[www.dgk.de](http://www.dgk.de)
- Do zapobiegania wypadków  
- na stronie internetowej Kinderschutzbund Dortmund e.V., „okrągły stół” do zapobiegania wypadków dziecięcych („Runder Tisch zur Prävention von Kinderunfällen in Dortmund“)  
[www.kinderschutzbund-dortmund.de](http://www.kinderschutzbund-dortmund.de)  
i społeczny związek bezpieczeństwa dla dzieci e.V.  
[www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)

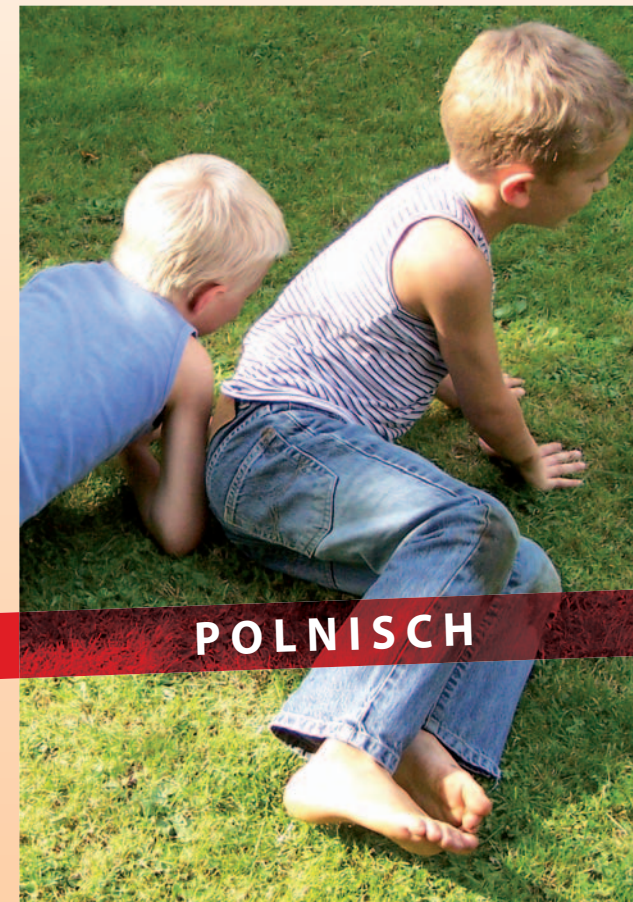
Das dieser Veröffentlichung zu Grunde liegende Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

Na podstawie projektu powstała ta publikacja i jest finansowana przez ministerstwo żywienia, rolnictwa i opieki (Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz - BMELV).

Herausgeber: Stadt Dortmund, Gesundheitsamt  
Redaktion: Dr. Annette Düsterhaus (verantwortlich), Dr. Eva-Maria Stoffers  
Gestaltung, Satz, Produktion und Druck: DortmundAgentur (Dezember 2008)  
Wydawca: Stadt Dortmund, Gesundheitsamt  
Redakcja: Dr. Annette Düsterhaus (odpowiedzialna), Dr. Eva-Maria Stoffers  
Projekt graficzny, produkcja i drukarnia: DortmundAgentur (November 2008)



Besser essen.  Mehr bewegen.  
KINDERLEICHT-REGIONEN



POLNISCH

Wyrosnąć zdrowo.....  
10 Podstaw dla rodziców



**Doki**  
ISS FIT

Stadt Dortmund  
Gesundheitsamt



## 10 zasad dla rodziców

Powstały one z dziennej pracy w poradni dziecięcej i młodzieżowej. Mają być wskazówką w współżyciu dziennym ze swoim dzieckiem.



### 1. Proszę zająć się swoim dzieckiem!

Zajęcie dzieckiem przez rodziców jest bardzo ważne dla zdrowia i rozwoju dziecka.

Proszę dużo z dzieckiem rozmawiać, go słuchać, z nim się bawić i dać możliwość brać udział w życiu codziennym.

### 2. Proszę wykorzystać wszystkie badania do wczesnego rozpoznania chorób!

Proszę korzystać z wszystkich badań zapobiegawczych i ich wczesnorozpoznania przez tzw. U-badania, które są bardzo ważne.

Te badania umożliwiają wczesne rozpoznanie chorób lub problemów w rozwoju i ich leczenie.

Pierwsze przezorne badania odbywają się zaraz po porodzie dziecka. Już w szpitalu otrzymają państwo tzw. „**zółty zeszyt**” **przezości**. Proszę brać je poważnie i nie zapomnieć też i tych badań zdrowia także dla młodzieży **J1 dla 12-14 latków**.

### 3. Proszę się starać o całkowitą ochronę przez szczyponki!

Szczyponki należą do najskuteczniejszej ochrony przeciwko infekcyjnym chorobom (pomagają przeciwpobiegawczo).

Szczyścić można również przeciwko zakaźnym chorobom, a więc przeciw chorobom, którymi się można zakażać a którego przelot jest poważny lub też skomplikowany i trudny do leczenia.

Ten, kto jest ochroniony szczyponką, chroni nie tylko siebie lecz i też całą społeczność, bo sam nie grozi zakażeniem innych.

### 4. Proszę swoje dziecko zdrowo odżywiać!

Zdrowe wyżywienie musi wynosić :

- **wystarczająco** chleba i innych produktów zbożowych jak n.p. płatki, makaron, ryż i inne (pamiętaj: chleb grubo a dodatki cienko – szynka, ser itd.)
- **wystarczająco** ziemniaków, jarzyn, owoców jako główną część wyżywienia a nie jako dodatek
- **miernie** i małotłuste mleko (1,5%), i mleczne produkty
- **miernie** chude mięso, rybę i jajka
- **mało** tłuszczu (margaryny, masła) i oleju
- **mało** słodczy.

Przynajmniej 6 razy dziennie potrzebują dzieci **wystarczająco** popoju. Te mogą być woda gazowana albo niegazowana, małosłodzona herbata owocowa lub ziołowa oprócz tego soki owocowe, zawsze rozcieńczone z wodą normalną albo gazowaną.

### Specjalne poufne informacje

1. Uwaga przy zakupie jogurtów owocowych albo budyniów– często za słodkie i zawsze za tłuste!
2. Dużo schowanego tłuszczu zawierają także zrazy mielone, kiełbasa i wszystko panierowane!
3. Dzieci nie potrzebują „specjalnego” pożywienia tzw. pożywienia dziecięcego - one są przeważnie za tłuste, słodkie i za drogie!

### 5. Proszę wspólnie z dzieckiem uważać na higienę zębów!

Bardzo ważne jest dostarczające żucie jedzenia, żeby ciało dobrze przyjęło pokarm i jednocześnie wzmacnia i rozwija się muskulatura szczęki. Z tego korzysta rozwój wymowy. Nawet zęby mleczne ulegają od początku pielęgnacji i leczenia.

Używanie smoczka w butelce nie ma nic do czynienia z pragnieniem i szkodzi tylko zębom. Najpóźniej od 2-iego roku życia należą napoje do kubka albo do tzw. uczącej filiżanki.

Zęby potrzebują też ochrony – proszę swoje dziecko w 3., 4. i 5-tym roku życia przedstawić u dentysty.

### 6. Proszę dbać o to, żeby dziecko miało dużo ruchu!

**Naturalnie najlepiej na świeżym powietrzu!**

Propozycja – jak by to było, żeby dziecko brało udział w klubie sportowym? Proszę korzystać z dziennych możliwości n.p. krótkie drogi, chodzić na pieszo, zamiast jechać windą brać schody. Rodzinny sport na weekendzie jest dla wszystkich zadowalający!

### 7. Proszę iść z chorym dzieckiem do lekarza!

Gorączka, biegunka, wymioty, bóle gardła i usz nie lekceważyć tak samo kaszel, bóle głowy i brzucha, bóle przy puszczaniu moczu. Mogą one być znakiem ciężkiej choroby. Dlatego zaraz włączyć lekarza albo nawet pediatrę.

Jeżeli nagle brakuje tchu albo zjawia się napad kurczu, nieprzytomność, sztywna szyja z wysoką gorączką albo poważne krwawiące rany i znaki ciężkiej reakcji alergicznej natychmiast - nie wachać się - **powołać lekarza ratunkowego i karetkę pogotowia 112!** To samo znaczy się, jeżeli występuje duszenie się, słabe krążenie krwi, zaczerwieniona powierzchnia skóry i nabrzmione usta